

4. SILLAMÄE ULTRA

JUHEND

1. Võistluspaik ja aeg

Võistlus toimub 5.-6.09.2020 Sillamäe terviseraja valgustatud 2000 m pikal asfaldiringil.

2. Distsants

Auhinnatava distantsina on kavas 24 tunni jooksu.

Lisaks saavad ultrajooksuhuvilised läbida 100 km, 6 h või 12 h jooksu.

Võistlusel on IAU (International Association of Ultrarunners) pronksmärgis.

3. Keskused

Sillamäe terviseraja läänepoolne parkla

- stardimaterjali kättesaamine
- ajavõtt
- meditsiiniline teenindus
- telkimisala
- WCd
- võistlusaegne toitlustamine
- kohad võistlejate laudadele

Sillamäe spordikompleks Kalev

- pesemine
- võistlusjärgne toitlustamine
- autasustamine
- majutamine

4. Ajakava

Laupäev, 5. september

Kell 10 keskuse avamine

Kell 11.45 võistlejate tutvustamine

Kell 12 start

Pühapäev, 6. september

Kell 12 finišipauk

Kell 13.30 autasustamine spordikompleksis Kalev

5. Korralduskomitee

Peakorraldaja: Aet Kiisla

Korraldaja: Rene Kundla

Konsultant: Hannes Veide

Spordikompleksipoolne partner: Jelena Verzilova

Võistlus korraldatakse koostöös Sillamäe spordikompleksiga Kalev, Sillamäe kergejõustikuklubiga Kalev ja Sillamäe linnavalitsusega.

6. Autasustamine ja tänamine

Sümboolse auhinnaga autasustatakse kuut paremat 24 h meest ja naist.

24 h jooksu autasustamine spordikompleksis kell 13.30.

Kõikidele jooksjatele jääb võistlusest mälestuseks jooksu erimeene, number (numbri saab osaleja registreerimise ajaks nõ vabade numbrite seast vahemikust 1-9999) ja nimeline medal.

7. Osalustasud

1.11.2019 - 31.12.2019 50 eurot

1.01.2020 - 31.04.2020 80 eurot

1.05.2020 - 31.07.2020 110 eurot

Osalustasu saab kanda Gurmeejooksud MTÜ arveldusarvele EE162200221068422496 Swedbank, selgituseks nimi ja Sillamäe Ultra 2020.

Osalustasust on vabastatud 2019. aasta Sillamäe ultra 24 h jooksu kolm kiiremat meest ja naist.

8. Majutus

Võistlejatel on võimalik majutuda Sillamäe Kalevi spordikeskuse hostelis (www.sillamaesk.eu). Võistluste ajal on avatud raja kõrval „rahukoht“, kuhu saate soovi korral minna muu melu eest ära. Selles on ka elektrikistik ja riiete kuivatamiseks soojapuhur. Võistlusraja kõrval on ruumi ka eratelkide ülespanekuks.

On olemas lauad, kuhu saate panna oma jooksu ajal vaja olevad asjad, nende laudade taga saavad istuda jooksjate abilised.

9. Toitlustus

Võistlejatele on võistluse ajal avatud joogi- ja energiataastamislaud, millel on: vesi, spordijook, Coca-Cola, arbuus, oliivid, hapukurk, sool, leib, juust, suitsuvorst, pähklid, rosinad, banaanid, kartulikrõpsud, kilu, õrnsoola pekk või peekon, tee, kohv.

Jooksjad saavad sooja toitu järgmise graafiku alusel:

- pasta + Bolognese kaste + liha kella 18.00-13.30 (joostud 6.00-6.30)
- kanapuljong + saiakuubikud kella 01.00-01.30 (joostud 13.00-13.30)
- kaerahelbepuder + vaarikamoos/mesi kella 8.00-8.30 (joostud 20.00-20.30)

10. Muu info

Osalejatele kindlustatakse elektrooniline ajavõtt.

Lisaks 24 h jooksu tulemustele fikseeritakse ka 100 km vaheaeg ning 6 h ja 12 h tulemus (ilma lisameetrite mõõtmiseta).

Osaleda saab kuni 60 jooksjat.

Võistlustel osalemisega annavad võistlejad loa nendest tehtud pilte ja videosid avaldada.

11. Korraldajate kontaktid

Korraldav organisatsioon: Gurmeejooksud MTÜ

Peakorraldaja: Aet Kiisla

E-post: aet.kiisla@gmail.com

Telefon: 5660 8626

Koduleht: www.gurmeejooksud.ee

Facebooki leht: www.facebook.com/gurmeejooksud/