

# Kangelasjooksu juhend

## **Kalevipoja Kangelasjooks 2017**

Kalevipoja Kangelasjooks toimub 20.08-25.08.2017 MTÜ Elujooks eestvedamisel koostöös Riigimetsa Majandamise Keskusega (RMK) eesmärgiga pakkuda jooksjale mitme päevane spirituaalne ultrajooks.

### **1. Eesmärk**

- 1.1. Pakkuda osalejatele võimalust osaleda Eesti esimesel spirituaalsel ultrajooksul, kus lisaks ülipikkadele jooksudistantsidele keskendutakse inimese hingemaailmale.
- 1.2. Väärtustada ja teadvustada Eesti Rahvuseepost Kalevipoeg.
- 1.3. Väärtustada ja näidata Eestimaa looduskauneid paikasid.
- 1.4. Edendada jooksukultuuri ning jooksuturismi.

### **2. Korraldaja**

- 2.1. *MTÜ Elujooks.*

### **3. Aeg**

- 3.1. *Kalevipoja Kangelasjooks 2017 toimub vahemikus 20.08-25.08.2017.*

### **4. Start, finiš, rada, ja rajateenindus**

- 4.1. Võistluskeskus on avatud pühapäeval 20.08 Nõva RMK Looduskeskuses kell 09.00.
- 4.2. Start on kell 11.00, kõikidel osalejatel on kohustuslik koguneda stardipaigas hilisemalt kell 10.00
- 4.3. Osalejatel palume tutvuda kodulehel([www.runestonia.com](http://www.runestonia.com)) olevate jooksu kavadega täpsema ülevaate saamiseks päevade ülesehitusest.
- 4.4. Kuue päevaga läbitakse mööda RMK matkateid kokku 376 km.
- 4.5. Kalevipoja Kangelasjooks toimub Eesti Rahvuseepose Kalevipoeg ainetel.
- 4.6. Iga jooksupäev on temaatiline ning koosneb osalejatele lisaks jooksmisele mitmetest sekluslikest ülesannetest.
- 4.7. Osalejaid saadab raja kontrollpunktides teenindusauto, kus on tagatud osalejatele esmane meditsiiniline abi ja joogivesi.
- 4.8. Kontrollpunktide läbimisel on osalejal kohustus teavitada sellest teenindusautot, kui teenindusautot ei ole kontrollpunkti läbimisel kohal.
- 4.9. Kõikidel osalejatele tagatud ööbimisaigas kehahooldused (massaaž; füsioteraapia).
- 4.10. Kõikides ööbimisaikades on osalejatele tagatud sauna kasutamise võimalus..
- 4.11. Korraldajate poolt on tagatud osalejatele A5 formaadis päevakaardid, raja elektroonne kaart nutiseadmes ja juhised päeva edukaks läbimiseks.
- 4.12. Osalejate paremusjärjestus selgitatakse rajal läbitud kilomeetrite alusel. Kalevipoja Kangelasjooksu täispikkuse läbimisel võetakse aluseks osaleja rajal viibitud aeg. Aega võetakse sihtpunktis käsitsi. Korraldaja soovib ka oma teekonda vajadusel salvestada nutiseadmes.

## 5. Toitlustus

- 5.1. Kõikidele osalejatele on tagatud hommikusöök(alates teisest jooksupäevast), lõunasöök ja õhtusöök igal jooksupäeval.
- 5.2. Kõikidele osalejatele on tagatud jooksurajal tarbimiseks peamiselt looduslikud vahepalad, mis sisaldavad ultrajooksja jaoks vajalikke komponente.
- 5.3. Toidumenüü on koostatud tervisetoiduspetsialisti poolt ning kooskõlastatud Eesti ultrajooksu paremikuga.
- 5.4. Osalejatel palume erisoovid kooskõlastada hilisemalt 01.06.2017 korraldusmeeskonnaga.

## 6. Transport

- 6.1. Korraldaja poolt on osalejatele tagatud osaleja isiklike asjade ööbimispaikade vaheline transport.
- 6.2. Korraldaja ei paku omalt poolt transporti Stardipaika ja Finišist edasi.

## 7. Mütoloogilise kangelasjooksu eripära

- 7.1. Sündmus on kujundatud Kalevipoja kangelasmüüdile, et toetada osalejate eneseleidmise, -arengu teekonda.
- 7.2. Iga jooksupäev algab päevale häälestumise ning lõppeb tagasiside ja grupikoosolekuga.
- 7.3. Jooksupäev koosneb programmist, kus lisaks teekonnal aset leidvatele seiklustele juhendavad jooksjaid õhtuti erinevate valdkondade eestvedajad ja õpetajad. Vt. programmi!
- 7.4. Ööbimispaikades toimuvad õhtuti muusikalised etteasted ja vestlusringid.

## 8. Osaleja kohustused ja kvalifitseerumine

- 8.1. Igal osalejalt on kohustuslik endaga kogu jooksudistantsi vältel kanda kaasas laetud mobiiltelefoni.
- 8.2. Osalejalt on kohustuslik oma mobiiltelefoni number teavitada hilisemalt 30 minutit enne starti korraldusmeeskonna poolt ettenähtud ankeedil.
- 8.3. Korraldajal on õigus mitte lubada rajale osalejat ilma laetud ja töökorras mobiiltelefonita.
- 8.4. Osalejalt tuleb kvalifitseerumiseks esitada korraldajale kehtiv spordiarsti tõend hilisemalt 01.08.2017.
- 8.5. Osaleja on kohustatud kvalifitseerumiseks tõendama korraldajale vahemikus 1.01.2016-01.07.2017 vähemalt ühe ultrajooksu, pika rogaini või mägimaratoni tulemuse, tõendav dokument tuleb edastada aadressil kristi@elujooks.net hilisemalt 01.08.2017.
- 8.6. Korraldajal on kõik õigused osalejat sobivusel mitte kvalifitseerida, kui osaleja sportlik võimekus ei ole tõestatav kuuepäevase ultrajooksu läbimiseks.
- 8.7. Kalevipoja Kangelasjooksu peakohtunik on Kristjan Puusild, kellel on õigus katkesada osaleja edasine jooksmine Kalevipoja Kangelasjooksul tervislikke tõrgete ilmnemisel.
- 8.8. Osalejatel on kohustus käituda oma tervise suhtes vastutustundlikult ning ebakõlade ilmnemisel koheselt teavitada korraldusmeeskonda.
- 8.9. Tervisliku seisundi eest vastutab iga osaleja ise.

- 8.10. Osalejal peab olema rajal kaasas tarbimiseks joogivesi, minimaalselt 1 l korraldusmeeskonna poolt pakutavatest veevõtukohtadest lahkudes,
- 8.11. Kalevipoja Kangelasjooksul osalemiseks vajalik varustus: spordirõivad minimaalselt 3 komplekti arvestades muutlike ilmaolusid, hügieenivahendid, magamiskott ja matt, 2 paari jooksujalanõusid, mugavad vahetusriided, vahetusjalanõud, termotekk, vile, buff, isiklikud esmased meditsiinivahendid (plaastrid, vaseliin jne), mobiiltelefon ja laadija.
- 8.12. Osaleja saab korraldaja poolt eelnevalt juhised rajakaartide laadimiseks, mille järgimine on rajal kohustuslik. Kaart on ettevalmistatud elektrooniliselt \*.gpx failiformaadis ning paber kandjal. Rada ei ole looduses tähistatud kuigi jälgib enamasti RMK matkaradasid. Osaleja ise valib missuguse meetodiga läbib jooksu - kas paberkaardi või elektroonilise lahendusega. Mobiili kaasas kandmine on kohustuslik, et vajadusel õnnetusjuhtumi või eksimise korral teavitada korraldajat oma asukohast ning tekkinud probleemist.
- 8.13. Osaleja vastutab tekkiva prügi loodussäästliku käitlemise. Prügi maha viskamine on keelatud. Tekkivat prügi saab anda saateautos olevasse prügikotti või panna rajale jäävatesse prügikastidesse.

## 9. Distsantsid

- I Päev 59 km – Sissejuhatav päev
- II Päev 75 km – Loovuse ja seikluste päev
- III Päev 57 km – Looduse päev
- IV Päev 52 km – Ligimese päev
- V Päev 55 km – Individuatsiooni ja üksiklase päev
- VI Päev 78 km – Kalevipoja päev

## 10. Stardimaks ja registreerimine

- 10.1. Kalevipoja Kangelasjooks osalemiseks tuleb saata sooviavaldus jooksu ametliku veebilehe kaudu: <http://www.runestonia.com>.
- 10.2. Sooviavaldus sisaldab ülevaadet eelnevast jooksukogemusest ja lühikirjeldust osaleja kohta.
- 10.3. Otsus osalemise kohta saadetakse osalejale hilisemalt kolme nädala möödudes sooviavalduse laekumise kuupäevast koos osalustasu arvega.
- 10.4. Osaleja kantakse stardiprotokollil osalustasu laekumisel.
- 10.5. Osaleja on kohustatud esitama hilisemalt 01.08.2017 kehtiva spordiarsti tõendi ja kvalifitseerumiseks tõendama korraldajale eelnevalt viimasel aastal joostud vähemalt ühe ultrajooksu või mägimaratoni tulemuse, tõendavad dokumendid tuleb edastada aadressil jooksu ametliku veebilehe kaudu: <http://www.runestonia.com>.
- 10.6. Stardimaks sisaldab kõike jooksusündmuse läbimiseks vajalikku:
- Majutust Kalevipoja Kangelasjooksu ööbimispaikades 20.08-25.08.2017.
  - Ettevalmistatud rada koos kõnetava mütoлогия ja rajaprogrammiga.
  - Toitlustust 3 korda päevas.
  - Tervislikke vahepalasid (puuviljad, toorbatoonid, kuivatatud marjad ja pähklid jmt) ja spordijooki, joogivett jooksurajal.

- Igal õhtul 45 minutit massaaži.
- Pesu pesemist pärast 3. päeva.
- Lõõgastavaid saunasid ööbimispaikades koos vaimu turgutava programmiga.
- Kalevipoja Kangelasjooksu medalit.
- Parematele eriauhinnad.
- Unustamatut elamust.

10.7. Korraldaja ei tagasta stardimaksu registreerunud osalejale, kui osaleja ei osale sündmusel korraldajast mitte tulenevatel põhjustel.

10.8. Stardimaksu suurus määratakse osalejale täidetud sooviavalduse laekumise kuupäeval.

10.9. Stardimaks\*:

- 01.01.2017: 800 €
- 02.03.2017: 950 €
- 01.06.2017: 1000 €
- 01.07.2017 1200 €

\*Registreerimine on avatud kuni maksimaalse osalejate arvu täitumiseni, mis on 20 osalejat.

## **11. Fotografeerimine ja filmimine**

11.1. Korraldajal on õigus kasutada ja avaldada kõiki korraldaja poolt tehtavaid fotosid ja videoülesvõtteid turunduslikel eesmärkidel.

## **12. Korraldaja õigused**

12.1. Korraldajal on õigus diskvalifitseerida osaleja, kui tema tervislik seisund ei luba jooksmist jätkata, kui osaleja ei täida sündmuse reegleid või takistab mõnel muul viisil sündmuse korraldamist.

12.2. Sündmuse stardi- ja finišiprotokollid on avalikud dokumendid ning korraldaja vastutab vaid koduleheküljel avaldatud andmete õigsuse eest.

12.3. Force Majeure– loodusstiihiate ja muude korraldajast mitteolenevatel põhjustel tekkinud tõrgete puhul võidakse programmis teha muudatusi. Force Majeure– tõttu sündmuse mitte toimumisest teavitab korraldaja osalejad esimesel võimalusel ning tagastamisele ei kuulu stardimaksud.