



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

Yleistä kilpailusta

Tänä vuonna seikkailijoita odottavat Kainuussa Kuhmon hiljaiset erämaat sekä runsas kattaus alueen upeimpia luontokohteita. Monipuoliset maastot tarjoavat erittäin vaihtelevia MTB-pätkiä, makoisia vesistötehtäviä (välineillä ja ilman), trekkausta ja suunnistusta silmiä hivelevän hienoissa maastoissa sekä Lost In Kainuun luonteeseen kuuluen vaihteleva ja laadukas kattaus erilaisia quest-tehtäviä, mieleenpainuvia luontoelämyksiä ja fyysisen sekä psyykkisen nautinnon elämyksiä.

Lost In Kainuu -seikkailun lajeina ovat: maastopyöräily, juoksu, trekkaus, suunnistus, melonta (ei kaikissa sarjoissa), muut vesistötehtävät, köysitehtävät sekä aiempien vuosien tapaan yllättävät quest-tehtävät, joita ei ole seikkailukisoissa aiemmin nähty!

Lost In Kainuu Adventuressa ratkotaan seikkailu-urheilun Opiskelijoiden Suomenmestaruudet (OSM) sekä Adventure1 sarjaan kuuluva Suomenmestaruus 24h tunnin Extremely Lost-sarjassa.

Lost In Kainuu Adventuren kaikkiin sarjoihin voivat osallistua kaikki suunnistuksen ja uinnin perustaidot omaavat 18 vuotta täyttäneet hyväkuntoiset henkilöt. Lisäksi vanhemman/huoltajan kirjallisella luvalla seikkailun Almost Lost ja Casually Lost -sarjoihin voivat osallistua 15-17-vuotiaat suunnistuksen ja uinnin perustaidot omaavat hyväkuntoiset nuoret.

Sarjoissa osallistuilta ei edellytetä aikaisempaa köysikokemusta. Köysikoulutusta on saatavilla ennen kilpailun starttia lähtöalueella.

HUOM! Pyydämme seikkailijoita tänäkin vuonna huomioimaan, että seikkailussa seikkaillaan valtion, kuntien ja yksityisten henkilöiden maa-alueilla, joissa roskaaminen on ehdottomasti kiellettyä! Mikäli joukkue jättää roskia seikkailureitilleen on järjestäjällä mahdollisuus antaa vähintään 60 min aikasakko tai tarvittaessa jopa hylätä joukkueen suoritus. Pyritään pitämään siis yhdessä luonto yhtä puhtaana kuin se on ennen seikkailukilpailua – Kiitos.

Perinteiset kaksipäiväiset sarjat (E-Lost ja Lost) lähtevät seikkailuun perjantaina 8.9. klo 10.00 Kuhmon Urheilukeskuksen kilpailukeskuksesta ja maali sijaitsee samassa paikassa lauantaina 9.9. Extremely Lost -sarjan kärki tulee lauantaina maaliin alustavan arvion mukaan noin klo 7-8 ja Lost-sarjan kärki noin klo 14.

Yksipäiväisten Almost Lost -sarjan ja Casually Lost -sarjan startti tapahtuu lauantaina 9.9. klo 8.00 Kuhmon Urheilukeskuksen kilpailukeskuksesta, jossa sijaitsee myös sarjojen maali.

Seikkailijoiden kaikkien joukkueiden pakollinen kilpailun aikainen huolto- ja leirialue sijaitsee kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä.



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

Extremely Lost -sarjassa miehet ja sekajoukkueet kiertävät saman radan, mutta rata voi koostua eri joukkueilla eri järjestyksessä suoritettavista osioista. Extremely Lost -sarjan naisten sarjassa on oma rata, jossa voi myös eri joukkueilla voi olla eri järjestyksessä suoritettavia osioita.

Lost, Almost Lost ja Casually Lost -sarjoissa kaikki joukkueet kiertävät saman radan, mutta rata voi koostua eri joukkueilla eri järjestyksessä suoritettavista osioista.

Kaikissa sarjoissa ja kaikilla radoilla käytetään niin sanottuja cut-off -rasteja. Cut-off -rastien numerot ja aikataulut on merkattu joukkueen reittikirjaan. Mikäli joukkue saapuu cut off -rastille cut-off -ajan jälkeen, niin se ohjataan eteenpäin reittikirjassa merkatussa seuraavalle rastille. Tällä pyritään siihen, että joukkueet saataisiin maaliin kohtuullisilla aikaeroilla ja suorittamaan mahdollisimman suuren osan quest-tehtävistä. Joukkueet voivat myös omaehtoisesti edetä reitillä seuraaville rasteille, mikäli näkevät tämän tarpeelliseksi. Myös kokonaisia yksittäisiä seikkailun osioita voidaan jättää suorittamatta mikäli joukkue ei jostain syystä pysty etenemään annetussa maksimiaikataulussa. Reittikirjaan on merkattu myös Quest-tehtävapisteen aukioloajat. Quest-tehtävien suorittaminen on sallittua vain rastin aukioloaikojen mukaisesti!

Radat, hajonnat, kartat ja suunnistustaito sekä Emit-leimausjärjestelmä

Radat:

Extremely Lost, 24 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin on 225 km (pe-la)

Lost-sarja, 16-18 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 175 km, (pe-la, pakollisella yötauolla)

Almost Lost -sarja, 6-8 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 75 km, (la, päiväkilpailuna)

Casually Lost -sarja 3-4 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 40 km (la, päiväkilpailu)

Hajonnat:

Kilpailun radoilla on käytössä hajonta. Hajonta tarkoittaa sitä, että samankin sarjan joukkueilla voi olla erijärjestyksessä joitakin tehtävä-, suunnistus- ja siirtymäosioita, kuitenkin niin, että saman sarjan joukkueet kiertävät suorituksen loppuun mennessä täysin saman radan. Kaikki tehtävä-, suunnistus- ja siirtymäosioiden radat on kierrettävä numerojärjestyksessä. Seuratkaa ehdottomasti omien **kilpailukarttojenne** ja **reittikirjojenne** kiertojärjestystä ja ohjeita!

Kartat ja suunnistustaito:

Joukkuemateriaalissa jaetaan kaikki reittikartat ja lisäksi mahdollisia muita karttoja eri tehtäviä varten. Lisäksi seikkailun aikana quest-tehtäväpaikoilla saatetaan jakaa lisäkartoja.

Extremely Lost ja Lost -sarjoissa reittikarttojen mittakaavat ovat 1:15 000-1:50 000.

Almost Lost ja Casually -sarjan reittikartat ovat 1:15 000-1:30 000.



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

Kartat sisältävät Maanmittauslaitoksen avointa aineistoa, joka on valmisteltu yhteistyössä Mapline Oy:n kanssa.

Huomioikaa mittakaavan vaikutus suunnistustehtäviin. Esim: 1:25 000 kartalla 1 cm kartalla tarkoittaa 250 metriä maastossa → vastaavasti 1:50 000 kartalla 1 cm kartalla tarkoittaa 500 metriä maastossa.

Muiden kilpailussa käytettävien karttojen mittakaavat vaihtelevat 1:1000 – 1:25000 välillä. Mittakaavoja ei ole välttämättä merkitty karttoihin. Joukkueissa riittää, kun yhdellä joukkueen jäsenellä on suunnistuksen perustaidot hallussa, mutta mielellään toki kaikilla jäsenillä jonkinlainen suunnistustaito. Lisäksi kompassin käyttötaito on erittäin hyvä ja suositeltava lisätaito. Erityisesti Extremely Lost -sarjoissa kompassin osaavasta käyttämisestä on varmasti suuri hyöty.

Kaikkiin seikkailukarttoihin on merkattu reitinvalintojen osalta vain tärkeimmät maastopäivitykset, joiden osalta kartta on pyritty päivittämään ajantasalle. Huomiota kannattaa kiinnittää polkujen merkkaukseen. Osa poluista on todella hyväkulkuisia ja osa samanlailla merkatuista poluista osa voi olla heikkokulkuisia, jolloin joukkueen tehtäväksi jää arvioida/arvata polkujen ajokelpoisuutta. Huomioikaa, että sateisesta syksystä johtuen mahdolliset pitkospuut ovat erittäin liukkaita ja pitkospuut saattavat olla huonokuntoisia. Rastien sijoittelussa on pyritty ottamaan huomioon esim. reittikarttojen pienimittakaava siten, että rastit sijaitsevat pääsääntöisesti erittäin selkeissä ja isoissa kohteissa. Suurimmat erot pienen mittakaavan kartalla (esim. 1:35 000 - 1:50 000) suunnistettaessa syntyvät reitinvalintojen vaikutuksesta. Suunnistuskarttoihin (1:1 000-1:15 000) päivityksiä ei ole juurikaan tehty, joten niiltä osin ajantasaisuusvirheitä saattaa löytyä useita, mutta näiden ei pitäisi vaikuttaa suunnistussuoritukseen merkittävästi.

Emit-leimausjärjestelmä:

Kilpailussa käytetään Emit-leimausjärjestelmää. Muistakaa leimata jokaisella rastilla, jolla on emit-leimasin. Radat saattavat käydä samalla rastilla useamman kerran, joten aina rastille saavuttaessa on leimattava. **Muistakaa nollata Emit-kortti (nollauslaitteessa pitää punaisen valon vilkkua vähintään 5 kertaa) kaikissa yhteislähdöissä sekä lukea Emit-kortti maaliin saapumisen jälkeen järjestäjien koneelle. Kaikissa sarjoissa joukkueen emit-kortti saatetaan lukea koneelle myös kesken kilpailun. Tämän jälkeen emit-kortti nollataan välittömästi ennen seuraavalle etapille siirtymistä.**

Arvioidut matkat, kulkuvälineet ja maastohuomioita

Extremely Lost -sarja 24 H (24 h yhtäjaksoinen seikkailu)

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on optimireittiä pitkin noin 225-235 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 21-22 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Ratamestari suosittelee kaikille Extremely Lost -sarjan kilpailijoille kunnollista maastopyörää, jolla pystyy ajamaan turvallisesti heikommillakin poluilla. Pyörillä liikutaan



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

pääsääntöisesti erilaisilla poluilla ja lisäksi hiekka- ja asfalttiteillä. Matkan varrella on paljon erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 40 km
Pyöräily (hiekka- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 140 km
Juoksu/trekking/suunnistus: noin 30 km
Melonta: noin 20 km

Lisäksi kilpailun aikana joukkueet voivat varautua eripituisiin vesistötehtäviin ja maksimissaan noin 10-200 metrin uintipätkiin. Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapatjoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapatjoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.

HUOM! Muistakaa pitää pakollisessa varustuksessakin mainittu yksi urheilukerraston paita mukana, että mahdollisten vesistöosioiden jälkeen voitte vaihtaa lämmintä päälle. Lisäksi suosittelen vaihtokenkien mukana kuljettamista seikkailun ajan. Katsokaa joukkuekohtainen ja henkilökohtainen pakollinen varustus verkkosivuiltamme lostinkainuu.fi -> [Tapahtumainfo](#). Pakollisen varustuksen lisäksi dokumenteista löytyy suositellut varusteet -kohta, joka kannattaa myös huomioida varustusta suunniteltaessa. Lisäksi tarpeen mukaan kannattaa varata ylimääräistä lämmintä vaatetusta, koska yöt saattavat olla jo varsin viileitä tähän vuodenaikaan. Myös ajovaloon ja sen akun/patterien kestoon kannattaa satsata ettei valo lopu kesken yön aikana. Käytännössä pimeä aika kestää noin 10 tuntia klo 20.00 – 06.00.

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.

Lost -sarja

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on optimireittiä pitkin noin 175 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 15-16 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Järjestäjä suosittelee myös Lost-sarjaan ensisijaisesti maastopyörää. Pyörillä liikutaan pääsääntöisesti erilaisilla poluilla ja hiekka- ja asfalttiteillä sekä ajopoluilla. Matkan varrella on paljon erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 40 km
Pyöräily (hiekkaja- ja asfalttitiet ja ajopolut): noin 100 km
Juoksu/trekking/suunnistus: noin 30 km
Melonta: noin 5 km

Lisäksi kilpailun aikana joukkueet voivat varautua eripituisiin vesistötehtäviin ja maksimissaan noin 10-200 metrin uintipätkiin. Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapatjoja tai

pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapatjoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.

HUOM! Muistakaa pitää pakollisessa varustuksessakin mainittu yksi urheilukerraston paita mukana, että mahdollisten vesistöosioiden jälkeen voitte vaihtaa lämmintä päälle. Lisäksi suosittelen vaihtokenkien mukana kuljettamista seikkailun ajan. Katsokaa joukkuekohtainen ja henkilökohtainen pakollinen varustus verkkosivuiltamme lostinkainuu.fi -> [Tapahtumainfo](#). Pakollisen varustuksen lisäksi dokumenteista löytyy suositellut varusteet -kohta, joka kannattaa myös huomioida varustusta suunniteltaessa. Lisäksi tarpeen mukaan kannattaa varata ylimääräistä lämmintä vaatekappausta, koska yöt saattavat olla jo varsin viileitä tähän vuodenaikaan. Myös ajovaloon ja sen akun/patterien kesto on kannattaa satsata ettei valo lopu kesken yön aikana. Käytännössä pimeä aika kestää noin 10 tuntia klo 20.00 – 06.00.

Almost Lost -sarja

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on noin 75 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 6 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Pyörillä liikutaan pääsääntöisesti hiekkateilla ja ajopoluilla sekä muilla erikokoisilla poluilla, mutta matkan varrella on paljon myös erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 20 km
Pyöräily (hiekkaja- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 40 km
Juoksu/trekking/suunnistus: noin 10 km
Melonta: noin 5 km

Lisäksi kilpailun aikana joukkueet voivat varautua eripituisiin vesistötehtäviin ja maksimissaan noin 10-200 metrin uintipätkiin. Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapatjoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapatjoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

HUOM! Muistakaa pitää pakollisessa varustuksessakin mainittu yksi urheilukerraston paita mukana, että mahdollisten vesistöosioiden jälkeen voitte vaihtaa lämmintä päälle. Lisäksi suosittelen vaihtokenkien mukana kuljettamista seikkailun ajan. Katsokaa joukkuekohtainen ja henkilökohtainen pakollinen varustus verkkosivuiltamme lostinkainuu.fi -> [Tapahtumainfo](#). Pakollisen varustuksen lisäksi dokumenteista löytyy suositellut varusteet -kohta, joka kannattaa myös huomioida varustusta suunniteltaessa.

Casually Lost -sarja

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on noin 40 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 3 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Pyörillä liikutaan pääsääntöisesti hiekka- ja asfaltiteillä sekä erikokoisilla poluilla, mutta matkan varrella on paljon myös erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 10 km

Pyöräily (hiekka- ja asfaltitiet sekä ajopolut): noin 22,5 km

Juoksu/trekking/suunnistus: noin 7,5 km

Lisäksi kilpailun aikana joukkueet voivat varautua eripituisiin vesistötehtäviin ja maksimissaan noin 10-200 metrin uintipätkiin. Seikkailussa tulee olemaan joitakin vesistötehtäviä eri ajankohdissa. Mikäli vesistötehtävissä tarvitaan uimapatjoja tai pelastusliivejä tms., niin tällöin järjestäjä tarjoaa välineet tehtäväpaikalla. Joukkueet eivät tarvitse tänä vuonna omia uimapatjoja. Emme kuitenkaan rajoita joukkueiden varustautumista millään tapaa, joten, jos joukkue haluaa, niin esimerkiksi myös uimapatjat voi ottaa mukaan seikkailuun.

HUOM! Muistakaa pitää pakollisessa varustuksessakin mainittu yksi urheilukerraston paita mukana, että mahdollisten vesistöosioiden jälkeen voitte vaihtaa lämmintä päälle. Lisäksi suosittelen vaihtokenkien mukana kuljettamista seikkailun ajan. Katsokaa joukkuekohtainen ja henkilökohtainen pakollinen varustus verkkosivuiltamme lostinkainuu.fi -> [Tapahtumainfo](#). Pakollisen varustuksen lisäksi dokumenteista löytyy suositellut varusteet -kohta, joka kannattaa myös huomioida varustusta suunniteltaessa.

Seikkailutehtävät (Quest-tehtävät)

Seikkailussa tulee olemaan molempina päivinä seikkailurasteja (Quest-tehtäviä), joissa haastetaan kilpailijat sekä fyysisesti että henkisesti monenlaisiin eri tehtäviin. Osa seikkailutehtävien sisällöstä paljastuu kilpailijoille vasta kyseiselle rastille saavuttaessa ja osasta kilpailijat saavat etukäteen tiedon kilpailun reittikirjasta. Seikkailutehtävät on pyritty suunnittelemaan siten, että osallistujilla ei tarvitse olla etukäteen kokemusta kyseisistä tehtävistä. Jokainen joukkue voi lähteä seikkailuun omien rajojen ja tuntemustensa puitteissa.



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

RATAMESTARIN LAUSUNTO 1

julkaistu 18.8.2023

HUOMIO! Seikkailutehtäviä pääsee suorittamaan vain niiden aukioloaikojen puitteissa. Ennen seikkailutehtävän aukioloaikaa ja sen jälkeen tehtävien suorittaminen ei ole mahdollista! Aukioloajat on merkattu joukkueiden reittikirjaan.

Lopputulosten muodostuminen:

Lukekaa seikkailun kilpailuohjeet sivuiltamme lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo.

Vesipisteet ja huolto:

Extremely Lost ja Lost -sarjoissa on molempina päivinä vesipisteitä 2-4 kpl (ks. reittikirja). Almost Lost ja Casually Lost -sarjoissa vesipisteitä on 2-3 kpl (ks. reittikirja).

GPS-seuranta

Kaikissa sarjoissa käytetään GPS-seurantaa.

GPS-seurantalaite jaetaan kaikille joukkueille.

GPS-seurantalaite on kannettava mahdollisimman ylhäällä (esim. repun ylätasku) hartioiden korkeudella ja se on pidettävä koko matkan ajan järjestäjän tekemässä pakkauksessa!

GPS-laitteen kanssa ei saa uida, mutta uimapatjailla saa, kun laite on pakattu vesitiiviisti esimerkiksi pakollisen varustuksen reppuun! **HUOMIO! JOUKKUE ON ITSE VELVOLLINEN TARKISTAMAAN ENNEN LÄHTÖÄ, ETTÄ GPS-LAITE ON PÄÄLLÄ ELI SIINÄ VILKKUU VALOT SÄÄNNÖLLISESTI!**

Extremely Lost ja Lost -sarjat

Perjantaina GPS-laitteet jaetaan sarjojen joukkueille klo 8.00 alkaen kisakansliasta.

GPS-laitteita ei kerätä missään vaiheessa seikkailua joukkueilta pois. Kaikki GPS-laitteet kerätään maalissa pois.

Almost Lost ja Casually Lost -sarjat

Lauantaina GPS-laitteet jaetaan sarjojen joukkueille kisakansliasta klo 6.00 alkaen. Kaikki GPS-laitteet kerätään maalissa pois.

Tervetuloa seikkailemaan Kainuuseen ja Kuhmon hienoihin ja erämaisiiin maisemiin!

Ratamestari, Jukka Liuha

PS. Pidätämme oikeuden kaikenlaisiin muutoksiin 😊