



24. JOOKS ÜMBER UHTJÄRVE 21.07.2019 / INFO

Eesmärk: Jätkata ümber järve jooksu traditsiooni, propageerida tervisesporti Urvaste vallas ja kogu Võrumaal, meenutada omaaegset spordi suurkuju Harri Neeme. Uhtjärve jook on Võrumaa pikamaajooksusarja VII etapp ja sarja lahutamatu osa.

Aeg ja koht: pühapäeval, 21. juulil

KELL 15:00 lühikese distantsi (MN12, MN14, "vaba klass" + kõndijad) start [Urvaste laululaval](#).

Bussid väljuvad Nõriariigist kell 14:35! Distantsi pikkus ca 4 km

KELL 15:15 Pika distantsi (MN16 - MN60 + kõndijad) start Urvaste vallas asuvas [Nõriariigis](#), Distantsi pikkus ca 9 km.

Kuna sellel hooajal on sarjas osalejate arv nii tublisti ja toredasti kasvanud ja eriti lühikesel rajal ning rajaolud on ka kohati lahedasti ekstreemsed ning kitsad, siis otsustasid korraldajad liigutada pika raja starti 15 minutit edasi, et enamus lühikese maa osalejaid jõuaksid lõpetada.

KELL 16:15 Minidistantsi start (eelkõige vanematele mudilastele, aga ka kõigile, kelle jaoks on ka 4 km veel liiga pikk) start Urvaste vallas asuvas [Nõriariigis](#), Distantsi pikkus ca 1,5 km. Rada kulgeb Nõriariigis, matkarajal, mis asub tiigi taga.

RAJAKAARDID juhendi lõpus olevatel lehekülgedel.



Registreerimine:

Eelregistreerimine on osalejatele soodsam. Portaali on avatud [Võrumaa Spordiliidu veebis](#) ja soodusregistreerimine sulgub **20. juuli 2019 südaööl**, samas sooviksime kiibiajavõtu parimaks prognoosimiseks, et registreeruksite juba **20. juuliks**.

VÕRUMAA SPORDIÜRITUSTEL ON VEEBIPÕHINE REGAMINE KOGU AEG, KA VÕISTLUSPÄEVAL ja ka **Nõiariigi jalgpallimaja võistluskeskuses** on registreerimine **avatud kell 13.30-14.45**. Võistluspäeval registreerimisel rakendub kohapealne osavõtutasu. **Mugavama starti jõudmise garanteerib varasem kodus ankeedi täitmine oma arvutites või nutikates telefonides/tahvlites.**

Parklad: Nõiariigis, piiriületustsoonist edasi, suurtel muruplatsidel nii paremal kui vasakul pool teed. Palume jälgida korraldajat ja märke. Lühikese distantssi starti, laululava juurde, minnes soovitame jätta autosid surnuaia juurde ja mitte sõita alla järve äärde, seal on kitsas.

Võistlusklassid: Võrumaa pikamaajooksude sarja punktiarvestusse kuuluvad alltoodud põhidistantside võistlusklassid:

KUMBKI ERALDI ISESEISVA PUNKTITABELIGA

M / N 12 (2007 ja hiljem sünd) **(ei osale mudilaste jooksul, kui osaletakse oma vanuseklassis)**

M / N 14 (sünd. 2005 – 2006) **4 km**

ÜHINE PUNKTITABEL

M / N 16 (sünd. 2003 – 2004) **9 km**

M / N 18 (sünd. 2001 – 2002) **9 km**

M / N 21 (sünd. 1990 – 2000) **9 km**

M / N 30 (sünd. 1980 – 1989) **9 km**

M / N 40 (sünd. 1970 – 1979) **9 km**

M / N 50 (sünd. 1960 – 1969) **9 km**

M / N 60 (sünd. 1959 ja varem) **9 km**

Lühike rada on KOHUSTUSLIK KÕIKIDELE N/ M 12 ja N/M 14 vanuseklassis ajajooksule registreerunutele (toimub ka autasustamine).

Lühikesel rajal oleval **“vaba klass”** on võimalus end osalejana teostada ka kõikidel vanematel kui 12 a, kes veel põhidistantsi kaasa teha ei julge, aga jooksu või kõnnihuvi siiski on ja soov ühismelust osa saada ning alustada/jätkata isiklikku jooksu- või kõnnitraditsiooni, toetada oma väikeste lähedaste sportlikke saavutusi. Aega võetakse, aga eraldi autasustamist ei toimu, samas saavad nad osalejamedali, osaluskorra sarja üldises osaluskordade arvestuses ning ajaväärtusega diplomi väljaprintimise..

BUSSID VÄLJUVA LÜHIKESE DISTANTSI STARTI Nõiariigist kell 14:35 ja soojendusvõimlemine Urvaste laululaval kell 14:45, juhendab [Soojendustreener Eliise Abel](#)

“minidistants” 1,5 km, kulgeb Nõiariigi territooriumil ja on eelkõige vanematele mudilastele, kes peavad ajavõtuta 500m juba liiga lihtsaks sportimiseks, aga lühike rada on veel ka pisut palju. Sellel rajal võivad ka kõik need startida, kes soovivad teha sprinterlikku pingutust “pulss punaseks” . Sellel jooksul võetakse küll aega, tunnustatakse osalejamedaliga ning on

võimalus osaleda auhindade loosimises ja muus, mida üldiselt kõikidele jagatakse - saab osaluskorra ja ajaväärtusega diplomi väljaprinti, aga eraldi autasustamist ei toimu

Kepikõndijatele ja kõndijatele on ühisstart koos jooksjatega vastavalt distantstile, Täpsemalt SI- ja NUTImängudega liitumise ja/või sarja ülevaate kohta [Võrumaa Mängude keskkonnas](#).

NB! Korraldajad eeldavad, et kõik, kes registreeruvad kõnnile, läbivad raja kõndides. JA kõndijad peavad olema tähelepanelikud jooksjate suhtes ja neile teed andma, eriti raja kitsastel lõikudel.

Soojendusvõimlemine algab võistluskeskuses kell 15:00 ja peale jooksu on sealsamas võimalik venitust, vahetult peale viimase jooksa saabumist. [Soojendustreener Eliise Abel](#)

Mudilaste jooksu start, 500m, antakse pärast viimast põhijooksu lõpetajat orienteeruvalt kell 16.30 Eelnevalt kutsutakse mudilasi soojendusvõimlemisele. Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada on tähistatud väikeste lipukestega ja koonustega Nõiariigi ümbruses. Start ja finiš nagu põhijooksul. Mudilastele ei võeta aega ja paremusjärjestust ei koostata. Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks omal jalal, omas tempos ja oskustega ettenähtud distantssi stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine on osalejamedali ja väikese joogiga vahetult finišis.

Võimalus on jätta lapsed oma jooksu või kõnni ajaks lastehoidu. Lastehoid on mõeldud vaid neile lastele, kelle kõik kaasasolevad vanemad rajale siirduvad. NB! Laps peab olema ise nõus lastehoidu jääma! **Kuna seekord on erinevaid ronitavaid atraktsioone läheduses, siis on ka vanematel kohustus oma lastele nende ohtusid selgitada.**

Tulemuste avaldamine: Tulemused avaldatakse Võrumaa Spordiliidu veebilehel www.vorumaaspordiliit.ee, ajajooksude tulemused **Nelson Timing** kiibiajavõtuga, mida toetab Võrumaa Partnerluskogu läbi Leader-programmi.

Osavõtutasu: Kogu sarjas on osavõtutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui kohapeal.

	eelregistreerumisega veebis kuni 18. juuli südaööni	eelregistreerumisega veebis 20. juuli südaööni	registreerumine veebis võistluspäeval ja kohapeal
täiskasvanud	5 EUR	7 EUR	15 EUR
lapsed ja pensionärid k.a minidistants	3 EUR	5 EUR	10 EUR
kõndijad	2 EUR	3 EUR	5 EUR
mudilased (aega arvestamata)	tasuta	tasuta	tasuta

Autasustamine toimub põhidistantsi absoluutparemuse esikolmikutele naiste ja meeste arvestuses ning kõikide põhidistantsi võistlusklasside esikolmikutele. Parimate autasustamine toimub orienteeruvalt kuni 15 minutit peale mudilaste jooksu lõppemist.

Osalejamedaliga tunnustatakse kõiki osalejaid alates võistlusklasside 4. kohtadest, vaba klass ning kõndijad, medalid riputatakse kaela finišis. Autasustamine toimub orienteeruvalt 15 minutit peale mudilaste jooksu lõppemist Nõiariigis.

Loosiauhinnad loositakse küll registreerunute vahel, kuid kätte saavad vaid need, kes on juhendipõhiselt jooksul-kõnnil valitud rajal ka osalenud.

Pesemine on võimalik Nõiariigi tiigis ja saunas.

Lisaväärtused: [Nõiariik](#) on väga kaunis ja huvitav koht, mille uudistamine võtab mõne aja, soovitage soojalt :) kõikide väikse riigi võimalustega tutvumist. Taskuraha on vägagi soovitatav kaasa võtta.

Lisainfo: [Võrumaa pikamaajooksude sarja](#) kohta leiab ka Facebookilehel <https://www.facebook.com/vorumaa.jooksusari>

Korraldajad: Urvaste Külade Selts, Uhtjärve Ürgoru Nõiariik, Võrumaa Spordiliit.
Margus Konnula, urvaste@gmail.com, 52 83 540