

11. MUHU JOOKS

JUHEND

Muhu jooksuga pakume jooksuhuvilistele ja tervisesportlastele võistlemisvõimalusi Muhumaal. Jätkame Muhu jooksu pikaajalist traditsiooni.

I Korraldamine

11. Muhu jooksu korraldab Muhu Vallavalitsus koostöös Spordiklubiga MUHU ja Hellamaa Külakeskusega.

II Aeg ja koht

Muhu jooks toimub laupäeval, 17. augustil 2013.a.

Põhijooksu start kell 11.00 Kuivastu sadama juurest ja finiš Nautse külas Nautse-Mihkli puhkekompleksis. Jooksu pikkus on 17,2 km.

Marsruut: Kuivastu sadam - Kuivastu – Kuressaare maanteed mööda Nautse külani. Finiš Nautse- Mihkli puhkekompleksis.

Rahvajooksu ja kepikõndijate start kell 11.30 Liiva kiriku parklast ja finiš Nautse külas Nautse- Mihkli puhkekompleksis. Jooksu pikkus on 6,3 km.

Marsruut: Liiva kiriku parkla - Kuivastu – Kuressaare maanteed mööda Nautse külani. Finiš Nautse- Mihkli puhkekompleksis.

Lastejooksu start kell 13.15 Nautse külas (2006 ja noorematele), raja pikkus ca´ 200m.

Põhijooksu trassil on kolm joogipunkti, rahvajooksu trassil üks joogipunkt.

AJAKAVA: kell 10.40 soojendusvõimlemine põhijooksu stardipaigas

11.00 põhijooksu start

11.10 soojendusvõimlemine rahvajooksjatele ja kepikõndijatele

11.30 rahvajooksu start

13.15 lastejooksu start Nautse külas

13.30 autasustamine Nautse- Mihkli puhkekompleksis

III Registreerimine

Muhu jooksu sekretariaat asub Muhu Spordihallis. Põhijooksu registreerimine toimub jooksupäeva hommikul kell 9.00.- 10.30 Kuivastu sadamahoones, rahvajooksu ja kepikõndijate registreerimine kell 9.00 – 11.00 Muhu Spordihallis. Registreerimine lõpeb 30 min enne starti! Lastejooksu registreerimine põhijooksu ja rahvajooksu registreerimiskohas ja kuni kella 13.00 – ni Nautse Mihkliil. Muhu jooksu eelregistreerimine toimub alates 01. augustist Liiva turismiinfopunktis ja elektrooniliselt valla kodulehel, www.muhi.ee kuni 16. augustini.

IV Osavõtumaks

Põhijooksu osavõtumaksu suurus on 3,00 eurot, õpilased (18.a. ja nooremad) ja pensionärid 2,00 eurot. Tasuda saab sularahas võistluspäeval kohapeal või eelregistreerimisel Liiva turismiinfopunktis või ülekande korras 15. augustini Muhu

Vallavalitsuse arveldusarvele nr. 1120228703 Swedbangas. Selgitusse märkida sõna jooks ja jooksja nimi ning sünniaasta (nt. Jooks, ANTS KARU, 1985). Võistleja loobumisel osavõtumaksu ei tagastata.

Rahvajooksust osavõtjatele, kepikõndijatele ja lastejooksu osalejatele on osavõtt tasuta.

V Osavõtjad

Osalema on oodatud kõik jooksuhuvilised, rahvajooksule ka kepikõnnihuvilised ja tervisesportlased, kes läbivad distantsi jalutades või matkates. Kepikõndijatele ja matkajatele ning lastejooksust osavõtjatele aega ei võeta ning paremusjärjestust ei selgitata.

Iga jooksust osavõtja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise.

Osavõtja meelespea:

- riided ning kotid saab jätta Kuivastu sadamas ja Muhu Spordihalli juures võistluste bussi või Muhu Spordihalli, buss toob pärast autasustamist jooksjad tagasi Liivale ja Kuivastu sadamasse (praamilt tulijad saavad sõiduvahendi jätta Virtsu!).
- esmaabi on võimalik saada finišis ja kogu raja ulatuses jooksjate järel liikuvast meditsiinitöötajaga autos
- pesemisvõimalus pärast jooksu Muhu Spordihallis ja Nautse - Mihkli puhkekompleksis

VI Autasustamine

Jooksu parimate autasustamine toimub kell 13.30 Nautse - Mihkli puhkekompleksis. Põhijooksu ja rahvajooksu kolme parimat mees- ja naisjooksjat ning kolme parimat poissi ja tüdrukut (1995 ja hiljem sündinud) ning kolme parimat meesseeniori (1973 ja vanemad) ja kolme parimat naisseeniori (1978 ja vanemad) autasustatakse eriauhinna ja diplomiga. Kõik lastejooksul osalejad saavad eriauhinna.

Eriauhinnad: aktiivsemale Muhu asutusele, mõlema distantsi parimatele Muhu jooksjatele (mees, naine, noormees, neiu, naisseenior, meesseenior)

Kõigi jooksust osavõtjate vahel loositakse välja peauhind - jalgratas.

VII Info SK MUHU (Kalev) tel: 5065161, Muhu Vallavalitsus (Raido) tel: 5082776