



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

Yleistä kilpailusta

Tänä vuonna seikkailijoita odottavat Kainuussa Hyrynsalmi-Ukkohalla -alueen jylhät vaaramaisemat sekä laadukas kattaus erilaisia quest-tehtäviä. Hyrynsalmea ja Ukkohallaa ympäröivien alueiden erittäin vaihtelevat ja hienot MTB-maastot, makeat vesistötehtävämahdollisuudet sekä upeat luontokohteet tekevät seikkailusta unohtumattoman.

Seikkailun lajeja ovat tänä vuonna maastopyöräily, juoksu, trekkaus, suunnistus, melonta (ei kaikissa sarjoissa), erilaiset köysitehtävät, makoisat vesistötehtävät sekä aiempien vuosien tapaan ylläritehtäviä, joita ei ole seikkailukisoissa ennen nähty!

Lost in Kainuussa ratkotaan seikkailu-urheilun Opiskelijoiden Suomenmestaruudet (OSM).

Lost in Kainuu Adventuren kaikkiin sarjoihin voivat osallistua kaikki perussuunnistus- ja uimataidon omaavat 18 vuotta täyttäneet hyväkuntoiset henkilöt. Lisäksi vanhemman/huoltajan kirjallisella luvalla seikkailun Almost Lost ja Casually Lost sekä Casually Charged -sarjoihin voivat osallistua 15–17-vuotiaat perussuunnistus- ja uimataidon omaavat hyväkuntoiset nuoret. Sarjoissa osallistuilta ei edellytetä aikaisempaa köysikokemusta. Mahdollinen köysikoulutus järjestetään tarvittaessa ennen kilpailun yhteislähtöä kilpailukeskuksessa.

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.

Kaksipäiväiset sarjat (E-Lost ja Lost) lähtevät seikkailuun perjantaina 5.9. klo 10.00 Ukkohallassa sijaitsevasta kilpailukeskuksesta ja maali sijaitsee samassa paikassa lauantaina 6.9. 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, Casually Lost -sarjan sekä uuden Casually Charged -sarjan yhteislähtö tapahtuu lauantaina 6.9. klo 8.00 Ukkohallan kilpailukeskuksesta, jossa sijaitsee myös sarjojen maali.

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

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.



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

Lost, Almost Lost, Casually Lost ja Casually Charged -sarjoissa kaikki joukkueet kiertävät ko. sarjoissa saman radan, mutta sarjan 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 merkatusse 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-tehtäväpisteiden 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 232 km (pe-la)

Lost-sarja, 16-18 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 165 km, (pe-la, pakollisella yötauolla)

Almost Lost -sarja, 6-8 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 79 km, (la, päiväkilpailuna)

Casually Lost -sarja 3-4 H

- arvioitu kokonaismatka optimireittiä pitkin 42 km (la, päiväkilpailu)

Hajonnat:

Kilpailun radoilla saattaa olla 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. Seurakaa 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 1:10 000-1:50 000.

Almost Lost ja Casually Lost/Charged -sarjan reittikartat ovat 1:10 000-1:30 000.

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



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

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 -ja 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 ja metsäautoteiden sekä ajourien merkkaukseen. Osa poluista, metsäautoteistä ja ajourista on todella hyväkulkuisia ja osa samanlailla merkatuista kohteista voivat olla todella heikkokulkuisia, jolloin joukkueen tehtäväksi jää arvioida/arvata kulkukelpoisuutta. **Huomioikaa, että mahdolliset pitkospuut voivat olla erittäin liukkaita ja joissakin paikoin myös erittäin 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 232 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 21 h 10 min. 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



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

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

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 83 km

Gravel-pyöräily (hiekka- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 92,5 km

Juoksu/trekking/suunnistus: noin 35 km

Melonta: noin 21,5 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 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. **Extremely Lost 24 H -sarjassa on pyöräkuljetus perjantaina 5.9. joka on pakollinen kaikille joukkueille ja joukkueen jäsenien pyörille! Kaikki pyörät on jätettävä järjestäjän kuljetukseen pe 5.9. klo 9.30 mennessä. Lue tarkemmat ohjeet kilpailuohjeista.**

Varatkaa mukaan pyörän lukko, jotta voitte lukita pyörän tarvittaessa kisan aikana!

Lost -sarja

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on optimireittiä pitkin noin 165 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 14 h 10 min. 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.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 79 km

Gravel-pyöräily (hiekka- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 62,5 km

Juoksu/trekking/suunnistus: noin 19 km

Melonta: noin 3,5 km



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

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.

Varatkaa mukaan pyörän lukko, jotta voitte lukita pyörän tarvittaessa kisan aikana!

Almost Lost -sarja

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on noin 79 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 6 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Pyörillä liikutaan pääsääntöisesti hiekkateillä ja ajopoluilla sekä muilla erikokoisilla poluilla, mutta matkan varrella on paljon myös erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 32,5 km

Gravel-pyöräily (hiekk- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 35,5 km

Juoksu/trekking/suunnistus: noin 7,5 km

Melonta: noin 3,5 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](#).



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

Pakollisen varustuksen lisäksi dokumenteista löytyy suositellut varusteet -kohta, joka kannattaa myös huomioida varustusta suunniteltaessa.

Varatkaa mukaan pyörän lukko, jotta voitte lukita pyörän tarvittaessa kisan aikana!

Casually Lost ja Casually Charged -sarjat

Seikkailun arvioitu kokonaismatka on noin 42 km. Voittajajoukkueen arvioitu aika on 3 h. Suurin osa kilpailun aikana taitettavasta matkasta kuljetaan maastopyörillä. Pyörillä liikutaan pääsääntöisesti hiekka- ja asfalttiteillä sekä erikokoisilla poluilla, mutta matkan varrella on paljon myös erittäin haasteellisia maastoajopätkiä, joilla pääsee kokeilemaan omaa maastoajoketteryyttään.

Maastopyöräily (erikokoiset polut): noin 12 km

Gravel-pyöräily (hiekka- ja asfalttitiet sekä ajopolut): noin 24,5 km

Juoksu/trekking/suunnistus: noin 5,5 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 suosittelemme 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.

Varatkaa mukaan pyörän lukko, jotta voitte lukita pyörän tarvittaessa kisan aikana!

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.

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



15. Lost In Kainuu Adventure 5.-6.9.2025 – Hyrynsalmi-Ukkohalla

RATAMESTARIN LAUSUNTO 2

julkaistu 29.8.2025

Lopputulosten muodostuminen:

Lukekaa seikkailun kilpailuohjeet sivuiltamme lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo.

Vesipisteet ja huolto:

Extremely Lost ja Lost -sarjoissa on molempina päivinä vesipisteitä 3-5 kpl (ks. reittikirja).

Almost Lost -sarjassa vesipisteitä on 5 kpl

Casually Lost/Charged -sarjoissa vesipisteitä on 2 kpl (ks. reittikirja).

Huomioikaa, että vesipisteiksi on laskettu myös kaikki mahdolliset vaihtoalueella / huolto- ja leirialueella käynnit.

GPS-seuranta

Kaikissa sarjoissa käytetään GPS-seurantaa.

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 uimapaajilla 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 Hyrynsalmi-Ukkohalla-alueen maisemiin!

Ratamestari, Jukka Liuha

PS. Pidätämme oikeuden kaikenlaisiin muutoksiin 😊