

Kambja Tervisejooksud 2026

JUHEND

1. **Eesmärk** – Kambja Tervisejooksude (*edaspidi Tervisejooksud*) eesmärgiks on propageerida tervislikke eluviise, motiveerida inimesi tegelema tervisejooksuga ning tutvustada osalejatele Kambja terviseradasid.
2. **Korraldaja** - Tervisejooksude korraldajaks on Kambja Kultuur ja Sport, koostöös Kambja vallavalitsuse, Kambja terviseradade hooldajaga.
3. **Võistluspaik**
 - 3.1. Tervisejooksud toimuvad Kambja terviseradadel.
 - 3.2. Ürituse keskus paikneb Kambja terviseradade Kopsumäe Võru mnt poolses parklas.
4. **Kalenderplaan**
 - 4.1. Tervisejooksud toimuvad **02.06, 07.07 ja 04.08.2026.a**
 - 4.2. Start on avatud ürituspäeval kell 18:00 – 20:00
 - 4.3. **10 km võistlusjooksu start antakse igal etapil kell 18:00**
 - 4.4. Finiš suletakse kell 21.00
5. **Distants ja tulemused**
 - 5.1. **Tervisejooksud toimuvad Kambja terviseradade ~5 km pikkusel ringil.**
 - 5.2. **10 km võistlusjooks** – toimub, kas kahel 5 km pikkusel ringil või ühel umbes 10 km pikkusel ringil.
 - 5.3. Tulemusest saab osavõtja teada finišis ning ürituse kodulehel.
 - 5.4. Ajavõtt toimub elektrooniliselt.
6. **Võimsusjooks**
 - 6.1. Jooks toimub Kopsumäe Võru mnt poolsel küljel
 - 6.2. Enne jooksu toimub jooksja kaalumine, mida kasutatakse võimsuse arvutamiseks
 - 6.3. Jooksjatel on lubatud kehale lisada lisaraskuseid
 - 6.4. Jooksmiseks kasutatavatele **jalanõudele piiranguid ei ole**
 - 6.5. Võitja selgitamiseks kasutame valemit - kehakaal x 9,8 x 21 (tõusu kõrguste vahe) / ajaga
7. **10 km võistlusjooksu vanuseklassid**
 - 7.1. võistlusjooks toimub nii meestel kui naistel järgmistes vanuseklassides :
 - M/N18 (sünniaasta 2008 ja nooremad)
 - Mehed/Naised (sünniaasta 1987 - 2007);
 - M/N40 (sünniaasta 1977-1986);

M/N50 (sünniaasta 1967-1976);

M/N60 (sünniaasta 1966 ja vanemad).

8. Auhinnad

8.1. Auhinnad loositakse välja kõikide vähemalt kahel etapil osalenud osavõtjate vahel. Etapil osalemise alla lähevad kõik Tervisejooksul toimuvad distantsid (Tervisejooks, 10 km võistlusjooks ja võimsusjooks)

8.2. Peauhinnaks on jalgratas Merida Big Nine 20 ning see loositakse välja kõigil kolmel etapil osalenud jooksjate vahel.

8.3. Kõiki kolmel etapil osalenut premeeritakse sarja särgiga

8.4. Võitjate nimed avalikustatakse, vähemalt 7 tööpäeva jooksul pärast viimase Tervisejooksu toimumist, ürituse kodulehel.

8.5. Võistlusjooksu autasustamine toimub jooksvalt ürituse ajal

8.6. Võistlusjooksu esikolmikut autasustatakse, kas medalite või karikatega

9. Registreerimine

10.1. Tervisejooksudele registreerimine toimub ürituse veebikeskkonnas

<https://regama.ee/kambja> või keskuses kohapeal.

10.2. Registreerimine on TASUTA

INFO

rauno.kiuru@kambja.ee või telefonil +372 372 5381 2150