



LOST IN
KAINUU

VARUSTELISTA

LOST 16-18 H



LOST IN
KAINUU

JOKAISELLA JOUKKUEEN JÄSENELLÄ

- | | |
|---|---|
| ☐ <u>1 x Pyöräilykypärä (ehjä)</u> | ☐ <u>1 x Uima-asu</u> (käy kilpailijan oma näkemys uima-asusta) |
| ☐ <u>1 x Pyörän ajovalo + takavallo</u> | ☐ <u>1 x 150 litran jätesäkki (saa järjestäjältä)*</u> (järjestäjä kuljettaa seikkailun pe-la yö- ja taukopaikalle) |
| ☐ <u>1 x Yösuunnistukseen sopiva valo</u>
Akku 6-8 tunnin ajaksi | ☐ <u>1 x Pakollisen varustuksen reppu**</u> |
| ☐ <u>1 x Juomapullo / juomaleili tms.</u> | ☐ <u>Polkupyörä (suositellaan maastopyörää)</u> |

* Jokainen osallistuja saa järjestäjältä yhden 150 litran jätesäkin järjestäjän kuljetettavaksi pe-la-yön yö- ja taukopaikalle. Varatkaa mukaan joukkueen teltta/majoite & makuupussi ja -alusta ja muut yöpymisvarusteet sekä ruoat ja juomat!

** PAKOLLISEN VARUSTUKSEN REPPU

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ <u>Energiaa</u> (syötävää ja juotavaa vähintään 6-8 h osioihin) | ☐ <u>1 x Housut</u> , veden- ja tuulenpitävät, pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x Käsineet köysitehtäviin</u> (voi olla samat kuin edellä) |
| ☐ <u>1 x Urheilukerraston paita</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x Sukat</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x 150 litran jätesäkki</u> (vesistötehtäviin tavaroiden suojausta varten) |
| ☐ <u>1 x Urheilukerraston housut</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x Pipo</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x Avaruushuopa</u> (häätätilanteita varten)) |
| ☐ <u>1 x Vedenpitävä takki</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>1 x Käsineet</u> (pakattu vesitiiviisti) | ☐ <u>Henkilökohtaiset lääkkeet yms.</u> |

JOUKKUEKOHTAINEN PAKOLLINEN VARUSTUS

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ <u>1 x Emit-kortti</u> | ☐ <u>1 x Puukko / monitoimityökalu</u> | ☐ <u>Tulentekovälineet</u> (suojaava hyvin kastumiselta!) |
| ☐ <u>1 x EA-pakkaus***</u> | ☐ <u>1 x Puhalluspilli</u> (häätätilanteita varten) | ☐ <u>Pyörän renkaan paikkausvälineet tai sisäkumi</u> |
| ☐ <u>2 x Vedenpitävä karttapussi A3</u> (voi ostaa kisakansliasta) | ☐ <u>1 x Puhelin</u> (suojaava kolhuilta ja kastumiselta, koko ajan äänet päällä!) | ☐ <u>1 x GPS-laite</u> (järjestäjältä / vesitiivis pakkaus ohjeistuksen mukaan) |
| ☐ <u>Muistinpanovälineet</u> (lyijykynä, merkkaukseen ja kirjoituspaperia) | ☐ <u>1 x Varavirtalähde</u> | ☐ <u>1 x Kompassi</u> (kompassin käyttötaito ainakin yhdellä joukkueen jäsenistä) |

***EA-pakkaus (jossa vähintään laastaria, sideharsoa, urheilu teippiä tai vastaavaa ja puhdistusainetta tai -pyyhkeitä ja särkylääkettä)

SUOSITELTAVA VARUSTUS

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ <u>Energiaa</u> (syötävää ja juotavaa vähintään 6-8 h tarpeeseen) | ☐ <u>Suunnistuskengät tai vastaavat</u> | ☐ <u>Muovikasseja</u> (märkien pyöräilykenkien suojaksi kylmällä kelillä) |
| ☐ <u>Pyöräilykengät ja -lasit</u> | ☐ <u>Monitoimityökalu</u> | ☐ <u>Trikooasu tai märkäpuku mahdollisia uintitehtäviä varten</u> |
| ☐ <u>Pyörän ketjun korjausvälineet</u> (pikaliitin, ketjurasva / katkaisuväline) | ☐ <u>Nippusiteitä, narua, irtoremmejä, rautalankaa jne.</u> | ☐ <u>Heijastinliivi / heijastimia</u> |
| ☐ <u>Karttateline</u> (pyörän ohjaustankoon) | ☐ <u>Ilmastointiteippiä ja urheilu teippiä</u> | ☐ <u>Käteistä / maksukortti</u> (seikkailun varrella voi olla elintarvikekauppoja) |
| ☐ <u>Joukkuetelttapaikan varusteet: majoite/sääsuoja, vara/vaihtovaatteet, retkikeittimet ja keittovälineet, ruoka/juoma yms.</u> (joukkueet jättävät omatoimisesti huolto- ja leirialueelle joukkueen omalle joukkuetelttapaikalle) | | |

KAINUU
ENDURANCE
EXPERIENCE