

Kastre Mihkljooksu juhend

Toimumisaeg: 28. septembril 2025 a.

Mihkljooks on traditsiooniline spordisündmus, mis toimub mihkclipäevale lähimal pühapäeval Võnnus. Osalejad saavad testida oma sportlikku vormi või lihtsalt vabas õhus liikuda. Joosta saab tillujooksul (1 staadioniring = 250 m), 4 ja 10 km distantidel. Pikemaid distantse võib läbida ka kepikõnniga. Parimatele on auhinnad ja kõik osalejad saavad üllatuse. Üritus kuulub Kastre valla tervisespordisarja "Sportlik Nelik".

Kastre valla sportimisvõimaluste teadlikkuse suurendamiseks tutvustavad spordiklubid ja treenerid käesoleva hooaja trenni võimalusi. Tule kuula, kes, mis ja kus ning proovi tutvustus tegevusi.

Liikumismotivatsiooni tõstmiseks tuleb Mihkljooksule Eesti sportlane, kes räägib oma sportimise teekonnast, liikumise tähtsusest ja vastab küsimustele.

Ajakava:

10.00 Eelregistreeritud osalejatele rinnanumbri väljastamine, kohapeal registreerimine.

10.30 Superman tegutseb lastega

10.30 Algab spordiklubide tutvustus

11.30 Sportlase tutvustus ja soojendusvõimlemine

12.00 Tillujooks

12.30 Start 10 km distantile ja tervisekõnnile giidiga

12.40 Start 4 km distantile

14.00 Autasustamine

14.30 Ürituse lõpp

Toimumiskoht:

1. Start ja finiš Võnnu Keskkooli staadionil.
2. Tillujooks toimub Võnnu Keskkooli staadionil.
3. 4 km ja 10 km distantid kulgevad Võnnu alevikus ja ümbruskonna teedel.
4. Tervisekõnd giidiga liigub Võnnu aleviku tähtpaikades koos juhiga.

Mihkljooksul osalemine ja registreerimine:

1. Osalemine on tasuta.
2. Igale osalejale antakse rinnanumber ajavõtukiibiga, sujuvaima korralduse tagamiseks palume osavõtt eelregistreerida.

Osalejate etteregistreerimine toimub <https://forms.gle/fGUS2Tv7Xa6BUUBF7>

Registreerida saab ka kohapeal ürituse avamisest stardini.

3. Tillujooksul saavad osaleda lasteaialapsed ja 1.klassi õpilased (kuni 7 aastased k.a.).
4. 4 km ja 10 km distantstil võivad osaleda kõik vastavalt oma soovile. Rada läbitakse joostes või kepikõnniga.

Raja juhend ja ajavõtt:

1. Tillujooksu distant on 250m ehk üks staadioniring. Ajavõttu ei ole.
 2. 4 km ja 10 km distantid kulgevad võnnu ümbruskonna teedel. Rajad on tähistatud pöördekohtadel nooleviitadega. 10 km rajal on 1 joogipunkt. Joogipunktis pakutakse vett korduvkasutatavatest topsidest. Joogitopsid tuleb tagastada joogipunktis kasti. 4 ja 10 km distantil osalejate järel sõidab turvajalgrattur, kes abistab rajal hätta sattunud ja vajadusel kutsub abi.
- 4 km ja 10 km distantil registreeritakse raja läbimisaeg.

Mihklijooksu autasustamine:

1. Kõik osalejad saavad finišis üllatuse.
2. 4 km ja 10 km finišeerijate autasustamine toimub vastavalt vanuseklassidele,
 - 4 km distantil saavad auhinna
 - poisid ja tüdrukud kuni 12 aastased k.a.
 - alates 13 aastased poisid/mehed ja tüdrukud/naised.
 - 10 km distantil:
 - poisid ja tüdrukud kuni 16 a. k.a.
 - täiskasvanud N 17-39 a. ja M 17-44 a.
 - veteranide klass N 40+, M 45+.
3. Noorte ja täiskasvanute vanuseklassides autasustatakse 1-3 koht. Veteranide vanuseklassis autasustatakse 1-2 kohta.
4. Kepikõndijate vahel loositakse välja auhind.
5. Korraldaja ja võistluse sponsorid võivad välja panna eriauhindu.

Üldised kohustused:

Osalejad on kohustatud rajal täitma liiklusseaduse nõudeid. Rada kulgeb asulas ja asulavälisel teel. Rajal on soovitatav liikuda vasakpoolses servas. Mootorsõiduki möödumisel tuleb jooksjal ise olla tähelepanelik. Maantee ületuskohtades jälgib korraldaja jooksjate turvalisust ja reguleerib autode liikumist. Jooksu ajal vastutab igaüks oma ohutuse ja tervise eest.

Muu info:

Palume osalejatel **kaasa võtta oma joogipudel**, kohapeal saab seda täita veega.

Kõik käesoleva juhendiga määratlemata küsimused lahendab peakohtunik kohapeal.

Üritusel pakutakse vett, teed ja mustikasuppi.

Lisainfo: Kastre valla kodulehel „Sportlik Nelik“ ja Võnnu Spordiklubi Facebooki lehel, tel. 525 0634.

Korraldajad: Kastre vald, Võnnu Spordiklubi, Võnnu Kultuurimaja, Melliste Raamatukogu, Võnnu Raamatukogu.

Toetaja: Kastre vald, Tartumaa Spordiliit, Coop, Briketipoisid OÜ, Saunasell OÜ