

COOP TARTU JOOKSUÕHTUD 2026

Juhend

Coop Tartu jooksuõhtud on kuuest etapist koosnev liikumis- ja jooksusari, mille eesmärk on pakkuda lastele ja täiskasvanutele regulaarset, mitmekülgset ja jõukohast liikumisvõimalust ning kujundada positiivset suhtumist sporti ja aktiivsesse eluviisi.

Lastele suunatud tegevuste eesmärk on pakkuda positiivset liikmiskogemust mänguliste tegevuste ja eakohaste jooksudistantside kaudu. Lastejooksudel ei ole oluline tulemus ega paremusjärjestus – rõhk on osalemisrõõmul, liikumisel ja eduelamusel. Lastejooksudel aega ei võeta.

Täiskasvanutele pakub sari võimalust osaleda 4 km ajavõituga jooksul või läbida sama distants tervisekõnnina. Enne starti toimub ühine jooksutrenn koos juhendajaga.

1. Eesmärk

- Suurendada laste ja täiskasvanute regulaarset liikumisaktiivsust;
- Pakkuda lastele turvalist, mängulist ja võistlussurvete liikumiskogemust;
- Kaasata liikumisse erineva sportliku ettevalmistusega inimesi;
- Pakkuda peredele võimalust osaleda ühisel liikumisüritusel;
- Tutvustada Tartu ja Tartumaa erinevaid liikumis- ja jooksupaiku;
- Kujundada harjumust regulaarselt liikuda ning toetada tervislikku eluviisi.

2. Registreerimine

COOP Tartu jooksuõhtule toimub **eelregistreerimine veebis**.

Registreeruda on võimalik igal etapil kohapeal alatel **kell 16:30**

3. Osalustasud

Eelregistreerimisel:

- Lapsed – **3€**
- Suured (jooks või tervisekõnd) – **6€**

Kohapeal:

- Lapsed – **5€**
- Suured (jooks või tervisekõnd) – **10€**

***Eelregistreerimise lingi avaldavad korraldajad enne sarja algust**

4. Etapid

COOP Tartu jooksuõhtud koosnevad kuuest etapist.

E, 7.09 TÄHTVERE SPORDIPARK

E, 21.09 LODJAKODA

E, 5.10 ÜLENURME, PÖLLUMAJANDUSMUUSEUM

E, 19.10 RAADI, TARTU LUMEPARK

E, 2.11 TOOMEMÄGI

E, 16.11 DENDROPARK

Kõik etapid kuuluvad ühe COOP Tartu jooksuõhtute 2026 sarja koosseisu.

5. Ürituse ajakava ja vanusegrupid

16:30 – registreerimine

Avatakse ürituse keskus ja toimub kohapealne registreerimine.

Eelregistreerunud osalejad saavad kätte vajaliku info ja materjalid.

17:45 – sportliku mängud lastele

Algavad juhendatud sportlikud mängud ja liikumistegevused.

Tegevused toimuvad eraldi gruppides:

- Kuni 4- aastased
- 5 – aastased
- 6 – aastased
- 7 – 10 – aastased

Tegevustes keskendutakse eakohaselt jooksmisele, osavusele, koordineerimisele, tasakaalule, kiirusele ja üldisele liikumisaktiivsusele.

17:45 – jooksutrenn suurtele

*Samal ajal laste sportlike mängudega algab jooksutrenn suurtele

18:15 – kuni 4- aastaste start (500m)

18:25 – 5-6 aastaste start (500m)

18:30 – 7-8 aastaste start (1000m)

18:35 – 9-10 aastaste start (1000m)

*Kõik laste distantsid läbitakse ilma ajavõtuta ning paremusjärjestust ei koostata

18:45 – 4 km jooks ja tervisekõnd

*4 km jooks toimub ajavõtuga

6. Auhinnad

COOP Tartu jooksuõhtud 2026 lasteüritusel on iga laps võitja.

Iga lõpetaja saab finišis:

- Kurgi
- Etapi klepsu
- Jooksupassi terve sarja arvestuse jaoks

Kõigil viiel etapil osaleja saab sarja lõpuks auhinna.

Erinevatel etappidel lisanduvad loosiauhinnad.

7. Korraldus

Korraldajad: Tartu Suusaklubi ja SuusaAkadeemia

Peasponsor: COOP Tartu

Korraldajatel on õigus teha vajadusel juhendis ja ajakavas muudatusi. Võimalikest muudatustest teavitatakse osalejaid korraldajate infokanalites.