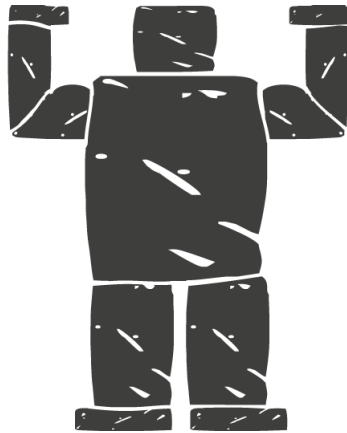


VÄGILASE
JOOKS



HEROES
OBSTACLE
RACE

LISAINFO

Aeg: Pühapäev, 5. mai 2019

Asukoht: Võistluskeskus asub Nõmme Spordikeskuse territooriumil (Külmallika 15a).

[Google mapi link.](#)



Parkimine:

Parkida on võimalik spordikeskuse parklasse ning linnatänavatele. Palume mitte parkida kinni erahoovide sissesõite! Parkimisel jälgi reguleerijate juhiseid!

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 151-225)
- 12.30 Põhijooksu 4. stardigrupi start (numbrid 226+)
- 14.15 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!

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 sekretariaati hiljemalt 11.30-ks. Hilisemaid muudatusi

vastu ei võeta.

Distants ja rada:

Põhijooksu raja pikkus on ligikaudu 7,3 km. Lühijooksu raja pikkus on ligikaudu 3,9 km. 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 viies 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 151-225), neljas stardigrupp 12.30 (nr 226+).

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

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

Pesemine, riietumine ja toitlustamine:

Pesemine ja riietumine toimub Nõmme spordikeskuses. Lisaks välitualettidele on võimalik ka spordihoone tualette kasutada. **Kõikidel osalejatel, kes kasutavad pärast võistlust pesuruumi, on kohustuslik eelnevalt ennast üle loputada finiši lähedal asuvate voolikute all!** Lisaks palume kõigil võtta maja välisukse ees ära oma **määrduvad 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, Värska Originaal, HoneyPower.**

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

Seiklushunt tänab oma meeskonda, Vägilase Jooksu abilisi, toetajaid ja koostööpartnereid: **Liana Anton, Nils Pure, Kalle Kallas, Joosep Aloel, Dora Uibo, Eliisa Saksing, Katre ja Siim Kanne, Peep Teppo, Mart Kelk, Kristiina Anton, Kristjan Vaher, Sirlet Viilas, Hannula-Katrin Pandis, Sander Linnus, Joosep Tammemäe, Jane-Liis Asi, Marili Zimmermann, Muidugi kõiki toredaid vabatahtlike ja ... Baltyre OÜ, STIHL Eesti, Sadala Agro OÜ, Veski Mati, HoneyPower, Värska Originaal, veebipood Duncan.ee, Veski Külalistemaja, Eesti Kultuurkapital.**

#VÄGILASEJOOKS

#SEIKLUSHUNT

