

# SISESUUND 2024

---



Súdamekodud

5.DETSEMBER 2024

---

KUUES ETAPP  
NÕMME SÜDAMEKODU  
V01



**SISESUUND**

---

# NÕMME SÜDAMEKODU SISEORIENTEERUMINE

## 5.DETSEMBER 2024

Hiiu tn 42, Tallinn

16:00	võistluskeskus avatud
17:00-19:00	start avatud
20:00	finiši sulgemine
20:30	autasustamine
21:30	võistluskeskus suletakse

**Kaart** kaart ja rajad Jaan Viirmann 2024

### *”Hoolivus ja elujaatus”*

Südamekodud on Eesti suurim hooldusteenuse pakkuja – gruppi kuulub 12 eakatekodu üle Eesti, kus elab üle 1100 eaka ning töötab enam kui 500 inimest. Grupi eakatekodud tegutsevad Kärus, Piigastes, Lihulas, Värskas, Saaremaal, Kundas, Kohtla-Järvel, Valklas, Paides, Tartus, Tallinnas Meriväljal ja Pirital.

2025. aastal plaanib Südamekodud avada esimese etapi ka Nõmme Südamekodus. Endine Tervise Arengu Instituudi hoone renoveeritakse kaasaegseks 180-kohaliseks eakatekoduks. Südamekodude eesmärk on rajada ja arendada elukeskkondi, kus on turvaline ja mugav vanaduspõlve veeta. Südamekodud aitavad eakatel hoida väärikust ja pakuvad elurõõmu. Ettevõtte visiooniks on olla parim kodulähedane hooldusteenuse pakkuja Eestis.

### **VÕISTLUSKLASSID**

<b>MN21, MN35, MN45-</b>	pikk rada
<b>MN18, MN55-</b>	keskmise rada
<b>MN14, MN65-</b>	lühike rada
<b>Vabaklass-</b>	lühike ja väga lihtne

Suundorienteerumine. Rajad planeeritakse selliselt, et võitja läbimise ajaks pikal rajal on ca 30 - 40minutit. Kontrollaega pole

---

## STARDIMAKS

MN21, MM35, MN45, MN55	12 € (eelregistreerumisel kuni 2.detsember 2024)
MN14, MN18, MN65, vabaklass	6 € (eelregistreerimisel kuni 2.detsember 2024)
MN21, MM35, MN45, MN55	18 € (vahetult enne võistlust, vabade kohtade olemasolul)
MN14, MN18, MN65, vabaklass	9 € (vahetult enne võistlust, vabade kohtade olemasolul)

Tasuda saab osport keskkonnas pangalingiga, [stebby.eu](http://stebby.eu) kaudu või kohapeal sularahas

## REGISTREERUMINE

Registreerumine toimub läbi keskkonna <https://osport.ee/> või e-kirjaga [triina.preden@gmail.com](mailto:triina.preden@gmail.com)  
Registreerimisel valida stardiks sobiv ajavahemik. Stardivahemikud on antud poole tunnise täpsusega.

## MÄRKESÜSTEEM

Kõigis klassides kasutatakse ainult SI-süsteemi (SI-Air ei ole aktiveeritud) SI-kaarte on võimalik rentida korraldajalt. Rentimise soovist teatada registreerimisel. SI-kaardi rent -1 €.

## TULEMUSED

Otsetulemused <https://otse.osport.ee/>

Tulemused pannakse TON'i kodulehele välja sama päeva hilisõhtul. Kõigis osalusklassides (va vabaklass) peetakse koondarvestust. Koondarvestuse punkte saavad iga osalusklassi 22 parimat järgmiselt: 1. koht - 50 punkti, 2. koht - 45 punkti, 3. koht - 41 punkti, 4. koht - 38 punkti, 5. koht - 36 punkti, ..

## AUTASUSTAMINE

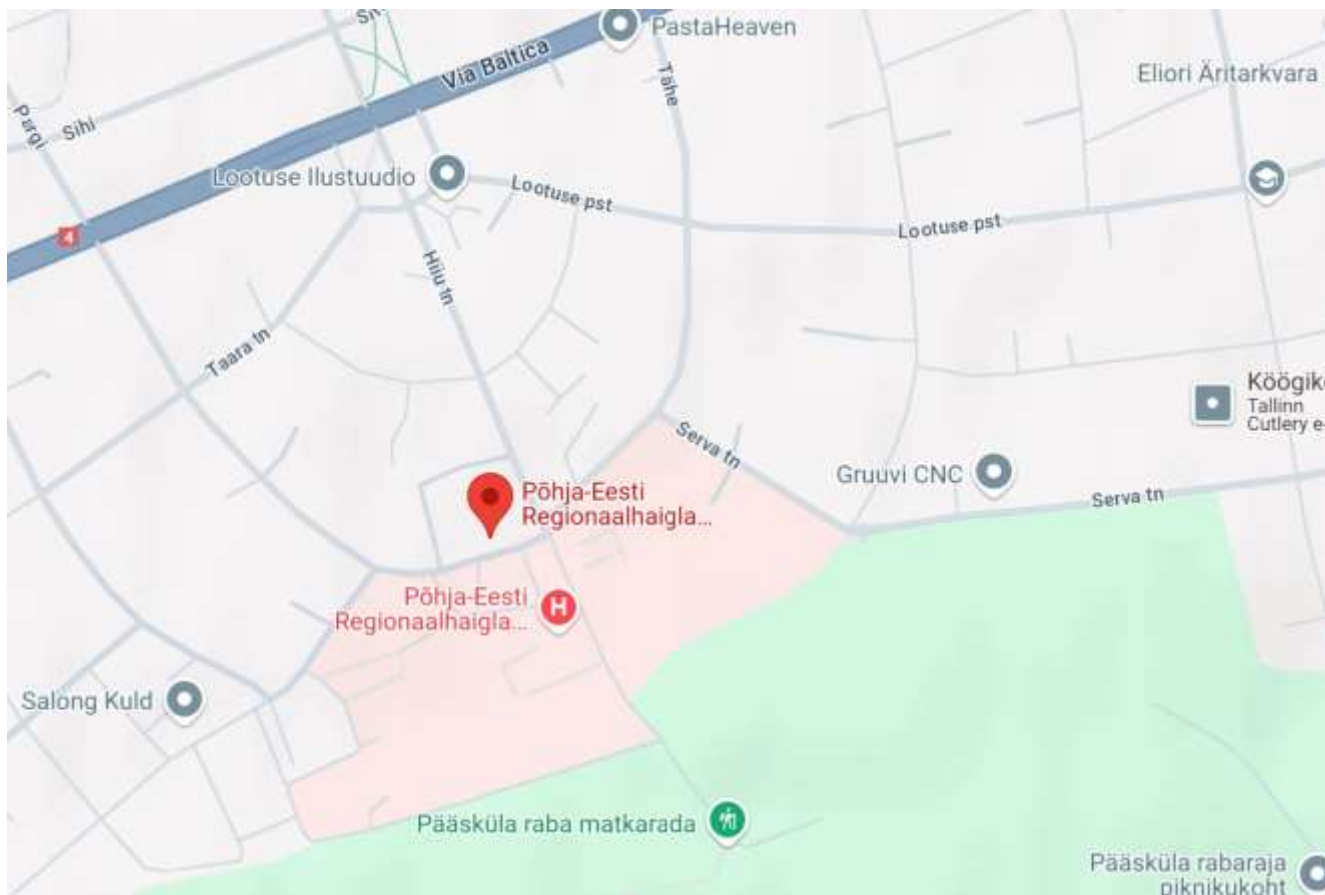
Autasustatakse iga klassi kolme paremat koondarvestuse põhjal, arvesse läheb viie etapi paremad tulemused. Autasustamine toimub kohe peale tulemuste selgumist, hiljemalt kell 20:30.  
Koondarvestuse võrdsete punktide korral saab parema koha see, kellel on rohkem esimesi kohtasid. Kui neid on võrdselt, siis teisi kohtasid jne.  
Autasustamisel pakutakse osalejatele kringlit ja sooja teed.

## VÕISTLUSKESKUS

### Nõmme Südamekodu

Hiiu tn.42, Tallinn

Hoone on hetkel tühi, rekonstrueerimisprojekti alles koostatakse. Siin paiknesid hiljuti Tervise Arengu Instituudi ruumid ja maja on korras, köetud ja kasutuskõlblik. Büroohoone on 5 korrust ning keldrikorrus, viiendal korrusel asuvad tehnilised ruumid. Hoones asuvad kontorid, laboriruumid, aula ja koosolekute ruumid. Hoones on kasutuskõlblikud tualetid



Lähim ühistranspordi peatus on Hiiu, bussid nr. 14, 18, 18A, 33 ja 96  
Autoga tulijad saavad parkida lähiala parklates ja sõiduteede ääres.

## OHUKOHAD

Võistlusel osalemine on omal vastutusel. Registreerumisel tuleb kinnitada, et iga võistleja vastutab enda tervisliku seisukorra ja ohutuse eest. Tähelepanelik tuleb olla treppidel.

## MUU INFO

Nõuded ja osalustingimused võivad muutuda korraldajatest mitte olenevatel põhjustel.

NB! Võistlejatel on keelatud kasutada igasuguseid jalanõusid, millel on all naelad või naastud. Mõned teevalikud võivad olla läbi õue, arvestada riietuse ja jalanõude valikul.

Mõned koridorid võivad olla hämarad. Võib kaasa võtta tasku- või pealambi.

NB! Olge ettevaatlikud ja ärge tormake! Esemete löhkumise korral tuleb kompenseerida selle parandamine või asendamine.

Kõik võistlejad kasutavad rinnanumbreid, haaknõelad tuleb ise kaasa võtta. Rinnanubrid tuleb pärast jooksu tagastada.

Algajatele kohapeal juhendamine.

Võistluse ajal pildistatakse ja filmitakse osalejate sooritusi koos jäädvustatu hilisema

---

avaldamisega. Kui keegi ei soovi enda jäädvustamist, peab ta sellest kohe informeerima jäädvustajat.

Võistluse protokollid on avalikud ja neid võidakse kasutada statistika ja ajaloo talletamiseks.

Võistlusele registreerimisel osalejatelt küsitavaid andmeid kasutatakse võistluse korralduslikel eesmärkidel. Tulemused avaldatakse nimeliselt.

Võistluse kohta avaldatakse info veebilehel [www.ton.ee](http://www.ton.ee) ja facebooki üritus Sisesuund.

## **KORRALDAJAD**

Maari Idnurm [midnurm@gmail.com](mailto:midnurm@gmail.com)

Triina-Britt Preden [triina.preden@gmail.com](mailto:triina.preden@gmail.com)

OK TON

PILDID HOONEST



