

XI MILITAAR RÄNNAK-JOOKS

Rännak - jooksu eesmärk on proovile panna osaleja vastupidavus ja füüsilised võimed.

Militaar rännak-jooks raja pikkus u. 20 km.

AEG JA KOHT:

Kindral Tõnissoni Militaar rännak-jooks toimub laupäeval, 18.04.2015.a. ajavahemikus 08.35-15.00

[Pannjärve Tervisespordikeskuses](#), Illuka küla, Ida-Virumaa.

PÄEVAKAVA JA STARTIDE AJAD:

08:35 - 09:45 numbrite väljastamine ja varustuse kontroll kaalumine

10:00 - 15:00 võistlusaeg

VÕISTLUSGRUPID:

Mehed kuni 40

Mehed 41 - 50

Mehed 51+

Naised kuni 35

Naised 36 - 46

Naised 47+

Vanuseklassi arvestatakse kuupäeva täpsusega

REGISTREERIMINE:

Rännak - jooksust osalemine toimub eelregistreerumise alusel.

Registreerimine toimub kuni 17.04.2015.a

Meiliaadressil: kindralijooks@kaitseliit.ee märgusõna "kindrali jooks MIL", nimi, perekonnanimi, organisatsioon, sünniaeg (pp.kk.aaaa), võistlusgrupp

Üksikregistreerimine: Kaitseliidu kodulehe viiteid kasutades.

VARUSTUS:

Militaarrännakul kantav kohustuslik varustus:

- jõustruktuurides kasutatav välivorm

- saapad.

- seljakott, rakmed või vest

- teenistusrelv (automaatrelv AK4, Galill AR, M45) + 1 salv ilma laskemoonata.

Relva kaal koos salvega vähemalt 4kg (relva puudumisel lisaraskus 5 kg) .

Seljakoti raskuseks peab meestel olema 10 kg ja naistel 3,6 kg (ilma relva, salve, vee ja toidu kaaluta).

Rännaku ajal ei tohi relv olla seljakotis.

Varustus peab olema enne starti igal osalejal komplekteeritud ja kaalutud (koha peal lisaraskust ei jagata).

Kontrollkaalumine on võimalik vahetult enne starti ja kohustuslik peale finišit.

Kelle seljakoti raskus on finišis vähem, kui ette nähtud - tulemus tühistatakse.

Rohkema varustuse kaasavõtmine rännakule ei ole keelatud.

RAJA ÜLDKIRJELDUS:

Rada on tähistatud ja kulgeb Kurtna järvistu alal. Teed ning rajad võivad olla kevadiselt lumised, porised või vesised. Rajal on veetakistus.

JULGESTUS:

Rajal on kolm joogipunkti (ca iga 5km järel), kus on võimalik vajadusel välja kutsuda meditsiinigrupp, kes annab meditsiinilist esmaabi ja vajadusel toimetab vigastatud või haigestunud osalejad võistlus keskusesse. Võistluse katkestanud transporditakse võistluskeskusesse esimesel võimalusel.

START - FINIŠ:

Startijad peavad läbima registreerimise Pannjärve Tervisespordikeskuses. Peale seljakoti kaalumist ja registreerimist liiguvad osalejad lintidega tähistatud ootealale, kus oodatakse ühisstarti. Finišis fikseeritakse distantsi läbimise aeg ja kaalutakse varustus.

TOITLUSTAMINE:

Peale jooksu lõppu ootab militaarrännaku osavõtjaid kuum toit.

AUTASUSTAMINE:

Raja läbimisajaga alla 2.45 tunni läbinud meestele ja alla 3 tunni läbinud naistele autasustatakse medaliga jooksvalt finišis.

Autasustamistseremoonial, Jõhvi linnas kindral Aleksander Tõnissoni ausamba juures kell 16:00.

Autasustatakse kõikide võistlusgruppide kuut paremat.

Hiljemalt 28.04.2015 on võistlusprotokoll nähtav Kaitseliidu kodulehe viiteid kasutades

Muud korralduslikud küsimused:

Peale võistluse lõpetamist on osalejatele tagatud pesemisvõimalus.

Pesemiskohtade kohta saab täiendavat informatsiooni kohapeal ürituse organiseerijatelt.

INFO: alutaguse.kaitseliit.ee