



**LOST IN
KAINUU**

KUHMO 8.-9.9.2023

KILPAILUOHJEET

(päivitetty 05.09.2023)

LUE OHJEET HUOLELLA ENNEN KILPAILUA!



Lentuankosken leirintäalue
luonnollisesti

lentuankoski.fi

KESKEISIMMÄT JÄRJESTELYT TIIVISTETTYNÄ

Kilpailuun ja Kainuun alueelle voi lähteä matkustamaan vain täysin oireettomana

Kisamateriaalin nouto

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

Huolto- ja leirialue

- Huolto- ja leirialue joukkueteltpaikoineen 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 lopuksi 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

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.](#)

Buffet-ruokailua ei voida järjestää vähäisen kysynnän takia, mutta paikan päällä on tarjolla erinäisiä virvokkeita ja ehkä myös pientä purtavaa.

SEIKKAILUN YLEISKUVAUS 2023

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.

SEIKKAILUN SÄÄNNÖT

- Sarjat: Extremely Lost 24 H (Miehet, Naiset ja Seka), Lost 16-18 H (Miehet, Naiset ja Seka), Almost Lost 6-8 H (Yleinen) ja Casually Lost 3-4 H (Yleinen).
- Joukkueessa on Extremely Lost –sarjassa kolme jäsentä, Lost –sarjassa kaksi jäsentä, Almost Lost -sarjassa kaksi jäsentä ja Casually Lost -sarjassa 2-5 jäsentä.
- Kilpailijoiden tulee olla yli 18-vuotiaita, terveitä ja hyväkuntoisia.
- Kilpailijoiden tulee olla uimataitoisia (osaa uida vähintään 200 m) 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 maksimissaan 100 m. Rastihenkilöstö tai reittikirja voi sallia etäisyyteen poikkeuksia. Mikäli joukkue havaitaan todistetusti liikkuvan erillään (yli 100 metrin etäisyydellä toisistaan, niin joukkueelle voidaan antaa aikasakko 60 min / sääntörike tai räikeissä tapauksissa (esim. useita todennettuja säännön rikkomiskertoja) tarvittaessa hylätä joukkueen suoritus.
- Kilpailijoiden on ehdottomasti noudatettava normaaleja liikennesääntöjä! Pyöräillessä on pidettävä kypärää ja **hämärässä/pimeässä pyöräiltäessä on käytettävä ajovaloa edessä sekä myös takana! Takaheijastin ei riitä!**
- **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. Varapyörästä veloitetaan voimassaolevan hinnaston mukainen kertamaksu, joka laskutetaan pyörän varanneelta kilpailun jälkeen kisakanssiassa tai jälkilaskutuksena.
- 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 30 min 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 60 min aikasakko ko. joukkueen koko seikkailun suoritusajaksi.
- Varustelistassa mainitut joukkueen pakolliset varusteet ja jokaisen joukkueen jäsenen pakollisen varustuksen reppu 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 30 min 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 90 € maksu.
- Kilpailusuoritusta edistävien teknisten välineiden käyttö on kielletty. Kiellettyjä ovat mm. sähköavusteiset polkupyörät ja paikannusinformaatiota antavat laitteet ja välineet. 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.

LOPPUTULOSTEN MUODOSTUMINEN

Seikkailun kokonaiskilpailun lopputulosten sijoitusjärjestys muodostuu seuraavien periaatteiden mukaisesti.

Joukkueiden sijoitusjärjestyksessä otetaan huomioon seuraavat asiat seuraavassa tärkeysjärjestyksessä:

- **1) Rastipisteet:** reittikirjan- ja kartan mukaan oikeassa järjestyksessä leimattujen ja suoritettujen rastipisteiden määrä
- **2) Loppuaika:** joukkueen loppuaika (aika lähdöstä maaliin; Lost-sarjassa lasketaan kahden päivän loppuajat yhteen)
- **3) Sakot:** mahdolliset joukkueen sakot
- **4) Hyvitykset:** mahdolliset joukkueen saamat hyvitykset
- **5) Muut huomiot:** mahdolliset muut huomiot, jotka vaikuttavat joukkueen loppusijoitukseen

Tässä esimerkki E-Lost -sarjan lopputulostaulukosta:

| Sija | Nr. | Joukkue | Pisteet | Pe maali | La maali | Sakot | Loppuaika |
|------|-----|------------------------------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| 1 | 1 | 1 – Asuntoauto.eu | 82 | 14:00:00 | 10:27:01 | 00:00:00 | 24:27:01 |
| 2 | 10 | 10 – Northern Adventure Team | 82 | 14:00:00 | 17:46:07 | 00:00:00 | 31:46:07 |
| 3 | 13 | 13 – Sappion Veikot | 81 | 14:00:00 | 16:57:27 | Rasti 66 | 30:57:27 |
| 4 | 18 | 18 – Bastvik | 81 | 14:00:00 | 16:22:57 | Rasti 45 | 30:22:57 |
| 5 | 17 | 17 – Team Vison | 76 | 14:00:00 | 14:49:42 | 00:00:00 | 28:49:42 |
| 6 | 16 | 16 – Team Korpimiehet | 70 | 14:00:00 | 18:21:52 | 00:00:00 | 32:21:52 |
| 7 | 15 | 15 – Team Hiihtokonsultti | 60 | 14:00:00 | 18:09:03 | 00:00:00 | 32:09:03 |
| 8 | 9 | 6 – Ihana Hiki | 58 | 14:00:00 | 10:55:45 | 00:00:00 | 24:55:45 |
| 9 | 9 | 9 – Kivivaaran Ryhti | 56 | 14:00:00 | 15:33:48 | 00:00:00 | 29:33:48 |

Tässä esimerkki Lost-sarjan lopputulostaulukosta:

| Sija | Nr. | Joukkue | Pisteet | Pe aika | La aika | Sakot | Hyvitys rastilta 5-6 | Loppuaika | Huomiot |
|------|-----|-------------------------------|---------|----------|----------|----------|----------------------|-----------|-------------------------------------|
| 1 | 89 | Pikkasen maistuu | 72 | 07:13:49 | 08:09:50 | 00:00:00 | 00:00:00 | 15:23:39 | |
| 2 | 100 | Team 1Life | 72 | 07:20:15 | 08:33:18 | 00:00:00 | 00:03:30 | 15:50:03 | Hyvitys rastilta 25 (ei rastilta 5) |
| 3 | 126 | Hammassyrjän Happo | 72 | 07:36:20 | 08:27:11 | 00:00:00 | 00:00:00 | 16:03:31 | |
| 4 | 83 | Missä on JJ? | 72 | 08:03:00 | 08:35:48 | 00:00:00 | 00:00:20 | 16:38:28 | |
| 5 | 84 | Kaisla | 72 | 07:51:57 | 08:47:43 | 00:00:00 | 00:00:00 | 16:39:40 | |
| 6 | 74 | KARSU -Suljetun osaston pojat | 72 | 09:10:09 | 09:10:46 | 00:00:00 | 00:00:00 | 18:20:55 | |
| 7 | 62 | ALS | 72 | 09:20:14 | 09:48:28 | 00:00:00 | 00:05:50 | 19:02:52 | GPS tarkistettu |
| 8 | 102 | Team Haddaway | 72 | 09:30:00 | 10:44:23 | 00:00:00 | 00:09:25 | 20:04:58 | |
| 9 | 104 | Intersport | 72 | 10:14:00 | 10:54:59 | 00:00:00 | 00:09:20 | 20:59:39 | |
| 10 | 68 | Hikihonka | 72 | 10:24:15 | 10:51:34 | 00:00:00 | 00:16:05 | 20:59:44 | |
| 11 | 88 | Oulu | 72 | 10:27:57 | 11:51:57 | 00:00:00 | 00:13:00 | 22:06:54 | |
| 12 | 73 | Karjalan Ilves | 71 | 07:57:40 | 08:59:01 | 00:00:00 | 00:17:48 | 16:38:53 | |
| 13 | 67 | Fletmos men | 71 | 09:35:31 | 10:27:04 | 00:00:00 | 00:03:00 | 19:59:35 | GPS tarkistettu |
| 14 | 95 | SISSIT | 71 | 09:53:44 | 10:33:57 | 00:00:00 | 00:12:25 | 20:15:16 | GPS tarkistettu |
| 15 | 78 | Laajasalon Pirkan Kiertäjät A | 71 | 10:27:21 | 10:33:23 | 00:00:00 | 00:33:30 | 20:27:14 | |
| 16 | 108 | Letku-ukot & Kramppi pohkeet | 71 | 09:34:03 | 11:32:03 | 00:00:00 | 00:18:05 | 20:48:01 | |
| 17 | 107 | Team Tellervo | 71 | 10:02:34 | 12:06:37 | 00:00:00 | 00:07:55 | 22:01:16 | |
| 18 | 86 | OGM | 71 | 10:39:29 | 12:19:20 | 00:00:00 | 00:18:50 | 22:39:59 | |
| 19 | 77 | KipuRunners | 70,5 | 10:47:44 | 11:46:34 | 00:00:00 | 00:18:15 | 22:16:03 | |
| 20 | 71 | Kainuun Kaunokaiset | 70 | 10:57:04 | 12:35:32 | 00:00:00 | 00:16:25 | 23:16:11 | |
| 21 | 101 | Team A&T | 69 | 09:05:03 | 16:22:42 | 00:00:00 | 00:11:35 | 19:16:10 | |

- 1) RASTIPISTEET

- Jokainen seikkailun rastipiste (merkattu joukkueiden reittikirjoihin ja -karttoihin) on yhden pisteen arvoinen. Mikäli joukkue leimaa rastipisteen, mutta ei suorita rastilla mahdollisesti olevaa seikkailutehtävää (quest-tehtävä), niin tuolloin joukkue saa rastilta vain rastileimauksen pisteen, mutta ei quest-tehtävän/tehtävien pisteitä
- Jos joukkue ei ollenkaan käy jollakin rastilla, niin tämä aiheuttaa pistemenetyksen. Tällöin joukkue siirtyy tuloslistalla niiden joukkueiden taakse joilla ko. rastipiste on suoritettu.
- Lopputuloksissa korkeimmalle sijoittuvat ne joukkueet, jotka ovat kiertäneet täydellisinä 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 jättämisä, sijoittuvat lopputuloksissa korkeimmille sijoille. Tässä lopputulosten järjestäytymismuodostuksessa on kuitenkin muutamia poikkeuksia, jossa katsotaan urheilullisesti ja seikkailun kokonaisuuden kannalta reiluin ratkaisu aina tapauskohtaisesti: esimerkiksi voi olla tilanne, jossa joku joukkue A on kerännyt alkumatkasta kaikki rastit moitteettomasti kasaan, mutta sen jälkeen keskeyttäneet kilpailun tai tehneet erittäin merkittäviä rastien väliin jättämisä. Sen sijaan joukkue B on esimerkiksi alkumatkasta jättänyt 1 tai 2 rastia jostain syystä välistä, mutta muuten loppumatkan tulleet lähes kaikki rastit keräten. Esimerkiksi tässä tapauksessa voidaan joukkue B sijoittaa lopputuloksissa joukkueen A edelle.

- Kaikkien täsmälleen saman rastipiste kokonaisuuden kiertäneiden joukkueiden välisen sijoituksen ratkaisee parempi loppuaika
- Joukkue katsotaan käyneen hyväksytysti rastilla, kun joukkue on leimannut rastin reittikirjan mukaisessa aikataulussa (ennen cut off -ajan ylittymistä)
 - Rastien leimaukset tarkistetaan:
 - 1) Ensisijaisesti kahdella eri tavalla
 - **GPS-seurannan avulla.** Joukkueiden on käytävä ”koskettamassa” rastilippua, koska mikäli GPS-seurannasta nähdään, että joukkueen GPS-seurantapiste ei käy rastipisteessä (rastiympyrän sisällä), niin tällöin voimme hylätä ko. leimauksen. GPS-laitteen on siis käytävä rastipisteessä!
 - **Emit-leimausjärjestelmän avulla.** Kaikilla reittikirjan ja -kartan rastipisteillä on käytössä emit-leimaus. **MUISTAKAA NOLLATA EMIT-KORTTI LÄHTÖALUEELLA PITÄMÄLLÄ EMIT-KORTTIA VÄHINTÄÄN 5 SEKUNNIN AJAN JÄRJESTÄJÄN TARJOAMASSA 0-LEIMASIMESSA!**
 - 2) Varaleimausjärjestelmänä järjestäjien puolelta on ainakin tehtävärasteilla oleva rastipäiväkirja, johon tehtävärastien toimitsijat merkkäavat jokaisen rastille saapuneen joukkueen numeron ja saapumisajan
 - 3) Mikäli joukkue on epävarma leimauksen onnistumisesta (GPS tai Emit), niin joukkue voi halutessaan varmistaa rastin leimauksen valokuvaamalla rastipisteen noin 5 metrin etäisyydeltä siten, että rastilippu näkyy valokuvassa
 - 4) Joillakin tehtävärasteilla voi olla käytössä myös jokin muu leimauksen tarkistusväline (esim. sanakoodi tai lause tms.)
- **2) LOPPUAIKA**
 - Joukkueen loppuajan osalta kilpailun aika juoksee lähdöstä maaliin non-stop
 - Extremely Lost -sarjassa lasketaan joukkueen loppuaika perjantain lähdöstä klo 10 lauantapäivän maaliintuloaikaan. **Extremely Lost -sarjassa EI OLE tänäkään vuonna (2023) pakollista 30 minuutin taukoa vaan joukkue voi suunnitella tauot haluamallaan tavalla!**
 - Lost-sarjassa loppuaika lasketaan perjantapäivän loppujan ja lauantapäivän loppujan yhteisaikana
 - Almost Lost -sarjassa lasketaan vain yhden päivän loppuaika
 - Casually Lost -sarjassa lasketaan vain yhden päivän loppuaika
 - Joukkueen loppuaika otetaan joukkueen viimeisen jäsenen ylittäessä maalilinjan ja joukkueen tehtyä maalileimauksen - **MUISTAKAA LEIMATA MAALISSA!**
- **3) SAKOT**
 - Mikäli joukkue saa jostakin syystä aikasakon rastipisteellä (esim. suorittamaton Quest-tehtävä) se kärsitään heti paikan päällä pääsääntöisesti 15 minuutin taukona (voi olla myös tapauskohtaisesti pidempi). 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. Joillakin rasteilla 15 minuutin aikasakko voidaan vaihtoehtoisesti suorittaa sakkotehtävä suorittaen.
 - 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 myöhästyminen), niin nämä aikasakot lisätään joukkueiden loppuaikoihin maaliintulon jälkeen.
 - **Tässä yhden rastin esimerkki sakkojen muodostumisen periaatteista eri joukkueiden tapauksissa:**
 - Tällä esimerkkirastilla tehtävärastin ohjeessa on maininta, että ko. rastin sakot muodostuvat seuraavasti:
 - Puuttuvasta tehtävärastin leimasta tulee pistemenetys
 - Quest-tehtävän suorittamatta jättämisestä tulee pistemenetys
 - 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.
- **4) HYVITYKSET**
 - Mahdollisista jonotuksista tehtävärasteille ei saa pääsääntöisesti aikahyvitystä
 - Järjestäjä voi tehdä poikkeuksia, mikäli jonotusaika jollakin rastilla venyy kohtuuttoman pitkäksi (vähintään yli 15 min)
 - Seikkailussa voi tulla myös muita erilaisia tilanteita, joissa joukkueelle tai joukkueille järjestäjä antaa aikahyvityksen, mutta nämä katsotaan tapauskohtaisesti, mikäli seikkailun tuomarineuvosto näin päättää
- **5) MUUT HUOMIOT**
 - Joukkueiden lopputulosten sijoitusjärjestyksessä otetaan huomioon myös muita huomioita joukkueen suoritukseen liittyen - tästä esimerkiksi se, jos joukkue kilpailee vajaalla tai liiallisella jäsenmäärällä joko seikkailun alusta lähtien tai seikkailun aikana joukkueen tilanteen tämmöiseksi vaihduttua

PAKOLLINEN KILPAILUVARUSTUS

Pakollisen kilpailuvarustuksen (sarjoittain) löydät verkkosivuilta lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo

SEIKKAILUN AIKATAULU SARJOITTAIN

Katso seikkailun aikataulu sarjoittain verkkosivuiltamme lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo

KILPAILUKESKUS

Seikkailun kilpailukeskus ja kisakanslia on Kuhmon urheilukeskuksessa. Navigointiosoite on Martinpolku 4, Kuhmo..

KÄYTÄNNÖN OHJEET - EXTREMELY LOST 24 H JA LOST 16-18 H

Joukkuemateriaalin noutaminen on mahdollista kilpailukeskuksen kisakansliasta torstaina klo 15 alkaen.

Joukkuemateriaali sisältää mm. reittikirjan, reittikartat, kilpailunumerot, muistopalkinnot, karttamuovit (A3, 2 kpl), kilpailuohjeet ja ruokaliput (ennakkoon tilatut sekä osallistumismaksuun kuuluva maalin keittoruokailu) sekä GPS-seurantalaitteen (jaetaan vasta yhteislähtöamuna).

OTA EMIT-KORTTI MUKAAN JOUKKUEMATERIAALIN NOUTOON, sillä se tarkastetaan materiaalin noudon yhteydessä. Vuokra-emitit lunastetaan niin ikään samassa yhteydessä.

Joukkuemateriaalin noudon yhteydessä on ilmoitettava myös joukkueella mukana olevan puhelimen numero.

Mikäli joukkueella on avoimia maksuja, niin tällöin joukkueen täytyy käydä maksamassa ko. maksut ensin kisakansliaan, jonka jälkeen joukkuemateriaali vasta luovutetaan.

Kisakansliasta on lisäksi mahdollista ostaa ainakin karttamuoveja, pakollisen kilpailuvarustuksen jätösäkkejä (150 l) sekä muita mahdollisia tarvikkeita.

E-Lost -sarja - seikkailun aikainen keittoruoka perjantaina klo 18-24

E-Lost -sarjalla on noin seikkailun puolivälissä tarjolla keittoruoka, joka sisältyy joukkueiden osallistumismaksuun.

Keittoruoka on tarjolla klo 18-24 välisenä aikana. Taukoa varten kannattaa varata ainakin: lämmintä vara/vaihtovaatetta, syömistä ja juomista sekä mahdollisesti muita tarpeita.

Lost-sarja - majoittuminen, perjantain keittoruokailu ja lauantain aamupala

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

järjestäjältä vuokratuissa majoitteissa. Perjantai-illalle yöpymispaikalle joukkueiden täytyy varata huoltotavaroihin ruokaa ja juomaa riittävästi, koska majoitusalueelta poistuminen on kielletty. Joukkueiden osallistumismaksuun sisältyy huolto- ja leirialueen perjantai-illan keittoruoka sekä lauantain aamupala.

Huolto- ja leirialue (joukkuelettpaikat, vessat, suihkut ja juomavesi)

Jokaiselle joukkueelle on varattu huolto- ja leirialueelle 4 m x 4 m joukkuelettpaikka, joka on merkattu joukkuenumerolla. Extremely Lost -sarjan joukkueiden joukkuelettpaikka on 5 m x 5 m. Huolto- ja leirialueella on vessat käytössä, mutta alueella **ei ole suihkuja** käytössä. Lost-sarjalle on suihkut käytössä perjantai-iltana. Kisan jälkeen lauantaina suihkut ovat käytettävissä kaikille sarjoille. Yöpymisvarusteisiin kannattaa varata ainakin: teltta, lämmintä varavaatetta, makuupussi, makuualusta, syömistä ja juomista. HUOM! Varusteiden kuivaamiselle ei ole varattu sisätiloja. Juomavesipiste on huolto- ja leirialueen alueella. Asuntoautoilla tai -vaunuilla majoittuminen huolto- ja leirialueella on kielletty! **Tulen tekeminen ei ole sallittua!**

Sauna

Seikkailun jälkeen lauantaina klo 9-19 sauna ja uimahalli on käytettävissä kilpailukeskuksen vieressä olevalla Kuhmon uimahallilla hintaan 2 € / osallistuja.

Joukkueiden seikkailun aikaiset huoltotavarat (sis. Dropbag)

Seikkailun aikana on 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)!**

Joukkueet kuljettavat kaikki muut kilpailun reitillä tarvitsemansa huoltotarvikkeet itse mukanaan. Reitillä varrella on karttaan/reittikirjaan merkittyjä juomapistettä, 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 perjantaina klo 9.15 kisakeskuksessa 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 ja että ne ovat päällä sekä sijoitettuna oikeaoppisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun tms.

Köysikoulutus

Köysikoulutus järjestetään tarvittaessa kisakanslian läheisyydessä perjantaina klo 08.30-09.30.

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

ks. tarkemmat ohjeet aiemmin kohdassa lopputulokset ja sakot

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 oikeassa järjestyksessä. **MUISTAKAA NOLLATA EMIT-KORTTI LÄHTÖALUEELLA PITÄMÄLLÄ EMIT-KORTTIA VÄHINTÄÄN 5 SEKUNNIN AJAN JÄRJESTÄJÄN TARJOAMASSA 0-LEIMASIMESSA!**

Pyöräily

Pyöräilyosuuksilla on aina käytettävä kypärää. **Ajovalon ja takavalon** käyttö on pakollista hämärän tai pimeän aikaan. Pyöräilyosuuden päättyessä kypärän voi jättää pyörän luo, ellei reittikirjassa tai rastilla muuta määrätä. Reittikirjan ohjeen noudattamatta jättäminen on peruste aikasakolle tai tarvittaessa rastihenkilöstö voi velvoittaa esimerkiksi hakemaan pyöräilykypärän ennen mahdollisen tehtävän suorittamista. 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 vaihtopyörää / järjestäjän huoltoapua kysyä soittamalla reittikirjasta löytyvästä huoltoauto/EA -puhelinnumerosta. Huomioikaa, että mahdollisia vaihtopyöriä on rajallisesti saatavissa ja näistä joudumme perimään vuokrahinnastomme mukaisen vuokramaksun. **HUOM! Sähköpyörien käyttö on kielletty seikkailussa.**

JÄRJESTÄJÄN KAUTTA VARATUN PYÖRÄN (MAASTOPYÖRÄ TAI FATBIKE) VARANNEILLE JOUKKUEILLE/HENKILÖILLE PYÖRÄT OVAT VALMIINA KISAKESKUKSESSA NOUTAMISTA/SÄÄTÄMISTÄ VARTEN TORSTAINA KLO 15-22 JA PERJANTAINA KLO 6-10.

Melonta

Melontakalusto toimitetaan järjestäjän toimesta paikan päälle. Kalusto sisältää avokanootin lisäksi melat 2-3 kpl ja pelastusliivit (E-Lost 3 liiviä ja 3 melaa sekä Lost 2 liiviä ja 2 melaa). E-Lost -sarjassa on sallittua käyttää omia meloja (joukkue vastaa melojen kuljettamisesta kisan aikana). Melonnassa on huolehdittava, että joukkueella on GPS-seurantalaitte 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 avokanooiteissa ei ole keski-istuinta.

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

Vesistötehtävät

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.

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 onnettomuustilanteessa 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 kisakansliasta. Järjestäjä on kytkenyt GPS-laitteen virran päälle, mutta **joukkueen vastuulla on vielä tarkistaa, että GPS-laitteen valot palavat yhtäjaksoisesti, jolloin laite on toiminnassa. Sijoitakaa laite oikeaoppisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun, jolloin laite antaa parhaan mahdollisen signaalin satelliiteille ja puhelinverkoille.** Yleisö ja toimitsijat pystyvät seuraamaan joukkueiden liikkumista netissä osoitteessa www.gpsseuranta.net. Seurannan voi katsoa myös jälkikäteen.

Keskeyttäminen

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

Parkkipaikat

Opasteet ohjaavat paikoitusalueille, jotka sijaitsevat kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä. P-alueilta on noin 200-500 metrin kävelymatka huolto- ja leirialueelle. **Huolto- ja leirialueelle saapuminen autolla ei ole sallittua vaan kaikki autot on jätettävä virallisille P-alueille. Varusteiden jättöä/purkua varten olemme varanneet kisakeskuksen huolto- ja leirialueen läheisyyteen paikan, jossa autot voivat käydä käännyssä. Autot on kuitenkin vietävä ehdottomasti parkkiin kisan P-alueelle. Katso kisakeskuksen kartta tapahtumainfo-sivuilta.**

Lähtö / Maali

Kilpailun lähtö tapahtuu kilpailukeskuksesta ja kilpailun lopullinen maali (lauantaina) sijaitsee myös kilpailukeskuksessa.

E-Lost ja Lost -sarjojen yhteislähtö perjantaina klo 10.00

Maali sulkeutuu lauantaina klo 18.30.

Lainassa olleet pyörät, emit-kortit, kilpailunumerot ja GPS-laitteet luovutetaan pois maalin jälkeen.

Maalin huoltopiste ja keittoruokailu

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

Katso palkintojenjakopaikka ja ohjelma sekä yhteystiedot Almost Lost ja Casually Lost -sarjojen käytännön ohjeiden jälkeen dokumentin lopusta.

KÄYTÄNNÖN OHJEET - ALMOST LOST ja CASUALLY LOST -sarjat

Joukkumateriaalin noutaminen on mahdollista kilpailukeskuksen kisakansliasta perjantaina klo 15 alkaen. Joukkumateriaali sisältää mm. reittikirjan, reittikartat, kilpailunumerot, muistopalkinnot, karttamuovit (A3, 2 kpl), kilpailuohjeet ja ruokaliput (ennakkoon tilatut sekä osallistumismaksuun kuuluva maalin keittoruokailu) sekä GPS-seurantalaitteen (jaetaan vasta yhteislähtöaamuna). OTA EMIT-KORTTI MUKAAN JOUKKUMATERIAALIN NOUTOON, sillä se tarkastetaan materiaalin noudon yhteydessä. Vuokra-emitit lunastetaan niin ikään samassa yhteydessä. Joukkumateriaalin noudon yhteydessä on ilmoitettava myös joukkueella mukana olevan puhelimen numero. Mikäli joukkueella on avoimia maksuja, niin tällöin joukkueen täytyy käydä maksamassa ko. maksut ensin kisakansliaan, jonka jälkeen joukkumateriaali vasta luovutetaan. Kisakansliasta on lisäksi mahdollista ostaa ainakin karttamuoveja, pakollisen kilpailuvarustuksen jättesäkkejä (150 l) sekä muita mahdollisia tarvikkeita.

Huolto- ja leirialue

Jokaisen Casually Lost ja Almost Lost -sarjan joukkueen on jätettävä seikkailun aikaiset huolto yms. tarvikkeet joukkuekohtaiselle paikalle huolto- ja leirialueelle koko kisan ajaksi! Majoitteet/sääsuojat on pystytettävä vain niille osoitetuille paikoille huolto- ja leirialueelle. Jokaiselle joukkueelle on varattu huolto- ja leirialueelle 4 m x 4 m tila, joka on merkattu joukkuenumerolla. Huolto- ja leirialueella on vessat käytössä, mutta alueella **ei ole suihkuja** käytössä. Kisan jälkeen lauantaina suihkut ovat käytettävissä. HUOM! Varusteiden kuivaamiselle ei ole varattu sisätiloja. Juomavesipiste on huolto- ja leirialueen alueella. Asuntoautoilla tai -vaunuilla majoittuminen huolto- ja leirialueella on kielletty! **Tulen tekeminen ei ole sallittua!**

Perjantai-iltana huolto- ja leirialueelle saapuvien Casually Lost ja Almost Lost -sarjan joukkueiden kannattaa varata huoltotavaroihin keittovälineet ja ruokaa ja juomaa riittävästi. Näiden sarjojen joukkueet voivat ostaa myös paikan päältä perjantai-illan keittoruokailun tai lauantaiamun aamupalan (mikäli ruoka-annoksia riittää).

Joukkueiden seikkailun aikaiset huoltotavarat

Joukkueet kuljettavat kaikki kilpailun reitillä tarvitsemansa huoltotarvikkeet itse mukanaan. Reitillä varrella on karttaan/reittikirjaan merkittyjä juomapistettä, 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. Kapteenien kokouksen jälkeen tarkistetaan myös, että kaikilla joukkueilla on GPS-tallentimet ja että ne ovat päällä sekä sijoitettuna oikeaoppisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun tms.

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 vesitiiviiksi 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

ks. tarkemmat ohjeet aiemmin kohdassa lopputulokset ja sakot
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 oikeassa järjestyksessä. MUISTAKAA NOLLATA EMIT-KORTTI LÄHTÖALUEELLA PITÄMÄLLÄ EMIT-KORTTIA VÄHINTÄÄN 5 SEKUNNIN AJAN JÄRJESTÄJÄN TARJOAMASSA 0-LEIMASIMESSA!

Pyöräily

Pyöräilyosuuksilla on aina käytettävä kypärää. **Ajovalon ja takavalon** käyttö on pakollista hämärän tai pimeän aikaan. Pyöräilyosuuden päättyessä kypärän voi jättää pyörän luo, ellei reittikirjassa tai rastilla muuta määrätä. Reittikirjan ohjeen noudattamatta jättäminen on peruste aikasakolle tai tarvittaessa rastihenkilöstö voi velvoittaa esimerkiksi hakemaan pyöräilykypärän ennen mahdollisen tehtävän suorittamista. 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 vaihtopyörää / järjestäjän huoltoapua kysyä soittamalla reittikirjasta löytyvästä huoltoauto/EA -puhelinumeroista. Huomioikaa, että mahdollisia vaihtopyöriä on rajallisesti saatavissa ja näistä joudumme perimään vuokrahinnastomme mukaisen vuokramaksun. **HUOM! Sähköpyörien käyttö on kielletty seikkailussa.**

JÄRJESTÄJÄN KAUTTA VARATUN PYÖRÄN (MAASTOPYÖRÄ TAI FATBIKE) VARANNEILLE JOUKKUEILLE/HENKILÖILLE PYÖRÄT OVAT VALMIINA KISAKESKUKSESSA NOUTAMISTA/SÄÄTÄMISTÄ VARTEN PERJANTAINA KLO 15-22 JA LAUANTAINA KLO 6-10..

Melonta (Vain Almost Lost -sarja)

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. Casually Lost -sarjalla ei ole melontaa.

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

Vesistötehtävät

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.

Ensiapu ja turvallisuus

Ensiapua voi tarvittaessa tilata reittikirjasta löytyvästä puhelinumeroista. Vakavissa onnettomuuksissa tulee soittaa ensiksi suoraan hätänumeroon 112 ja ohjeistaa ambulanssi onnettomuuspaikalle. Suosittelemme asentamaan seikkailupuhelimeen 112-SOVELLUSKSEN, 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

GPS-seuranta on käytössä kaikilla joukkueilla molemmissa sarjoissa Casually Lost ja Almost Lost.

Joukkueet saavat järjestäjältä GPS-seurantalaitteen sekä ohjeistuksen sen käyttämiseen. Laitteet jaetaan joukkueille lauantaina klo 6.00 alkaen kisakansliasta. Järjestäjä on kytkenyt GPS-laitteen virran päälle, mutta **joukkueen vastuulla on vielä tarkistaa, että GPS-laitteen valot palavat yhtäjaksoisesti, jolloin laite on toiminnassa.** Sijoittakaa laite oikeaoppisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun, jolloin laite antaa parhaan mahdollisen signaalin satelliiteille ja puhelinverkoille. Yleisö ja toimitsijat pystyvät seuraamaan joukkueiden liikkumista netissä osoitteessa www.gpsseuranta.net. Seurannan voi katsoa myös jälkikäteen.

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 kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä.

P-alueilta on noin 200-500 metrin kävelymatka huolto- ja leirialueelle. **Huolto- ja leirialueelle saapuminen autolla ei ole sallittua vaan kaikki autot on jätettävä virallisille P-alueille. Varusteiden jättöä/purkua varten olemme varanneet kisakeskuksen huolto- ja leirialueen läheisyyteen paikan, jossa autot voivat käydä käännyssä. Autot on kuitenkin vietävä ehdottomasti parkkiin kisan P-alueelle. Katso kisakeskuksen kartta tapahtumainfo-sivulta.**

Lähtö / Maali

Kilpailun lähtö tapahtuu kilpailukeskuksesta ja kilpailun lopullinen maali (lauantaina) sijaitsee myös kilpailukeskuksessa. Casually Lost ja Almost Lost -sarjojen yhteislähtö on lauantaina klo 08.00.

Maali sulkeutuu lauantaina klo 18.30.

Lainassa olleet pyörät, emit-kortit, kilpailunumerot ja GPS-laitteet luovutetaan pois maalin jälkeen.

Maalin huoltopiste ja keittoruokailu

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

Palkintojenjako

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

Buffet-ruokailua ei voida järjestää vähäisen kysynnän takia, mutta paikan päällä on tarjolla erinäisiä virvokkeita ja ehkä myös pientä purtavaa.

Palkinnot ja palkittavat:

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

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

Extremely Lost -sarja:

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

Lost-sarja:

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

Almost Lost -sarja:

Palkitaan 3 parasta joukkuetta. Lisäksi palkitaan OSM-rentosarjan 3 parasta joukkuetta.

Casually Lost -sarja:

Palkitaan voittajajoukkue sekä arvotaan 1 palkinto (sis. 2-5 kpl) muiden kaikkien osallistuneiden joukkueiden kesken.

Yhteystiedot:

Kilpailunjohtaja/Ratamestari: Jukka Liuha, jukka.liuha@kainuunliikunta.fi, 044-7679533

Kisakanslia Kajaani: apahtumat@kainuunliikunta.fi, 044-532590

Kilpailun järjestäjät:

Kainuun Liikunta ry ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu