

# Liise jooksu juhend 17.-19.05.2024.a.

## Eessõna

Tänavu toimub Liise jooksu 7. korda. Jookseme Ruhnus ja virtuaalselt.

Meie üritus algab reedel sõiduga Ruhnu saarele 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, kuid osavõtt ei ole kohustuslik.

Reedel ja pühapäeval, vastavalt, kuidas keegi saarele jõuab, toimuvad ekskursioonid. Need külalised, kes pole Ruhnus varem käinud, saavad kuulda ja näha "Ruhnu lugu". Laupäeva õhtul on autasustamine ja kontsert Liise talu õuel.

Virtuaaljooks toimub 17.-19. 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 18.05.2024.a.

1.2. Korraldab Liise Talu Ruhnu Saarel

1.3. Jooks toimub Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt

1.4. Liise jooksul kohapeal 18.05 on kavas järgmised põhidistsid:

- Maraton 42,195 km
- Poolmaraton 21,1 km
- 10,9 km
- Lastejooks 2 km
- Mudilastejooks umbes 800 m

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

1.6. Ruhnus jooksjatele on elektrooniline ajavõtt

1.7. Võistluskeskus on Liise talus

1.8. Virtuaaljooks toimub kolmel päeval 17.-19.05.2024. a.

1.9. Virtuaaljooksja jookseb temale sobivas kohas järgmistel distantsidel:

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

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

1.11. Korraldajad:

+ 372 520 8756 Luise–Maria Jõers, [luise@ruhnu.ee](mailto:luise@ruhnu.ee)

+ 372 585 04203 Jane Jaanus, [janejaanus6@gmail.com](mailto:janejaanus6@gmail.com)

## **2. 17.-19.05. ajakava ja saarele saabumise juhised**

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 17.05.

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

Tagasi mandrile pühapäeval 19.05.

- 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 üle saare, 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 70 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 40 eurot

2.10. Telkimine 25 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 10 eurot

2.11. Toitlustamist ei pea ette tellima, kohapeal saab toidu eest tasuda sularahas ja kaardiga 10€ toidukord

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

Reede, 17.mai	Laupäev, 18.mai	Pühapäev, 19.mai
<b>Munalaid - Ruhnu</b>		<b>Ruhnu – Munalaid</b>
10:00 Laev väljub Munalaiust	07:00 -09:00 Hommikusöök 10€	8:00 - 9:30 Hommikusöök 10€
12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla	- Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine	9:30 Transport sadamasse Liise Talust
13:00 -15:00 Lõunasöök 10€	09:30 Start - maraton, 21,1 km, 10,9 km	10:00 Laev väljub Ruhnust Munalaiudu
14:00 -16:00 “ Ruhnu lugu” ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse muuseumis ja kirikutes, hind 7€ inimene - hea hind :-)	9:45 Lastejooks 2 km ja mudilastejooks	<b>Ruhnu - Pärnu</b>
16:00 - 18:00 Soovijatele sõit veoautokastis 5€ tuletorn 5€ / 3€ (tuletorn avatud kõigile 16:00-18:00)	- Peale jooksu avatud saun, tasuta	8:00 -10:00 Hommikusöök 10€
19:00 Filmid Ruhnust 5€ / 4€	13:30-16:00 Lõunasöök 10€	11:00 -13:00 “ Ruhnu lugu” ajaloo tutvustus, algusega Liise talus, käiakse muuseumis ja kirikutes, hind 7€ inimene - hea hind :-)
18:00 -20:00 Õhtusöök 10€	16:00 “Oma jälg” ehk talgud!	13:00 - 15:00 Lõunasöök 10€
20:00 Lähme tervitame Pärnust tulijaid	18:00-20:00 Õhtusöök 10€	14:00 - 16:00 Soovijatele sõit veoautokastis 5€ tuletorn 5€ / 3€ (tuletorn avatud kõigile 14:00-16:00)
<b>Pärnu -Ruhnu</b>	18:30 Õhtupalvus vanas kirikus	16:30 Transport sadamasse Liise Talust
17:00 Laev väljub Pärnust	20:00 Autasustamine	17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse
20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla	20:30 Esineja	
20:30 - 22:00 Õhtusöök 10€		

NB. Ajakavas võib tulla muudatusi.

### 3. Osavõtutasud

#### 3.1. Osavõtutasud

	42,195 km	21,1 km	10,9 km	2 km
kuni 31.01.2024	35 EUR	30 EUR	20 EUR	10 EUR
01.02. - 15.04.2024	45 EUR	35 EUR	25 EUR	10 EUR
16.04. - 13.05.2024	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	20 EUR	15 EUR	tasuta

### 4. Registreerimine

- 4.1. Registreerida saab siit <https://my.raceresult.com/273580/>
- 4.2. Ruhnus jooksule on avatud registreerimine kuni 13.05.2024 kell 17:00
- 4.3. Virtuaaljooksule on registreerimine avatud kuni 19.05.2024 kell 17:00
- 4.4. Registreerumiseks tuleb täita ankeet ja tasuda osavõtutasu
- 4.5. Osavõtumaks tasuda registreerimisankeedil/kinnitusmeilis märgitud pangakontole
- 4.6. Peale registreerimist ilmub teie nimi stardiprotokollis ja saate kinnituse meilile
- 4.7. Ruhnus jooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 13.05.2024 kell 17:00
- 4.8. Virtuaaljooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 19.05.2024 kell 17:00
- 4.9. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 18.05.2024 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 13.05.2024 kell 17:00
- 5.3. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus kuni 18.05.2024 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 19.05.2024 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 13.05.2024 kell 17:00
- 5.9. Ümberregistreerimisel Ruhnu jooksult virtuaaljooksule tagastatakse majutuse ja laevapileti raha, ümberregistreerimine kuni 16.04.2024 kell 17:00

## **6. Jooksu ära jäämine Ruhnus**

- 6.1. Liise jooksu ära jäämine korraldajatest mitteolenevatel põhjustel näiteks:
  - liinilaev Runö ei välju halva ilma tõttu
  - Runö tehnilise rikke korral
  - või mõnel muul ettearvamatul põhjusel
- 6.2. Jooksja saab osavõtutasu tõsta järgmisesse (2025) 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 18.05.2024 kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 18.05.2024 kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 18.05.2024 kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 18.05.2024 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, valest kohast startinu kes ei ületa elektroonilist ajavõtu süsteemi ei lähe arvestusse
- 7.8. Startima lubatakse vaid 2024. aasta stardinumbritega jooksjad
- 7.9. Stardinumbrid ja märgistus rajal on kolme värvi: punane, sinine ja roheline
  - 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. Start ja finiš on Liise talu väravas.  
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

- Stardinumber + haaknõelad
- Elektrooniline ajavõtt
- Elektrooniline diplom
- Rajateenindus
- Vajadusel meditsiiniabi
- Käsitöö medal
- Jook, kehakinnitus rajal ja finišis
- Saun pärast jooksu
- Transport sadam-küla-sadam
- “Oma jälg” ehk talgute korraldus
- Ruhnus valmistatud autasu esimese koha võitjatele
- Esineja

### 12.2. Virtuaaljooksjatele

- Virtuaalne diplom
- Käsitöö 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 distantisi läbimisel saadab tulemuse võimalusel koos pildiga (screenshot distantisist ja ajast nutiseadmel 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  
<https://www.liisetalu.ee/et/liise-jooks/>

## **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, ajavõ-tumeeskond 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 lae-vagraafikus
- laeva tehniliserikke korral
- või mõnel muul põhjendatud põhjusel

**Kerget jalga!**