



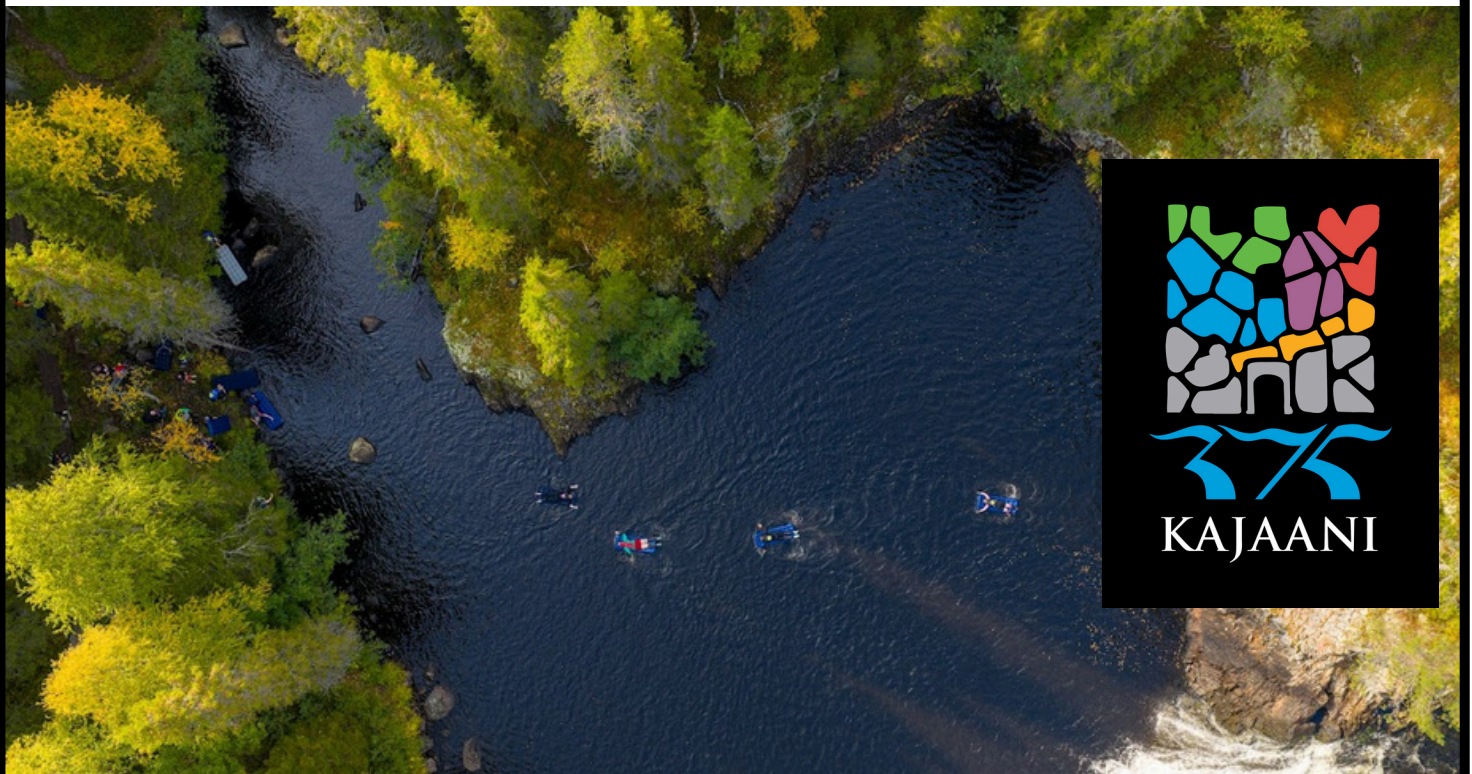
Lost in Kainuu Adventure Race 4.-5.9.2026

Kajaani 375

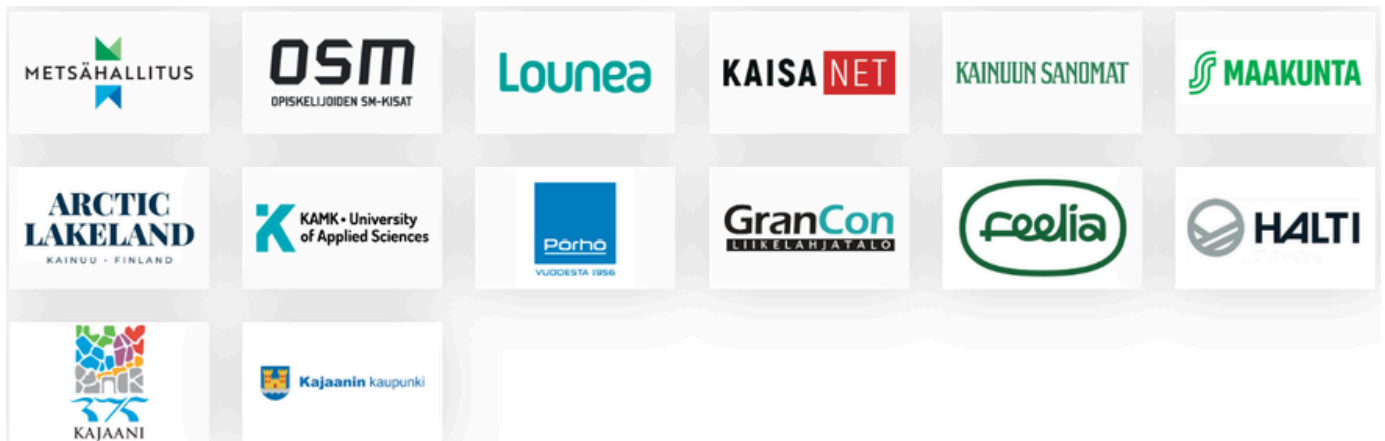
KILPAILUOHJEET

(päivitetty 28.1.2026)

PRESENTED BY



SEIKKAILUSSA MUKANA





Kainuun vaarat ja korpimaisemat, Lost in Kainuun henki ja toimivat järjestelyt. Niistä on tehty seikkailu, josta riittää muisteltavaa pitkään! Lost in Kainuu Adventuresta löydät monipuolisen kattauksen sarjoja 3 tunnin seikkailusta aina 24 tunnin seikkailuun. Vuonna 2026 Lost in Kainuu seikkaillaan Kajaanissa.

SEIKKAILUN YLEISKUVAUS

Lost in Kainuu Adventure Race kerää vuosittain 500-700 seikkailijaa (lajin aloittelijoista seikkailu-urheilun huippuihin) kokemaan tämä äärimmäinen fyysisen ja henkisen kestävyys tulikoe!

Tänä vuonna seikkaillaan Kajaanin ja sen lähialueiden (ehkä vähän kauempienkin alueiden) hienoissa maastoissa ja maisemissa. Seikkailun kaikkien sarjojen kilpailun lähtö- ja maalipaikka sijaitsee Kajaanin Seppälässä Kainuun ammattiopiston toimipisteen ympäristössä. Kajaanin ympäröivien alueiden erittäin vaihtelevat ja hienot MTB-maastot, makeat vesistötehtävämahdollisuudet ja upeat luontokohteet sekä laadukas kattaus erilaisia quest-tehtäviä tekevät seikkailusta unohtumattoman.

Seikkailun lajeja ovat tänä vuonna maastopyöräily, juoksu, trekkaus, suunnistus, melonta (ei kaikissa sarjoissa), erilaiset köysitehtävät, makoiset 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.

SÄÄNNÖT

Pyydämme seikkailijoita huomioimaan, että seikkailussa liikutaan 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!





SÄÄNNÖT

- 1§ sarjat: Extremely Lost 24 H (miehet, naiset ja seka), Lost 16-18 H (miehet, naiset ja seka), Almost Lost 6-8 H (yleinen), Casually Lost 3-4 H (yleinen) ja Casually Charged 3-4 H (yleinen)
- 2§ joukkueessa on 24 tunnin sarjassa kolme jäsentä, 16-18 tunnin sarjassa kaksi jäsentä, 6-8 tunnin sarjassa kaksi jäsentä ja 3-4 tunnin sarjoissa 2-5 jäsentä
- 3§ sekajoukkueessa on oltava vähintään yksi nainen tai mies
- 4§ kilpailijoiden tulee olla yli 18-vuotiaita, terveitä ja hyväkuntoisia
- 5§ kilpailijoiden tulee olla uimataitoisia (uintitaito väh. 200 m) ja suunnistustaitoisia (perustaito)
- 6§ opiskelijoiden SM-kisaan osallistuvien joukkueiden jäsenillä on oltava mukanaan voimassa olevat opiskelijakortit, sillä ne tarkastetaan kilpailumateriaalin noudon yhteydessä
- 7§ ilmoittautuminen on vahvistettu, kun osallistumismaksu on maksettu kokonaisuudessaan
- 8§ joukkueen jäseniä voi vaihtaa kilpailua edeltävään päivään asti
- 9§ 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
- 10§ kilpailijoiden on noudatettava järjestäjien, reittikartan 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. Reittikarttaan ja/tai reittikirjaan merkityn kielletyn alueen noudattamatta jättämisestä ja kielletylle alueelle kulkemisesta annetaan 60 min aikasakko / sääntörike. Jokaisenoikeus (ent. jokamiehenoikeus) rikottaessa järjestäjä voi antaa 60 min aikasakon, esimerkiksi, jos joukkue kulkee yksityisellä piha-alueella tai esimerkiksi hautausmaalla.
- 11§ 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.).
- 12§ 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 todistetuksi 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.
- 13§ kilpailijoiden on ehdottomasti noudatettava normaaleja liikennesääntöjä! Pyöräillessä on pidettävä kypärää ja hämärässä/pimeässä pyöräillessä on käytettävä ajovaloa edessä sekä myös takana! Takaheijastin ei riitä!
- 14§ roskaaminen reitillä on EHDOTTOMASTI kielletty. Roskaamisesta voidaan antaa joukkueelle 60 min aikasakko tai jopa suorituksen hylkäys. Kunnioitetaan luontoa erityisellä otteella!
- 15§ mahdollisesta keskeyttämisestä on ilmoitettava reittikirjassa ja reittikartassa ilmoitettuun puhelinnumeroon



SÄÄNNÖT

- 16§ 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 kisakansliassa tai jälkilaskutuksena. Järjestäjä voi toimittaa pyörän vain siinä tapauksessa, jos varapyöriä on jäljellä.
- 17§ Mahdolliset protestit on esitettävä välittömästi maaliintulon jälkeen – viimeistään lauantaina klo 20.00 mennessä. Kilpailun tuomarineuvosto käsittelee protestit välittömästi.
- 18§ kilpailijoilla on toisen joukkueen auttamisvelvollisuus onnettomuustilanteissa.
- 19§ järjestäjät voivat keskeyttää kilpailun, mikäli kilpailijat tai järjestäjät ovat vaarassa tai jostain muusta vakavasta syystä.
- 20§ järjestäjän reitille ja rasteille asettamia kumppaneiden mainoksia ei saa poistaa eikä peittää
- 21§ järjestäjillä on oikeus puuttua joukkueiden kilpailureittiin, mikäli eteneminen ei suju aikataulussa
- 22§ Maali suljetaan lauantaina klo 18.30. Mikäli joukkue saapuu maaliin sulkemisajan jälkeen, niin tästä annetaan 30 min sakko.
- 23§ 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)
- 24§ 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.
- 25§ 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.
- 26§ järjestäjä voi tehdä joukkueille varustetarkastuksen ja puutteellisesta varustuksesta joukkue voidaan hylätä tai antaa vähintään 30 min aikasakko
- 27§ 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.
- 28§ palauttamattomasta vuokra-emitistä peritään 100 € maksu
- 29§ Kilpailusuoritusta edistävien teknisten välineiden käyttö on kielletty. Kiellettyjä ovat mm. sähköavusteiset polkupyörät (pl. Casually Charged 3-4 H -sarja) ja paikannusinformaatiota antavat laitteet ja välineet. Sallittuja laitteita ovat sykemittarit, kompassi sekä paikannusinformaatiota tallentavat laitteet, jotka ovat luettavissa vasta kilpailun jälkeen.
- 30§ kilpailussa noudatetaan ADT:n doping-sääntöjä sekä reilun pelin sääntöjä
- 31§ 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
- **rastien leimaus todennetaan ensisijaisesti joukkueen GPS-jäljen mukaan, jonka takia joukkueen GPS-laitteen on ehdottomasti käytävä rastipisteessä!**
- Rastien leimaus todennetaan toissijaisesti Emit-kortin leimantarkistuksessa, jos joukkueen leimausta ei ole voitu todentaa GPS-jäljen mukaan. Tästä syystä johtuen Emit-kortteja ei välttämättä tarkisteta joukkueilta kesken kilpailun esimerkiksi vaihtoalueella. **Edellä mainituista seikoista huolimatta jokaisella rastilla on leimattava myös Emit-kortilla!**
- varaleimausjärjestelmät:
 - järjestäjien puolelta tehtävärasteilla oleva rastipäiväkirja
 - mikäli joukkue on epävarma leimauksen onnistumisesta (GPS tai Emit), niin joukkue voi halutessaan valokuvata rastipisteen ja rastilipun noin 5 metrin etäisyydeltä
 - joillakin tehtävärasteilla voi olla käytössä myös jokin muu leimauksen tarkistusväline (esim. sanakoodi tai lause tms.)

• 2) Loppuaika

- Joukkueen loppuaika on aika lähdöstä maaliin. Lost-sarjassa lasketaan kahden päivän loppuajat yhteen

• 3) Sakot

- Lähtökohtaisesti kaikki seikkailunaikaiset joukkueen saamat sakot suoritetaan paikan päällä sillä rastipisteellä, jossa sakko on saatu. Yleensä sakko on epäonnistuneen seikkailutehtävän suorituksen jälkeen olevan lisätehtävän suorittaminen tai pakollinen tauko, joka kestää 15-30 minuuttia. Rastipisteiden sakot ilmoitetaan rastipisteen rastiohjeessa. Mahdolliset muut joukkueen sakot (esimerkiksi kiellettyjen alueiden läpi kulkeminen tms.) lisätään joukkueen loppu aikaan seikkailun maalissa.

• 4) Hyvitykset

- Mahdolliset joukkueen saamat hyvitykset otetaan huomioon seikkailun maalissa. Hyvitys voi olla esimerkiksi järjestäjän virheestä johtuva jollakin seikkailurastipisteellä odottaminen, joka on kestänyt yli 15 minuuttia. Tällöin joukkueelle hyvitetään ne minuutit, jotka ovat menneet yli 15 minuutin odotusajan. Hyvitykset merkataan joukkueelle maalintulon jälkeen. Alle 15 minuutin odotusaikoja ei lähtökohtaisesti hyvitetä joukkueille.

• 5) Muut huomiot

- mahdolliset muut huomiot, jotka vaikuttavat joukkueen loppusijoitukseen

Lue tarkat säännöt lopputulosten muodostumisesta verkkosivuiltamme osiosta Tulokset ja GPS-seuranta.





KILPAILUKESKUS

Katso seikkailun kilpailukeskus lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Kilpailukeskus

PAKOLLINEN KILPAILUVARUSTUS

Pakollisen kilpailuvarustuksen (sarjoittain) löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Varusteet
Katso myös säännöt 25§ ja 26§.

RATAMESTARIN LAUSUNTO

Ratamestarin lausunnot löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Ratamestarin terveiset

KAPTEENIEN KIRJEET

Kapteenien kirjeet löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Kapteenien kirjeet

MESTARUUSKILPAILUT

Mestaruuskilpailut löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Mestaruuskilpailut

SEIKKAILUN AIKATAULU

Katso seikkailun aikataulu sarjoittain lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Ohjelma

PARHAAT PALVELUT

Esimerkiksi pyörävuokrausvinkit löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Parhaat palvelut

VASTUULLISUUS

Vastuullisuusperiaattemme löydät lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Vastuullisuus





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Saapuminen

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 purkua/lastausta varten olemme varanneet kisakeskuksen huolto- ja leirialueen läheisyyteen paikan, jossa autot voivat käydä kääntymässä.

Kaikki autot on varusteiden purkamisen tai lastauksen jälkeen vietävä ehdottomasti parkkiin kisan P-alueelle. Katso kilpailukeskuksen kartta tapahtumainfo-sivuilta.

Kisakanslia

Kisakanslia sijaitsee kilpailukeskuksessa (katso lostinkainuu.fi -> Tapahtumainfo -> Kilpailukeskus). Kisakanslia on avoinna seikkailusarjoille seuraavasti:

- **Extremely Lost 24 H:**
 - torstaina klo 15.00-22.00 (joukkumateriaalin luovutus)
 - perjantaina klo 06.00-07.30 (joukkumateriaalin luovutus)
- **Lost 16-18 H:**
 - torstaina klo 15.00-22.00 (joukkumateriaalin luovutus)
 - perjantaina klo 06.00-10.00 (joukkumateriaalin luovutus)
 - lauantaina klo 05.00-06.30
- **Almost Lost 6-8 H:**
 - perjantaina klo 15.00-22.00 (joukkumateriaalin luovutus)
 - lauantaina klo 06.00-08.00 (joukkumateriaalin luovutus)
- **Casually Lost 3-4 H ja Casually Charged 3-4 H:**
 - perjantaina klo 15.00-22.00 (joukkumateriaalin luovutus)
 - lauantaina klo 06.00-08.00 (joukkumateriaalin luovutus)

Kisakansliassa on myytävänä Lost in Kainuu -tuotteita, karttamuoveja, pakollisen kilpailuvarustuksen jättesäkkejä (150 l) sekä muita mahdollisia ja hyödyllisiä tarvikkeita.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Joukkuemateriaali

Joukkuemateriaalin noutaminen on mahdollista kilpailukeskuksen kisakansliasta (kisakanslian aukioloaikojen mukaisesti) seuraavan aikataulun mukaisesti:

- 24 H: torstaina klo 15.00 alkaen (ks. kisakanslian aukioloajat)
- 16-18 H: torstaina klo 15.00 alkaen (ks. kisakanslian aukioloajat)
- 6-8 H: perjantaina klo 15.00 alkaen (ks. kisakanslian aukioloajat)
- 3-4 H: perjantaina klo 15.00 alkaen (ks. kisakanslian aukioloajat)

HUOM! Joukkueet **eivät voi** noutaa joukkuemateriaalia näitä ajankohtia aikaisemmin!

Joukkuemateriaali sisältää muun muassa:

- kilpailunumerot (2 kpl 3-4 H, 6-8 H ja 16-18 H / 3 kpl 24 H -sarjassa)
- reittikirjat (2 kpl 3-4 H, 6-8 H ja 16-18 H / 3 kpl 24 H -sarjassa)
- reittikartat (määrä / sarja selviää paikan päällä), sarjasta riippuen 2-3 jäsenelle
- lisäkarttasetit (vain 3-4 H -sarjoissa)
- karttamuovit (2 kpl 3-4 H, 6-8 H ja 16-18 H / 3 kpl 24 H -sarjassa)
- kilpailuohjeet, 1 kpl
- muistopalkinnot (joukkueen osallistujamäärän mukaisesti)
- ruokaliput (osallistumismaksuihin kuuluvat ruokailut)
- GPS-seurantalaite (jaetaan vasta yhteislähtöaamuna)
- vuokra-Emit-kortti (jos joukkue on varannut Emit-kortin ilmoittautumisen yhteydessä)
- **HUOM!** OTA OMA EMIT-KORTTI MUKAAN JOUKKUEMATERIAALIN NOUTOON, sillä se tarkastetaan materiaalin noudon yhteydessä
- Lost-sarjassa 150 litran jätessäkki (2 kpl) yö- ja taukopaikan tavarakuljetuksia varten

Joukkueen puhelin

Ilmoita joukkueen puhelimen puhelinnumero joukkuemateriaalin noudon yhteydessä. Joukkueella on oltava seikkailussa kokoajan mukana vähintään yksi täyteen ladattu ja koko ajan päällä oleva puhelin hätätilanteita varten. Puhelin on pakattava vesitiiviisti ja iskuja kestäväksi. Puhelimeen on tallennettava ennen lähtöä ICE-numerot, jotka löytyvät reittikirjasta ja -kartoista. Numero on ilmoitettava kisakansliaan kilpailumateriaalin noudon yhteydessä. Puhelimessa on oltava virta ja äänet päällä ja joukkueen täytyy yrittää pystyä vastaamaan mahdollisiin järjestäjän puheluihin koko seikkailun ajan, mikäli kilpailun aikana tulee jotakin tärkeää tiedotettavaa! Muistakaa varavirtalähde!

Ladatkaa puhelimeen 112-sovellus ja asentakaa sovelluskuvake puhelimen kotinäyttöön.

Avoimet maksut

Mikäli joukkueella on avoimia maksuja, niin joukkueen täytyy maksaa ko. maksut ensin kisakansliaan, jonka jälkeen joukkuemateriaali voidaan luovuttaa.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Huolto- ja leirialue (joukkueteltpaikat)

Huolto- ja leirialueella sijaitsevat kaikkien joukkueiden oma joukkueteltpaikka, johon joukkueen on jätettävä kaikki seikkailun aikana tarvitsemansa kalusto ja tarvikkeet. Kaikki joukkueen huolto on tapahduttava joukkueteltpaikalla eli joukkue ei voi mennä kesken kilpailun esimerkiksi hakemaan tarvikkeita autosta tai jostakin majoituspaikasta.

24 tunnin sarjojen joukkueteltpaikka on 5 m x 5 m. Muilla sarjoilla joukkueteltpaikka on 4 m x 4 m. Joukkueteltpaikka on merkitty joukkueen kilpailunumerolla.

Aikataulut

- 24 tunnin sarjalle joukkueteltpaikka on käytettävissä torstaista klo 15.00 alkaen sunnuntaihin klo 12.00 saakka. Seikkailun aikana joukkueen tarvitsema kalusto ja tarvikkeet ovat oltava joukkueteltpaikalla pe klo 10 - la klo 18.30.
- 16-18 tunnin sarjalle joukkueteltpaikka on käytettävissä torstaista klo 15.00 alkaen sunnuntaihin klo 12.00 saakka. Seikkailun aikana joukkueen tarvitsema kalusto ja tarvikkeet ovat oltava joukkueteltpaikalla pe klo 10 - la klo 18.30.
- 6-8 tunnin sarjalle joukkueteltpaikka on käytettävissä perjantaista klo 15.00 alkaen sunnuntaihin klo 12.00 saakka. Seikkailun aikana joukkueen tarvitsema kalusto ja tarvikkeet ovat oltava joukkueteltpaikalla la klo 08.00-18.30.
- 3-4 tunnin sarjoille joukkueteltpaikka on käytettävissä perjantaista klo 15.00 alkaen sunnuntaihin klo 12.00 saakka. Seikkailun aikana joukkueen tarvitsema kalusto ja tarvikkeet ovat oltava joukkueteltpaikalla la klo 08.00-18.30.

Huolto- ja leirialueella ovat vessat käytössä. Pesu- ja pukutilat ovat kisakanslian läheisyydessä Kainuun Ammattiopiston Seppälän päärakennuksessa.

Huolto- ja leirialueen läheisyydestä vaihto- ja maalialueelta löytyy joukkueille tarkoitettu juomavesipiste sekä pyörien pesupiste.

Alueelta löytyy jäteastiat (seka, muovi, kartonki/pahvi ja bio), joiden osalta pyydämme, että asiakkaat noudattaisivat jäteastioiden merkintöjä, että oikeat jätteet menevät oikeaan jäteastiaan.

Huolto- ja leirialueen varusteisiin kannattaa varata ainakin seuraavia (riippuen siitä, että majoittuuko alueella vai ei): telttä, lämmintä varavaatetta, makuupussi, makuualusta, syömistä ja juomista.

HUOM! Varusteiden kuivaamiselle ei ole varattu sisätiloja. Asuntoautoilla tai -vaunuilla majoittuminen huolto- ja leirialueella on kielletty! Tulen tekeminen ei ole sallittua! Sen sijaan esimerkiksi retkikeittimellä ruoanlaittaminen on sallittua.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

GPS-seuranta

Kaikki joukkueet saavat järjestäjältä GPS-seurantalaitteen sekä ohjeistuksen sen käyttämiseen. Laitteet jaetaan joukkueille seuraavan aikataulun mukaisesti:

- 24 H:
 - perjantaina klo 06.00-**07.30** (GPS-laitteet ovat joukkueiden matkassa koko kilpailun)
- 16-18 H:
 - perjantaina klo 06.00-09.45 (GPS-laitteet ovat joukkueiden matkassa koko kilpailun)
- 6-8 H:
 - lauantaina klo 06.00-07.45 (GPS-laitteet ovat joukkueiden matkassa koko kilpailun)
- 3-4 H:
 - lauantaina klo 06.00-07.45 (GPS-laitteet ovat joukkueiden matkassa koko kilpailun)

Järjestäjä on kytkenyt GPS-laitteen virran päälle, mutta **joukkueen vastuulla on vielä tarkistaa laitteen toimivuus** = GPS-laitteen kaikki valot vilkkuvat yhtäjaksoisesti. Järjestäjä on pakannut laitteen valmiiksi vesitiivisti muovipussiin, joten älkää aukaisko muovipussia!

Sijoittakaa ja kiinnittäkää laite järjestäjän ohjeiden mukaisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun, jolloin laite antaa parhaan mahdollisen signaalin satelliiteille ja puhelinverkoille. Järjestäjä antaa laitteen kiinnittämistä varten kaksi kappaletta nippusiteitä.

Yleisö ja toimitsijat pystyvät seuraamaan joukkueiden liikkumista verkkosivuillamme osoitteessa lostinkainuu.fi -> Tulokset ja GPS-seuranta tai suoraan gpsseuranta.net-palvelussa. Seurannan voi katsoa myös jälkikäteen.

Köysikoulutus

Köysikoulutus järjestetään **vain tarvittaessa** seikkailun yhteislähtöpäivän aamuna kilpailukeskuksessa.

- 24 H: ei järjestetä (ohjeistus suorituspaikoilla)
- 16-18 H: perjantaina klo 08.30-09.30
- 6-8 H: lauantaina klo 07.00
- 3-4 H: lauantaina klo 07.00





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Joukkuekuvaus

Kaikki joukkueista on mahdollista ottaa joukkuekuva, jos joukkue näin haluaa. Joukkuekuvaus järjestetään seuraavan aikataulun mukaan:

- 24 H: perjantaina klo 06.00-07.30
- 16-18 H: perjantaina klo 08.00-09.30
- 6-8 H: lauantaina klo 07.00-07.45
- 3-4 H: lauantaina klo 07.00-07.45

Kapteenien kokous

Jokaisen joukkueen on valittava joukkueestaan kapteeni, joka edustaa joukkuetta kilpailukeskuksessa pidettävässä kapteenien kokouksessa. Kapteenien kokoukset järjestetään seuraavan aikataulun mukaisesti:

- **24 H:**
 - perjantaina klo 07.00
- **16-18 H:**
 - perjantaina klo 09.15
- **6-8 H:**
 - lauantaina klo 07.15
- **3-4 H:**
 - lauantaina klo 07.15

Kapteenien kokouksessa käydään läpi kilpailun reitti ja kapteenit voivat esittää järjestäjille kysymyksiä. Kapteenien kokouksen jälkeen tarkistetaan myös, että kaikilla joukkueilla on GPS-laitteet ja että ne ovat päällä sekä sijoitettuna oikeaoppisesti mahdollisimman ylös esimerkiksi repun ylätaskuun tms.

Emit-korttien nollaus ja rastien leimaus

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

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. Katso sivulta 5 osio lopputulosten muodostuminen.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Lähtö, vaihtoalue ja maali

Kilpailun lähtö, vaihtoalue ja maali sijaitsevat kilpailukeskuksessa.

Yhteislähdöt

Jokaisessa sarjassa on käytössä **yhteislähtö** seuraavin lähtöajoin:

- 24 H: perjantaina klo 10.00
 - Bussikuljetus lähtöpaikalle lähtee klo 7.30 kilpailukeskuksesta
 - Pyöräkuljetus lähtöpaikalle lähtee klo 7.00 kilpailukeskuksesta
- 16-18 H: perjantaina klo 10.00
- 6-8 H: lauantaina klo 08.00
- 3-4 H: lauantaina klo 08.00

Vaihtoalue

Seikkailun aikana joukkueet saattavat tulla käymään kilpailukeskuksessa useitakin kertoja. Jokaisella käyntikerralla joukkueen on leimattava reittikirjassa ja -kartoissa merkattu rastipiste eli tehtävä vaihtoleimaus. Vasta vaihtoleimauksen jälkeen joukkue saa siirtyä joukkueteltapaikalle. Vaihtoleimaukseen on saavuttava sillä kulkutavalla, joka on määrätty joukkueen reittikirjassa.

Maali

Sulkeutuu kilpailukeskuksessa lauantaina klo 18.30. Lainassa olleet Emit-kortit, numeroliivit, GPS-laitteet sekä muut mahdolliset lainatavarat luovutetaan pois maalissa.

Vaihtoalueen ja maalin huoltopiste sekä keittoruokailu

Vaihtoalueen ja maalin läheisyydessä on huoltopiste, josta saa nopeaa energiaa ja juotavaa välittömästi. Huoltopiste on auki koko seikkailun ajan.

24 H ja 16-18 H sarjoissa osallistumismaksuun kuuluvat ruokailut:

- **24 H:** perjantaina klo 17.00-24.00 (keittoruokailu, kisan aikana)
- **16-18 H:**
 - perjantaina klo 17.00-24.00 (keittoruokailu, perjantain maalissa, yö- ja taukopaikalla)
 - lauantaina klo 04.00-06.00 (aamupala, lauantaina ennen lähtöä, yö- ja taukopaikalla)

Lauantaina maalissa on tarjolla kaikkien sarjojen osallistujille keittoruokailu klo 9-19, joka kuuluu osallistumismaksun hintaan.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Seikkailun aikainen huolto

Joukkueet kuljettavat kaikki kilpailun reitillä tarvitsemansa huoltotarvikkeet itse mukanaan. Muut tarvikkeet joukkueet säilyttävät seikkailun ajan omalla joukkuetelttapaikalla huolto- ja leirialueella.

Reitin varrella on reittikirjaan ja -karttaan merkittyjä juomapisteitä, joista joukkueet voivat täydentää vesivarastoja tarpeen mukaan.

Seikkailussa saattaa olla joukkueilla tilaisuus ostaa reitin varrella elintarvikkeita, joten suosittelemme ottamaan mukaan pienen määrän käteistä ja/tai maksukortin.

KÄYTÄNNÖN OHJEET (tämä osio vain 24 tunnin sarjalle)

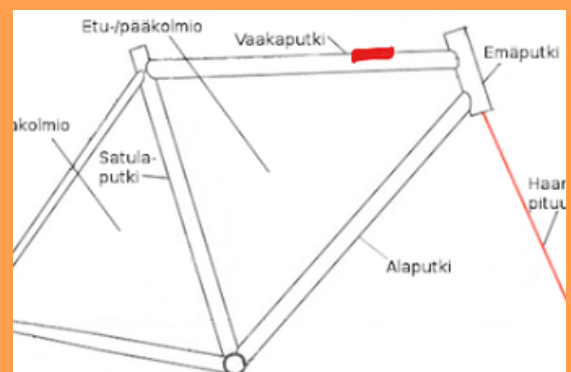
Extremely Lost 24 H

Pyöräkuljetus seikkailun lähtöpaikalle pe 4.9. klo 7.00

Extremely Lost 24 H -sarjassa on perjantaina 4.9. järjestäjän toimesta kaikkien joukkueiden pyörien pyöräkuljetus seikkailun lähtöpaikalle. Joukkueiden kaikkien jäsenten on jätettävä pyörä kuljetukseen perjantaina 4.9. aamulla klo 6.00-7.00 välisenä aikana. Kuljetus lähtee klo 7.00. Sarjan yhteislähtö on klo 10.00. Pyörät jätetään kilpailukeskuksen läheisyydessä olevalle alueelle, jonka järjestäjä on merkannut ja ilmoittanut paikan päällä.

Ohje pyörän kuljetukseen jättämiseen:

- huolehdi, että pyörän kaikki osat ovat huolellisesti kiinni (satula, polkimet jne) sekä myös mahdolliset lisäosat (karttateline, varustelaukut jne.) ja, että renkaat ovat täynnä jne.
- **merkitse pyörän rungon vaakatangon yläosaan joukkuenumero ja oma nimi** esimerkiksi teipillä ja tussilla (katso kuva alhaalla)
- jättäkää pyörät yhdessä joukkueena kuljetuspaikalle!
- pyörään **ei saa jättää kiinni pyöräkenkiä tai pakata ylimääräisiä reppuja / säkkejä** tms. vaan ainoastaan pyöriin tarkoitettuja pientarvikkeiden varustelaukkuja, jotka tulevat kiinni joko runkoon (vaakaputki, satulaputki, alaputki) tai satulaan
- pyörät ovat noudettavissa joukkueittain reittikirjan ja -kartan osoittamassa paikassa perjantaina, kun joukkueet saapuvat seikkailussa ko. pisteelle.





KÄYTÄNNÖN OHJEET (tämä osio vain 24 tunnin sarjalle)

Extremely Lost 24 H

Bussikuljetus seikkailun lähtöpaikalle pe 4.9. klo 7.30

Extremely Lost 24 H -sarjassa on perjantaina 4.9. järjestäjän toimesta kaikkien joukkueiden jäsenten bussikuljetus seikkailun lähtöpaikalle. Kuljetus lähtee **klo 7.30**. Sarjan yhteislähtö on klo 10.00. Bussikuljetuksen lähtöpaikka on kilpailukeskuksessa.

Ohje bussikuljetukseen:

- huolehdi, että olet jättänyt järjestäjän kuljetettavaksi
 - pyörän seikkailun lähtöpaikalle
 - varustelaatikon /-laukun seikkailun taukopaikalle (keittoruokailun tarjoilupaikka)
 - katso seuraavasta kohdasta varustekuljetuksen ohje!
- huolehdi, että sinulla ja joukkueellasi on mukana ainakin seuraavat varusteet
 - **pyöräilykypärä päässä ja mahdolliset pyöräkengät mukana!**
 - pakollinen henkilökohtainen seikkailuvarustus
 - pakollisen varustuksen reppu
 - pakollinen joukkuekohtainen seikkailuvarustus
 - suositeltava varustus oman harkinnan mukaan

Varustekuljetus seikkailun taukopaikalle (keittoruokailun paikka) pe 4.9. klo 7.30

Extremely Lost 24 H -sarjassa on perjantaina 4.9. järjestäjän toimesta kaikkien joukkueiden jäsenten varustekuljetus seikkailun noin puolivälissä sijaitsevalle taukopaikalle. Taukopaikka on samapaikka, jossa tarjoillaan seikkailunaikainen keittoruoka. Varustekuljetus lähtee **klo 7.30**.

Ohje varustekuljetukseen:

- Jokainen osallistuja pakkaa yhden (1) kuljetuslaatikon tai -laukun, jonka maksimikoko on 60 litraa ja maksimipaino 10 kg pakattuna.
- **Merkkaa oma laatikko/laukku selkeästi joukkuenumerolla ja nimellä!**
- Järjestäjä kuljettaa varustelaatikon/-laukun seikkailun taukopaikalle



KÄYTÄNNÖN OHJEET (tämä osio vain 16–18 tunnin sarjalle)

Lost 16–18 H

Varustekuljetus seikkailun yö- ja taukopaikalle pe 4.9. klo 9.30

Lost 16–18 H -sarjassa on perjantaina 4.9. järjestäjän toimesta kaikkien joukkueiden jäsenten varustekuljetus seikkailun noin puolivälissä sijaitsevalle yö- ja taukopaikalle. Taukopaikka on samapaikka, jossa tarjoillaan seikkailunaikainen keittoruoka sekä lauantaiaamun aamupala. Varustekuljetus lähtee **klo 9.30**.

Ohje varustekuljetukseen:

- Jokainen osallistuja saa järjestäjältä **yhden 150 litran** jätessäkin järjestäjän kuljetettavaksi pe-la-yön yö- ja taukopaikalle.
- Varatkaa mukaan joukkueen teltta/majoite & makuupussi ja -alusta ja muut yöpymisvarusteet sekä ruoat ja juomat!
- **Merkkaa oma jätessäkki selkeästi joukkuenumerolla ja nimellä!**
 - Joukkuemateriaalissa ovat valmiit joukkuenumerolaput
- **Sulje jätessäkki ja kiinnitä joukkuenumero säkkiin joukkuemateriaalissa olevalla nippusiteellä!**
- Järjestäjä kuljettaa jätessäkit seikkailun yö- ja taukopaikalle

Seikkailun yö- ja taukopaikka pe 4.9. – la 5.9.

Lost 16–18 H -sarjassa on noin seikkailun puolivälissä yö- ja taukopaikka, jonne ensimmäisen seikkailupäivän suoritus loppuu. Yö- ja taukopaikalle on jokaiselle joukkueelle varattu majoituspaikka teltalle tai muulle majoitteelle. Alueella on vessat ja juomavesihuolto, mutta suihkuja ei ole. Peseytyminen on mahdollista järvisedessä.

Ohje yö- ja taukopaikalle:

- perjantain maali on auki yö- ja taukopaikalla klo 17–22 ajan (maali sulkeutuu klo 22.00)
- saapumisen jälkeen hakekaa omat 150 litran jätessäkit järjestäjän varustealueelta. **Avatkaa säkit varovasti, että pystytte hyödyntämään samoja säkkejä lauantaiaamuna pakkaamiseen!**
- pystyttäkää majoite ja pistäkää oma majoitusalue yöpymiskuntoon
- keittoruokailu on tarjolla klo 17–24
- perjantain tulokset ja lauantaiaamun lähtöajat joukkueittain julkaistaan klo 22–23
- lauantaiaamun aamupala on tarjolla klo 04.30–06.00
- pakatkaa kaikki omat yö- ja taukopaikan tavarat samoihin 150 litran jätessäkkeihin!
- sulje jätessäkki ja kiinnitä joukkuenumero säkkiin joukkuemateriaalissa olevalla nippusiteellä!
- jättäkää säkki järjestäjän kuljetettavaksi ennen lähtöä klo 6.00 tai 6.30
- lauantaipäivän yhteislähdöt ovat perjantain tulosten mukaan kahdessa eri lähtöryhmässä:
 - klo 06.00 ja 06.30



KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

Pakollisen varustuksen reppu ja joukkueen pakollinen varustus

Kaikissa seikkailun eri osioissa jokaisen joukkueen jäsenen on kuljetettava mukana pakollisen varustuksen reppua määrättyine sisältöineen. Lisäksi joukkueen on kuljetettava joukkuekohtaista pakollista varustusta koko seikkailun ajan ellei toisin määrätä. GPS-laite on oltava joukkueen mukana koko seikkailun ajan!

Pyöräily

Pyöräilyosuuksilla on aina käytettävä ehjää kypärää. Ajovalon ja takavalon käyttö on pakollista hämärän tai pimeän aikaan. Pyöräilyosuuden päättyessä kypärän voi jättää pyörän luo, ellei reittikirjassa tai tehtävärastilla muuten 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 ja -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. **Varatkaa mukaan pyörän lukko, jotta voitte lukita pyörän tarvittaessa kisan aikana!** 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 kaikissa muissa sarjoissa paitsi Casually Charged -sarjassa. Sähköpyörää voi käyttää myös muissa sarjoissa kuin Casually Charged -sarjassa, jos sähköpyörän akku on poistettu käytöstä.

Melonta

Melontakalusto toimitetaan järjestäjän toimesta paikan päälle. Sarjakohtainen kalusto on seuraava:

- 24 H: avokanootti x 1 kpl, melat 3 kpl ja pelastusliivit 3 kpl
 - sarjassa on sallittua käyttää omia meloja (joukkue vastaa niiden kuljettamisesta)
 - suosittelemme kolmannelle osallistujalle väliaikaista istuinta avokanootin keskiosaan (esim. vaahtomuovipatja tms.), koska avokanooteissa ei ole keski-istuinta
- 16-18 H: avokanootti x 1 kpl, melat 2 kpl ja pelastusliivit 2 kpl
- 6-8 H: avokanootti x 1 kpl, melat 2 kpl ja pelastusliivit 2 kpl

HUOM!

- Kanootteihin ei saa mennä pyörä- tai suunnistuskengissä, koska kanoottien pohjat vaurioituvat!
- Melontaosuudella on siis käytettävä juoksukenkäiä tai muita vastaavia pehmytpohjaisia kenkiä
- Melonnassa on huolehdittava, että joukkueella on GPS-seurantalaite mukana avokanootissa
- Melontareitin varrella voi olla mökkien tai asuntojen pihapiirejä, kunnioita kotirauhaa
- Kanoottia ei saa vetää sellaisella maapohjalla, joka voi vaurioittaa kanootin pohjaa!



KÄYTÄNNÖN OHJEET (koskevat kaikkia sarjoja)

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

Ensiapupiste sijaitsee kilpailukeskuksessa. Ensiapua voi tarvittaessa tilata reittikirjasta löytyvästä Huolto/EA-puhelinnumerosta. Vakavissa onnettomuuksissa tulee soittaa ensiksi suoraan hätänumeroon 112 ja ohjeistaa ambulanssi onnettomuuspaikalle. Suosittelemme asentamaan seikkailupuhelimeen 112-SOVELLUKSEN, joka löytyy älypuhelinsovelluskaupoista. Tällöin vakavissa onnettomuustilanteissa kannattaa soittaa tämän sovelluksen kautta. Vakavasta onnettomuudesta tulee mahdollisuuksien mukaan ilmoittaa myös kilpailunjohtajalle ja Huolto/EA-puhelinnumeroon.

Keskeyttäminen

Keskeyttäneiden joukkueiden on ilmoitettava keskeytyksestä välittömästi puhelimitse suoraan kilpailunjohtajalle. Katso puhelinnumero reittikirjasta tai -kartasta.

Palkintojenjako

Palkintojenjakotilaisuus järjestetään kilpailukeskuksessa lauantaina klo 20.00-22.00.

Sijoituspalkinnot ovat tavara- ja/tai lahjakorttipalkintoja sekä OSM-kisoissa mitaleita:

- **Extremely Lost 24 H -sarja:** Palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta. Lisäksi palkitaan 3 parasta mies-, nais- ja sekajoukkuetta OSM-kisassa suomenmestaruus mitalein.
- **Lost 16-18 H -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.
- **Casually Charged -sarja:** Palkitaan voittajajoukkue sekä arvotaan 1 palkinto (sis. 2-5 kpl) muiden kaikkien osallistuneiden joukkueiden kesken.

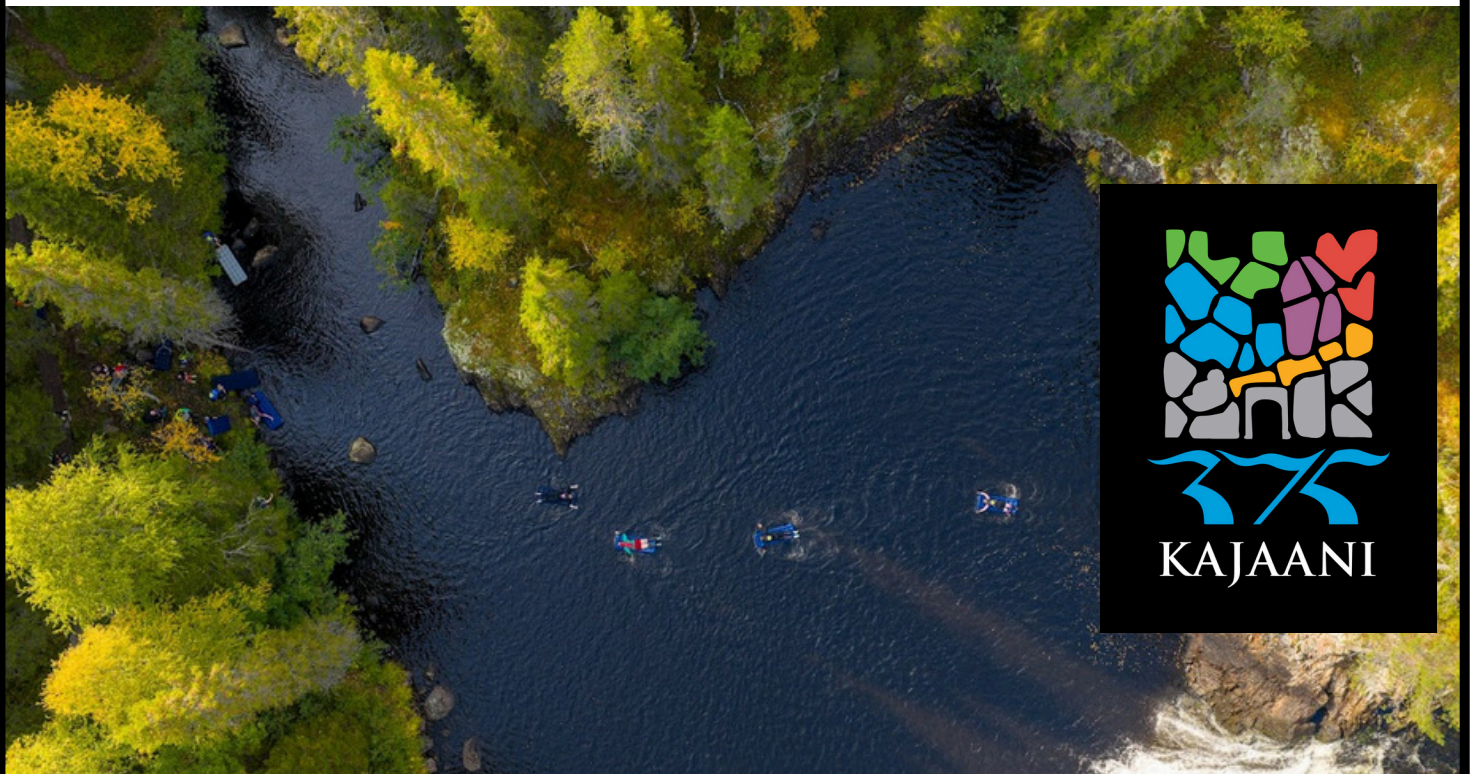


Yhteystiedot:

- Kilpailunjohtaja/ratamestari: Jukka Liuha, jukka.liuha@rastiviikko.fi, 044-7679533
- Kisakanslia: tapahtumat@kainuunliikunta.fi, 044-532 5920
- Kilpailun järjestäjät: Kainuun Liikunta ry ja Kajaanin Ammattikorkeakoulu

Lost in Kainuu Adventure Race 4.-5.9.2026

Kajaani 375



SEIKKAILUSSA MUKANA

