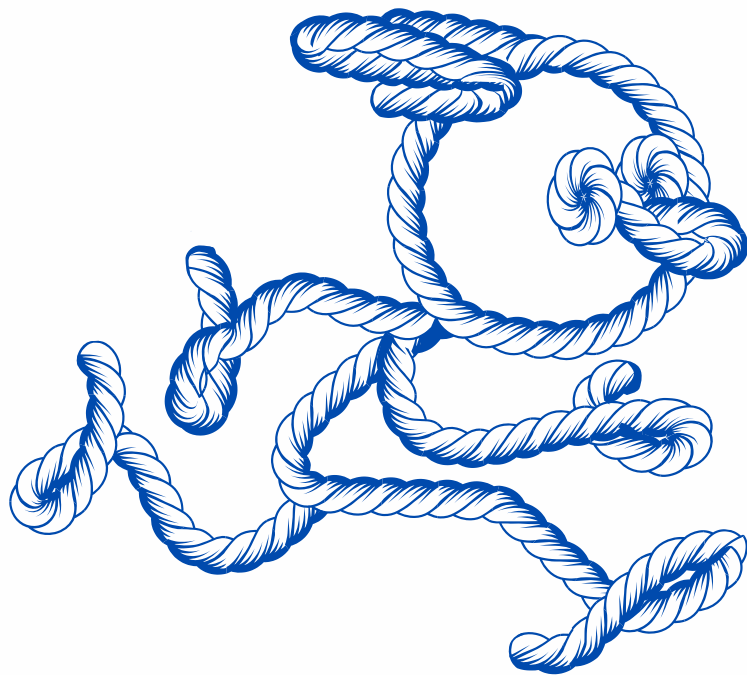


23. - 25. MAI 2025



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL

JUHEND

EESSÕNA

Tänavu toimub Liise jooks juba kaheksandat korda – jookseme nii Ruhnus kohapeal kui ka virtuaalselt!

Üritus algab reedel sõiduga Ruhnu saarele ja lõpeb pühapäeval. Kolm tegusat päeva täituvad spordi, meelelahutuse, heategevuse ning Ruhnu saart tutvustavate ekskursioonidega.

Oleme maha märkinud 21,1 km ja 10,9 km rajad, mis kulgevad üle heinamaade, läbi metsade, mööda külateid ja randa. Nii saab pea terve saar läbi joostud ja nähtud. Maratoonarid läbivad kaks korda 21,1 km raja. Ruhnu mitmekesine loodus muudab rajad huvitavaks oma tõusude ja langustega ning pakub parajat väljakutset.

Reedel ja pühapäeval toimuvad ekskursioonid vastavalt sellele, kuidas osalejad saarele jõuavad, et need, kes pole Ruhnus varem käinud, saavad kuulda ja näha “Ruhnu lugu”. Koos giidiga külastatakse Ruhnu muuseumi, Korsi talu ja kahte kirikut. Kõik küsimused saavad vastused – miks, kas ja kuidas elu Ruhnu saarel oli ja on.

Laupäeva hommikul tervitab meid igal aastal päike ning juba kell 9:30 kõlab stardipauk. Pärast jooksu ja sauna toimuvad talgud, kus iga abikäsi on teretunud, kuigi osalemine pole kohustuslik. Teeme üheskoos vajalikke töid: koristame, laome puid, külvame muru, istutame taimi jne. – igal aastal midagi uut, mis meie väikest kogukonda aitab ja vaeva vähendab.

Nagu öeldakse, osavõtt on pool võitu, ja kindlasti võidavad kõik, kes reedel laevalt maha astuvad – kes jooksu, kes meeleoluka nädalavahetuse. Laupäeva õhtul autasustame kiiremaid jooksjaid ning õhtu lõpetab kontsert Liise talu õuel.

Virtuaaljooks toimub 23.–25. mail. Osalejad saavad joosta neile sobivas kohas, fikseerida aja oma seadmega ja registreerida selle kinnitusmeilis oleva lingi kaudu.

KOHTUMISENI RUHNUS VÕI VIRTUAALRAJAL!



LIISE TALU
RUHNU SAAREL

1. ÜLDINFO

1.1. Liise jooks toimub **24.05.2025.a.**

1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel

1.3. Jooks toimub Ruhnus kohapeal ja virtuaalselt

1.4. Liise jooksul kohapeal 24.05 on kavas järgmised põhidistsid:

- Maraton 42,2 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, ajavõtu seade tuleb kinnitada jala ümber

1.8. Võistluskeskus on Liise talus

1.9. Virtuaaljooks toimub kolmel päeval **23.-25.05.2025.a.**

1.10. Virtuaaljooksja jookseb temale sobivas kohas järgmistel distantsidel:

- Maraton 42,2 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. AJAKAVA JA SAARELE SAABUMISE JUHISED

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 23.05.

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

Tagasi mandrile pühapäeval 25.05.

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

2.3. Laevapileti 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 (piletid osalejatele broneerib Liise talu)

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 soovid tuba jagada kindla toakaaslasega, ööbida oma poolt valitud talus või kui on erisoovid toidu osas, siis palun märkida need registreerimislehel "Märkustesse"

2.9. Majutuse hind ilma toitlustuseta: 75 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 50 eurot, 1 - 3 aastane 10 eurot

2.10. Telkimine 30 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 12 eurot

2.11. Toitlustust ei pea ette tellima. Liise Talus saab toidu eest tasuda sularahas ja kaardiga

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

2.13 Ajakava

Ajakava on näidis eelmise aasta kavast, aja jooksul tuleb seal muudatusi ning täiendusi!

REEDE 23.05

Munalaiu – Ruhnu

10:00 Laev väljub Munalaiust

12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

13:00 –15:00 Lõunasöök (12€)

14:00 –16:00 “Ruhnu lugu”
Ajaloost tutvustus – käiakse kirikutes ja muuseumis
Kogunemine Liise talu väravas – 7€

16:00 – 18:00
Soovijatele sõit veoautokastis – 12€

16:00–18:00 Tuletorn avatud
Piletid 5€/4€

18:00 –22:00 Öhtusöök (12€)

Pärnu – Ruhnu

17:00 Laev väljub Pärnust

20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

20:30 – 22:00 Öhtusöök (12€)

Stardimaterjal jagatakse
laupäeva hommikul Liise Talus

LAUPÄEV 24.05

07:00 –09:00 Hommikusöök (12€)

–Stardimaterjali jagamine ja viimaste registreerimine

09:30 Start
maraton, 21.1 km, 10.9 km

09:35 Lastejooks 2 km ja mudilastejooks

–peale jooksu avatud saun (tasuta)

13:00–16:00 Lõunasöök (12€)

16:00 “Oma jälg” ehk talgud
Algusega Liise Talu väravast
(osavõtt vabatahtlik)

18:00–20:00 Öhtusöök (12€)

18:30 Öhtupalvus vanas kirikus

20:00 Autasustamine Liise talu kohviku õuel

20:30 Kontsert

PÜHAPÄEV 25.05

Munalaiu – Ruhnu

8:00 – 9:30 Hommikusöök (12€)

9:30 Transport sadamasse Liise Talust

10:00 Laev väljub Ruhnust Munalaidu

Pärnu – Ruhnu

8:00 –10:00 Hommikusöök (12€)

11:00 Jumalateenistus uues kirikus

10:00–12:00 “Ruhnu lugu”
Ajaloost tutvustus – käiakse kirikutes ja muuseumis
Kogunemine Liise talu väravas – 7€

13:00 – 15:00 Lõunasöök (12€)

14:00 – 16:00
Soovijatele sõit veoautokastis – 12€

14:00–16:00 Tuletorn avatud
Piletid 5€/4€

16:30 Transport sadamasse Liise talust

17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse

3. OSAVÕTUTASUD

	42,2 KM	21,1 KM	10,9 KM	2 KM
Kuni 31.01.2025	40 €	35 €	25 €	10 €
01.02 - 31.03.25	50 €	40 €	30€	15 €
1.04 - 19.05.25	60 €	50 €	40 €	20 €
Kohapeal	65 €	55 €	45 €	25 €
Virtuaaljooks	40 €	40 €	40 €	20 €
Kohalik elanik	30 €	25 €	20 €	TASUTA



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL

4. REGISTREERIMINE

4.1. Registreerimis linki jagame Liise Jooks 2025 facebookis ning Liise talu kodulehel, kui avame registreerimise

4.2. Ruhnus jooksule on registreerimine avatud kuni 19.05.2025 kell 17:00

4.3. Registreerimisel tuleb valida sobiv distants ning kinnitada laevapileti ning majutuse soov

Laevakohtade arv on piiratud, nende täitumisel jääb registreerimislehele alles distantssi ning majutuse valik

4.4. Virtuaaljooksule on registreerimine avatud kuni 25.05.2025 kell 17:00

4.5. Registreerumiseks tuleb täita ankeet ja tasuda osavõtutasu

4.6. Osavõtumaks tasuda registreerimisankeedil ja kinnitusmeilis märgitud pangakontole

4.7. Peale registreerumist ilmub teie nimi stardiprotokolli ja saate kinnituse meilile

4.8. Ruhnus jooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 19.05.2025 kell 17:00

4.9. Virtuaaljooksja nimi eemaldatakse finiši protikollist kui osavõtumaks pole tasutud 25.05.2025 kell 17:00

4.10. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 24.05.2025, kell 9:00 - maksta saab kaardiga või sularahas

4.11. Registreerides Liise jooksule aksepteerib võistleja võistluse juhendit ja osaleb omal vastutusel



5. ÜMBERREGISTREERIMINE

5.1. Ümberregistreerimine toimub registreerimislehe uuesti täitmisel

5.2. Ümberregistreerimine veebis lõpeb Ruhnus jooksjatele 19.05.2025 kell 17:00. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus, kuni 24.05.2025 kell 9:00

5.3. Ruhnus jooksjatele ümberregistreerimisel suuremaks distantiks lisandub 3 eurot pluss osavõtutasu vahe

5.4. Ruhnus jooksjate distant si vahetusel lühemaks enam makstud summat ei tagastata

5.5. Virtuaaljooksja saab ümberregistreerida virtuaal distant sil kuni 25.05.2025 kell 17:00

5.6. Virtuaaljooksu distant si vahetamisel suuremaks või väiksemaks lisandub teenustasu 2 eurot

5.7. Ümberregistreerimisel virtuaaljooksult Ruhnus jooksule lisandub 3 eurot, osavõtutasu vahe ja lisateenuste summa, registreerida saab kuni 19.05.2025 kell 17:00

5.8. Ümberregistreerimisel Ruhnu jooksult virtuaaljooksule tagastatakse 50% majutuse ja laevapileti rahast, ümberregistreerimine kuni 19.05.2025 kell 17:00

6. JOOKSU ÄRA JÄÄMINE

6.1. Liise jooksu ära jäämine korraldajatest mitteolenevatel põhjustel, näiteks:

- riiklikult tingitud nõuded
- liinilaev Runö ei välju halva ilma tõttu
- Runö tehnilise rikke korral
- või mõnel muul ettearvamatul põhjusel

6.2. Jooksja saab osavõtutasu tõsta aastasse 2026

6.3. Kui jooksjä ei soovi osavõtutasu tõsta järgmisesse aastasse siis tagastatakse 50% osavõtutasust ning majutuse ja laevapiletite raha

6.4. Kui jooksjä soovib ennast Liise jooksu ära jäämisel ümberregistreerida virtuaaljooksule siis tagastatakse majutuse ja laevapiletite raha

6.5. Võistleja omal soovil loobumisel tagastatakse 50% majutuse ja laevapileti rahast

6.6. Tervislikel põhjustel loobumisel tagastatakse majutuse ja laevapiletite raha. Sel juhul tuleb esitada tõend

7. STARDIKORRALDUS RUHNUS

- 7.1. Maratoni start 24.05.2025 kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 24.05.2025 kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 24.05.2025 kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 24.05.2025 kell 9:35
- 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 2025. aasta stardinumbritega jooksjad
Number tuleb kinnitada rinnale ning peab olema nähtav
- 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 või mootorrattur

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 ole lubatud 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 II 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. Mudilastejooks kuni 7. eluaastani

11.6. 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
- Medal
- Jook, kehakinnitus rajal ja finišis
- Saun peale jooksu
- Transport sadam-küla-sadam
- “Oma jälg” ehk talgute korraldus
- Autasud võitjatele
- Kontsert

12.2. Virtuaaljooksjatele

- Virtuaalne diplom
- Medal
- Autogrammiga plaat Liise Jooksu esinejalt
- Postikulu

14. TULEMUSED

14.1. Tulemusi näeb otse lehelt timesport.ee

14.2. Ametlikud tulemused avaldatakse Liise talu kodulehel ning Liise Jooks 2025 facebookis

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
- mudilastejooks

20. FOTOGRAFEERIMINE

20.1. Liise jooksu on tellitud fotograaf

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

20.3. Korraldajatel on õigus kasutada Liise jooksu 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
- riiklikult seatud piirangud
- või mõnel muul põhjendatud põhjusel

KERGET JALGA!



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL