



Liise jooksu juhend 26.-28.05.2023.a.

Eessõna

Tänavu toimub Liise jooks 6. korda, jookseme Ruhnus ja virtuaalselt.

Meie üritus algab reedel Ruhnu sõiduga ning lõpeb pühapäeval. Kolm tegusat päeva on sisustatud spordi, meelelahutuse, heategevuse ja Ruhnu saart tutvustavate ekskursioonidega.

Oleme märkinud maha 21,1 km ja 10,9 km rajad, mis kulgevad üle heinamaade, läbi metsade, mööda külateid ja randa, maratoonlased jooksevad kaks korda 21,1 km. Tänu Ruhnu väga mitmekesisele loodusele on rajad huvitavad oma tõusude ja langustega ning parajalt rasked.

Laupäeval peale jooksu ja sauna on talgud, kus iga kätepaar on teretulnud, ent samas ei ole kohustuslik.

Reedel ja pühapäeval, vastavalt kuidas keegi saarele jõuab on ekskursioonid, et need, kes pole Ruhnus varem käinud, saaksid kuulda ja näha "Ruhnu lugu".

Laupäeva õhtul on autasustamine ja kontsert Liise talu õuel.

Virtuaaljooks toimub 26.-28. mail. Jooksjad osalevad neile sobivas kohas, võtavad aja oma seadmega ning registreerivad selle lingi kaudu, mille leiab kinnitusmeilist.

Kohtumiseni Ruhnus või virtuaalrajal!

1. Üldinfo

1.1. Liise jooks toimub 27.05.2023.a.

1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel

1.3. Jooks toimub Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt

1.4. Liise jooksul kohapeal 27.05 on kavas järgmised põhidistsid:

- Maraton 42,195 km
- Poolmaraton 21,1 km
- 10,9 km

1.5. Lisaks on distantsid lastele:

- Lastejooks 2 km
- Mudilastejooks umbes 800 m

1.6. Kui tuled Ruhnu, siis palun osale maha märgitud rajal, mitte virtuaalselt

1.7. Ruhnus jooksjatele on elektrooniline ajavõtt

1.8. Võistluskeskus on Liise talus

1.9. Virtuaaljooks toimub kolmel päeval 26.-28.05.2023.a.

1.10. Virtuaaljooksja jookseb temale sobivas kohas järgmistel distantsidel:

- Maraton 42,195 km
- Poolmaraton 21,1 km
- 10,9 km
- Lastejooks 2 km

1.11. Virtuaaljooksja võtab aega oma seadmega, distantsi läbimisel saadab tulemuse võimalusel koos pildiga (screenshot distantsist ja ajast nutiseadmest või pilt kellast), registreerimisel saadud lingile.

1.12. Korraldajad:

+ 372 520 8756 Luise–Maria Jõers, luise@ruhnu.ee

+ 372 585 04203 Jane Jaanus, janejaanus6@gmail.com

2. 26.-28.05. ajakava ja saarele saabumise juhised

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 26.05.

- Munalaiu sadamast kell 10:00
- Pärnu sadamast kell 17:00

Tagasi mandrile pühapäeval 28.05.

- Munalaidu kell 10:00
- Pärnusse kell 17:00

2.3. Laevapilet hind edasi-tagasi, täiskasvanu 20 eurot, õpilane 10 eurot

2.4. Liinilaev Runö kohad on piiratud

2.5. Registreerimislehel palun märkida, kas soovite tulla liinilaevaga Runö

2.6. Teine võimalus tulla saarele on oma aluse või lennukiga

2.7. Majutused on erinevates taludes, majutuse soov märkida registreerimislehel

2.8. Juhul, kui soovitakse tuba jagada kindla toakaaslasega või on erisoovid toidu osas, siis palun märkida need registreerimislehel "Märkustesse"

2.9. Majutuse hind ilma toitlustuseta 60 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 40 eurot

2.10. Telkimine 20 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 10 eurot

2.11. Toitlustamist ei pea ette tellima, kohapeal saab toidu eest tasuda sularahas ja kaadriga

2.12. Vahetult enne ürituse algust saadame teie meilile Ruhnu tulemis juhised, kuidas tulla, mida kaasa võtta ja millega arvestada

Reede, 26.mai	Laupäev, 27.mai	Pühapäev, 28.mai
<p>Munalaid - Ruhnu</p> <p>10:00 Laev väljub Munalaiust</p> <p>12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>13:00 -15:00 Lõunasöök 10,00</p> <p>15:00 -17:00 "Ruhnu lugu" ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse kirikutes ja muuseumis. kirikud 5,00 / 3,00 muuseum 3,00 / 2,50 / 1,50</p> <p>17:00 - 19:00 Soovijatele saffari veoautokastis tuletorn 4,00 / 2,00 (tuletorn avatud 18:00-19:00 neile, kes ei soovi saffarit)</p> <p>18:00 -20:00 Õhtusöök 10,00</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja registreerimine</p> <p>20:00 Lähme tervitame Pärnust tulijaid</p> <p>Pärnu -Ruhnu</p> <p>17:00 Laev väljub Pärnust</p> <p>20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla</p> <p>20:30 - 22:00 Õhtusöök 10,00</p>	<p>07:00 -09:00 Hommikusöök 10,00</p> <p>- Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine</p> <p>09:30 Start - maraton, 21,1 km, 10,9 km</p> <p>9:45 Lastejooks 2 km ja mudilastejooks</p> <p>- Peale jooksu avatud saun, tasuta</p> <p>13:30-16:00 Lõunasöök 10,00</p> <p>16:00 "Oma jälg" ehk talgud!</p> <p>18:00-20:00 Õhtusöök 10,00</p> <p>18:30 Õhtupalvus vanas kirikus</p> <p>20:00 Autasustamine</p> <p>20:30 Esineja</p>	<p>Ruhnu – Munalaid</p> <p>8:00 - 9:30 Hommikusöök 10,00</p> <p>9:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>10:00 Laev väljub Ruhnust Munalaiudu</p> <p>Ruhnu - Pärnu</p> <p>8:00 -10:00 Hommikusöök 10,00</p> <p>11:00 -13:00 "Ruhnu lugu" ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse kirikutes ja muuseumis. kirikud 5,00 / 3,00 muuseum 3,00 / 2,50 / 1,50</p> <p>13:00 - 15:00 Lõunasöök 10,00</p> <p>14:00 - 16:00 Soovijatele saffari veoautokastis tuletorn 4,00 / 2,00 (tuletorn avatud 15:00-16:00 neile, kes ei soovi saffarit)</p> <p>16:30 Transport sadamasse Liise Talust</p> <p>17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse</p>

3. Osavõtutasud

3.1. Osavõtutasud

	42,195 km	21,1 km	10,9 km	2 km
kuni 28.02.2023	35 EUR	30 EUR	20 EUR	10 EUR
1.03. - 30.04.2023	45 EUR	35 EUR	25 EUR	10 EUR
1.04. - 22.05.2023	50 EUR	40 EUR	30 EUR	15 EUR
Kohapeal	60 EUR	50 EUR	40 EUR	20 EUR
Virtuaaljooks	30 EUR	30 EUR	30 EUR	20 EUR
Kohalik	25 EUR	25 EUR	15 EUR	tasuta

4. Registreerimine

- 4.1. Registreerida saab siit <https://my.raceresult.com/230667/>
- 4.2. Ruhnus jooksule on avatud registreerimine kuni 22.05.2023. kell 17:00
- 4.3. Virtuaaljooksule on registreerimine avatud kuni 28.05.2023. kell 17:00
- 4.4. Registreerumiseks tuleb täita ankeet ja tasuda osavõtutasu
- 4.5. Osavõtumaks tasuda registreerimisankeedil/kinnitusmeilis märgitud pangakontole
- 4.6. Peale tasumist ilmub teie nimi stardiprotokollis ja saate kinnituse meilile
- 4.7. Ruhnus jooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 22.05.2023. kell 17:00
- 4.8. Virtuaaljooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 28.05.2023. kell 17:00
- 4.9. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 27.05.2023. kell 9:00, maksta saab kaardiga või sularahas
- 4.10. Registreerimisel Liise jooksule aksepteerib võistleja võistluse juhendit ja osaleb omal vastutusel

5. Ümberregistreerimine

- 5.1. Ümberregistreerimine toimub registreerimislehe uuesti täitmisel
- 5.2. Ümberregistreerimine lõpeb Ruhnus jooksjatele 22.05.2023. kell 17:00
- 5.3. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus kuni 27.05.2023. kell 9:00
- 5.4. Ruhnus jooksjatele ümberregistreerimisel suuremaks distantsiks lisandub 3 eurot pluss osavõtutasu vahe
- 5.5. Ruhnus jooksjate distantsi vahetusel lühemaks enam makstud summat ei tagastata
- 5.6. Virtuaaljooksja saab ümberregistreerida virtuaal distantsil kuni 28.05.2023. kell 17:00
- 5.7. Virtuaaljooksjatele on ümberregistreerimine tasuta
- 5.8. Ümberregistreerimine virtuaaljooksult Ruhnus jooksule lisandub 3 eurot, osavõtutasu vahe ja lisateenuste summa, registreerida saab kuni 22.05.2023. kell 17:00
- 5.9. Ümberregistreerimisel Ruhnu jooksult virtuaaljooksule tagastatakse majutuse ja laevapileti raha, ümberregistreerimine kuni 01.05.2023. kell 17:00

6. Jooksu ära jäämine Ruhnus

- 6.1. Liise jooksu ära jäämine korraldajatest mitteolenevatel põhjustel näiteks:
 - COVID 19 tingitud nõuded
 - liinilaev Runö ei välju halva ilma tõttu
 - Runö tehnilise rikke korral
 - või mõnel muul ettearvamatul põhjusel
- 6.2. Jooksja saab osavõtutasu tõsta järgmisesse (2024.)aastasse
- 6.3. Kui jooksja ei soovi osavõtutasu tõsta järgmisesse aastasse siis tagastatakse 50% osavõtutasust ning majutuse ja laevapileti raha
- 6.4. Kui jooksja soovib ennast Liise jooksu ära jäämisel ümberregistreerida virtuaaljooksule siis tagastatakse majutuse ja laevapileti raha
- 6.5. Võistleja omal soovil loobumisel tagastatakse 50% majutuse ja laevapileti rahast
- 6.6. Tervislikel põhjustel loobumisel tagastatakse majutuse ja laevapileti raha

7. Stardikorraldus Ruhnus

- 7.1. Maratoni start 27.05.2023. kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 27.05.2023. kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 27.05.2023. kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 27.05.2023. kell 9:45
- 7.5. Kogunemine 30 minutit enne starti Liise talus
- 7.6. Liise talu väravas on märgistatud start
- 7.7. Startima peab tähistatud alguspunktist, varest kohast startinu kes ei ületa elektroonilist ajavõtu süsteemi ei lähe arvestusse
- 7.8. Startima lubatakse vaid 2023. aasta stardinumbritega jooksjad
- 7.9. Stardinumbrid ja märgistus rajal on kolme värvi: punased, sinised ja rohelised
 - maraton ja 21,1 km on punane
 - 10,9 km sinine
 - 2 km ja mudilastejooks roheline
- 7.10. Jooksjate ees sõidab jalgrattur

8. Rajakorraldus Ruhnus

- 8.1. Teeninduspunktid asuvad teeristidel või umbes iga 5 km tagant
- 8.2. Teeninduspunktides pakutakse juua ning energiaampsu
- 8.3. Igas teeninduspunktis on vabatahtlik, kes küsimuste korral aitab
- 8.4. Rajal on 2 tualetti
- 8.5. Rada on märgitud maha üle terve saare
- 8.6. Tähistatud on kolm rada:
 - 21,1 km on punane
 - 10,9 km on sinine
 - 2 km on roheline
- 8.7. Maratoni jooksjad läbivad kaks 21,1 km ringi
- 8.8. Rada on avatud 7 tundi, kuni 16:30
- 8.9. Virtuaalselt ei saa joosta Ruhnus märgitud rajal

9. Vanusegrupid

9.1. Vanusegrupid ja stardinumbrid

Maratoni vanusegrupid stardinumbrid 1-25	21,1 km vanusegrupid stardinumbrid 26- 80	10,9 km vanusegrupid stardinumbrid 81 - 150
Neiud vanuses 16-18	Neiud vanuses 15-18	Neiud vanuses 12-18
Noormehed vanuses 16-18	Noormehed vanuses 15-18	Noormehed vanuses 12-18
Naised vanuses 19-34	Naised vanuses 19-34	Naised vanuses 19-34
Mehed vanuses 19- 39	Mehed vanuses 19- 39	Mehed vanuses 19- 39
Naisveteranid I vanuses 35-44	Naisveteranid I vanuses 35-44	Naisveteranid I vanuses 35-44
Meesveteranid I vanuses 40-49	Meesveteranid I vanuses 40-49	Meesveteranid I vanuses 40-49
Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad	Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad	Naisveteranid II vanuses 45 ja vanemad
Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad	Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad	Meesveteranid II vanuses 50 ja vanemad

10. Finišikorraldus Ruhnus

10.1. Finiš on Liise talu väravas, kus kõiki lõpetajaid ootab jook, medal ja saun

11. Osavõtjad

11.1. Maratonil võib osaleda alates 16. eluaastast

11.2. 21,2 km jooksjad alates 15. eluaastast

11.3. 10,9 km jooksjad alates 12. eluaastast

11.4. 2 km jooksjad kuni 15. eluaastani

11.5. Korraldajad soovivad enne registreerumist läbida tervisekontrolli, et olla kindlad oma tervises

12. Osalustasu sisaldab

12.1. Ruhnus jooksjatele

- Stardinumbr + haaknõelad
- Elektrooniline ajavõtt
- Elektrooniline diplom
- Rajateenindus
- Vajadusel meditsiiniabi
- Medal
- Jook, kehakinnitus rajal ja finišis
- Saun pärast jooksu
- Transport sadam-küla-sadam
- “Ruhnu lugu” ehk Ruhnu ajaloo tutvustus
- “Oma jälg” ehk talgute korraldus
- Autasu võitjatele
- Esineja

12.2. Virtuaaljooksjatele

- Virtuaalne diplom
- Medal
- Autogrammiga plaat
- Postikulu

13. Ajavõtt

13.1. Ajavõtt Ruhnus toimub elektrooniliste kiipidega, mis kinnitatakse ümber jala (pahkluu)

13.2. Võistluse lõppedes tuleb ajavõtukiip tagastada korraldajatele

13.3. Stardinumber tuleb kinnitada nähtavale kohale

13.4. Stardinumber jääb võistlejale

13.5. Virtuaaljooksja võtab aega oma seadmega ja distantsti läbimisel saadab tulemuse võimalusel koos pildiga (screenshot distantstist ja ajast nutiseadmest või pilt kellast), registreerimisel saadud lingile. Jooksja võib teha pildi endast jooksmas

13.6. Virtuaaljooksjatele on oma paremusarvestus, mis on sümboolne

14. Tulemused

14.1. Tulemusi näeb otse timesport.ee

14.2. Ametlikud tulemused avaldatakse Liise talu kodulehel

<http://liisetalu.ee/ET/sport-ja-uritused/>

15. Meditsiiniline abi Ruhnus

15.1. Meditsiiniline abi on tagatud kogu raja ulatuses

15.2. Hädasolija peab võimalusel minema lähimasse teeninduspunkti või helistama 112

15.3. Kui võistleja märkab rajal abivajajat, siis palume teatada sellest korraldajatele, lähimasse teeninduspunkti või helistada 112

15.4. Võistluse päevaks on kutsutud saarele Põhja-Eesti Regionaalhaigla kiirabi töötajad, lisaks on valves 2 kohalikku meditsiinitöötajat

16. Katkestamine Ruhnus

16.1. Võistluse korraldajatel, meditsiinitöötajatel ja kohtunikul on õigus võistleja rajalt ära kutsuda, kui nad peavad seda vajalikuks

16.2. Kui katkestaja soovib transporti rajalt võistluskeskusesse, siis tuleb sellest teavitada lähimat teeninduspunkti või helistada korraldajatele

17. Diskvalifitseerimine Ruhnus

17.1. Korraldajatel on õigus võistleja diskvalifitseerida, kui võistleja ei täida võistluse reegleid, segab kaasvõistlejaid või takistab mõnel muul viisil võistlust

19. Autasustamine Ruhnus

19.1. Parimate autasustamine toimub vastavalt ajakavale Liise talu hoovis

19.2. Autasustatakse iga vanusegrupi parimat naist ja meest

- maraton
- 21,1 km
- 10,9 km
- 2 km

20. Fotografeerimine

20.1. Liise jooksule on tellitud fotograaf

20.2. Virtuaaljooksjad, palun pildistage ennast ja oma kaasjooksjat ning jagage pilte meiega

20.3. Korraldajatel on õigus kasutada antud fotosid ja videosid määramata aja jooksul

21. Protesteerimine

21.1. Kõik protestid võistlustulemuste, määruste rikkumise jms kohta tuleb esitada ühe tunni jooksul pärast võistluse lõppemist

21.2. Kõik võistlusega seotud protestid lahendab võistluse korraldaja, ajavõtumeeskond ja meditsiinitöötajad

21.3. Muud küsimused lahendatakse vastavalt juhendile

22. Korraldaja õigused

22.1. Korraldajal on õigus teha muudatusi ajakavas:

- juhul kui liinilaev Runö ei sõida halbade ilmaolude tõttu või tekib viivitus laevagraafikus
- laeva tehniliserikke korral
- COVID 19 viirusega seatud piirangud
- või mõnel muul põhjendatud põhjusel

Kerget jalga!