



## 13. Lost In Kainuu Adventure 8.-9.9.2023 – Kuhmo

### KAPTEENIEN KIRJE 2

julkaistu 31.8.2023

#### **Morjesta Lostin seikkailijat ja joukkueiden kapteenit/ilmoittajat! tiedoksi myös järjestelijoille**

Lost In Kainuu lähestyy ja tunnelma tiivistyy - tässä kirjeessä jaettua tietoutta suosittelimme jakamaan kaikille mahdollisille tapahtumaan osallistuville henkilöille eteenpäin, niin paljon kuin mahdollista.

[Seikkailijapankki-sivustolta](#) voi käydä katsomassa seikkailukaveria, jos vielä omasta joukkueesta puuttuu seikkailijaa tai jos haluaisi osallistua ja joukkue vielä uupuu, niin voi ilmoittautua seikkailijapankkiin.

#### **Viimeinen ilmoittautumisporras päättyy 4.9.2023 klo 23.59.**

Tässä teille muutamia tärkeitä ja tutustumisen arvoisia linkkejä seikkailuun liittyen:

- alustavat kilpailuohjeet (sis. säännöt) löydätte [lostinkainuu.fi → tapahtumainfo-sivulta](#)
- ratamestarin lausunto 2 kannattaa käydä lukemassa [lostinkainuu.fi → tapahtumainfo-sivulta](#)
- varustelistat sarjoittain löydätte [lostinkainuu.fi → tapahtumainfo-sivulta](#)
- aikataulut sarjoittain löydätte [lostinkainuu.fi → tapahtumainfo-sivulta](#)

Tutustukaa huolella alustaviin kilpailuohjeisiin, ratamestarin lausuntoon, varustelistoihin ja aikatauluihin sekä tietysti tähän kapteenien kirjeeseen. Huomioikaa, että kilpailuohjeet tarkentuvat tapahtuman alkuun saakka.

#### **Kisamateriaalin nouto**

- Joukkuemateriaalin noutoon voi tulla VAIN kapteeni (tai joku muu), jolloin vältetään suuremmat ruuhkat
- joukkuemateriaalien nouto tapahtuu kilpailukeskuksessa Kuhmon urheilukeskuksen (Martinpolku 4, Kuhmo) kisakansliasta.

#### **Huolto- ja leirialue**

- Huolto- ja leirialue joukkuetelttapaikkoineen sijaitsee kilpailukeskuksessa. [Katso kartta sivuiltamme.](#)
- Huolto- ja leirialueella (torstaista klo 15 sunnuntaihin klo 12) ei ole tänäkään vuonna suihkuja käytössä kuin vasta lauantaina. Suihkujen käyttö sallitaan vain Lost-sarjan osallistujien osalta ensimmäisen kisapäivän loppuun perjantaina illalla. Vessat ovat normaalisti käytössä. Pyydämme seikkailijoita huolehtimaan käsihygieniasta vessoissa ja suihkuissa käydessä sekä poistuttaessa.
- Seikkailun jälkeen lauantaina klo 9-19 sauna ja uimahalli on käytettävissä kilpailukeskuksen vieressä olevalla Kuhmon uimahallilla hintaan 2 € / osallistuja.

#### **HUOM! Extremely Lost -sarjassa ei aiemmasta ilmoituksesta poiketen ole tarvetta seikkailun aikaiselle varustekuljetukselle (päivitetty 31.8.2023)!**

#### **Ruokailut**

- Kaikki tapahtuman ruokailut järjestetään kilpailukeskuksessa
- > Kaikissa tapahtuma-aikaisissa ruokailuissa on otettu huomioon laktoositon ja gluteeniton ruokavalio. Tarjolla on myös kasvisvaihtoehto.
- Perjantai, aamupala, klo 7-10. **Huom! Muuttunut aloitusajankohta!** Myynnissä rajoitettu määrä paikan päällä ostettuna 10 euron hintaan.
- Perjantai, keittoruoka, klo 18-24. Kuuluu E-Lost ja Lost -sarjojen osallistumismaksuun. Myynnissä myös rajoitettu määrä A-Lost ja/tai C-Lost -osallistujille 10 euron hintaan.
- Lauantai, aamupala, klo 04-08. Kuuluu Lost-sarjan osallistumismaksuun. Myynnissä myös rajoitettu määrä A-Lost ja/tai C-Lost -osallistujille 10 euron hintaan.
- Lauantai, keittoruoka, klo 10-19. Kuuluu kaikkien sarjojen osallistumismaksuun



## 13. Lost In Kainuu Adventure 8.-9.9.2023 – Kuhmo

### KAPTEENIEN KIRJE 2

julkaistu 31.8.2023

#### Seikkailun ennakkoinfotilaisuudet

- Seikkailun ennakkoinfotilaisuudet järjestetään kilpailukeskuksessa
- E-Lost ja Lost torstaina klo 20.00
- A-Lost ja C-Lost perjantaina klo 20.00

#### Palkintojenjakotilaisuus

- Palkintojenjakotilaisuus järjestetään lauantaina klo 20.00-22.00. [Pohjolan talo \(Väinämöinen 14, Kuhmo\)](#). [Katso sijainti kartalla tästä](#).

Lost in Kainuu kuuluu tänä vuonna ensimmäistä kertaa Adventure1-seikkailusarjaan, ja Kuhmossa ratkotaan 8.–9.9. seikkailukilpailun suomenmestaruus 24 tunnin Extremely Lost -sarjassa (naiset, miehet ja seka). Kaikki Extremely Lost -sarjan joukkueet ovat automaattisesti mukana Suomen mestaruuskilpailussa. Kilpailussa noudatetaan Lost in Kainuu -seikkailu-urheilukilpailun sääntöjä.

#### Buffet-ruokailu palkintojenjakotilaisuudessa (SITOVAT ENNAKKOVARAUKSET su 3.9.2023 mennessä!)

Palkintojenjakotilaisuuden yhteydessä on su 3.9.2023 klo 23.59 ennakoon sitovasti varattuna mahdollisuus tilata buffet-ruokailu hintaan 25 €. Menu on seuraava: ylikypsäpossu, kermaperunat, hunajaiset uunijuurekset, vihreä salaatti, pastasalaatti, leivät, levitteet, vesi ja mehu + kahvi/tee + pulla (L, GL)

Paikan päällä on tarjolla myös erinäisiä virvokkeita :)

### [Tilaa palkintojenjakotilaisuuden buffet-ruokailu tästä](#)

**HUOM!** Buffet-ruokailu toteutetaan mikäli su 3.9. mennessä varauksia on tullut riittävästi. Toteutuksesta ilmoitetaan viimeisessä kapteenien kirjeessä, joka julkaistaan ensi viikolla ti-ke päivinä.

#### Yleistä tietoa tämän vuoden seikkailusta

Tänä vuonna pääsemme seikkailemaan Kuhmon alueen hienoihin erämaamaisemiin. Sarjat ovat jo aiemmilta vuosilta tutut Extremely Lost 24 H (lähtö pe klo 10), Lost 16-18 H (lähtö pe klo 10), Almost Lost 6-8 H (lähtö la klo 8) ja Casually Lost 3-4 H (lähtö la klo 8). Kaikkien sarjojen lähtö tapahtuu kilpailukeskuksen välittömästä läheisyydestä.

#### 1) KILPAILUKESKUS, KISAKANSLIA, HUOLTO- JA LEIRIALUE JA AIKATAULU

Seikkailun kilpailukeskus ja pääkiskanslia sijaitsee Kuhmon urheilukeskuksessa osoitteessa Martinpolku 4, Kuhmo.

#### Kisakanslian aukioloajat

to 7.9.

klo 15.00-22.00 (Vain Extremely Lost ja Lost -sarjoille)

E-Lost ja Lost -sarjojen seikkailun ennakkoinfo klo 20

pe 8.9.

klo 06.00-10.00 (Vain Extremely Lost ja Lost -sarjoille)

klo 15.00-22.00 (Almost Lost ja Casually Lost -sarjoille)

A-Lost ja C-Lost -sarjojen seikkailun ennakkoinfo klo 20



## 13. Lost In Kainuu Adventure 8.-9.9.2023 – Kuhmo

### KAPTEENIEN KIRJE 2

julkaistu 31.8.2023

la 9.9.

klo 04.00-19.00

Palkintojenjakotilaisuus klo 20.00. [Pohjolan talo \(Väinämöinen 14, Kuhmo\)](#). [Katso sijainti kartalla tästä.](#)

#### Huolto- ja leirialue

Huolto- ja leirialue sijaitsee kilpailukeskuksessa.

Kaikkien sarjojen joukkueilla **on pakollinen** huolto- ja leirialueen joukkuepaikka 4 m x 4 m kilpailun aikana (pl. Extremely Lost -sarjan paikka on kokoa 5 m x 5 m), jossa **joukkueiden on säilytettävä** kaikki tarvitsemansa tarvikkeet koko seikkailun kilpailuajan:

E-Lost ja Lost -sarjojen kilpailuaika on perjantaista klo 10.00 lauantaihin klo 18.30.

A-Lost ja C-Lost -sarjojen kilpailuaika on lauantaina klo 8.00-18.30.

Joukkueet voivat myös majoittua huolto- ja leirialueen joukkuepaikalla koko tapahtuman ajalle to-su:

E-Lost ja Lost torstaista klo 15.00 sunnuntaihin klo 12.00.

A-Lost ja C-Lost perjantaista klo 15.00 sunnuntaihin klo 12.00.

Majoitteena voi käyttää telttaa, laavua, louetta tms.

Matkailuautojen ja -vaunujen käyttö kilpailun huolto- ja leirialueella on kielletty.

#### Aikataulu

Katso seikkailun aikataulu sarjoittain sivuiltamme [lostinkainuu.fi](#) → Tapahtumainfo.

#### 2) KILPAILUOHJEET

Kilpailuohjeet ovat luettavissa [lostinkainuu.fi](#) → [tapahtumainfo-sivulta](#). Lopulliset ohjeet julkaistaan tapahtumaviikolla.

**Huomioikaa vuonna 2020 voimaan tullut uusi tieliikennelain sääntö** pyörän valojen suhteen – sekä edessä että takana on oltava valo – eli pelkkä takaheijastin ei esimerkiksi riitä.

**TÄRKEÄ HUOMIO! Kanootteihin ei saa mennä pyörä- tai suunnistuskengissä, koska kanoottien pohjat vaurioituvat! Melontaosuudella on siis käytettävä juoksukenkiä tai muita vastaavia pehmytpohjaisia kenkiä.**

#### 3) USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

Usein kysytyjä kysymyksiä löytyy verkkosivuiltamme ja niitä pääsee tutkailemaan [täältä](#).

#### 4) MUUTAMIA TÄRKEITÄ VINKKEJÄ

Toinen ratamestarin lausunto on luettavissa [lostinkainuu.fi](#) → [tapahtumainfo-sivulta](#).

Suosittelen käymään lukemassa tapahtumainfo-sivullamme oleva 10-osainen juttusarja ”Suuntana seikkailukisa – mitä kannattaa ottaa huomioon”. Tuossa juttusarjassa kokenut seikkailu-urheilija Outi Seppä avaa hieman erilaisia asioita, joita on hyvä ottaa huomioon seikkailukisaan valmistautuessa.

Tässä alapuolella on sarjakohtaisesti esitetty muutama tärkeä varusteisiin ja seikkailuun liittyvä nosto seikkailun valmistautumisiin vinkiksi →

##### 4.1) *Extremely Lost*

- Voitte halutessanne majoittua koko tapahtuma-ajan huolto- ja leirialueella to klo 15.00 – su klo 12.00. Kisan aikana majoittuminen ja huolto on sallittu vain huolto- ja leirialueella eli pe klo 10 – la klo 18.30.

- Huolto- ja leirialueelle kannattaa varata riittävästi vaihtovaatetta sekä toki energiapitoista syötävää ja juotavaa tulevan yön yli jatkuvaa seikkailua varten

- *Sarjan osallistumismaksuun kuuluu yksi (1) kisan aikainen keittoruokailu (pe klo 18-24), joten tätä ei*



## 13. Lost In Kainuu Adventure 8.-9.9.2023 – Kuhmo

### KAPTEENIEN KIRJE 2

julkaistu 31.8.2023

*tarvitse erikseen teidän varata mistään. Lisäksi tietenkin maalin keittoruokailu kuuluu osallistumismaksuun. Katso tarkemmin kilpailuohjeista.*

- Ajovalojen ja muiden valaisinten pattereihin ja akkuihin tulee riittävä virtaa noin 11-12 tunnin ajaksi (pimeä/hämäräaika kestää noin klo 20.00-7.00)
- Pyörällä liikuttaessa on aina oltava sekä etuvalo että **takavallo!**. Etuvaloksi käy pään/kypärän valo.
- Varautukaa pakollisen varustuksen mukaisesti koko seikkailun ajalle siten, että teillä on myös yön aikana mahdollisuus vaihtaa tarvittaessa lämmintä vaatetta päälle, jotta kylmä ei pääse väsyneenä yllättämään. Suosittelemme vahvasti hiihtohanskoja tms. sekä pipoa/päähinettä yön ajalle, koska lämpötila voi laskea aamuyöstä jopa pakkasen puolelle.
- Melontaosiossa joukkueella on käytössä avokanootti, 3 melaa ja 3 pelastusliiviä. Tasapuolisuuden varmistamiseksi omien kanoottien tuominen seikkailuun on kiellettyä, mutta omien melojen käyttö on mahdollista, jos vaan jaksaa melaa kantaa mukana. Mikäli haluatte, niin varatkaa kanoottiin joukkueen kolmannelle jäsenelle väliaikainen ”penkki” keskelle kanoottia. Penkin voi tehdä esimerkiksi solumuovipatjasta tai styroxista tms.
- Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapaattoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapaattoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapaatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.

#### Dropbag

Extremely Lost -sarjassa on seikkailun aikana yksi varustekuljetus/dropbag (dropbagin koko on 60 litraa ja 15 kg /joukkueen jäsen). Kuljetuksen sijainti selviää reittikirjasta. Dropbag on jätettävä järjestäjän varustekuljetuksen lastausalueelle kilpailukeskuksessa ennen sarjan yhteislähtöä.

**HUOM! Extremely Lost -sarjassa ei aiemmasta ilmoituksesta poiketen ole tarvetta seikkailun aikaiselle varustekuljetukselle (päivitetty 31.8.2023)!**

#### 4.2) Lost-sarja

- Voitte halutessanne majoittua koko tapahtuma-ajan huolto- ja leirialueella to klo 15.00 – su klo 12.00. Kisan aikana majoittuminen ja huolto on sallittu vain huolto- ja leirialueella eli pe klo 10 – la klo 18.30.
- Huolto- ja leirialueelle kannattaa varata riittävästi vaihtovaatetta sekä toki energiapitoista syötävää ja juotavaa yli jatkuvaa seikkailua varten
- *Sarjan osallistumismaksuun kuuluu yksi (1) kisan aikainen keittoruokailu (pe klo 18-24) ja yksi (1) kisan aikainen aamupala (la), joten näitä ei tarvitse erikseen teidän varata mistään. Lisäksi tietenkin maalin keittoruokailu kuuluu osallistumismaksuun. Katso tarkemmin kilpailuohjeista.*

- Ajovalojen ja muiden valaisinten pattereihin ja akkuihin tulee riittävä virtaa noin 6-8 tunnin ajaksi (pimeä/hämäräaika kestää noin klo 20.00-7.00).
- Pyörällä liikuttaessa on aina oltava sekä etuvalo että **takavallo!**. Etuvaloksi käy pään/kypärän valo.
- Varautukaa pakollisen varustuksen mukaisesti koko seikkailun ajalle siten, että teillä on aikana mahdollisuus vaihtaa tarvittaessa lämmintä vaatetta päälle, jotta kylmä ei pääse väsyneenä yllättämään. Suosittelemme vahvasti hiihtohanskoja tms. sekä pipoa/päähinettä, koska lämpötila voi aamulla olla jopa pakkasen puolella.
- Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapaattoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapaattoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapaatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.

#### 4.3) Almost Lost ja Casually Lost -sarjat

- Voitte halutessanne majoittua koko tapahtuma-ajan huolto- ja leirialueella pe klo 15.00 – su klo 12.00. Kisan aikana majoittuminen ja huolto on sallittu vain huolto- ja leirialueella eli la klo 8 – 18.30.
- Huolto- ja leirialueelle kannattaa varata riittävästi vaihtovaatetta sekä toki energiapitoista syötävää ja



## 13. Lost In Kainuu Adventure 8.-9.9.2023 – Kuhmo

### KAPTEENIEN KIRJE 2

julkaistu 31.8.2023

juotavaa yli jatkuvaa seikkailua varten

- *Niille jotka haluavat välttää yöpaikalle saapuessaan ruoan tekemisen vaivan tiedoksi, että perjantai-illan keittoruokaa ja lauantai-aamun aamupalaa on myynnissä paikan päällä. Ruoan annoshinta on 10 euroa / annos.*

- Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapaikkoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapaikkoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapaikat voi ottaa mukaan seikkailuun.

### 5) FATBIKE- JA MAASTOPYÖRÄVARAUKSET

Maastopyörä- ja fatbikevuokraus on mahdollista suoraan Lost In Kainuu -ilmoittautumispalvelun kautta. Tuolla sivustolla klikkaa ensin painiketta "ILMOITTAUDU" ja tämän jälkeen scrollaile sivun alalaitaan, josta löydät painikkeen "VUOKRAA MAASTOPYÖRÄ/FATBIKE TÄSTÄ"

Pyöriä on rajoitettu määrä myynnissä, joten toimi nopeasti.

Mikäli et onnistu vuokraamaan pyörää ilmoittautumispalvelusta, niin ole suoraan yhteyksissä [jukka.liuha@kainuunliikunta.fi](mailto:jukka.liuha@kainuunliikunta.fi). Selvitetään sitten, että saadaanko vielä pyöriä vuokralle.

**Kapteenien kirje 3 julkaistaan ensi viikon tiistai-keskiviikko päivien aikana**, jossa julkaisemme lopulliset tiedot seikkailuun liittyen. Mikäli/kun teillä tulee kysyttäviä seikkailuun liittyen, niin olkaa rohkeasti yhteyksissä [jukka.liuha@kainuunliikunta.fi](mailto:jukka.liuha@kainuunliikunta.fi) tai [jukka.liuha@rastiviikko.fi](mailto:jukka.liuha@rastiviikko.fi)

**Lisätietoja verkkosivuilta -> <http://lostinkainuu.endurancekainuu.fi>**

**Tsemppiä kaikille valmistautumisiin!**

**Seikkailuterveisin,**

Kilpailunjohtaja/ratametsuri Jukka Liuha

044-7679533, [jukka.liuha@kainuunliikunta.fi](mailto:jukka.liuha@kainuunliikunta.fi), [jukka.liuha@rastiviikko.fi](mailto:jukka.liuha@rastiviikko.fi)