

„KINDRAL TÖNISSONI RÄNNAK-JOOKS 2009” JUHEND

Tutvustus

Rännak-jooks on pühendatud kindral Aleksander Tõnissoni (17.04.1875-30.06.1941) 134. sünniaastapäevale. Rännak-jooksu eesmärk on proovile panna iga osaleja füüsilised ja vaimsed võimed.

Rännak-jooks toimub kahes kategoorias: militaarrännak umbes 20 km jõustruktuuride esindajatele ja rahvajooks 10 km kõigile huvilistele.

Rännak-jooksu mõlemas kategoorias peetakse tulemuste arvestust neljas võistlusklassis:

- mehed kuni 40 a;
- mehed alates 41 a;
- naised kuni 35 a;
- naised alates 36 a.

Ajakava ja registreerimine

Kindral Tõnissoni rännak-jooks toimub 18. aprillil 2009 ajavahemikus 09.45-16.00.

09.45 pidulik avamine kindral Tõnissoni ausamba juures Jõhvi Keskväljakul (Autode parkimisvõimalus märgitud lisatud kaardil)

10.00– 10.50 osalejate kohaloleku kontroll ja varustuse kaalumine Pannjärve Tervisespordikeskuses

11.00 start Pannjärve Tervisespordikeskuses

11.00 – 16.00võistlusaeg

alates 11.00 avatud finiš

Ajakava võib veidi muutuda sõltuvalt osavõtjate arvust.

Korraldajate töö kergendamiseks palume registreeruda **hiljemalt 13.04.2009** e-posti aadressil kaitseliit@alutaguse.ee märksõnaga „Kindralijooks 2009” või Alutaguse maleva korrapidaja telefonil 33 64 281. Eelregistreerimisel palume ära märkida osaleda soovija nimi, vanus ja millise kategooria jooksust soovitakse osa võtta. Võistluspäeva hommikul toimub täiendav osalejate kontroll.

Varustus

Militaarrännakul kantav kohustuslik varustus on järgmine:

- välivorm (T-särk);
- seljakott;
- teenistusrelv (automaat) + 1 salv ilma laskemoonata; (relva puudumisel lisaraskus 5 kg)
- saapad.

Seljakoti raskuseks peab meestel olema 10 kg ja naistel 3,6 kg (ilma relva, salve, vee ja toidu kaaluta). Rännaku ajal võib relv olla seljakotis. Varustus peab olema igal osalejal eelnevalt komplekteeritud (vabad vahendid) ja kaalutud. Kontrollkaalumine toimub vahetult enne starti ja pärast finišit. Vajadusel lisatakse varustusele raskust

liivaga. Kelle seljakoti raskus on finišis vähem kui ette nähtud, diskvalifitseeritakse. Rohkema varustuse kaasavõtmine rännakule pole keelatud.

Rahvajooks toimub ilma militaarvarustusega, spordiriietuses ja -jalatsites.

Trassi üldkirjeldus

Rada kulgeb Kurtna järvestu alal. Teed ning rajad trassil võivad olla porised või vesised (kui on vihma sadanud). Militaarrännaku trassil on üks veetakistus, mis ei ole kohustuslik (ümberjooksu võimalus). Marsruudil on teede ristumiskohtades väljas juhatusmeeskonnad, kes ergutavad ja eksinud abivalmilt õigele teeotsale tagasi juhatavad. Trass on maastikul tähistatud. Osalejatel ei ole lubatud kasutada trassilt kõrvale suunduvaid otseteid.

Julgestus

Trassi iga 5 km tagant on statsionaarsed punktid, kus on võimalik saada vältimatut abi ja vajadusel välja kutsuda mobiilne meditsiinigrupp, kes annab esmast meditsiinilist abi ja vajadusel toimetab vigastatud või haigestunud osalejad finišisse. Võistluse katkestanud osalejad toob julgestuspunktidest ära julgestusauto.

Start ja finiš

Militaarrännaku ja rahvajooksu stardid toimuvad eraldi, esmalt antakse start militaarrännakul ja seejärel rahvajooksul osalejatele.

Militaarrännakule startijad peavad läbima varustuse kaalumise ja registreerimise Pannjärve Tervisespordikeskuses. Peale kaalumist ja registreerimist liiguvad osalejad lintidega tähistatud ootealale, kus oodatakse ühisstarti. Finišeerimine toimub Pannjärve Tervisespordikeskuse juures, kus fikseeritakse distantsi läbimise aeg ning kaalutakse varustus.

Rahvajooksule startijad kogunevad stardialasse, kus antakse ühisstart.

Toitlustamine

Veejagamispunktid on trassil iga 5 km tagant. Osalejatel on võimalik juua kohapeal ja täita oma veepudel veega. Peale jooksu lõppu ootab osavõtjaid kuum supp.

Autasustamine

Militaarrännakul osalenute autasustamine toimub finišis jooksvalt. Kõiki rännaku läbinuid ja varustuse kaalumise edukalt lõpetanud autasustatakse diplomiga. Trassi ajaga alla 3 tunni läbinud meestele ja alla 3 tunni 30 minuti läbinud naistele antakse ka vastav medal. Kolm paremat finišeerijat igast võistlusklassist saavad lisaks meene. Autasustamine viiakse läbi poole tunni jooksul peale finišit.

Rahvajooksul osalenute autasustamine toimub poole tunni jooksul peale finišit.

Muud korralduslikud küsimused

Ürituse avamine ja võistlus toimuvad erinevates kohtades (Jõhvi ja Pannjärve), seega on osalejatel vajalik oma transpordi olemasolu. Viivituste tekkimise puhul palume mõistvat suhtumist.

Ürituse pidulikul avamisel Jõhvi Keskväljakul saavad osalejad autod parkida staadioni kõrval asuvasse parklasse (kaart lisatud).

Peale võistluse lõpetamist on osalejatele tagatud pesemisvõimalus. Pesemiskohtade kohta saab täiendavat informatsiooni kohapeal ürituse organiseerijatelt.

Peale pesemist ja sooja supi söömist võivad osalejad lahkuda oma äranägemisel, üldist lõpurivistust ei toimu.

Täiendav informatsioon

Kaitseliidu Alutaguse Maleva kodulehel www.alutaguse.ee

Võistluskoha info www.illukavv.ee/suusakeskus

V-vbl Aivar Raudsepp 53 433 822

Vbl Hannes Grauberg 52 00960

Olev Mark 51 924 011

Oodatud on kõik soovijad!