

# KILPAILUOHJEET

(päivitetty 11.09.2019)

# the other danish guy™

LUE OHJEET HUOLELLA ENNEN KILPAILUA!



**KAINUUN  
LIIKUNTA**  
KUNNON TEKIJÄ



KAMK • University  
of Applied Sciences

**CANORAMA**

Keskity olennaiseen.

OPISKELIJOIDEN  
SM-KISAT



**HIGH5**  
SPORTS NUTRITION

KAISA



EräPiira  
WildsPiira



**HALTI**

**GOVUOKATTI**

TAPAHTUMAT & TEKEMISET SAMASTA OSOITTEESTA

**SOKOS HOTELS**

KAJAANI | VUOKATTI



**LOST IN  
KAINUU**

## SEIKKAILUN YLEISKUVAUS 2019

Vuoden 2019 Lost In Kainuu -seikkailukilpailu seikkaillaan Paltamo-Kivesvaara (Jättiläisenmaa) – Manamansalo alueella. Seikkailun kaikkien sarjojen kilpailun lähtö- ja maalipaikka sijaitsee Kivesvaaran Jättiläisenmaassa. Seikkailun sarjat ovat tutut aiemmilta vuosilta – Extremely Lost -sarja (24 h), Lost-sarja (16-18 h) ja Almost Lost -sarja (6-8 h).

Reittien varrella seikkailijoita odottavat Kainuun hienot maisemat, vaihtelevat MTB-maastot, vesistöjen monet mahdollisuudet, monipuoliset vaara- ja mäntykangasmaastot sekä vaihteleva ja laadukas kattaus erilaisia quest-tehtäviä.

Kaikissa sarjoissa seikkailujoukkueet pääsevät jälleen nauttimaan jylhistä ja hienoista Kainuulaisista erämaamaisemista ja luonnon rauhasta.

Seikkailun aikana on tarjolla suunnistusta, melontaa, juoksua, köysitehtäviä, veden pärskettä ja aiempien vuosien tapaan muutama ylläri tehtävä, joita ei ole seikkailukisoissa ennen nähty!

Kilpailuun voivat osallistua kaikki perussuunnistus- ja uimataidon omaavat yli 18-vuotiaat hyväkuntoiset henkilöt. Kilpailusarjoissa osallistujilta ei edellytetä aikaisempaa köysikokemusta. Köysikoulutusta on saatavilla ennen kilpailun starttia lähtöalueella.

### SEIKKAILUN SÄÄNNÖT

- Sarjat: Extremely Lost -sarja (Miehet, Naiset ja Seka), Lost-sarja (Miehet, Naiset ja Seka) ja Almost Lost -sarja (Yleinen).
- Joukkueessa on Extremely Lost –sarjassa kolme jäsentä, Lost –sarjassa kaksi jäsentä ja Almost Lost -sarjassa kaksi jäsentä.
- Kilpailijoiden tulee olla yli 18-vuotiaita, terveitä ja hyväkuntoisia.
- Kilpailijoiden tulee olla uima- ja suunnistustaitoisia (perustaito).
- Sekajoukkueessa on oltava vähintään yksi nainen tai mies.
- Opiskelijoiden SM-kisaan osallistuvien joukkueiden jäsenillä on oltava mukanaan voimassa olevat opiskelijakortit, sillä ne tarkastetaan kilpailumateriaalin noudon yhteydessä.
- Ilmoittautuminen on vahvistettu, kun osallistumismaksu on maksettu kokonaisuudessaan.
- Joukkueen jäseniä voi vaihtaa kilpailua edeltävään päivään asti.
- **Jokainen osallistuja seikkailee/kilpailee omalla vastuullaan.** Kilpailijat vastaavat itse omasta vakuutusturvastaan. Opiskelijoiden SM-kisaan osallistuvat on vakuutettu OLL:n puolesta kisassa ja kisamatkoilla. Järjestäjällä on vastuuvakuutus, joka korvaa järjestäjien virheestä aiheutuneet henkilö- ja esinevahingot.
- Kilpailijoiden on noudatettava järjestäjien ja reittikirjan antamia sääntöjä ja ohjeistuksia. Järjestäjät voivat antaa kilpailun kuluessa lisä-/erityisohjeita. Ko. tilanteissa on noudatettava aina järjestäjän antamia lisäohjeita, vaikka ne poikkeaisivat säännöissä tai reittikirjassa annetuista ohjeista.
- **HUOMIO!** Joukkuemateriaalin jakamisen jälkeen kilpailureittiin etukäteen tutustuminen paikan päällä (siis maastossa / rasteilla yms.) on ehdottomasti kielletty. Mikäli joukkue havaitaan ennen kilpailun alkua reitin varrella tutustumassa reitteihin tai rastipisteisiin, niin tämä aiheuttaa kilpailusta poissulkemisen. Muuten reitteihin ja rasteihin tutustumista ei ole rajoitettu mitenkään (Kartat, nettisivut, karttapalvelut yms.).
- Joukkueen jäsenten tulee liikkua ryhmässä. Ensimmäisen ja viimeisen joukkueen jäsenen etäisyys saa olla max.100 m. Rastimiehistö tai reittikirja voi sallia etäisyyden poikkeuksia.
- Kilpailijoiden on ehdottomasti noudatettava normaaleja liikennesääntöjä! Pyöräillessä on pidettävä kypärää ja hämärässä/pimeässä pyöräiltäessä on käytettävä ajovaloa sekä takavaloa/heijastinta!
- **Roskaaminen reitillä on EHDOTTOMASTI kielletty. Roskaamisesta voidaan antaa joukkueelle 60 min aikasakko tai jopa suorituksen hylkäys. Kunnioitetaan luontoa erityisellä otteella!**

- Mahdollisesta keskeyttämisestä on ilmoitettava reittikirjassa ja reittikartassa ilmoitettuun puhelinnumeroon.
- Joukkueella on oikeus pyytää järjestäjältä uutta polkupyörää pyörän rikkoutuessa ajokelvottomaksi. Apu tilataan reittikirjassa ilmoitetusta puhelinnumerosta. Varapyörinä on armeijan polkupyöriä.
- Mahdolliset protestit on esitettävä välittömästi maaliintulon jälkeen. Kilpailun tuomarineuvosto käsittelee protestit välittömästi.
- Kilpailijoilla on toisen joukkueen auttamisvelvollisuus onnettomuustilanteissa.
- Järjestäjät voivat keskeyttää kilpailun, mikäli kilpailijat tai järjestäjät ovat vaarassa tai jostain muusta vakavasta syystä.
- Järjestäjän reitille ja rasteille asettamia yhteistyökumppaneiden mainoksia ei saa poistaa eikä peittää.
- Järjestäjillä on oikeus puuttua joukkueiden kilpailureittiin, mikäli eteneminen ei suju aikataulussa.
- Maali suljetaan lauantaina klo 18.30. Mikäli joukkue saapuu maaliin sulkemisajan jälkeen, niin tästä annetaan 30min sakko.
- Joukkueen ulkopuolinen henkilö ei saa antaa huoltoapua joukkueelle milloinkaan seikkailun aikana (reitillä, tehtävärasteilla eikä yöpymispaikalla ja/tai pakollisella taukopaikalla ja/tai seikkailun huolto- ja leirialueella)
- Lost-sarjan sääntö yöpymispaikasta ja huolto- ja leirialueesta: Yöpymispaikalle saapumisen jälkeen (perjantaina) alueelta ei saa poistua! Mikäli joukkue tai joukkueen jäsen poistuu yöpymispaikalta sinne saapumisen jälkeen, niin tästä seuraa 60min aikasakko ko. joukkueen koko seikkailun suoritusajaksi.
- Varustelistassa mainitut joukkueen pakolliset varusteet on oltava mukana koko kilpailun ajan. Järjestäjä voi joillakin rasteilla sallia poikkeuksia tähän sääntöön. Tällöin kilpailijoiden on noudatettava annettuja ohjeita.
- Järjestäjä voi tehdä joukkueille varustetarkastuksen ja puutteellisesta varustuksesta joukkue voidaan hylätä tai antaa vähintään 30min aikasakko.
- Numeroliivi tai numerolappu tulee olla koko kilpailun ajan näkyvillä. Numeroliivi pitää olla puettuna koko kilpailun ajan päälle. Numerolappu voi olla myös repussa, jaloissa tai muussa koko ajan näkyvässä paikassa. Järjestäjä voi määrätä tähän poikkeuksia.
- Palauttamattomasta vuokra-emitistä peritään 80 € maksu.
- Kilpailusuoritusta edistävien teknisten välineiden käyttö on kielletty. Kiellettyjä ovat mm. paikannusinformaatiota antavat laitteet. Sallittuja laitteita ovat sykemittarit, kompassi sekä paikannusinformaatiota tallentavat laitteet, jotka ovat luettavissa vasta kilpailun jälkeen.
- Kilpailussa noudatetaan ADT:n doping-sääntöjä sekä reilun pelin sääntöjä.
- Järjestäjä voi hylätä sääntöjä rikkoneet joukkueet.

## LOPPUTULOKSET JA SAKOT

Seikkailun kokonaiskilpailun lopputulosten sijoitusjärjestys muodostuu seuraavien periaatteiden mukaisesti:

- Joukkueen loppuajan osalta kilpailun aika juoksee lähdöstä maaliin non-stop.
  - > Extremely Lost -sarjassa huomioidaan pakollinen 30 minuutin tauko siten, että tätä aikaa ei lasketa joukkueen loppuajaksi. Joukkue saa viettää taukoa pidempäänkin halutessaan, mutta tällöin tietenkin kisan eteneminen joukkueen osalta viivästyy.
  - > Lost-sarjassa loppuaika lasketaan perjantaipäivän loppujan ja lauantapäivän loppujan yhteisaikana.
  - > Almost Lost -sarjassa lasketaan vain yhden päivän loppuaika.
- Joukkueen loppuaika otetaan joukkueen viimeisen jäsenen ylittäessä maalilinjan.

- Mahdollisista jonotuksista tehtävärasteille ei saa pääsääntöisesti aikahyvitystä, mutta järjestäjä voi tehdä poikkeuksia, mikäli jonotusaika jollakin rastilla venyy kohtuuttoman pitkäksi (yli 15 min).
- Joukkue katsotaan käyneen hyväksytysti rastilla:
  - > kun joukkue on leimannut rastin reittikirjan mukaisessa aikataulussa
  - > mikäli rastipisteellä on emit-leimaus, niin tällöin joukkueelta pitää löytyä vähintään emit-kortin leima tai GPS-seurannan todennus siitä, että joukkue on käynyt rastin reittikirjan mukaisessa aikataulussa.
- Jokainen seikkailun rastipiste (merkattu joukkueiden reittikirjoihin ja -karttoihin) on yhden pisteen arvoinen.
- Lopputuloksissa korkeimmalle sijoittuvat ne joukkueet, jotka ovat kiertäneet täydellisimmin ja oikeassa reittikirjan mukaisessa järjestyksessä kaikki seikkailun rastit ja suorittaneet seikkailutehtävät (questit).
- Toisin sanoen siis ne joukkueet, jotka ovat pystyneet kiertämään seikkailuradan mahdollisimman pitkään oikeassa järjestyksessä ilman tehtävien tai rastien väliin jättämisistä, sijoittuvat lopputuloksissa korkeimmille sijoille.
- Kaikkien täsmälleen saman rastipiste kokonaisuuden kiertäneiden joukkueiden välisen sijoituksen ratkaisee parempi loppuaika.
- Mikäli joukkue saa jostakin syystä aikasakon rastipisteellä (esim. suorittamaton Quest-tehtävä) se kärsitään heti paikan päällä pääsääntöisesti 15 minuutin taukona. Tauon aikana joukkue saa huoltaa itseään haluamallaan tavalla, mutta liikkuminen seikkailun reittiä eteenpäin on kielletty. Kun 15 minuutin tauko on pidetty, niin seikkailu voi jatkua.
- Jos joukkue ei ollenkaan käy jollakin rastilla, niin tämä aiheuttaa vain pistemenetyksen. Tällöin joukkue toki siirtyy tuloslistalla niiden joukkueiden taakse joilla ko. rastipiste on suoritettu.
- Mahdolliset Quest-tehtävien erilliset sakkorangaistukset kärsitään välittömästi tehtävän suorittamisen jälkeen ja joukkueen matka jatkuu tämän jälkeen normaalisti. Yleensä sakkorangaistuksena on jonkin juoksuosion tms. liikkumisosion suorittaminen.
- Mikäli jostain syystä joukkueelle joudutaan antamaan myös erillinen aikasakko (esim. maalin sulkeutumisaikasta myöhästymisen), niin nämä aikasakot lisätään joukkueiden loppuaikoihin sekä perjantaina että lauantaina viimeistään maaliintulon jälkeen.

#### **Tässä yksi esimerkki sakkojen muodostumisen periaatteista:**

- Tällä esimerkkirastilla tehtävärastin ohjeessa on maininta, että ko. rastin sakot muodostuvat seuraavasti:
  - > Puuttuvasta tehtävärastin leimasta tulee pistemenetykset
  - > Quest-tehtävän suorittamatta jättämisestä tulee pistemenetykset
  - > Näin ollen ko. joukkue putoaa kaikkien niiden joukkueiden taakse tuloslistalle, jotka ovat leimanneet rastin ja suorittaneet ko. Quest-tehtävän hyväksytysti aikataulussa.

#### **Joukkue 1:**

Joukkue saapuu reittikirjan rastille, jolla on myös Quest-tehtävä. Joukkue kerkeää leimaamaan reittikirjan rastin ennen cut off-ajan umpeutumista (esim. klo 12.00).

Joukkue ei saa suoritettua jostain syystä Quest-tehtävää tai epäonnistuvat tehtävän suorittamisessa. Tällöin joukkueelle annetaan sakko, joka tehdään paikan päällä (voi olla jokin suoritus tms. tai 15 minuutin aikasakko, joka vietetään paikan päällä taukoa pitäen). Tässä tapauksessa joukkue saa Quest-tehtävän pisteen.

#### **Joukkue 2:**

Joukkue saapuu reittikirjan rastille, jolla on myös Quest-tehtävä. Joukkue kerkeää leimaamaan reittikirjan rastin ennen cut off-ajan umpeutumista (esim. klo 12.00).

Joukkue ei kuitenkaan kilpailun aikataulussa etenemisen takia tai jonkun muun syyn takia pääse suorittamaan enää Quest-tehtävää ja joutuu jatkamaan matkaa suoraan seuraavalle rastille. Tästä seuraa sakkoa joukkueelle yhteensä Quest-tehtävän pistemenetyksen verran.

### **Joukkue 3:**

Joukkue ei kerkeä saapua reittikirjan rastille ollenkaan...eli rastin cut off -aika (esim. klo 12.00) on umpeutunut ja näin ollen rasti ja Quest-tehtävä on jo suljettu tai joukkue omaehtoisesti jättää rastin käymättä. Tällöin joukkue menettää pisteensä reittikirjan rastista sekä Quest-tehtävästä.

### **PAKOLLINEN KILPAILUVARUSTUS**

Pakollisen kilpailuvarustuksen (sarjoittain) löydät verkkosivuilta [lostinkainuu.fi](http://lostinkainuu.fi) -> Tapahtumainfo.

### **KÄYTÄNNÖN OHJEET**

#### **EXTREMELY LOST ja LOST -sarjat**

Seikkailun kilpailukeskus ja pääkisakanslia sijaitsee Jättiläisenmaan alueella osoitteessa Kivesvaarantie 40, 88310 Paltamo.

Ennen seikkailua joukkuemateriaalin noutaminen on mahdollista kahdesta eri kisakansliasta – Kajaanista ja Jättiläisenmaan pääkisakansliasta.

#### **Kisakanslia Kajaani (Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Ketunpolku 1, Kajaani)**

avoinna:

to 12.9. klo 15.00-22.00

pe 13.9. klo 06.00-08.00 ja 15.00-22.00

#### **Pääkisakanslia Jättiläisenmaa (Kivesvaarantie 40, 88310 Paltamo)**

avoinna:

to 12.9. klo 15.00-22.00

E-Lost ja Lost -sarjojen seikkailun ennakkoinfo klo 20.00

Buffet-ruokailumahdollisuus klo 18.00 – 21.00 (hinta 12 € / henkilö, maksu paikan päällä)

pe 13.9. klo 06.00-24.00

Aamupalamahdollisuus E-Lost ja Lost -joukkueille klo 6-10 (hinta 10 € / henkilö, maksu paikan päällä)

Almost Lost -sarjan seikkailun ennakkoinfo klo 20.00

Buffet-ruokailumahdollisuus klo 18.00 -21.00 (hinta 12 € / henkilö, maksu paikan päällä)

la 14.9. klo 04.00-19.00

Palkintojenjakotilaisuus klo 20.00

Buffet-ruokailumahdollisuus klo 18.00 -21.00 (hinta 12 € / henkilö, maksu paikan päällä)

Kilpailumateriaali sisältää mm. reittikirjan, reittikartat, kilpailuohjelman, kilpailunumerot, GPS-seurantalaitteen sekä vastuuvapauslomakkeen. OTA EMIT-KORTTI MUKAAN MATERIAALIN NOUTOON, sillä se tarkastetaan materiaalin noudon yhteydessä. Vuokra-emitit lunastetaan niin ikään samassa yhteydessä. Materiaalin noudon yhteydessä on ilmoitettava myös joukkueella mukana olevan kännykän numero sekä kapteenin nimi. Ilmoittautumisen yhteydessä E-Lost -sarjan joukkueilla on mahdollisuus tilata reittikarttojen osalta lisäkarttasetti (5 €). Myös Lost-sarjan seikkailijoilla on mahdollisuus ostaa lisäkarttasetti hintaan 5 €.

#### **E-Lost -sarja - 30 min pakollinen tauko**

Extremely Lost -sarjalla on noin seikkailun puolivälissä pakollinen 30 min huoltotauko seikkailun huolto- ja leirialueella. Huolto- ja leirialueelle kannattaa varata ainakin: majoite/sääsuoja, lämmintä vara/vaihtovaatetta, syömistä ja juomista sekä mahdollisesti muita tarpeita. Joukkueiden on mahdollista tilata ilmoittautumisen yhteydessä 30 min pakollisen tauon ajalle keittoruoka (tarjoillaan perjantai-iltana klo 18-03).

#### **Lost-sarja - majoittuminen ja yöpymisvarusteet**

Lost-sarjan perjantapäivän suoritus päättyy kisakeskuksen alueelle noin klo 18-22 välisenä aikana. Seikkailu jatkuu samasta paikasta lauantaina klo 6.00 tai 6.30 lähtöryhmästä riippuen perjantain tulosten perusteella.

Joukkueet majoittuvat (pe-la yön) kilpailun aikana seikkailun huolto- ja leirialueella omissa teltoissa/sääsuojissa tai järjestäjän tarjoamissa puolijoukkueteltoissa. Perjantai-illalle yöpymispaikalle joukkueiden täytyy varata huoltotavaroihin keittovälineet ja ruokaa ja juomaa riittävästi, koska majoitusalueelta poistuminen on kielletty.

Joukkueiden on mahdollista tilata ilmoittautumisen yhteydessä huolto- ja leirialueen keittoruoka (tarjoillaan huolto- ja leiripaikalle saavuttaessa) sekä aamupala (tarjoillaan lauantai-aamuna).

## Huolto- ja leirialue - E-lost ja Lost-sarja

Puolijoukkuetelttapaiikka on mahdollista varata ilmoittautumisen yhteydessä. Puolijoukkueteltassa voi olla yhteensä 2-3 joukkuetta majoittumassa. Teltassa ei ole kamiinaa.

Majoitteet on pystytettävä vain niille osoitetuille paikoille. Jokaiselle joukkueelle on varattu huolto- ja leirialueelle 5 m x 5 m tila, joka on merkattu joukkuenumerolla. Huolto- ja leirialueella on bajamajavessat ja yksi sisä-WC käytössä, mutta alueella **ei ole suihkuja** käytössä. Kisan jälkeen lauaintaina suihkut ovat käytettävissä Jättiläisenmaan hotellin eteläpuolella olevissa konteissa. Yöpymisvarusteisiin kannattaa varata ainakin: teltta, lämmintä varavaatetta, makuupussi, makuualusta, syömistä ja juomista. Tulen tekeminen on sallittua vain varatuille tulentekopaikoille. HUOM! Varusteiden kuivaamiselle ei ole varattu sisätiloja. Juomavesipiste on huolto- ja leirialueen alueella.

### Joukkueiden seikkailun aikaiset huoltotavarat

Joukkueet kuljettavat kaikki kilpailun reitillä tarvitsemansa huoltotarvikkeet itse mukanaan. Reitin varrella on karttaan/reittikirjaan merkittyjä juomapisteitä, joista joukkueet voivat täydentää vesivarastoja tarpeen mukaan. Seikkailussa saattaa olla joukkueilla tilaisuus ostaa reitin varrella elintarvikkeita, joten suosittelemme ottamaan mukaan pienen määrän käteistä ja/tai maksukortin.

### E-Lost -joukkueiden Drop pack - Manamansalon leirintäalueelle perjantaina

**E-Lost joukkueilla on halutessaan mahdollisuus jättää yksi 150 litran (jätessäkki) drop pack, kisakansliaan ennen lähtöä. Järjestäjä kuljettaa drop pack -säkit Manamansalon leirintäalueelle (E-Lost miesten/seka sarjan rasti 16 ja E-Lost naisten rasti 15). Joukkue pakkaa tavarat jätessäkkiin, jonka saa kilpailukansliasta perjantaina aamulla. Jätessäkki suljetaan nippusiteellä ja siihen laitetaan joukkuenumero kiinni. Järjestäjä kuljettaa säkit takaisin kilpailukeskukseen perjantai-illan aikana. Huom! Merkatkaa myös jätessäkin sisälle laittamanne tavarat joukkuenumerolla tms. tunnisteella.**

### Kapteenien kokous

Jokaisen joukkueen on valittava joukkueestaan kapteeni, joka edustaa joukkuetta perjantaina klo 9.15 Jättiläisenmaan kisakansliassa pidettävässä kapteenien kokouksessa. Kapteenien kokouksessa käydään läpi kilpailun reitti ja kapteenit voivat esittää järjestäjille kysymyksiä. Kapteenien kokouksen jälkeen tarkistetaan myös, että kaikilla joukkueilla on GPS-tallentimet. Lisäksi muutamalle joukkueelle voidaan määrätä kypäräkamera. Kokouksessa annetaan myös ohjeistus laitteiden käyttöön.

### Köysikoulutus

Köysikoulutus järjestetään tarvittaessa Jättiläisenmaan kisakanslian läheisyydessä perjantaina klo 08.30-09.30.

### Puhelin

Joukkueella on oltava mukanaan vähintään yksi täyteen ladattu puhelin hätätilanteita varten. Puhelin on pakattava vesitiiviisti ja iskuja kestäväksi. Puhelimeen on tallennettava ennen lähtöä ensiavun ja kilpailunjohtajan/ratamestarin numerot. Numero on ilmoitettava kisakansliaan kilpailumateriaalin noudon yhteydessä. **Puhelimessa on oltava virta päällä ja joukkueen täytyy yrittää pystyä vastaamaan mahdollisiin järjestäjän puheluihin koko seikkailun ajan, mikäli kilpailun aikana tulee jotakin tärkeää tiedotettavaa! Muistakaa varavirtalähde!**

### Rastien leimaus

Rata saattaa kulkea useaan kertaan saman rastin kautta. Rasti on tällöin merkitty karttaan usealla numerolla ja se tulee leimata jokaisella kerralla! Ylimääräiset leimaukset eivät haittaa, kunhan oikeat leimaukset löytyvät kortilta oikeassa järjestyksessä. Viimeinen leimaus tehdään maaliviivalla. Emit-kortti puretaan/tarkastetaan heti maaliintulon jälkeen järjestäjän toimesta. Emit-kortti saatetaan purkaa myös kesken kilpailun esimerkiksi jonkun osion jälkeen. Joillakin tehtävärasteilla voi olla käytössä myös ns. pihtileimasimet, joissa rastileimaus tehdään järjestäjältä saatavaan pahviseen kilpailukorttiin.

### Pyöräily

Pyöräilyosuuksilla on aina käytettävä kypärää. Myös ajovalon ja takavalon/heijastimen käyttö on pakollista hämärän tai pimeän aikaan. Pyöräilyosuuden päättyessä kypärän voi jättää pyörän luo, ellei reittikirjassa tai rastilla muuta määrätä. Pyörät on jätettävä aina reittikirjan/kartan osoittamalle paikalle, jossa on vartiointi järjestäjän puolesta. Pyöräilyosuuksilla saattaa olla joitakin osuuksia, jolloin pyörän voi jättää myös omaehtoisesti rastista kauemmaksi ja käydä leimaamassa rasti, mutta tällöin järjestäjä ei vastaa, mikäli pyörä varastetaan. Huomioikaa oman lukon kantaminen mukana, mikäli näette tämän tarpeelliseksi. Pyörän rikkoutuessa ajokelvottomaksi voi vaihtopyörän (armeijan pyörä) tilata soittamalla reittikirjasta löytyvästä huoltoauto/EA -puhelinnumerosta.

ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ ARMEIJAN POLKUPYÖRÄN VARANNEILLE JOUKKUEILLE/HENKILÖILLE PYÖRÄT OVAT VALMIINA JÄTTILÄISENMAAN KISAKANSLIASSA SÄÄTÄMISTÄ VARTEN TORSTAINA 12.9. KLO 15-22 JA PERJANTAINA KLO 6-10.

### **Melonta**

Melontakalusto toimitetaan järjestäjän toimesta paikan päälle. Kalusto sisältää avokanootin lisäksi melat 2 kpl ja pelastusliivit (E-Lost 3 liiviä ja Lost 2 liiviä). E-Lost -sarjassa ei ole sallittua käyttää lisämela kolmannen osallistujan osalta.

Melonnassa on huolehdittava, että joukkueella on GPS-seurantalaite mukana avokanootissa. Melontareitin varrella voi olla mökkien tai asuntojen pihapiirejä, kunnioita kotirauhaa. Rastit eivät ole pihossa.

E-Lost -sarjan osalta suosittelemme kolmannelle osallistujalle väliaikaista istuinta avokanootin keskiosaan (esim. vaahtomuovipatja tms.), koska kaikissa avokanooteissa ei ole keski-istuinta.

### **Ensiapu ja turvallisuus**

Ensiapua voi tarvittaessa tilata reittikirjasta löytyvästä puhelinnumerosta. Vakavissa onnettomuuksissa tulee soittaa ensiksi suoraan hätänumeroon 112 ja ohjeistaa ambulanssi onnettomuuspaikalle. Suosittelemme asentamaan seikkailupuhelimeen 112-SOVELLUKSEN, joka löytyy älypuhelinsovelluskaupoista. Tällöin vakavissa onnettomuustilanteissa kannattaa soittaa tämän sovelluksen kautta. Vakavasta onnettomuudesta tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa myös kilpailunjohtajalle ja Huolto/EA-autolle.

### **GPS-seuranta**

Joukkueet saavat järjestäjältä GPS-seurantalaitteen sekä ohjeistuksen sen käyttämiseen. Laitteet jaetaan joukkueille perjantaina klo 8.00 alkaen Jättiläisenmaan lähtöpaikan kisakanstliasta. Laite pakataan repun yläosaan niin, että se on helposti saatavilla. Järjestäjä on kytkenyt GPS-laitteen virran päälle. Yleisö ja toimitsijat pystyvät seuraamaan joukkueiden liikkumista netissä osoitteessa [www.gpsseuranta.net](http://www.gpsseuranta.net). Seurannan voi katsoa myös jälkikäteen ja se näytetään mm. palkintojenjaon yhteydessä.

### **Keskeyttäminen**

Keskeyttäneiden joukkueiden on ilmoitettava keskeytyksestä välittömästi puhelimitse suoraan kilpailunjohtajalle (ks. puhelinnumero reittikirjasta).

### **Seikkailun aikataulu sarjoittain**

Katso seikkailun alustava aikataulu verkkosivujemme [tapahtumainfo-sivulta](#).

### **Parkkipaikat**

Opasteet ohjaavat paikoitusalueille, jotka sijaitsevat aivan kisakeskuksen ytimessä.

P-alueilta on noin 300-500 metrin kävelymatka huolto- ja leirialueelle. **Huolto- ja leirialueelle saapuminen autolla ei ole sallittua vaan kaikki autot on jätettävä virallisille P-alueille.**

### **Lähtö / Maali**

Kilpailun lähtö tapahtuu kilpailukeskuksesta ja kilpailun lopullinen maali (lauantaina) sijaitsee myös kilpailukeskuksessa. Lainassa olleet armeijan polkupyörät, emit-kortit, kilpailumerot ja GPS-laitteet luovutetaan pois maalin jälkeen.

E-Lost ja Lost -sarjojen yhteislähtö perjantaina klo 10.00

Maali sulkeutuu lauantaina klo 18.30.

### **Maalin huoltopiste ja keittoruokailu**

Maaliintulon jälkeen maalin läheisyydessä on huoltopiste, josta saa nopeaa energiaa ja juotavaa välittömästi. Maalin keittoruokailupiste on Kivesvaaran Jättiläisenmaan hotellin läheisyydessä. Maalin keittoruokailu (klo 10-19) kuuluu osallistumismaksun hintaan!

**Pesutilat:** Pesutilat sijaitsevat Jättiläisenmaan hotellilla ja huolto- ja leirialueen huoltorakennuksessa.

**Katso palkintojenjakopaikka ja ohjelma sekä yhteystiedot Almost Lost -sarjan käytännön ohjeiden jälkeen dokumentin lopusta.**

## KÄYTÄNNÖN OHJEET

### ALMOST LOST -sarja

Seikkailun kilpailukeskus ja pääkisakanslia sijaitsee Jättiläisenmaan alueella osoitteessa Kivesvaarantie 40, 88310 Paltamo.

Ennen seikkailua joukkuemateriaalin noutaminen on mahdollista 2 eri kisakansliasta – Kajaanista ja Jättiläisenmaan pääkisakansliasta. **HUOMIO! Joukkueen on ilmoitettava tietojen ilmoituslomakkeella viimeistään 10.9.2019, että kummasta kisakansliasta hakee joukkuemateriaalinsa.**

### Kisakanslia Kajaani, Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Ketunpolku 1, Kajaani

Avoinna:  
pe 13.9.  
klo 15-22

### Pääkisakanslia Kivesvaara, Jättiläisenmaan hotelli, Kivesvaarantie 40, 88310 Paltamo.

Avoinna:  
Perjantai 13.9.  
Klo 06-22

Almost Lost -sarjan seikkailun ennakkoinfo perjantaina klo 20.00  
Buffet-ruokailumahdollisuus klo 18.00-21.00 (hintaa 12 € / henkilö, maksu paikan päällä)

Lauantai 14.9.  
Klo 06.00-19.00  
Palkintojenjakotilaisuus klo 20.00  
Buffet-ruokailumahdollisuus klo 18.00 -21.00 (hintaa 12 € / henkilö, maksu paikan päällä)

Kilpailumateriaali sisältää mm. reittikirjan, kartat, kilpailuohjelman, kilpailunumerot, GPS-seurantalaitteen sekä vastuuvapauslomakkeen. OTA EMIT-KORTTI MUKAAN MATERIAALIN NOUTOON, sillä se tarkastetaan materiaalin noudon yhteydessä. Vuokra-emitit lunastetaan niin ikään samassa yhteydessä. Materiaalin noudon yhteydessä on ilmoitettava myös joukkueella mukana olevan kännykän numero sekä kapteenin nimi. Materiaalin noudon yhteydessä on ilmoitettava myös joukkueella mukana olevan kännykän numero sekä kapteenin nimi.

### Huolto- ja leirialue

**Jokaisen Almost Lost -sarjan joukkueen on jätettävä seikkailun aikaiset huolto yms. tarvikkeet joukkuekohtaiselle paikalle huolto- ja leirialueelle.** Majoitteet/sääsuojat on pystytettävä vain niille osoitetuille paikoille huolto- ja leirialueelle. Jokaiselle joukkueelle on varattu huolto- ja leirialueelle 5 m x 5 m tila, joka on merkattu joukkuenumerolla. Tulen tekeminen on sallittua vain varatuille tulentekopaikoille. HUOM! Varusteiden kuivaamiselle ei ole varattu sisätiloja. Huolto- ja leirialueella on bajamajavessat ja yksi sisä-WC käytössä, mutta alueella **ei ole suihkuja** käytössä. Kisan jälkeen lauantaina suihkut ovat käytettävissä Jättiläisenmaan hotellin eteläpuolella olevissa konteissa.. Perjantai-iltana huolto- ja leirialueelle saapuvien Almost Lost -sarjan joukkueiden kannattaa varata huoltotavaroihin keittovälineet ja ruokaa ja juomaa riittävästi. Joukkueiden on myös mahdollista tilata ilmoittautumisen yhteydessä huolto- ja leirialueen keittoruoka (tarjoillaan kilpailukeskuksessa perjantaina klo 18-03) sekä aamupala (tarjoillaan lauantai-aamuna).

### Joukkueiden seikkailun aikaiset huoltotavarat

Joukkueet kuljettavat kaikki kilpailun reitillä tarvitsemansa huoltotarvikkeet itse mukanaan. Reitillä varrella on karttaan/reittikirjaan merkittyjä juomapisteitä, joista joukkueet voivat täydentää vesivarastoja tarpeen mukaan. Seikkailussa saattaa olla joukkueilla tilaisuus ostaa reitillä varrella elintarvikkeita, joten suosittelemme ottamaan mukaan pienen määrän käteistä ja/tai maksukortin.

### Kapteenien kokous

Jokaisen joukkueen on valittava joukkueestaan kapteeni, joka edustaa joukkuetta lauantaina klo 7.15 kisakanslian läheisyydessä pidettävässä kapteenien kokouksessa. Kapteenien kokouksessa käydään läpi kilpailun reitti ja kapteenit voivat esittää järjestäjille kysymyksiä.

### Köysikoulutus

Köysikoulutus järjestetään tarvittaessa kisakanslia läheisyydessä lauantaina klo 7.00.



## **Puhelin**

Joukkueella on oltava mukanaan vähintään yksi täyteen ladattu puhelin hätätilanteita varten. Puhelin on pakettava vesitiiviisti ja iskuja kestäväksi. Puhelimeen on tallennettava ennen lähtöä ensiavun ja kilpailunjohtajan/ratamestarin numerot. Numero on ilmoitettava kisakansliaan kilpailumateriaalin noudon yhteydessä. **Puhelimessa on oltava virta päällä ja joukkueen täytyy yrittää pystyä vastaamaan mahdollisiin järjestäjän puheluihin koko seikkailun ajan, mikäli kilpailun aikana tulee jotakin tärkeää tiedotettavaa! Muistakaa varavirtalähde!**

## **Rastien leimaus**

Rata saattaa kulkea useaan kertaan saman rastin kautta. Rasti on tällöin merkitty karttaan usealla numerolla ja se tulee leimata jokaisella kerralla! Ylimääräiset leimaukset eivät haittaa, kunhan oikeat leimaukset löytyvät kortilta oikeassa järjestyksessä. Viimeinen leimaus tehdään maaliviivalla. Emit-kortti puretaan/tarkastetaan heti maaliintulon jälkeen järjestäjän toimesta. Emit-kortti saatetaan purkaa myös kesken kilpailun esimerkiksi jonkun osion jälkeen. Joillakin tehtävärasteilla voi olla käytössä myös ns. pihtileimasimet, joissa rastileimaus tehdään järjestäjältä saatavaan pahviseen kilpailukorttiin.

## **Pyöräily**

Pyöräilyosuuksilla on aina käytettävä kypärää. Myös ajovalon ja takavalon/heijastimen käyttö on pakollista hämärän tai pimeän aikaan. Pyöräilyosuuden päättyessä kypärän voi jättää pyörän luo, ellei reittikirjassa tai rastilla muuta määrätä. Pyörät on jätettävä aina reittikirjan/kartan osoittamalle paikalle, jossa on vartiointi järjestäjän puolesta. Pyöräilyosuuksilla saattaa olla joitakin osuuksia, jolloin pyörän voi jättää myös omaehtoisesti rastista kauemmaksi ja käydä leimaamassa rasti, mutta tällöin järjestäjä ei vastaa, mikäli pyörä varastetaan. Huomioikaa oman lukon kantaminen mukana, mikäli näette tämän tarpeelliseksi. Pyörän rikkoutuessa ajokelvottomaksi voi vaihtopyörän (armeijan pyörä) tilata soittamalla reittikirjasta löytyvästä huoltoauto/EA -puhelinnumerosta.

ILMOITTAUTUMISEN YHTEYDESSÄ ARMEIJAN POLKUPYÖRÄN VARANNEILLE JOUKKUEILLE/HENKILÖILLE PYÖRÄT OVAT VALMIINA JÄTTILÄISENMAAN KISAKANSLIASSA SÄÄTÄMISTÄ VARTEN PERJANTAINA KLO 15-22 tai LAUANTAINA KLO 6.00-7.30.

## **Melonta**

Melontakalusto toimitetaan järjestäjän toimesta paikan päälle. Kalusto sisältää avokanootin lisäksi melat 2 kpl ja pelastusliivit 2 kpl. Melonnassa on huolehdittava, että joukkueella on GPS-seurantalaite mukana avokanootissa. Melontareitin varrella voi olla mökkien tai asuntojen pihapiirejä, kunnioita kotirauhaa. Rastit eivät ole pihossa.

## **Ensiapu ja turvallisuus**

Ensiapua voi tarvittaessa tilata reittikirjasta löytyvästä puhelinnumerosta. Vakavissa onnettomuuksissa tulee soittaa ensiksi suoraan hätänumeroon 112 ja ohjeistaa ambulanssi onnettomuuspaikalle. Suosittelemme asentamaan seikkailupuhelimeen 112-SOVELLUKSEN, joka löytyy älypuhelinsovelluskaupoista. Tällöin vakavissa onnettomuustilanteissa kannattaa soittaa tämän sovelluksen kautta. Vakavasta onnettomuudesta tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa myös kilpailunjohtajalle ja Huolto/EA-autolle.

## **GPS-seuranta**

Joukkueet saavat järjestäjältä GPS-seurantalaitteen sekä ohjeistuksen sen käyttämiseen. Laitteet jaetaan joukkueille lauantaina klo 6.00 alkaen kisakansliasta. Laite pakataan repun yläosaan niin, että se on helposti saatavilla. Järjestäjä on kytkenyt GPS-laitteen virran päälle. Yleisö ja toimitsijat pystyvät seuraamaan joukkueiden liikkumista netissä osoitteessa [www.gpsseuranta.net](http://www.gpsseuranta.net). Seurannan voi katsoa myös jälkikäteen ja se näytetään mm. palkintojenjaon yhteydessä.

## **Keskeyttäminen**

Keskeyttäneiden joukkueiden on ilmoitettava keskeytyksestä välittömästi puhelimitse suoraan kilpailunjohtajalle (ks. puhelinnumero reittikirjasta).

## **Seikkailun aikataulu sarjoittain**

Katso seikkailun alustava aikataulu verkkosivujemme [tapahtumainfo-sivulta](#).

## **Parkkipaikat**

Opasteet ohjaavat paikoitusalueille, jotka sijaitsevat aivan kisakeskuksen ytimessä. P-alueilta on noin 300-500 metrin kävelymatka huolto- ja leirialueelle. Huolto- ja leirialueelle saapuminen autolla ei ole sallittua vaan kaikki autot on jätettävä virallisille P-alueille.

## **Lähtö / Maali**

Kilpailun lähtö tapahtuu kilpailukeskuksesta ja kilpailun lopullinen maali (lauantaina) sijaitsee myös kilpailukeskuksessa. Lainassa olleet armeijan polkupyörät, emit-kortit, kilpailunumerot ja GPS-laitteet luovutetaan pois maalin jälkeen.

Almost Lost -sarjan yhteislähtö lauantaina klo 08.00.

Maali sulkeutuu lauantaina klo 18.30.

## **Maalin huoltopiste ja keittoruokailu**

Maaliintulon jälkeen maalin läheisyydessä on huoltopiste, josta saa nopeaa energiaa ja juotavaa välittömästi. Maalin keittoruokailupiste on Kivesvaaran Jättiläisenmaan hotellin läheisyydessä. Maalin keittoruokailu (klo 10-19) kuuluu osallistumismaksun hintaan!

**Pesutilat:** Pesutilat sijaitsevat Jättiläisenmaan hotellilla ja huolto- ja leirialueen huoltorakennuksessa.

## **Palkintojenjako ja iltakinkerit**

Aika: Lauantaina klo 20.00-22.00

Ohjelma: Kilpailun jälkipuintia GPS-seurannan viihdyttämänä, ruokailua ja virvokkeiden nauttimista omakustanteisesti, spekulointia kisasta sekä palkintojenjako klo 20.00 alkaen.

Paikka: Kivesvaaran Jättiläisenmaan hotelli

## **Palkinnot ja palkittavat:**

Palkinnot ovat tavara- ja/tai lahjakorttipalkintoja sekä OSM- ja Sotul-kisoissa mitaleita.

*Extremely Lost -sarja:*

Palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta. Lisäksi palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta OSM-kisassa Suomenmestaruus mitalein. Lisäksi palkitaan Sotulin mestaruuskisan 3 parasta joukkuetta mitalein.

*Lost-sarja:*

Palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta. Lisäksi palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta OSM-kisassa Suomenmestaruus mitalein. Lisäksi palkitaan Sotulin mestaruuskisan 3 parasta joukkuetta mitalein.

*Almost Lost -sarja:*

Palkitaan 3 parasta joukkuetta. Lisäksi palkitaan OSM-rentosarjan 3 parasta joukkuetta. Lisäksi palkitaan Sotulin mestaruuskisan 3 parasta joukkuetta mitalein.

## **Yhteystiedot:**

**Kilpailunjohtaja/Ratamestari:** Jukka Liuha, [jukka.liuha@kainuunliikunta.fi](mailto:jukka.liuha@kainuunliikunta.fi), 044-532 5917

**Kisakanslia Kajaani:** [tapahtumat@kainuunliikunta.fi](mailto:tapahtumat@kainuunliikunta.fi), 050-9119555

**Kisakanslia Jättiläisenmaa:** [tapahtumat@kainuunliikunta.fi](mailto:tapahtumat@kainuunliikunta.fi), 045-3554866 (tapahtuman aikaan)

## **Kilpailun järjestäjät:**

Kainuun Liikunta ry, Kajaanin Ammattikorkeakoulu, Kainuun Prikaati / Kajaanin Varuskunnan Urheilijat