



**GUINNESSI REKORDI ÜRITUS 100 x 10000 m TEATEJOOKSUS
EESTI VABARIIGI 100. SÜNNIPÄEVA AUKS**

OSALEJA MEELESPEA

Kuna igast osalejast sõltub kogu ürituse õnnestumine ning kõigi 100 jooksja + arvukate korraldajate töö, siis palun loe see meelespea tähelepanelikult läbi ning toimi vastavalt!

- Jälgi EKJLi kodulehel asuvat stardiaegade graafikut. Tee seda nii oma stardieelsel päeval kui mõni tund enne starti. Olenevalt võistluse kulgemisest võib Sinu esialgne stardikellaeg muutuda, uuendame graafikut ka jooksu ajal.
- **Teavita korraldajaid viivitamatult, kui selgub, et Sa ei saa tervislikel või muudel põhjustel osaleda.**
Võistluse-eelsel ajal teata sellest E-mailile: 100x10000m@gmail.com
Võistluse toimumise ajaks tekib ka telefoninumber, mis saadetakse kõikidele osalejatele.
- Ole staadionil kohal **2 tundi** enne Sinu graafikujärgset stardiaega. Võistluspaika hilinemise korral palun helista ja anna teada oma oodatav saabumise aeg.
- Kadrioru staadionile pääseb tagaväravast (Torupilli Selveri poolne värav). Samas asub ka parkla (tasuline tööpäevadel 7.00 – 19.00). 2,5 tundi tasuta parkimist on võimalik Rohelise aasa tänava parklas.
- Staadionil finišiala läheduses võtab sind vastu ja instrueerib meie vabatahtlik abiline, saad kätte rinnanumbri.
- Tee soojendust. Seda võib teha peareeni välimistel radadel.
- Võistlusriietus vali vastavalt ilmale ja temperatuurile (öösel võib olla jahe, päeval palav jne.).
- Jookse soovitatavalt jooksusussides, naelkingades soovitage joosta ainult juhul, kui oled nendega varasemalt piisavalt harjutanud ja tunned end mugavalt.
- Ole stardiks valmis, kui eelnev jooksja läbib oma etapi viimast kilomeetrit. Abiline teavitab Sind, kui Sinu etapi stardini on jäänud 10 ja 5 minutit.
- Kogu distantsi vältel tuleb teatepulka hoida käes.

- Raja ääres on tualett, mida tohib vajadusel kasutada ka jooksu ajal.
- Mingil põhjusel rajalt kõrvale kaldumise järel tuleb rajale naasta samas punktis, kust lahkuti.
- Pea meeles, et ajavõttu jooksu katkestamise ajaks ei peatata.
- Vastassirgel on joogilaud, kust saab võtta vett ja spordijooki.
- **Kui ilmneb mingi tõrge, siis lase tempo alla, vajadusel kõnni. Ettenähtud distants on vaja kindlasti läbida, vastasel juhul on kogu võistlus ja rekordi katse nurjunud.**
- Võistlejaid tohib igal moel ergutada, sh. välisradadel nendega kaasa joosta.
- Kuna võistlus erineb tavapärasest, st. joostakse üksi, siis on väga oluline koostada endale tempograafik ja sellest vähemalt distantsi esimesel poolel kinni pidada. Soovitav tempograafik oleks näiteks tempole, mis on 1 minut nõrgem isiklikust rekordist (või 2018.a. tulemusest).
- Kuna tegemist on Guinnessi rekordi katsega, siis salvestatakse kogu jooks videosse.
- Oma osalemise kinnitamisega annab iga jooksja ühtlasi nõusoleku oma nime ja tulemuse avalikuks kajastamiseks jooksuga seotud protokollides, uudistes jms.
- Võimalusel tule staadionile ka jooksu finiši ajaks ja jälgi oma silmaga, kas ületame Guinnessi rekordi. Jooksu orienteeruvaks lõpuajaks on planeeritud 3. juuli kell 11-13.

Ja nüüd trenni! ☺

Jõudu tippvormi ajastamiseks!