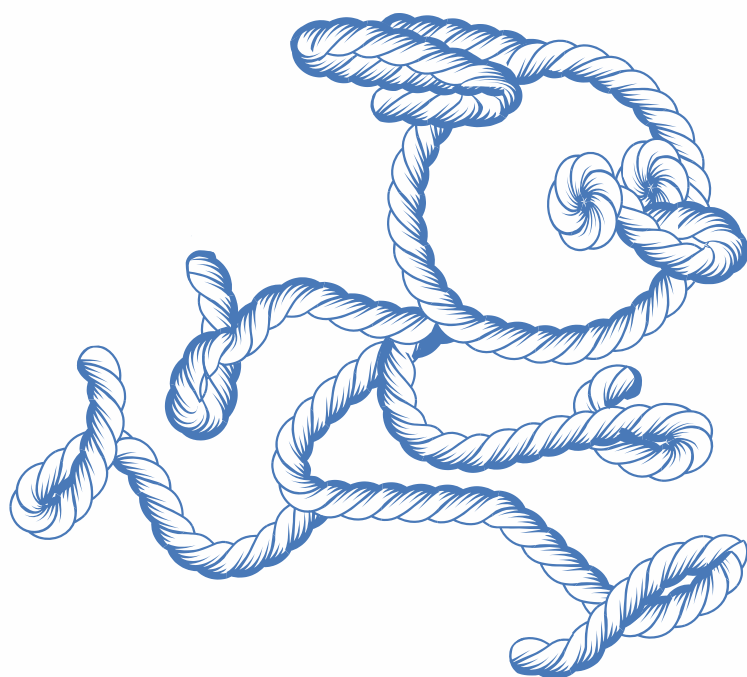


**22. - 24. MAI 2026**



**LIISE JOOKS**  
**RUHNU SAAREL**

**JUHEND**

## EESSÖNA

Tänavu toimub Liise jooks 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 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.

**KOHTUMISENI RUHNUS!**



**LIISE TALU**  
RUHNU SAAREL

## 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](mailto:luise@ruhnu.ee)

+ 372 520 8756

Jane Jaanus, [janejaanus6@gmail.com](mailto: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

Ajakavas võib ette tulla muudatusi!

### REEDE 22 .05

#### MUNALAIID - RÜHNÜ

10:00 Laev väljub Munalaiust

12:30 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

13:00 - 15:00 Lõunasöök

15:00 - 16:00 Kirikud avatud

16:00 - 17:00 Muuseum avatud

15:00 - 17:00

Soovijatele sõit veoautokastis 15€

- algusega Liise Talust

- tuletorni külastus 4€/2€

(max 20 inimest)

16:00 - 18:00 Tuletorn avatud

Piletid 4€/2€

18:00 - 22:00 Õhtusöök

#### PÄRNU - RÜHNÜ

17:00 Laev väljub Pärnust

20:00 Laev jõuab Ruhnu, transport külla

20:30 - 22:00 Õhtusöök

STARDIMATERJAL JAGATAKSE  
LAUPÄEVA HOMMIKUL LIISE TALUS

### LAUPÄEV 23.05

07:00-09:00 Hommikusöök

-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

16:00 "Oma jälg" ehk talgud

Algusega Liise Talu väravast

(osavõtt vabatahtlik)

18:00-20:00 Õhtusöök

18:30 Õhtupalvus vanas kirikus

20:00 Autasustamine Liise talu kohviku õuel

20:30 Kontsert - SUURED TÜDRUKUD

Õhtu lõpetab DJ !



LIISE JOOKS  
RUHNU SAAREL

### PÜHAPÄEV 24.05

#### MUNALAIID - RÜHNÜ

8:00 - 9:30 Hommikusöök

9:30 Transport sadamasse

10:00 Laev väljub Ruhnust Munalaidu

#### PÄRNU - RÜHNÜ

8:00 - 10:00 Hommikusöök

10:00 - 12:00 "Ruhnu lugu"

Ajaloo tutvustus - käiakse kirikutes ja

muuseumis 15€/10€

Kogunemine Liise talu väravas

12:00 - 14:00 Käsitöötuba

- Liise Talu hoovil

- 5€ kuni 10€

13:00 - 15:00 Lõunasöök

14:00 - 16:00

Soovijatele sõit veoautokastis

- algusega Liise Talust

- tuletorni külastus 4€/2€

(max 20 inimest)

16:30 Transport sadamasse

17:00 Laev väljub Ruhnust Pärnusse

PILETITE JA GIIDITASU  
MAKSMINE SULARAHAS.

## 3. OSAVÖTUTASUD

	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 distantsi 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 jooksja 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, vales 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 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

## 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 soovitavad 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

## 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 jooksule 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