

## Sisu-Seikkailu 2019, Kapteenikirje 2, 31.7.2019



Tervetuloa Sisu-Seikkailuun! Tämä on Kapteenikirje 2, joka sisältää hieman lisäinfoa kapteenikirje ykköseen verrattuna sekä ennakkotietoja ja -ohjeita tapahtumasta.

**Tapahtumakeskus:** Kulhon koulu, Rekiraitti 9, KONTIOLAHTI

**Tapahtuman johto:** Matti Ikonen 0400-887965, Lauri Kontkanen 040-7596177

**Yhteydenotot ennen/jälkeen Sisu-Seikkailun:** [sisuseikkailu@gmail.com](mailto:sisuseikkailu@gmail.com)

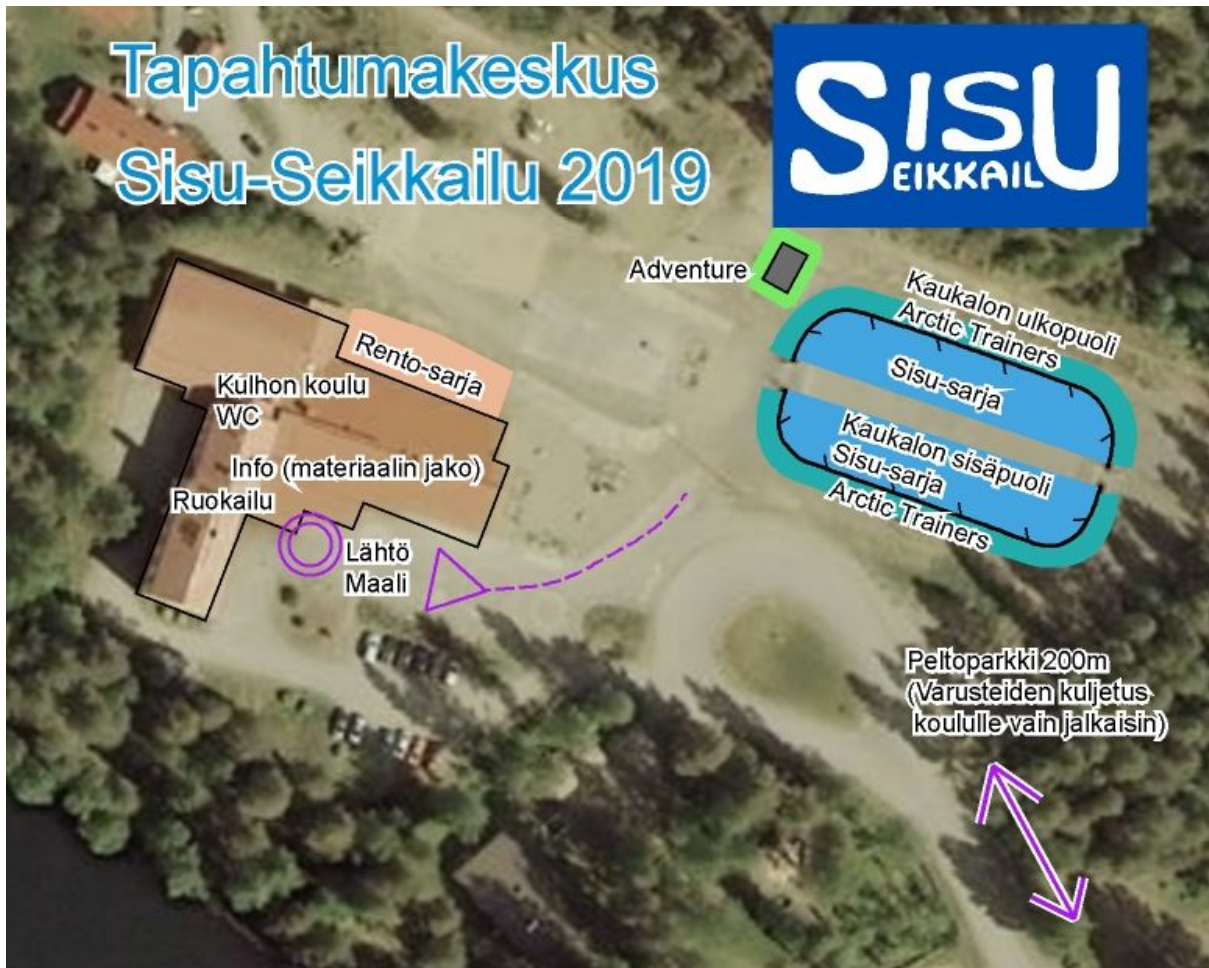
### Aikataulu, Lauantai 3.8.2019

- Tapahtumakeskus Kulhon koululla aukeaa klo 06.30
- Materiaalien jako koululla alkaa sarjoittain porrastetusti klo 7.00 alkaen
- Kapteenien info klo 7.45 alkaen sarjoittain porrastetusti
- Lähtöön ryhmittäytyminen klo 9.40 alkaen, viimeiset infot ja yhteiskuva klo 9.50
- Kaikkien sarjojen lähtö klo 10.00
- Arvontapalkintojen haku suorituksen jälkeen klo 12-20
- Ruokailu klo 12-21 (aamupala klo 7-9.30)
- Arctic Trainers-sarjan palkintojen jako klo 19
- Maali sulkeutuu Arctic Trainers-sarjalla klo 20.00 (Rento klo 15, Adventure klo 18 ja Sisu klo 19).

### Porrastettu saapuminen tapahtumakeskukseen, materiaalin jako ja kapteeni-info

	Saapuminen peltoparkkiin	Materiaalinjako koululla	Kapteeni-info koululla	Lähtöön ryhmittäytyminen
Arctic Trainers	klo 6.30-7.00	klo 7.00-7.30	klo 7.45	klo 9.45
Sisu	klo 7.00-7.30	klo 7.30-8.00	klo 8.15	klo 9.45
Adventure	klo 7.30-8.00	klo 8.00-8.30	klo 8.45	klo 9.45
Rento	klo 7.30-8.00	klo 8.00-8.30	klo 8.45	klo 9.45

Tapahtumakeskuksen osoite on Rekiraitti 9, Kulho (Kontiolahti). Opastus paikalle alkaa Rekiraitin ja Kerolantien risteyksestä. Tapahtumakeskuksessa pysäköinti tapahtuu peltoparkkiin pysäköinninohjaajien opastuksella. Peltoparkki sijaitsee Rekiraitin oikealla puolella Kerolantieltä tullessa. Matkaa koululle on 200m. Varusteet tuodaan peltoparkista ainoastaan jalan sarjoittain osoitetuille paikoille (katso tapahtumakeskuksen kartta).



### Tapahtumakeskuksen palvelut

- Aamupala klo 7-9.30. Sämpylää, kahvia, teetä.
- Ruokailu klo 12-21. Ruokailu vain etukäteen varanneille.
- Kahvio (pientä purtavaa). Maksuvälineinä käy käteinen ja pankkikortti.
- Vessat ja suihku.
- Sisätilaa reittien suunnitteluun.

### Ruokailu klo 12-21

- Ruokaa on vielä ostettavissa paikan päältä, mikäli et ehtinyt tilata ennakoon.
- Ruokana jauhelihasviskeitto ja härkäpapukasviskeitto. Lisäksi leipä, levite, juusto, mehu/maito ja kahvi/tee. Hinta 7€/henkilö.
- Molemmat keitot maidottomia ja gluteenittomia. Päivän aikana myös kahvio/kioski.
- Maksutapoina käyvät sekä käteinen että pankkikortti.

- Ruokailun ja kioskin tuotto menee kokonaisuudessaan Nuorisoseura Motoran Vinhakoiden kansantanssiharrastuksen tukemiseen.

## Osallistujien pakolliset varusteet ja varusteiden säilytys

Pakolliset varusteet:

- **Emit-kortti (Tarkista ennen lähtöä infosta, että kortin numero on listassa oikein)**
- GPS-lähetin (saa järjestäjältä materiaalin jaon yhteydessä)
- Puhelin (Sim-kortillinen ja toimiva, vedenpitävästi pakattuna, suositellaan ladattavaksi 112-sovellus. Tapahtuman johdon numerot tallennettuna puhelimeen.)
- Vedenpitävä kynä
- Energiaa ja juomaa oman suorituksen ajaksi
- Kilpailunumerot näkyvillä rintapuolella (Huom! Kilpailunumerot ovat tänä vuonna vahvasta muovista, joten ne kerätään maalissa pois uusiokäyttöä varten.)
- Reppu
- Kompassi
- 2 pyörää pyöräosuuksille + 2 pyöräilykypärää
- 2 pelastusliiviä (kuljetus koko matkan ajan mukana kaikilla sarjoilla ja päällä aina vedessä ollessa!)
- Pilli sidottuna pelastusliiviin
- 2 uimapatjaa (Adventure, Sisu, ja Arctic Trainers-sarjat kuljettavat uimapatjoja koko suorituksen ajan mukana)
- 1 pumppu (Adventure, Sisu ja Arctic Trainers-sarjat tarvitsevat myös matkan aikana)
- Ensiapupakkaus sisältäen vähintään: 4 laastaria, ensiside väh. 1m, urheiluteippi väh. 5m x 4cm, avaruuslakana väh 1m x 1,5m.
- **Kerrastonpaita tai takki (joko päällä tai vaihtovaatteena)**

Lajikohtaiset pakolliset varusteet:

- Uimapatjailussa molemilla omat uimapatjat (jollei reittikirjassa ole muuta mainittu)
- Pyöräilyosuudella molemmilla omat pyörät ja pyöräilykypärät
- Jokainen osallistuja käyttää omia liivejä kaikissa tapahtuman vaiheissa.
- Arctic Trainers-sarja: Rullaluisteluosuudella pyöräilykypärät. Rullaluisteluosuuden saa edetä joko niin, että kummallakin on rullaluistimet tai siten, että toisella on pyörä ja toinen juoksee. Pyörän kuskia saa vaihdella rajattomasti osuuden aikana. Tällöin molemmilla oltava myös kypärät. Rullaluistelu tapahtuu kevyenliikenteen väylillä taajama-alueella. Luistelu on sallittu ainoastaan kevyenliikenteenväyliä pitkin. Luistele liikennesääntöjä noudattaen. Huomioi muut kulkijat.

Suositteluvia varusteita:

- Pyöräilyosuudella
- Vararengas, pumppu ja muita pyörän korjausvälineitä
- Karttateline

- Lukko (polkupyörät voi joutua jättämään valvomatta reitin varrelle, joten jokainen joukkue huolehtii pyörien lukituksesta oman harkintansa mukaan. Järjestäjä ei vastaa reitin miehittämättömille rastipisteille jätetyistä varusteista.)

Muu tapahtuman aikainen varustus ja säilytys

- Pyörät ja muut varusteet viedään vaihtopaikalle ennen starttia. Jokaisella sarjalla on oma vaihtoalueensa, jotka näkyvät yllä olevassa kartassa.

Kaikilla sarjoilla on vähintään yksi vaihto tapahtumakeskuksessa, mutta suurin osa (n. 90-95%) reitistä kiertää kauempana. Varaudu kuljettamaan energiaa ja nestettä tarvittava määrä suorituksen aikana. Adventure, Sisu ja Arctic Trainers-sarjoilla on 1-2 juomapistettä matkan aikana.

### **Adventure, Sisu ja Arctic Trainers-sarjojen uimapatjailu**

Adventure, Sisu ja Arctic Trainers-sarjoilla on uimapatjailua (200-500m) useassa kohtaa matkan varrella. On suositeltavaa hankkia hyvin kelluttava uimapatja sekä toimiva pumppu. Reppu on hyvä valita sen mukaan, että liivit, uimapatja ja pumppu mahtuvat kulkemaan suurimman osan matkasta mukana. Uimapatjan ympärille on hyvä varata 2-5m mittainen sidontaliina (sidontanauha) uimapatjan kantamista varten. Uimapatjaa ei tarvitse kantaa mukana sellaisilla osuuksilla, missä sitä ei tarvitse, kuten suunnistuksessa, suppauksessa ja yllätystehtävissä.

### **Tapahtuman kulku**

Lähtö tapahtuu klo 10.00 kaikkien joukkueiden yhteislähtönä. Ensimmäinen osuus on prologi, jonka jälkeen sarjat hajaantuvat omille reiteilleen. Lähtöön ryhmittäydytään klo 9.40 alkaen. Viimeiset infot ja yhteiskuva klo 9.50. Ennen lähtöä jokaisen joukkueen on nollattava EMIT-korttinsa ja huolehdittava, että GPS-lähetin on päällä.

### **Osuuspituudet (kunkin lajin yhteismatkat)**

#### **Arctic Trainers-sarja 75km**

Pyöräily 45-50km, Juoksu 10km, Melonta 5km, Rullaluistelu 10km, Uimapatjailu 1,5-2km, Suppailu 1km + Questit

#### **Sisu-sarja 42-46km**

Pyöräily 30-35km, Juoksu 10km, Melonta 2,1km, Uimapatjailu 1,5km, Suppailu 1km + Questit

#### **Adventure-sarja 31-34km**

Pyöräily 20km, Juoksu 6km, Melonta 1,7km, Uimapatjailu 1,5km, Suppailu 1km + Questit

#### **Rento-sarja 15km**

Pyöräily 12km, Juoksu 4km, Melonta 500m, Suppailu 500m + Questit

## Sisu-sarjan hajonta

Sisu-sarjassa on suuren osallistujamäärän takia kaksi eri hajontaa. Joukkueet hajaantuvat kahdelle eri hajonnalle kolmannen rastin jälkeen. Mies-pareilla on oma ratansa. Nais ja seka-pareilla on keskenään sama hajonta.

## Leimausjärjestelmä

Leimaus tapahtuu Emit-leimausjärjestelmällä. **Ennen lähtöä tarkasta, että Emit-kortin numero vastaa lähtölistassa olevaa Emit-numeroa. Jos numerot eivät täsmää, käy tulospalvelussa ilmoittamassa oikea numero.**

## Ohjeita ja sääntöjä

Joukkueen jäsenten tulee kulkea koko suorituksen ajan näköetäisyydellä toisistaan ja molempien on käytävä rastilla. Ulkopuolisen huollon käyttö suorituksen aikana on kiellettyä. Liikennesääntöjä tulee noudattaa ja muun liikenteen seassa liikuttaessa noudattaa suurta varovaisuutta! Räikeistä rikkomuksista tulee sakkoa.

Tapahtumassa edetään rastipisteiden kautta numerojärjestyksessä ja reitin kokonaisuudessaan nopeimmin kiertänyt joukkue on voittaja. Koko reitin kiertäneiden sijat määräytyvät maaliintuloajan mukaan. Seuraavaksi korkeimmalle sijoituksissa tulevat ne, jotka ovat kiertäneet rataa pisimmälle ilman puuttuvia rasteja. Lisäksi jokaisesta puuttuvasta leimasta tulee vähintään yksi tuntia sakkoa. Jos joukkue haluaa taistella sijoituksista ja aika on loppumassa kesken, kannattaa rataa kiertää siis mahdollisimman pitkälle oikeassa järjestyksessä ja tulla maaliin vasta viime tingassa jättäen loput rastit pois. Jokaisen sarjan lopussa on kuitenkin Quest, jossa on jaossa parhaalle suoritukselle osallistumisoikeus ExtremeRuniin!

Aikasakkoa voidaan lisäksi jakaa esimerkiksi puuttuvista pakollisista varusteista, sääntörikkeistä tai suorittamattomista tehtävistä. Sakon suuruus määräytyy rikkeen suuruuden mukaan. Aikasakko lisätään joukkueen kokonaisuikaan. Roskaaminen on ehdottomasti kiellettyä. Matkan varrelle tulee muutamia roskapusseja, joihin voi laittaa kertyneet roskat.

## Kartat ja reittikirjat

Kartat on tulostettu vedenkestävälle paperille Adventure, Sisu ja Arctic Trainers-sarjassa. Näissä sarjoissa ei tarvitse päällystää kontaktimuovilla tai laittaa karttamuoviin. Rento-sarjassa kartta on tulostettu ennakkotiedoista poiketen normaalille paperille, mutta materiaalin jaossa jaetaan kolme karttamuovia, joten karttojen vedenpitäväksi saamiseen tarvitset teippiä karttamuovin sulkemiseen. Reittikirjat tulostetaan normaalille paperille, ja materiaalin yhteydessä jaamme yhden karttamuovin per joukkue reittikirjan suojaamista varten.

## Yleistä

Vedessä liikuttaessa on kilpailijalla aina oltava päällään pelastus- tai kelluntaliivit. Kaikki joukkuekohtaiset pakolliset varusteet on oltava mukana koko kilpailun ajan, jollei reittikirjassa ole muuta mainittu. Lisäksi eri osuuksilla on oltava mukana kaikki lajikohtaiset pakolliset varusteet.

Tapaturman sattuessa ota yhteyttä järjestäjiin (Matti Ikonen 0400-887965, Lauri Kontkanen 040-7596177). Jos tapaturma on akuutti, niin soita suoraan yleiseen hätänumeroon 112. Keskeytyksestä tulee ilmoittaa myös järjestäjälle (mahdollisesta kyydityksen tarpeesta voi olla

yhteydessä tapahtumajohtoon). Huom! Jokainen osallistuja vastaa itse omasta vakuutusturvastaan (omaisuus- ja tapaturmavahingot).

Kilpailunumeroina käytetään numerolappuja, joiden on oltava näkyvissä koko kilpailun ajan.

Nähdään Sisu-Seikkailussa!

Terveisin, Lauri, Annukka, Janne, Matti ja muu Sisu-Seikkailun väki

