

Lost In Kainuu 13.-14.9.2019**Reittikirja****Sarja: Extremely Lost miehet/seka****Kilpailupäivät: 13.-14.9.2019**

Ohjeita lyhyesti: Noudattakaa seikkailun aikana kaikkia järjestäjien antamia ohjeita. **Muistakaa leimata jokaisella rastilla.** Cut off -ajan jälkeen joukkue ei pääse enää suorittamaan ko. rastin tehtävää vaan etenee suoraan seuraavaksi määrätylle rastille.

RASTI	CUT OFF	RASTIPISTE	LIKKUMINEN	HUOMIOITA
Lähtö		Prologi, Lähtö, Kivesvaara	Juoksu	Prologin ohje jaetaan lähtöpaikalla
1.		Tien ja pellon risteys	Pyörä	
2.		Tien pääty	Pyörä	
3.		Tien pääty	Pyörä	
4.		Muinaiskirkon ranta	Pyörä	
5.	klo 15.00, Rastille 15	P-paikka, Kiloniemi	Pyörä	Q2, Melonta, auki klo 11: 30-15
6.		Melonta 1	Melonta	
7.		Melonta 2	Melonta	
8.		Melonta 3	Melonta	
9.		Melonta 4	Melonta	
10.		Melonta 5	Melonta	
11.		Melonta 6	Melonta	
12.		Melonta 7	Melonta	
13.		Melonta 8	Melonta	
14.		Melonta maali	Melonta	Q2 Melonta maali
15.		Kota	Pyörä	
16.		Manamansalon leirintäalue (huolto)	Pyörä	1 Väliluku + emit-kortin nollaus
16.	klo 19.00, Rastille 24	Manamansalon leirintäalue	Pyörä	Q3, auki klo 14-19:00
17.		Swimrun 1	Juoksu/uinti	
18.		Swimrun 2	Juoksu/uinti	
19.		Swimrun 3	Juoksu/uinti	
20.		Swimrun 4	Juoksu/uinti	
21.		Swimrun 5	Juoksu/uinti	
22.		Swimrun 6	Juoksu/uinti	
23.		Manamansalon leirintäalue	Juoksu/uinti	Q3, Maali
	klo 20.30, Ei MTB-rasteja 29-30	Manamansalon leirintäalue	Pyörä	Q4, MTB, Auki klo 14-21: 00
24.		Suppa	Pyörä	
25.		Järvi, koillisreuna	Pyörä	
26.		Notko, länsipää	Pyörä	
27.		Niemen kärki	Pyörä	
28.		Suppa	Pyörä	
29.		Jyrkänne, alhaalla	Pyörä	
30.		Nenä	Pyörä	
31.		Notko	Pyörä	
32.		Suppa	Pyörä	
33.	klo 23.00, Rastille 37	Manamansalon portin taideteos	Pyörä	Q4 MTB Maali
34.	klo 24.00, Rastille 37	Hakasuon mylly	Pyörä/juosten	Q5 Hakasuon mylly
35.		Q5 1	Pyörä/juosten	

36.		Q5 Maali	Pyörä/juosten	
37.		Jättiläisenmaan hotelli, kaakkois kulma	Pyörä	2 Väliluku + emit-kortin nollaus, Pakollinen 30 min tauko
	klo 02.00, Rastille 45	Jättiläisenmaan hotelli	Juoksu	Q6 Yösuunnistus, auki klo 20:30-02:00
38.		Yösuunnistus 1	Juoksu	
39.		Yösuunnistus 2	Juoksu	
40.		Yösuunnistus 3	Juoksu	
41.		Yösuunnistus 4	Juoksu	
42.		Yösuunnistus 5	Juoksu	
43.		Yösuunnistus 6	Juoksu	
44.		Jättiläisenmaan hotelli, kaakkois kulma	Juoksu	3 Väliluku + emit-kortin nollaus ja osioon 4 lähtö
45.	klo 06.00, Rastille 50	Polun ja ojan risteys, Honkavaara	Pyörä	
46.		Hirvitorni, Mäntymäki	Pyörä	
47.		Kumpare, Iso-Pitkänen	Pyörä	
48.		Suppa, Lehtoharju	Pyörä	
49.		Tien mutka (sähkölinjan tolppa), Möttönen	Pyörä	
50.		Kääntöpaikka, Leppikoski	Pyörä	
51.		Metelinniemi, P-alueen kulma, ilmoitustaulu	Pyörä	Q7-Q8
52.	klo 12.30, Rastille 53	Metelinniemi	Pyörä	Q7, Melonta, auki klo 02:30-12:30
53.	klo 13.00, Rastille 54	Metelinniemi	Pyörä	Q8, auki klo 03:00-13:00
54.	klo 13.30, Rastille 55	Paltamon keskusta, ranta	Pyörä	Q9, auki klo 03:30-13:30
55.	klo 14.00, Rastille 64	Paltamon urheilukenttä	Juoksu	Q10, auki klo 03:30-14:00
	klo 14.00, Rastille 64	Paltamon urheilukenttä	Juoksu	Q11 Suunnistus, auki klo 03:30-14:00
56.-60.		Suunnistus 1-5	Juoksu	
61.		Suunnistus 6	Juoksu	Q11 Suunnistus, maali
62.		Rumpuputki	Pyörä	
63.		Veneranta, rakennuksen kulma	Pyörä	
64.	klo 16.00, Rastille 66	Kota	Pyörä	Q12, 1.Osio
65.	klo 16.30, Rastille 66	Nuotiopaikka	Pyörä	Q12, 2.Osio, Auki klo 05:30-16:30
66.	klo 17.30, Rastille 70	Polun mutka	Juoksu	Q13, Auki klo 06:30-17:30
67-68.			Juoksu	Q13
69.		Polun mutka	Juoksu	Q13
70.		Kumpare	Pyörä	
71.			Pyörä	
72.		Maali	Pyörä	Maali
Maaliintulon jälkeen emit-purku. Lainakorttien jättö. Kilpailunumeroiden jättö. GPS-laitteiden jättö. Keittoruokailu tarjolla Jättiläisenmaan piha-alueella. Suihkut Jättiläisenmaan hotellin eteläpuolella.				
Tärkeitä yhteystiedot:				
Kilpailunjohtaja / Ratamestari:	044-7679533			
Huoltoauto / EA:	044-7613886			
Hätänumero:	112			