



**LIIKUMISEST
SAAB ELAMUS!**

JUHEND

Sarja eesmärk

Liikumissarja Kohila 3 eesmärk on pakkuda liikumiselamust. Soovime populariseerida liikumisharrastuse vorme nagu suusatamine, kõndimine, jooksmine ning rattasõit. Osalema on oodatud kõige harilikum liikumishuviline kui ka need, kes soovivad võistelda. Igal etapil on võistlusformaad kui ka ilma ajavõtuta ning vabas tempos ja distantsil osalemise võimalus. Kõik osalejad saavad premeeritud võrdsetel tingimustel erilise osavõtumedaliga.

1. Kava ja distantsid:

I etapp - Kohila Suusaõhtu „Õhtuliug“ K 21.02.2024

Koht: Kohila Spordikeskuse terviserada (Spordihoone ja jõe vaheline territoorium)

Piisavate lumeolude korral toimub sõit 750 m valgustatud ringil. Kehvemate olude korral 450 m valgustatud kunstlumega kaetud ringil.

- Lõbusõit vabas tempos ja distantsil START 17.00, LÕPP 18.45
- Noored kuni 12 a (sünniaasta 2012 ja hiljem) P, T (400 m) START 19.00
- Noored 13-16 a (sünniaasta 2008-2011) P, T (750 m) START 19.15
- Mehed ja naised (sünniaasta 1985 – 2007) (1500 m) START 19.45
- Meesveteranid ja naisveteranid (sünniaasta 1984 ja varem) (1500 m) START 20.00

II etapp - Kohila Ööjooks „Jüriöö ring“ K 17.04.2024

Koht: Start ja finiš Kohila keskväljakult

- Kõnnidistants (3 km) START 21.00
- Noored kuni 12 a (sünniaasta 2012 ja hiljem) P, T START 21.00
- Noored 13-16 a (sünniaasta 2008-2011) P, T START 21.00
- Mehed ja naised (sünniaasta 1985 – 2007) START 21.00
- Meesveteranid ja naisveteranid (sünniaasta 1984 ja varem) START 21.00

III etapp - Kohila Rattakross „Kännukuningas“ L 18.05.2024

Koht: Aandu mets, Start ja finiš Kohila tehnikakeskuse lähistelt

Rattasõit 2.7 km ringil

- Lõbusõit vabas tempos ja distantsil. START 13.00, LÕPP 14.30
- Noored kuni 12 a (sünniaasta 2012 ja hiljem) P, T (väike ring) START 15.00
- Noored 13-16 a (sünniaasta 2008-2011) P, T (1 ring) START 15.30
- Mehed ja naised (sünniaasta 1985 – 2007) (2 ringi) START 16.00
- Meesveteranid ja naisveteranid (sünniaasta 1984 ja varem) (2 ringi) START 16.00

*Stardinumbri ja võistlejatele ajavõtu kiibi väljastamine toimub igal etapil võistluspaigas alates 2 h jooksul enne võistlusformaadi algust.

*Korraldajal on õigus startidesse suunata mitme vanuseklassi võistlejad korraga.

Võistluste korraldaja ei vastuta võistleja poolt registreerimisel esitatud andmete õigsuse eest!

2. Registreerimine:

Etappidele on kohustuslik eelregistreerumine. See toimub interneti leheküljel www.sportos.eu ning Kohila Spordikeskuses kohapeal. Eelregistreerumine lõpeb etapile eelneval päeval kell 21.00.

Sportos.eu

I, II ja III etapp: <https://iseteenindus.sportos.eu?g=404>

Vabade kohtade olemasolul on võimalik registreeruda ka etapi toimumise paigas kohapeal. Kohapeal registreerimine lõpeb 30 minutit enne võistlusformaadi algust.

3. Kohtade arv etappidel:

I etapp 130 kohta

II etapp 300 kohta

III etapp 100 kohta

4. Osalustasu:

Igal etapil kuni 16 aastane noor 5 €. Igal etapil kõik teised 10 €.

5. **Tasumine:** www.sportos.eu, Kohila Spordikeskuses kohapeal, Stebby (Kohila Spordikeskus)

Sarja etapi ära jäämisel korraldajatest mitteolenevatel põhjustel või võistleja loobumisel võistlusel osalemisest osavõtutasu ei tagastata.

6. Ajavõtt:

Igal etapil toimub võistlejatele elektrooniline kiipidega ajavõtt.

Tulemuste link: <https://antrotsenter.ee/ajamootmine/tulemused/>

7. Autasustamine:

Kõik osalejad saavad igal etapil eridisainiga meenemedali. Võistlusformaadis on igas võistlusklassis kolmele paremale auhinnaks karikad.

8. Fotod ja videod võistlustest:

Korraldajal on õigus kasutada ja avaldada kõiki korraldaja poolt tehtavaid fotosid ja videoülesvõtteid turunduslikel eesmärkidel.

Liikumissarjas Kohila 3 osalemine toimub igal etapil osaleja omal vastutusel. Nooremad kui 10-aastased lubatakse rajale eeskostja vastutusel. Kõik osalejad peavad olema antud distantsi jaoks piisavalt treenitud ja hindama oma tervislikku olukorda adekvaatselt.

Informatsioon võistluste kohta on internetis Kohila Spordikeskuse kodulehel www.kohilasport.ee

Kontakt ja info: artur.ojasalu@kohila.ee, 5556 0085