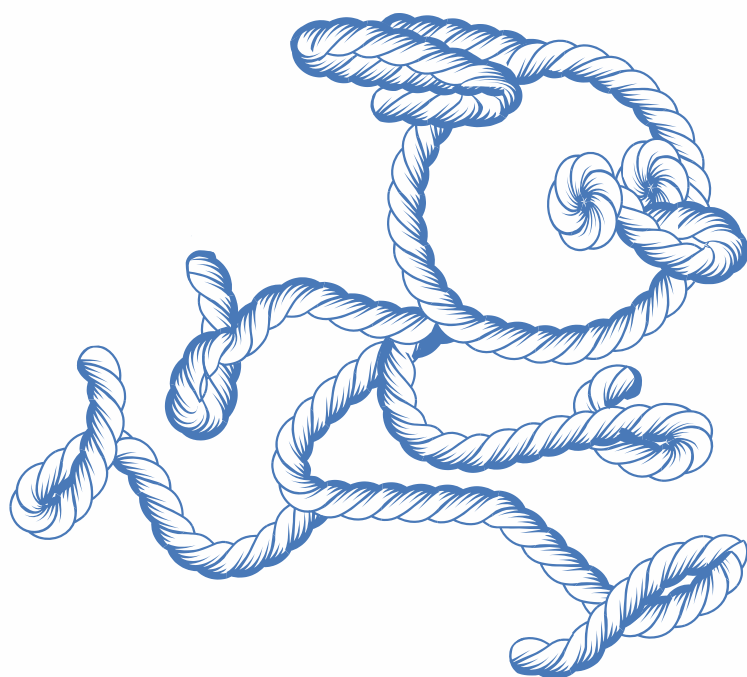


22. - 24. MAI 2026



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL

JUHEND

EESSÕNA

Tänavu toimub Liise jookss juba üheksandat korda.

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 teretulnud, 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.

KOHTUMISENI RUHNUS!



I. ÜLDINFO

1.1. Liise jooks toimub **23.05.2026.a.**

1.2. Korraldab OÜ Liise Talu Ruhnu Saarel

1.3. Jooks toimub Ruhnu saarel

1.4. Liise jooksul 23.05 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. Jooksjatele on elektrooniline ajavõtt, ajavõtu seade kinnitatakse jala ümber

1.7. Võistluskeskus on Liise talus

1.8. Korraldajad:

Luise–Maria Jõers, luise@ruhnu.ee

+ 372 520 8756

Jane Jaanus, janejaanus6@gmail.com

+ 372 585 04203



2. AJAKAVA JA SAARELE SAABUMISE JUHISED

2.1. Saarele saab tulla liinilaevaga Runö

2.2. Laev väljub reedel 22.05.

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

Tagasi mandrile pühapäeval 24.05.

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

2.3. Laevapileti hind edasi-tagasi: täiskasvanu 25 eurot, õpilane 12 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 laeva või lennukiga

2.7. Majutused on erinevates taludes üle saare, 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: 80 eurot (2 ööd) täiskasvanu, 4 - 12 aastane 55 eurot, 1 - 3 aastane 15 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 muudatusi ning täiendusi!

REEDE 22.05

Munalaiu - Ruhnu

10:00 Laev väljub Munalaiust

12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

13:00 -15:00 Lõunasöök 14€

14:00 -16:00 "Ruhnu lugu"

Ajaloo tutvustus - käiakse kirikutes ja muuseumis 15€/10€

Kogunemine Liise talu väravas

16:00 - 18:00

Soovijatele sõit veoautokastis 15€

16:00-18:00 Tuletorn avatud

Piletid 4€/2€

18:00 -22:00 Öhtusöök 14€

Pärnu - Ruhnu

17:00 Laev väljub Pärnust

20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

20:30 - 22:00 Öhtusöök 14€

LAUPÄEV 23.05

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 14€

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

18:00-20:00 Öhtusöök 14€

18:30 Öhtupalvus vanas kirikus

20:00 Autasustamine Liise talu kohviku õuel

20:30 Kontsert

PÜHAPÄEV 24.05

Munalaiu - Ruhnu

8:00 - 9:30 Hommikusöök 12€

9:30 Transport sadamasse

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"

Ajaloo tutvustus - käiakse kirikutes ja muuseumis 15€/10€

Kogunemine Liise talu väravas

13:00 - 15:00 Lõunasöök 14€

14:00 - 16:00

Soovijatele sõit veoautokastis 15€

14:00-16:00 Tuletorn avatud

Piletid 4€/2€

16:30 Transport sadamasse

17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse

Stardimaterjal jagatakse laupäeva
hommikul Liise Talus

3. OSAVÕTUTASUD

	42,2 KM	21,1 KM	10,9 KM	2 KM
Kuni 15.02.26	40 €	35 €	25 €	10 €
16.02 - 15.03.26	50 €	40 €	30€	15 €
16.03 - 18.05.26	60 €	50 €	40 €	20 €
Kohapeal	65 €	55 €	45 €	25 €
Kohalik elanik	30 €	25 €	20 €	TASUTA



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL

4. REGISTREERIMINE

4.1. Registreerimis linki jagame Liise Jooks 2026 facebookis ning Liise talu kodulehel, kui avame registreerimise

4.2. Registreerimine avatud kuni 18.05.2026 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. Registreerumiseks tuleb täita ankeet ja tasuda osavõtutasu

4.5. Osavõtumaks tasuda pangakontole:

EE802200221068598854 ; Liise Talu Ruhnu Saarel OÜ

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

4.7. Jooksja nimi eemaldatakse finiši protokollist kui osavõtumaks pole tasutud 18.05.2026 kell 17:00

4.8. Kohapeal saab registreerida jooksule Liise talus kuni 23.05.2026, kell 9:00 - maksta saab kaardiga või sularahas

4.9. 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 18.05.2026 kell 17:00. Kohapeal saab ümberregistreerida Liise talus, kuni 23.05.2026 kell 9:00

5.3. Ümberregistreerimisel suuremaks distantiks lisandub 3 eurot pluss osavõtutasu vahe

5.4. Distanti vahetusel lühemaks enam makstud summat ei tagastata

6. JOOKSU ÄRA JÄÄMINE /OMAL SOOVIL LOOBUMINE

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 2027

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

6.4. Võistleja omal soovil loobumisel tagastatakse 50% majutuse ja laevapileti rahast. Osavõtutasu ei tagastata.

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

Osavõtutasu ei tagastata.

7. STARDIKORRALDUS RUHNUS

- 7.1. Maratoni start 23.05.2026 kell 9:30
- 7.2. 21,1 km start 23.05.2026 kell 9:30
- 7.3. 10,9 km start 23.05.2026 kell 9:30
- 7.4. Laste 2 km ja mudilastejooksu start 23.05.2026 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 2026. 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 energiaampsi
- 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

9.VANUSEGRUPID

9.1. Vanusegrupid

MARATONI VANUSEGRUPID	21,1 KM VANUSEGRUPID	10,9 KM VANUSEGRUPID
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.

- 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
- Autasu võitjatele
- Kontsert



LIISE JOOKS
RUHNU SAAREL

13. TULEMUSED

13.1. Tulemusi näeb otse lehelt timesport.ee

13.2. Ametlikud tulemused avaldatakse Liise talu kodulehel ning Liise Jooks 2026 facebookis

14. MEDITSIINILINE ABI

14.1. Meditsiiniline abi on tagatud kogu raja ulatuses

14.2. Hädasolija peab võimalusel minema lähimasse teeninduspunkti või helistama 112

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

14.4. Võistluse päeval on valves 2 kohalikku Reginaalhaigla töötajat.

15. KATKESTAMINE

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

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

16. DISKVALIFITSEERIMINE

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

17. AUTASUSTAMINE

17.1. Parimate autasustamine toimub vastavalt ajakavale Liise talu hoovis

17.2. Autasustatakse iga vanusegrupi parimat naist ja meest

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

18. FOTOGRAFEERIMINE

18.1. Liise jooksu on tellitud fotograaf

18.2. Korraldajatel on õigus kasutada Liise jooksu fotosid ja videosid määramata aja jooksul



19. PROTESTEERIMINE

19.1. Kõik protestid võistlustulemuste, määruste rikkumise jms kohtatuleb esitada ühe tunni jooksul pärast võistluse lõppemist

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

19.3. Muud küsimused lahendatakse vastavalt juhendile

20. KORRALDAJA ÕIGUSED

20.1. 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