

XII Pärnu-Jaagupi Poolmaratoni teatejooksu juhend

Aeg ja koht: 20. septembril 2015. a. stardiga kell 12.00 Pärnu-Jaagupi staadionilt.
Etappide vahetused ja finiš on samuti staadionil.

1. Korraldaja: Halinga Vallavalitsus, Pärnu-Jaagupi Spordikeskus

2. Distsants: poolmaratoni distants on 21 km, mis on jagatud 6 etapiks: 2,5 – 5 – 2,5 – 5 – 2,5 – 3,5 km.

3. Vanusegrupid: arvestus toimub 4 grupis:

- 1) Noored kuni **18. aastased** (kaasa arvatud) (sündinud 1997 ja hiljem) - **noormehed, neiud**.
- 2) Täiskasvanud - **mehed** (sündinud 1976-1996) **naised** (sündinud 1981-1996).
- 3) Veteranid - **mehed** (sündinud 1975 ja varem), **naised** (sündinud 1980 ja varem).
- 4) Segavõistkonnad – tüdrukud/poisid kuni 18 a. ja **mehed-naised**.

Kui mõnes noortevõistkonnas on kas või üks täiskasvanud võistleja, võisteldakse täiskasvanute arvestuses.

4. Osavõtjad: osaleda võivad kõik soovijad, kes on treenitud ja terved. Tervisliku seisundi eest vastutab iga võistleja ise.

NB Pakume võimalust individuaalvõistlejatele, kes soovivad ka osaleda, aga kellel ei ole võistkonda – viime soovijad kokku ja aitame moodustada võistkonna. (saata soovijate nimed, vanusegrupp ja kontaktandmed spordikeskus@halingavald.ee)

5. Registreerimine ja osavõtumaks:

Eelregistreerimine toimub kuni 31.08.2015:

Noored (k.a. segavõistkonna noored) ja veteranid 6 EUR

Täiskasvanud 12 EUR.

01.09-19.09.2015:

Noored (k.a. segavõistkonna noored) ja veteranid 12 EUR

Täiskasvanud 24 EUR

Võistluspäeval lõpeb registreerimine kell 11.30. Osavõtumaks kõikidel vanusegruppidel 30 EUR.

NB: Osavõtutasu tasuda kohapeal sularahas!

Eelregistreeruda saab : spordikeskus@halingavald.ee

6. Autasustamine: orienteeruvalt kell 14.00. Autasustatakse parimaid võistkondi.

7. Üldiselt: riietumis – ja pesemisvõimalus (saun) Pärnu-Jaagupi Spordikeskuses.

8. Info: Anne-Mai Tammeleht 53005663, www.halingavald.ee/poolmaraton
spordikeskus@halingavald.ee.

Lastejooksud: kell 10.00 Pärnu-Jaagupi staadionil.

Tervisekäimine: kell 11.00 stardiga Pärnu-Jaagupi staadionilt.

Peakohtunik: Priit Neeme.

NB! Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab peakohtunik koos jooksu korraldajaga.

VII Pärnu-Jaagupi lastejooks

juhend 2015

1. Aeg ka koht: 20. septembril 2015.a. algusega 10.00 Pärnu-Jaagupi staadionil enne Poolmaratoni teatejooksu starti.

2. Vanusegrupid ja distantsid:

Kuni 4 – aastased poisid/tüdrukud – 150 m (pool staadioni ring)

5-7 aastased poisid/tüdrukud - 300 meetrit (staadioni ring).

8-12 aastased poisid/tüdrukud – 700 meetrit (staadionilt mäe taha, tagasi staadionile + veel üks staadioni ring)

13-15 aastased poisid/tüdrukud- 1000 meetrit (staadionilt mäe taha, tagasi staadionile + veel kaks staadioni ringi).

3. Registreerimine:

spordikeskus@halingavald.ee

telefonil: **44 97065 ja 53005663**

Võistluspaigas kohapeal enne starti. **Registreerimine lõppeb kell 9.45.**

4. Osavõtumaks: tasuta

5. Autasustamine: kohe pärast iga vanusegrupi jooksu. Autasustatakse iga grupi kolme parimat medali, diplomi ja meenega, teistele osalejatele on diplom ja „magus amps“

6. Üldiselt: lapsed võivad startida vanemate loal.

7. Info: Anne-Mai Tammeleht 53005663

NB! Kõik juhendis määratlemata küsimused lahendab peakohtunik koos jooksu korraldajaga.

Pärnu-Jaagupi Tervisekäimine

20. september 2015.a. kell 11.00

XI Pärnu-Jaagupi Poolmaratoniga samal päeval saavad kepikõnni/käimise huvilised enda tervist edendada!

Enne rajale asumist tehakse koos juhendajaga kell 10.45 soojendusharjutusi Pärnu-Jaagupi staadionil.

Rajale asutakse kell 11.00 staadionilt samuti koos juhendajaga ning läbitakse ca 4 km distants.

Käimiskepid ei ole ilmtingimata vajalikud.

Oodatud on kõik, ka noored emad beebidega, kellel lapsed alles lapsevankris.

Registreerimine lõppeb kell 10.45.

Osalemine on kõigile tasuta!

Osalejate vahel loositakse auhindu. Kõigile osalejatele diplomid.

Osavõtjatele jagatakse rinnanumbrid.

SK SPARTA näidistreeningud

ALGUSEGA 11.30

SK SPARTA treenerid teevad erinevaid rühmatreeninguid lastest eakateni ning peetakse loengut tervislikust eluviisist ja kuidas ennast vormis hoida.

Registreerimine: kohapeal spordikeskuses alates 10.30-st või eelregistreerimine spordikeskus@halingavald.ee,. Telefonil 4497065, 53005663

Infot leiad ka : www.halingavald.ee/poolmaraton