

38. KURESSAARE LINNAJOOKS JUHEND

Linnajooksuga jätkatakse väljakujunenud traditsioone, tähistatakse Kuressaare linna sünnipäeva ja propageeritakse tervislikku liikumist. Linnajooks kuulub Kuressaare linna terviselikumise sarja LIIKUDES TERVEMAKS. Linnajooks on SELVER EESTI LINNAJOOKSUDE sarja üks osavõistlus.

1. KORRALDAMINE

Kuressaare Linnajooksu korraldab Saaremaa Spordikool koostöös erinevate koostööpartneritega.

2. AEG JA KOHT

38. Kuressaare Linnajooks toimub laupäeval, 04. mail 2019.a.

Stardi- ja finišiala Kuressaare Tervisepargi ja Kuressaare Gümnaasiumi vahelisel alal (Kaevu ja Nooruse tn ristmiku piirkond).

Sekretariaat ja registreerimine Kuressaare Gümnaasiumis (Nooruse 1)

Startide ajakava:

10 km jooksjad kell 13.00

5 km jooksjad kell 13.15

5 km matkajad ja kepikõndijad koheselt peale 5km jooksjate starti

Üldine orienteeruv ajakava:

10.00 – 12.00 registreerimine

10.00 – 11.00 lastejooksu registreerimine

11.40 lastejooksu stardid

12.00 tõukeratta loos lastejooksudes osalejate vahel

12.50 soojendusvõimlemine stardipaigas

13.00 10 km jooksjate start

13.15 5 km jooksjate ning matkajate ja kepikõndijate start

15.00 autasustamine finišipaigas

3. DISTANTSID

Linnajooksu distantsideks on **10 km, 5 km ja lastejooks 200 m.**

Distantside läbimisviisid on jooksmine, kepikõnd ja matkamine.

- Põhidistsid on 10 km jooks ning 5 km jooks ja matk.
- Rajad kulgevad valdavalt asfalt- ja kõvakattega pinnasteel.
- Lastejooks toimub asfaltkattega tänaval.
- Põhidistside finiš suletakse **04.05.2019 kl 14.30**

Rajad on tähistatud, osalemisvõimalused on järgmised:

- **Distsid 10 km.** Distsidi läbimine ajale, osaleja number sinine. Jooksutrassil 2 joogipunkti + jook finišis. Matkajaid distantsile ei lubata!
- **Distsid 5 km.** Distsidi läbimine ajale, osaleja number kollane. Jooksurajal on üks joogipunkt + jook finišis.
- **Distsid 5 km.** Matkajad ja kepikõndijad. Distsidi läbimine ilma ajavõtuta, osaleja number roheline. Rajal on üks joogipunkt + jook finišis.
- **Distsid 200m lastele.** Jooks ilma ajavõtuta. Kõik osalejad, kes ei osale 5km distantsil, saavad osaleja numbriga 1. Kui osaletakse ka pikemal distantsil, läbitakse lastejooks kollase või rohelise numbriga.

4. REGISTREERIMINE

01.12.2018 - 31.03.2019 eelregistreerimine jooksudistantsidele Selveri Eesti Linna-
jooksude sarja kodulehel www.jooks.ee/linnajooksud . Eelduseks osalemine vähemalt
kolmel sarja üritusel.

15.03. – 02.05.2019 eelregistreerimine linnajooksu kõikidele distantsidele internetis
www.saaremaaspordikool.ee Internetis registreerimise numbrite väljastamine
spordikeskuses 23.04. – 03.05. kl 10.00 – 21.00 ja jooksupäeval sekretariaadis.

27.04. – 02.05.2019 eelregistreerimine linnajooksu kõikidele distantsidele Kuressaare
Spordikeskuses kell 10.00 – 21.00

Jooksupäeva hommikul toimub numbrite väljastamine ja registreerimine linnajooksu
sekretariaadis **kell 10.00 - 12.00**, lastejooksule **kell 10.00–11.00**
Linnajooksu sekretariaat asub võistluspäeva hommikul Kuressaare Gümnaasiumis
(Nooruse 1, Kuressaare).

5. OSAVÕTUTASUD

Osavõttu on kehtestatud kõikidele põhidistantsidele - 10 km ja 5 km jooks, 5 km
matk.

Osavõttu on vabastatud osalejad sünniaastaga 2000 ja hiljem.

Osavõttu:

Registreerimine ajavahemikus **01.12.18 – 02.05.19**

10 km jooks – 8 eurot

5 km jooks – 5 eurot

5 km matk – 3 eurot

Registreerimine võistluspäeval **04.05.19 kohapeal (tasumine sularahas)**

10 km jooks – 15 eurot

5 km jooks – 10 eurot

5 km matk – 5 eurot

Osavõttu ei ole kehtestatud osalejatele, kes on sündinud 2000.a ja hiljem!

Osavõttu ei ole kehtestatud lastejooksudes osalejatele.

Osaleja loobumisel osavõttu ei tagastata!

6. VANUSEGRUPID

* Lastejooks P ja T 2012.a. sündinud ja nooremad

* 5 km T U10 2010.a. sündinud ja nooremad
P U10 2010.a. sündinud ja nooremad
T U14 2006. – 2009.a. sündinud
P U14 2006. – 2009.a. sündinud
T U19 2001. – 2005.a. sündinud
P U19 2001. – 2005.a. sündinud
N 1985. – 2000.a. sündinud
M 1980. – 2000.a. sündinud
NS 1984.a. sündinud ja vanemad
MS 1979.a. sündinud ja vanemad

*10 km T U19 2001.a. sündinud ja nooremad
P U19 2001.a. sündinud ja nooremad

N	1985. – 2000.a. sündinud
M	1980. – 2000.a. sündinud
NS	1984.a. sündinud ja vanemad
MS	1979.a. sündinud ja vanemad

7. AUTASUSTAMINE

Kõiki linnajooksul osalejaid tänatakse medaliga. Kahe distantsi läbimise puhul (lastejooks ja 5km), saab osaleja ühe medali ning see antakse osalejale üle pärast pikema distantsi läbimist

Autasustatakse 5 km ja 10 km jooksu kõikide vanusegruppide kolme parimat.

Autasustatakse 5km ja 10 km jooksu üldarvestuse kolme parimat meest ja naist.

Kõiki lastejooksus osalejaid autasustatakse diplomi, maiustuse ja medaliga.

Muud eriauhinnad:

- aktiivsem kool (karikas ja Spordikeskuse kinkekaart 60 EUR);
- aktiivsem asutus (karikas ja Spordikeskuse kinkekaart 60 EUR);
- aktiivsem spordiklubi (karikas ja Spordikeskuse kinkekaart 60 EUR);
- vanim osaleja põhidistantsil (5 km või 10 km).

Jooksu parimate autasustamine toimub orienteeruvalt kell 15.00 stardi- ja finišialas

Soovi korral väljastatakse distantsi ajale läbinud osalejale **diplom**, kuhu on peale kantud osaleja nimi, koht ja aeg. Diplom on võimalik saada alates 06. maist Kuressaare Spordikeskusest või **e-diplomina**, mis saadetakse osaleja e-maili aadressile.

E-diplomi soovi saab märkida registreerimisel või teatades sellest korraldajatele peale jooksu e-maili aadressile kadri.pulk@kuressaare.ee

Kõigi lastejooksudest osavõtjate vahel loositakse välja tõukeratas.

Kõigi linnajooksu põhidistantsidest osavõtjate vahel loositakse välja jalgratas.

8. MUUD

- Iga jooksust osavõtja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise;
- Jooksudistantsidel saadab osalejaid meditsiinilise teenistuse auto;
- Number tuleb kinnitada rinnale ja number peab olema finišeerides nähtav;
- Riided ja kotid saab jätta Kuressaare Gümnaasiumisse;
- Pesemisvõimalus pärast jooksu Kuressaare Gümnaasiumis või Kuressaare Spordikeskuses;

9. INFO

Jooksu korraldaja on Saaremaa Spordikool
 tel. 4520373 või 5278139, direktor Mati Mäetalu;
 tel. 4520370 või 5065161, majandusjuht Kalev Kütt;
 eelregistreerimisel tel. 4520375
 e-post: spordikool@kuressaare.ee;
www.saaremaaspordikool.ee