

Lost In Kainuu 13.-14.9.2019**Reittikirja****Sarja: Extremely Lost naiset****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	LIIKKUMINEN	HUOMIOITA
Lähtö		Prologi, Lähtö, Kivesvaara	Juoksu	Prologin ohje jaetaan lähtöpaikalla
1.		Tien ja pellon risteys	Pyörä	
2.		Tien pääty	Pyörä	
3.		Muinaiskirkon ranta	Pyörä	
4.	klo 15.00, Rastille 14	P-paikka, Kiloniemi	Pyörä	Q2, Melonta, auki klo 11: 30-15
5.		Melonta 1	Melonta	
6.		Melonta 2	Melonta	
7.		Melonta 3	Melonta	
8.		Melonta 4	Melonta	
9.		Melonta 5	Melonta	
10.		Melonta 6	Melonta	
11.		Melonta 7	Melonta	
12.		Melonta 8	Melonta	
13.		Melonta maali	Melonta	Q2 Melonta maali
14.		Kota	Pyörä	
15.		Manamansalon leirintäalue (huolto)	Pyörä	1 Väliluku + emit-kortin
15.	klo 19.00, Rastille 24	Manamansalon leirintäalue	Pyörä	Q3, auki klo 14-19:00
16.		Swimrun 1	Juoksu/uinti	
17.		Swimrun 2	Juoksu/uinti	
18.		Swimrun 3	Juoksu/uinti	
19.		Swimrun 4	Juoksu/uinti	
20.		Swimrun 5	Juoksu/uinti	
21.		Swimrun 6	Juoksu/uinti	
22.		Manamansalon leirintäalue	Juoksu/uinti	Q3, Maali
	klo 20.30, Ei MTB-rastia 28.	Manamansalon leirintäalue	Pyörä	Q4, MTB, Auki klo 14-21: 00
23.		Suppa	Pyörä	
24.		Järvi, koillisreuna	Pyörä	
25.			Pyörä	
		Notko, länsipää		
26.		Niemen kärki	Pyörä	
27.		Suppa	Pyörä	
28.		Jyrkänne, alhaalla	Pyörä	
29.	klo 23.00, Rastille 37	Manamansalon portin taideteos	Pyörä	Q4 MTB Maali
30.	klo 24.00, Rastille 37	Hakasuon mylly	Pyörä/juosten	Q5 Hakasuon mylly
31.		Q5 1	Pyörä/juosten	
32.		Q5 Maali	Pyörä/juosten	
33.		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
34.		Yösuunnistus 1	Juoksu	
35.		Yösuunnistus 2	Juoksu	
36.		Yösuunnistus 3	Juoksu	
37.		Yösuunnistus 4	Juoksu	
38.		Yösuunnistus 5	Juoksu	
39.		Yösuunnistus 6	Juoksu	
40.		Jättiläisenmaan hotelli, kaakkois kulma	Juoksu	3 Väliiluku + emit-kortin nollaus ja osioon 4 lähtö
41.	klo 06.00, Rastille 50	Polun ja ojan risteys, Honkavaara	Pyörä	
42.		Hirvitorni, Mäntymäki	Pyörä	
43.		Kumpare, Iso-Pitkänen	Pyörä	
44.		Suppa, Lehtoharju	Pyörä	
45.		Kääntöpaikka, Leppikoski	Pyörä	
46.		Metelinniemi, P-alueen kulma, ilmoitustaulu	Pyörä	Q7-Q8
47.	klo 12.30, Rastille 53	Metelinniemi	Pyörä	Q7, Melonta, auki klo 02: 30-12:30
48.	klo 13.00, Rastille 54	Metelinniemi	Pyörä	Q8, auki klo 03:00-13:00
49.	klo 13.30, Rastille 55	Paltamon keskusta, ranta	Pyörä	Q9, auki klo 03:30-13:30
50.	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
51.-55.		Suunnistus 1-5	Juoksu	
56.		Suunnistus 6	Juoksu	Q11 Suunnistus, maali
57.		Rumpuputki	Pyörä	
58.		Veneranta, rakennuksen kulma	Pyörä	
59.	klo 16.00, Rastille 66	Kota	Pyörä	Q12, 1.Osio
60.	klo 16.30, Rastille 66	Nuotiopaikka	Pyörä	Q12, 2.Osio, Auki klo 05: 30-16:30
61.	klo 17.30, Rastille 70	Polun mutka	Juoksu	Q13, Auki klo 06:30-17:30
62-63.			Juoksu	Q13
64.		Polun mutka	Juoksu	Q13
65.		Kumpare	Pyörä	
66.			Pyörä	
67.		Maali	Pyörä	Maali
Maaliintulon jälkeen emit-purku. Lainakorttien jättö. Kilpailunumeroiden jättö. GPS-laitteiden jättö. Keittoruokailu tarjolla Jättiläisenmaan piha-alueella. Suihkut Jättiläisenmaan hotellin eteläpuolella.				
Tärkeät yhteystiedot:				
Kilpailunjohtaja / Ratamestari:	044-7679533			
Huoltoauto / EA:	044-7613886			
Hätänumero:	112			