

## 20. VIRU-NIGULA RAHVAJOOKS JUHEND

Kinnitatud 13.02.2019

### 1. KORRALDAJA

20. Viru-Nigula rahvajooksu korraldab **Spordiklubi Running**. Jooks on Lääne-Virumaa jooksusarja 4. etapp.

### 2. VÕISTLUSE TOIMUMISE AEG JA KOHT

20. Viru-Nigula rahvajooks toimub **11. augustil 2019. aastal** Viru-Nigula alevikus, start ja finiš asuvad Viru-Nigula keskses (Kalvi tee 2).



### 3. RAJAINFO

Põhidistantsi 7,5 km rada kulgeb peamiselt kruusakattega teedel või metsateel, mis suundub Viru-Nigula kesksesest Vanaveski metsa ja ringiga tagasi kesksesse. 7,5 km rada on tähistatud punaste noolte ja piirdelintidega. 3,3 km rada on tähistatud siniste nooltega. 3,3 km ja 7,5 km jooksjate ja kõndijate rada on kuni 1,7 km-ni sama, mille järel 3,3 km osalejad suunduvad paremale, suunaga tagasi Viru-Nigula kesksesse. 7,5 km osalejad keeravad kahe distantsi hargnemise punktis vasakule, läbi Vanaveski oru Aasukalda poole.

**START** ajavõtuga distantsidele asub Maarja tn 5 maja ees, kaardil tähistatud **PUNASEGA**.

150 m jooksu start asub registratuuri kõrval haljasalal, punase kruusakattega teel. **FINIŠ** asub Niguli tänaval registratuuri telgi kõrval asfaltteel, kaardil tähistatud **KOLLASEGA**.

**REGISTRATUUR** asub finiši kõrval haljasalal, kaardil tähistatud **HELESINISEGA**.

**TOITLUSTUS** asub registratuuri ja stardiala vahelisel haljasalal, kaardil tähistatud **ROHELISEGA**.

#### 4. DISTANTSID, VANUSEKLASSID ja VÕISTLUSTE AJAKAVA

Distsants	Vanuseklass	Sünniaeg	Stardi aeg	Start	Finiš
150 m*	N/M 5	2014-2019	12.00	„punaselt teelt“	Niguli tn
250 m	N/M 8	2011-2013	12.20	Maarja tn 5	Niguli tn
400 m (1)	N/M 10	2009-2010	12.30	Maarja tn 5	Niguli tn
400m (2)	N/M 12	2007-2008	12.30	Maarja tn 5	Niguli tn
1 km	N/M 14	2005-2006	12.45	Maarja tn 5	Niguli tn
3,3 km noortejooks	N/M 16	2003-2004	13.20	Maarja tn 5	Niguli tn
7,5 km põhijooks	N/M 18 N/M 40 N/M 50	1980-2002 1970-1979 ..... - 1969	13.20	Maarja tn 5	Niguli tn
3,3 km / 7,5 km kõndimine	<i>Vanuseklassid puuduvad</i>	<i>Vaba osalemine</i>	13.20	Maarja tn 5	Niguli tn

Korraldajal on vajaduse tekkimisel õigus teha ajakavas muudatusi. Stardiaegade algust on õigus edasi lükata, esialgses ajakavas välja toodud stardiaegasid varasemaks ei muudeta.

#### 5. OSALEJAD VÕISTLUSDISTANTSIDEL

**Lääne-Virumaa jooksusarja** üldarvestust peetakse 3,3 km noortejooksul ja 7,5 km põhijooksul. Jooksusarja üldjuhend ja tulemused asuvad sarja ametlikul kodulehel [www.nelson.ee](http://www.nelson.ee)

2002. aastal ja varem sündinud saavad osaleda üksnes 7,5 km põhijooksu üldarvestuses. 2003. a ja hiljem sündinud saavad jooksusarja üldarvestuse osas valida kas noortejooksu või põhidistantsi vahel, tingimusel, et ollaks distantsi läbimiseks piisavalt treenitud. **3,3 km noortejooksu distansil võivad osaleda ka nooremad kui 2003-2004. aastal sündinud**, eriti juhul kui soovitakse noortejooksu distantsil sarja kokkuvõttes saavutada hea üldtulemus.

Iga osaleja on täielikult vastutav oma tervisliku seisundi eest ning võimes läbida antud distants. **KÕNDIJAD** saavad valida 3,3 km ja 7,5 km distantside vahel, start toimub kell 13.20 koos põhijooksu 7,5 km ja 3,3 km noortejooksuga. **Kõndijatele vanusepiirang puudub.** Registreeritakse sarnaselt jooksjatega, iga kõndija saab endale rinnanumbri.

#### 6. REGISTREERIMINE

**Eelregistreerimine** toimub **kuni 10.08.2018 õhtuni** läbi registreermisvormi aadressil [www.nelson.ee](http://www.nelson.ee)

**Võistluspäeval kohapeal registreerimine:**

Lastejooksudele ajavahemikul 10.00 – 11.30

Noortejooksule ja põhidistantsile ajavahemikul 10.00 – 13.00

#### 7. OSALUSTASUD

Lastejooksud (150 m, 250 m, 400 m, 1 km) – TASUTA

Noortejooks (3,3 km) – eelregistreerimisel TASUTA / kohapeal 3 eurot

Põhijooks (7,5 km) – eelregistreerimisel 5 eurot / kohapeal 8 eurot

Kõndimine (3,3 km ja 7,5 km) – TASUTA

Osalustasu saab tasuda pangatšekandega **MTÜ SPORDIKLUBI RUNNING** arveldusarvele **EE512200221055266241** Swedbankis või võistluspäeval kohapeal sularahas.

#### 8. STARDIMATERJALID

Stardimaterjalid saab kätte sekretariaadist võistluspäeva hommikul alates kell 10.00. Kõik

jooksjad (v.a 150 m) saavad digitaalse ajavõtukiibiga rinnanumbri. Rinnanumber tuleb kinnitada korrektselt võistleja rinnale või kõhule. Rinnanumber peab olema finišeerides kohtunikele nähtav. Rinnanumbrid on ühekordsed ja jäävad osalejatele mälestuseks, numbreid pole vaja pärast finišeerimist sekretariaati tagastada.

**150 m lastejooks on ilma ajavõtuta**, kõik osalejad saavad rinnanumbri kleebise numbriga „1“. Ajavõtukiibiga rinnanumbreid kasutatakse distantsidel: 250 m, 400 m, 1 km, 3,3 km ja 7,5 km.

## 9. TOITLUSTAMINE

Kõik jooksjad ja kõndijad on oodatud pärast finišeerimist toitlustusalasse, kus pakutakse rinnanumbri ettenäitamisel tasuta sooja suppi ja morssi. Toitlustusala asub stardipaiga kõrval haljasalal.

## 10. PESEMINE

Pesemisvõimalus on Viru-Nigula Spordihoones (Kalvi tee 10) ja Viru-Nigula saunas (Rataskaevu tn). Lähim WC asub aadressil Kalvi tee 2, sissepääs maja keskosas asuvast uksest.

## 11. MEDITSIINILINE ABI

Stardi- ja finišipaigas osutab abi kvalifitseeritud meditsiinitöötaja. Hädaolukorral helistada numbril +372 5343 1400.

## 12. AUTASUSTAMINE

**150 m jooksu autasustamine** toimub kohe pärast jooksu – orienteeruvalt kell 12.10. Lastedistantside autasustamine toimub võimalusel korral kohe pärast 1 km jooksu, orienteeruvalt kell 13.00. Noortejooksu ja põhidistantsi autasustamine algab kell 14.30.

### Auhinnad:

Kõik distantsi lõpetanud saavad auhinnaks Lääne-Virumaa jooksusarja osalusmedali. Eraldi autasustatakse lastedistantside ja noortejooksu kolme (3) parimat tüdrukut ja poissi ning põhijooksu 7,5 km distantsil üldarvestuse kuute (6) parimat naist ja meest. Eriauhinnad on vanuseklasside võitjatele, noorimale ja vanimale osalejale ning Viru-Nigula parimatele.

### 7,5 km põhijooksu vanuseklassid:

Distants	Vanuseklass	Sünniaeg
7,5 km	N18	1980 – 2002
	N40	1970 – 1979
	N50	..... – 1969
	M18	1980 – 2002
	M40	1970 – 1979
	M50	..... – 1969

## 13. TULEMUSED

20. Viru-Nigula rahvajooksu tulemused avaldatakse aadressil [www.nelson.ee/tulemused/](http://www.nelson.ee/tulemused/) hiljemalt **11.08.2019**.

Lääne-Virumaa jooksusarja ametlik vahekokkuvõte pärast 4. etappi avaldatakse lehel **hiljemalt 15.08.2019**

#### 14. ÜLDINFO

Juhendis käsitlemata juhud lahendatakse korralduskomitee poolt jooksvalt. Lisainfo saamiseks palun pöörduda sekretariaati või helistada numbril – +372 5343 1400

20. Viru-Nigula rahvajooksu korraldaja  
Spordiklubi Running

**Kontaktisik:**

Ainar Sepnik

+372 5343 1400

[vnrahvajooks@gmail.com](mailto:vnrahvajooks@gmail.com)

**150m JOOKSU RADA**



**250m JOOKSU RADA**



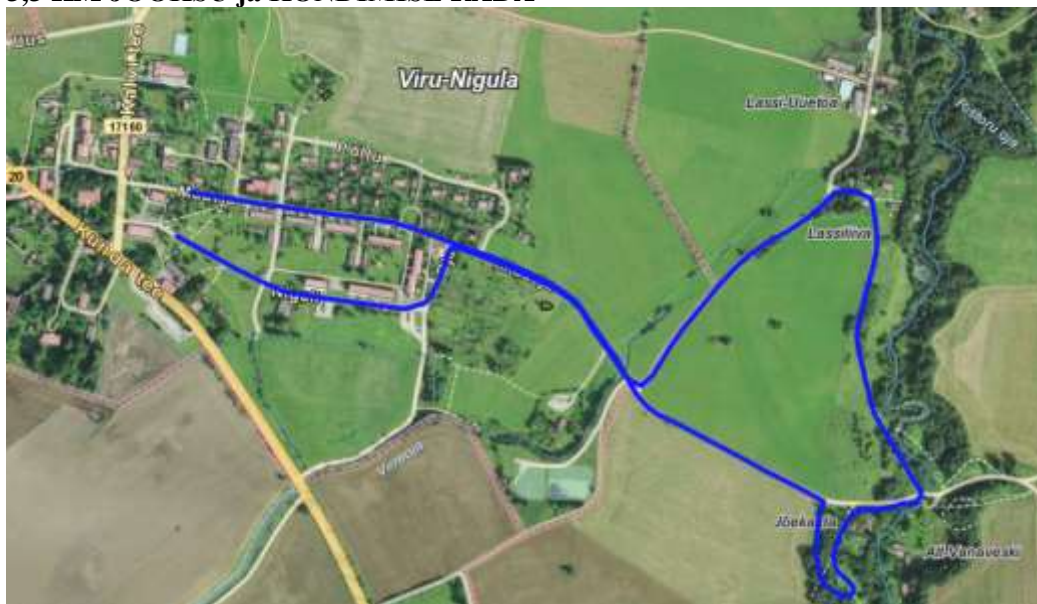
**400m JOOKSU RADA**



### 1 KM JOOKSU RADA



### 3,3 KM JOOKSU ja KÕNDIMISE RADA



### 7,5 KM JOOKSU ja KÕNDIMISE RADA



Margitud asukoht  
XY: 6592965,00, 652522,00  
BL: 59.446973, 26.609277  
BE: 59.26.49.103, 26.41.21.396  
H: 52,5 m

X, Y, B, BE - Meistrimõõt, Kõrgus - 3D kaartistud.

0 200 400m