



Info.

Jooks on Võrumaa pikamaajooksude sarja VI etapp.

Jooksu võistluskeskus on [Rõuge Ööbikuoru Külaskeskuses](#).

Põhijooks, ca 8,7 km, osalejanimbrid on seekord valge taustaga. **KELL 12.00**

„Lühike rada“, ca 3,8 km, osalejanimbrid kollase taustaga. **KELL 12.10**

KÕIK KÕNDIJAD lühikese raja stardiga jooksjate järel.

TUTVUGE RAJAKAARDIGA! Rada on Rõugele omaselt mäGINE, esimene tõsisem tõus algab 1,5 km peal Jürihani oru põhjast. Seejärel laskutakse taas Rõuge Ürgoru põhja ja 3,2 km peal jõutakse vesioinaste juurde ning Ööbikuoru platoole jõudes keerab 3,8 km jooks finiši suunas, pikal ringil ootab aga peale vasakpöört ees kaks trepiga laskumist, ilmselt on parem nendest alla joosta treppide kõrvalt. 4,2 km peal algava Suurjärve kallasraja laudtee on sel aastal korda tehtud, aga märja ilmaga võib olla libe. Ka 5,5 km peal algav Ratasjärve kallasrada vajab tähelepanu. 7,5 km peal kulgeb rada Suurjärve külalistemaja tagant läbi sügava säikoru, laskumisele paigaldame köied, et lihtsam oleks sealt alla saada! 500 m enne finišijoont läbitakse Ööbikuoru kaldteed, sillad ja trepid üles ja alla - juba pehme jala tõttu nõuab selle oru läbimine tähelepanu! Rajameister soovib kasutada karvasema tallaga jalatseid, asfaldi- või staadionitoss on väga libe valik! Põnev ja pisut ekstreemne, aga lõppu jõudes kindlasti osalejale endale tunnustav - ÄRA TEGIN! :)

Lühike rada on KOHUSTUSLIK KÕIKIDELE N ja M 12 vanuseklassis [ajajooksule registreerunutele \(toimub ka autasustamine\)](#).

Lühikesel rajal oleval **“vaba distantsil”** on võimalik end osalejana teostada ka kõikidel neil vanusega vanematel, kes veel põhidistantsi kaasa teha ei julge, aga jooksu- või kõnnihuvi siiski on ja ühismelust soov osa saada ning alustada/jätkata isiklikku jooksu- või kõnnitraditsiooni. Aega võetakse, aga eraldi autasustamist ei toimu, samas saavad osaluskorra sarja üldises osaluslootade arvestuses, medali ja kodus välja printida ka ajaväärtusega diplomi.

Kepikõndijatele ja kõndijatele on ühisstart lühikese raja jooksjate järel, osalejanimbrid kollase taustaga. Rada avatud kuni kella 14:00. Ajavõtt toimub kepikeandijatel oma soovi korral SI-kaardiga, millega saab registreerida ka oma osaluskorra, lisaks soovitate osalusloota registreerida nutitelefoni QR-koodi pildistades, kellel see võimalus on. Mõlema variandi jaoks on vajalik varustus finišis. Kõikidele distantsi läbinud kõndijatele on finišis medal ja veepudel.

Täpsemalt SI- ja NUTImängudega liitumise ja/või sarja ülevaate kohta [Võrumaa Mängude keskkonnas](#).

NB! Korraldajad eeldavad, et kõik, kes registreeruvad kõnnile läbivad raja kõndides. Suurt segadust ajavõtus tekitavad kõnnile registreerunud, kuid joostes finišeeruvad osavõtjad. JA kõndijad peavad olema tähelepanelikud jooksjate suhtes ja neile teed andma, eriti raja kitsastel lõikudel.

Soojendusvõimlemine algab võistluskeskuses kell 11.40 ja peale jooksu on võimalik venitus, samas vahetult peale viimase jooksja saabumist. [Soojendustreener Eliise Abel](#)

Mudilaste jooksu start antakse pärast viimast põhijooksu lõpetajat orienteeruvalt kell **13:15** Eelnevalt kutsutakse mudilasi soojendusvõimlemisele. Mudilastega jookseb kaasa jooksu üldvõitja. Rada on tähistatud väikeste lipukestega spordiväljaku ümbruses.

Start kaare alt ja finiš nagu põhijooksul.

Võimalus on jätta lapsed oma jooksu- või kõnniajaks lastehoidu. Kuna seekord on erinevaid ronitavaid atraktsioone läheduses, siis on ka vanematel kohustus oma lastele nende ohtusid selgitada. Mudilastele ei võeta aega ja paremusjärjestust ei koostata. Kõikidele jagatakse numbrid ja jälgitakse, et mudilane läbiks omal jalul, omas tempos ja oskustega ettenähtud ca 600m distant si stardist finišisse. Mudilaste tunnustamine on medali ja väikese joogiga vahetult finišis.

Eelregistreerimine on avatud Võrumaa Spordiliidu veebikeskkonnas [„Registreeri siin!“](#), portaali sulgub **01. juuli 2017 südaööl**. Eelregistreerimine on osalejatele soodsam.

VÕISTLUSPÄEVAL on samuti veebipõhine registreerimine ja võistluskeskuses on registreerimine avatud kell 10.30-11.45. Võistluspäeval registreerimisel rakendub kohapealne osavõtutasu. **Mugavama starti jõudmise garanteerib varasem kodus ankeedi täitmine oma arvutites või nutikates telefonides/tahvlites.**

Parklad: Külustuskeskuse ees ja suurel muruplatsil selle taga.

Osavõtutasu: kogu sarjas on osavõtutasud ühtsed ja eelregistreerimine veebis on soodsam kui võistluspäeval, tasumine sularahas kohapeal.

	eelregistreerumisega veebis 01.07.2017	registreerumine võistluspäeval ja kohapeal 2. juulil 2017
täiskasvanud	5	8
lapsed ja pensionärid	3	5
kõndijad	2	4
mudilased(aega arvestamata)	tasuta	tasuta

Võistlusklasside põhidistsid:

M / N 12 (2005 ja hiljem sünd) (**ei osale mudilaste jooksul, kui osaletakse oma vanuseklassis**)

M / N 14 (sünd. 2003 – 2004)

M / N 16 (sünd. 2001 – 2002)

M / N 18 (sünd. 1999 – 2000)

M / N 21 (sünd. 1988 – 1998)

M / N 30 (sünd. 1978 – 1987)

M / N 40 (sünd. 1968 – 1977)

M / N 50 (sünd. 1958 – 1967)

M / N 60 (sünd. 1957 ja varem)

Autasustamine toimub põhidistsi absoluutparemuse esikolmikutele naiste ja meeste arvestuses ning kõikide põhidistsi võistlusklasside esikolmikutele. Parimate autasustamine toimub orienteeruvalt kuni 30 minutit peale mudilaste jooksu lõppemist külakeskuses.

Osalejamedaliga tunnustatakse kõiki osalejaid alates võistlusklasside 4. kohtadest, vaba klass ning kõndijad, medalid riputatakse kaela võistluskeskuses, samas kohas, kust numbreid väljastati.

Pesemine on võimalik suvise suplusena Rõuge erinevates järvedes.

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

Korraldavad: Haanja Rattamaratonid, Võrumaa Spordiliit.

Jooksu toetavad: Võrumaa Spordiliit, Eesti Kultuurkapital, Rõuge vald ja paljud toetajad.

Korraldajad ja toetajad