

21. MUHU JOOKS

JUHEND

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

I Korraldamine

XXI Muhu jooksu korraldavad Muhu Vallavalitsus ja Spordiklubi Muhu koostöös erinevate koostööpartneritega.

II Aeg ja koht

Muhu jooks toimub laupäeval, 10. augustil 2024.a.

Stardi- ja finišipaik on Liiva staadionil Muhu Spordihalli juures. Start kell 11.00

AJAKAVA: kell 10.50 soojendusvõimlemine
11.00 põhijooksu start
11.10 rahvajooksu ja matkajate start
11.25 lastejooksu (2km) start
12.50 lastejooksu soojendusvõimlemine
13.00 lastejooksu (200m) start
13.45 autasustamine

III Distsid

Muhu jooksu distantsideks on põhijooksul poolmaraton 21,1 km, rahvajooksul 6,3 km ja lastejooksul 2,0 km ning 200m. Rahvajooksule ootame osalejaid ka matkama ja kõndima. Rajad kulgevad valdavalt asfalt- ja kõvakattega pinnasteel.

3.1. Rahvajooks- jooksu pikkus on 6,3 km. Start ja finiš Liiva staadionil, start kell 11.10. Trassil on üks joogipunkt + jook finišis.

Marsruut: Liiva staadion – Liiva küla – kiriku parkla - Liiva/ Piiri kergliiklustee - Viira küla – Piiri küla – pööre tagasi Liivale ümber Jahimaja – Vanamõisa tee - Liiva/ Piiri kergliiklustee – Viira küla – Liiva küla – Liiva staadion

Rahvajooksule ootame ka matkajaid!

3.2. Põhijooks – jooksu pikkus 21.1 km (poolmaraton). Start ja finiš Liiva staadionil, start kell 11.00. Trassil on neli joogipunkti + jook finišis.

Marsruut: Liiva staadion – Liiva küla – Liiva/ Nõmmküla maantee - Nõmmküla-Pallasmaa küla tee – Nõmmküla/ Viira maantee – Rinsi küla – Viira küla – Liiva küla – Liiva staadion.

Matkajaid distantsile ei lubata!

3.3 Lastejooks (2014- 2017) – jooksu pikkus 2,0 km. Start ja finiš Liiva staadionil, start kell 11.25. Toimub ajavõtt.

Marsruut: Liiva staadion – Liiva küla – kiriku parkla – Liiva staadion.

3.4 Lastejooks (2017 ja noorematele) – jooksu pikkus ca´200m.

Jooks toimub Liiva staadionil, start kell 13.00. Jooksjatel aega ei võeta ja paremusjärjestust ei selgitata.

IV Registreerimine

Muhu jooksu eelregistreerimine toimub alates **15. juulist kuni 8. augustini** (k.a.)

elektrooniliselt valla kodulehel, www.muhi.ee Kodulehe kaudu registreerunutele väljastatakse rinnanumbrid jooksupäeval sekretariaadis.

Muhu jooksu sekretariaat asub Muhi Spordihallis, kus jooksupäeva hommikul toimub registreerimine ja rinnanumbrite väljastamine kell 9.00.- 10.30.

Registreerimine lõpeb 30 min enne starti!

Lastejooksu registreerimine toimub Liiva staadionil kuni kella 12.45 – ni.

V Osavõtumaks

Osavõtumaks on kehtestatud kõikidele jooksudistantsidele, s.o. 6,3 km ja 21,1 km.

Osavõtumaksust on vabastatud osalejad sünniaastaga 2006 ja hiljem sündinud.

Osavõtumaksu ei ole kehtestatud lastejooksust osalejatele!

Osaleja loobumisel osavõtutasu ei tagastata!

Põhijooksu (21,1km jooks) osavõtumaksu suurus on eelregistreerimisel 7,00 eurot, jooksupäeval kõigil 12,00 eurot.

Rahvajooksu (6,3km jooks ja matkamine) osavõtumaksu suurus on eelregistreerimisel 5,00 eurot, jooksupäeval kõigil 8,00 eurot.

Tasuda saab võistluspäeval kohapeal või eelregistreerimisel ülekande korras 8. augustini Muhi Vallavalitsuse arveldusarvele nr. **EE782200001120228703** Swedbangas. Selgitusse märkida sõna jooks ja jooksja nimi, distants ning sünniaasta (nt. Jooks, ANTS KARU, 21,1km, 1985).

VI Osavõtjad

Osalema on oodatud kõik jooksuhuvilised, rahvajooksule ka tervisesportlased, kes läbivad distantsi kõndides või matkates.

Vanuseklassid:

-	Lastejooks (200m)	P ja T	2017.a. sündinud ja nooremad
-	2,0 km lastejooks	P ja T	2014 – 2017.a. sündinud
-	6,3km jooks ja matk	T P Neiu Noormees N M NS MS	2012.a. sündinud ja nooremad 2012.a. sündinud ja nooremad 2006 - 2011.a. sündinud 2006 - 2011.a. sündinud 1990 – 2005.a. sündinud 1985 – 2005.a. sündinud 1989.a. sündinud ja vanemad 1984.a. sündinud ja vanemad
-	21,1km jooks	Neiu Noormees N M NS MS	2006 - 2011.a. sündinud 2006 - 2011.a. sündinud 1990 – 2005.a. sündinud 1985 – 2005.a. sündinud 1989.a. sündinud ja vanemad 1984.a. sündinud ja vanemad

Osavõtja meelepea:

- riided ning kotid saab jätta Muhi Spordihalli riietusruumidesse ja saali;
- Number tuleb kinnitada rinnale ja number peab olema finišeerides nähtav;
- pesemisvõimalus pärast jooksu Muhi Spordihallis;
- **Iga jooksust osavõtja vastutab oma tervisliku seisundi eest ise;**
- Esmaabi on võimalik saada finišis ja jooksudistantsidel saadab osalejaid med. teenistuse auto;

VII Autasustamine

Jooksu parimate autasustamine toimub orienteeruvalt kell 13.45 finišipaigas.

Põhijooksu, rahvajooksu ja lastejooksu (2,0km) üldarvestuse kolme parimat mees- ja naisjooksjat autasustatakse eriauhinna ja diplomiga.

Eriauhinna ja diplomiga autasustatakse ka põhijooksu ja rahvajooksu kõikide vanuseklasside kolme parimat.

Kõiki lastejooksus osalejaid autasutakse diplomi ja maiustusega.

Kõik lõpetajad saavad Muhu jooksu mälestusmedali.

Eriauhinnad: aktiivsemale Muhu külale, samuti mõlema distantsi parimatele Muhu jooksjatele (mees, naine, tüdruk, poiss, noormees, neiu, naisseeniior, meesseeniior)

Kõigi jooksust osavõtjate vahel loositakse välja peauhind - jalgratas.

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