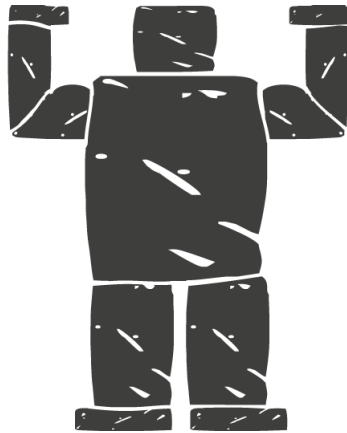


**VÄGILASE  
JOOKS**

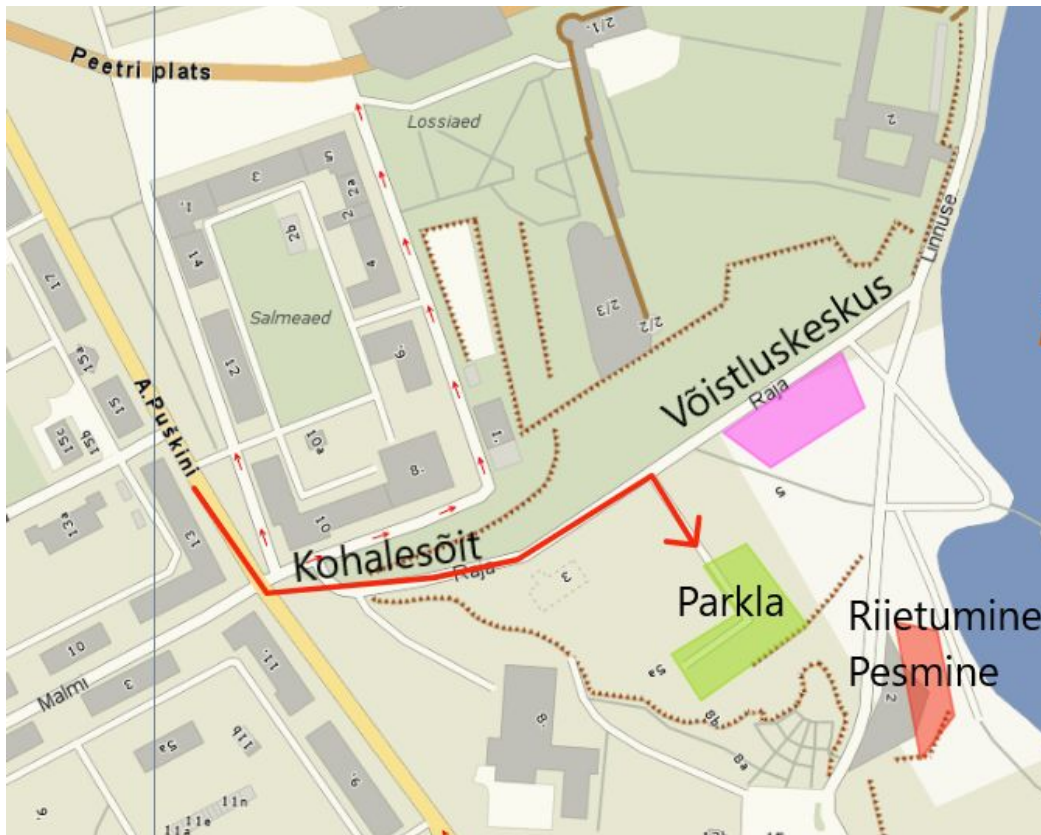


**HEROES  
OBSTACLE  
RACE**

## LISAINFO

**Aeg:** Pühapäev, 2.juuni 2019

**Asukoht:** Võistluskeskus asub Narva jõe promenaadi alguses (Raja 5)



### **Parkimine:**

Parkimine toimub Joaoru puhkeala parklas ja on tasuta.

### **Ajakava:**

10.00 Võistluskeskuse avamine

10.00 Algab lastejooksudele registreerimine

10.00 Algab stardimaterjalide väljastamine

11.00 Lastejooksud 1. vanusegrupp – kuni 6. a (k.a). ~300m

11.10 Lastejooksud 2. vanusegrupp – kuni 10. a (k.a) ~650m

11.20 Lastejooksud 3. vanusegrupp – kuni 14. a (k.a) ~1km

11.40 Lühijooksu start (numbrid 500+)

12.00 Põhijooksu 1. stardigrupi start (numbrid 1-75)

12:10 Põhijooksu 2. stardigrupi start (numbrid 76-150)

12.20 Põhijooksu 3. stardigrupi start (numbrid 151+)

14.00 Autasustamine (orienteeruvalt)

### **Lastejooksud:**

Lastejooksud toimuvad kolmes erinevas vanuseklassis ja on **tasuta!**

Kuni 6-aastased (k.a) ~300m, 7-10-aastased (k.a) ~650m ja kuni 14-aastased (k.a) ~1km.

**Lastejooksule saab registreerida sekretariaadi telgis kohapeal alates 10.00st.** Lastejooksudel paremusjärjestust ei selgitata, igat lõpetajat ootab finišis diplom. Lastejooksu number on **kleebitav**, soovi korral võib kinnitada ka haaknõeltega. Nii jalad kui ka käed võivad rajal mustaks saada, kuid kõik takistused on ohutud ja vastavalt vanusele rajale seatud.

**Palume lapsevanematel rajal kaasa joosta vaid äärmisel vajadusel, et lapsed saaksid iseseisvalt täieliku jooksuelamuse!**

### **Lastehoidu Narvas ei ole!**

### **Enne starti:**

Stardimaterjalide väljastamine toimub stardinumbri alusel.

Stardimaterjalidega väljastatakse ka võistluse särk juhul, kui see on tellitud. **Stardimaterjalide kiiremaks väljastamiseks palume eelnevalt [stardiprotokollist](#) (infostendil, [koduleheküljel](#)) vaadata oma rinnanumber ning öelda see numbreid väljastavale korraldajale.** Stardimaterjalide hulgas on igale võistlejale numbrivest/rinnanumber ja ajavõtukiip. Numbrivesti/rinnanumbrit tuleb kanda terve võistluse vältel riiete peal. **Pärast võistluse lõppu tuleb numbrivest ja kiip tagastada korraldajatele!** Materjalide kiiremaks väljastamiseks on kaks koridori: stardinumbrid 1-175 ja stardinumbrid 176+ ning 500+ (lühijooks). Sekretariaadi telgis toimub ka lastejooksudele registreerimine.

**Kohapeal on Vägilase Jooksule võimalik registreerida kella 11.30-ni!** Kohapeal saab maksta vaid sularahas. Muudatuste tegemiseks (stardigrupi vahetamine, mitteosalemine, kellegi asendamine) tuleb teatada sekretariaadi hiljemalt 11.30-ks. Hilisemaid muudatusi

**vastu ei võeta.**

### **Distants ja rada:**

Põhijooksu raja pikkus on ligikaudu 7,2km. Lühijooksu raja pikkus on ligikaudu 4km. Rajal on nii tehis- kui ka looduslikest takistustest.

**Rada on märgistatud noolte, lintide ja rajaturvajatega.** Rada kulgeb suures osas mööda olemasolevaid radu ja teid.

**Võistlusel on keelatud naeltega/naastudega jalanõud, et säilitada takistuste hea seisukord ja kasutusmugavus kõikidele osavõtjatele.**

### **Takistused:**

Osa takistustest võivad osutada keeruliseks (nt. plankseinad) eriti õrnema soo esindajatele ja lühemat kasvu inimestele. Siinkohal **kutsume üles osalejaid ulatama kaasvõistlejatele abikätt ja julgustame üksteiselt vajadusel abi paluma.**

**Mitme takistuse juures on alternatiiviks kosmonautide (*burpees*) või kätekõverduste tegemine juhuks, kui osaleja ei suuda takistust täielikult läbida.**

Mõne takistuse juures on kiire ja aeglane rada. Kiirem rada on raskem, kuid lühem. Aeglast rada on lihtsam läbida, kuid selle läbimiseks kulub rohkem aega või on pärast takistust lisatakistus (roomamine).

Palume enne alternatiivse läbimise kasuks otsustamist takistust **vähemalt proovida**. Kindlasti ei jää kellelgi võistlus ületamatu takistuse tõttu pooleli. Rada on raske ning selleks, et jätkuks jõudu terve rada hea enesetundega läbida ja kõik takistused nautides ületada, soovitame alguses joosta pigem rahulikumalt. Kui takistusel tekib järjekord või kitsal rajal kaasvõistlejast kohe mööduda ei saa, palume säilitada kaine mõistus ja viisakus. Võimalusel soovitame kenasti rada paluda!

### **Ohutus:**

Kõik osalejad osalevad võistlusel **omal riisikol**. Takistused on ehitatud ja püstitatud nii, et oleksid väljakutsuvad, samas võistlejale võimalikult ohutud.

### **Start ja finiš:**

Start toimub neljas laines: Esimene laine on kell 11.40 lühijooksule. Põhijooksu stardid on alates 12.00 iga 10 minuti tagant. Esimene stardigrupp kell 12.00 (nr 1-75), teine stardigrupp kell 12.10 (nr 76-150), kolmas stardigrupp kell 12.20 (nr 151+).

Stardigruppide moodustamine toimub eelmiste võistluste tulemuste alusel. Sealhulgas paigutatakse eeldatavalt tugevad jooksjad esimesse stardigruppi korraldaja poolt. Kes soovib stardigruppi muuta, palun kirjutada [katre@seiklushunt.ee](mailto:katre@seiklushunt.ee)

Finišis ootab kõiki lõpetajaid osavõtumedal ja Värska Originaali mulli- või allikavesi.

**Pesemine, riietumine ja toitlustamine:**

Pesemine ja riietumine toimub Joaoru Puhkekeskuses. Lisaks palume kõigil võtta maja välisukse ees ära oma **määratud jalanõud ja sokid**.

Toitlustamine toimub võistluskeskuses toitlustustelgis.

**Võistkondlik arvestus:**

Lisaks individuaalarvestusele toimub Vägilase Jooksul ka võistkondlik arvestus!

Võistkonnas võib olla kolm kuni viis liiget. Kolme kiireima liikme ajad liidetakse ning selles arvestuses toimub ka parimate autasustamine.

Võistkonna [eelregistreerimine siin!](#)

Lisaks saab võistkonnana kirja panna ka võistluskeskuses kohapeal kella **11.30-ni**.

**Autasustamine:**

**Korraldajad autasustavad iga võistlusklassi kolme paremat.** Samuti toimub kõikide osavõtjate vahel **loosiauhindade** loosimine.

Auhinnad on välja pannud **Veski Mati, Väraska Originaal, HoneyPower, Spordipood Duncan.ee**.

**Lisa:**

Võistluskeskuses on avatud **nännimüük**, kust on võimalik osta Vägilase Jooksu eelmise ja selle aasta särke, Seiklushundi temaatikaga peapaelu, mütse ja buffe, HoneyPoweri geele jne.

**Soovitame varuda selleks sularaha!**

**Korraldaja:**

MTÜ Seiklushunt  
info@seiklushunt.ee  
+372 5821 1203



**NARVA  
LINN**

**Seiklushunt tänab** oma meeskonda,

Vägilase Jooksu abilisi, toetajaid ja koostööpartnereid: **Liana Anton, Nils Pure, Kalle Kallas, Joosep Aloel, Eliisa Saksing, Peep Teppo, Katre ja Siim Kanne, Kristiina Anton, Hannula-Katrin Pandis, Joosep Tammemäe, Jane-Liis Asi, Muidugi kõiki toredaid vabatahtlike ja ... Narva linn, Baltyre OÜ, STIHL Eesti, Sadala Agro OÜ, Veski Mati, HoneyPower, Väraska Originaal, veebipood Duncan.ee, Veski Külalistemaja, Ida-Virumaa Spordiliit.**

#VÄGILASEJOOKS

#SEIKLUSHUNT



**STIHL**®

SPORDIPOOD  
**DUNCAN**.EE

