

Sisu-Seikkailun Opas (aloittelijoille)

Kirjoittaja on Selkien Sisu Adventuren jäsen, joka on kesällä 2017 osallistunut ensimmäisiin seikkailukisoihinsa. Kirjoitettu 2018 ja päivitetty 2020 vuodelle.

Innostuitko itse tai jonkun houkuttelemana ilmoittautumaan Sisu-Seikkailuun ja nyt jännittää koska et ole varma mihin olet pääsi pistämässä? Pyöriikö mielessäsi tuhat ja sata kysymystä varusteista sekä siitä, miten seikkailutapahtumassa nyt oikein tulee toimia ja mitä siellä tapahtuu? Hienoa! Mahtavaa, että olet tulossa hakemaan unohtumattomia kokemuksia, olet tervetullut juuri tuollaisena! Ainakin itselläni olo ennen ensimmäistä seikkailukisaa oli edellä kuvatun kaltainen, ja onpa tännekin järjestäjillekin jo sadellut kysymyksiä laidasta laitaan, joten et ole yksin! Tästä oppaasta löydät toivottavasti vastauksia kysymyksiisi, ja jos vielä joku mietityttää niin kysy ihmeessä.

Multisport-tapahtuma Sisu-Seikkailu

Jokaiselle sarjalle on suunniteltu rata, jossa liikutaan meloen, pyöräillen ja jalan koko ajan suunnistaen. Lisäksi radan varrella tulee Questejä, eli yllätystehtäviä. Se, missä välissä milläkin tyylillä edetään, selviää tapahtumapäivän aamuna, kun osallistujille jaetaan kartat ja reittikirjat. Reittikirja on kirjallinen ohjeistus siitä, miten kukin sarja etenee ja miten tulee toimia. Karttoihin on violetilla merkitty kielletyt alueet, joille ei saa mennä. Tästä lisää myös kapteenikirjeessä. Osallistuvat parit suunnittelevat itse reitinvalintansa rastipisteeltä toiselle, niin että he käyvät rasteilla ohjeiden mukaisessa järjestyksessä ja muutenkin reittikirjan ohjeita ja tapahtuman sääntöjä noudattaen. Sarjojen kuvauksissa on kerrottu suuntaa antavat arviot siitä, miten pitkä matka kullakin tyylillä kuljettavaksi kertyy. Jos pyöräilymatkaksi on arvioitu 30 km, se ei tarkoita sitä, että pyöräillään 30 km putkeen. Kannattaa tarvittaessa katsoa edellisvuosien Sisu-Seikkailun GPS-seurantaa, josta näkee vähän, millaisia reittejä on ollut. Tässä esimerkiksi vuoden 2019 Adventure-sarjan reitti <http://www.tulospalvelu.fi/gps/2019sisuAD/>

Edellisinä päivinä

Hanki ajoissa seikkailussa käytettävät pakolliset varusteet itsellesi. Katso kaikki varusteet valmiiksi ja pakkaa. Tarkista vielä netistä viimeisimmät tiedotukset ja lue säännöt huolellisesti.

Tapahtumapäivän aamuna ennen lähtöä

Tapahtumapaikalle kannattaa saapua ajoissa kapteenikirjeessä mainitussa aikaikkunassa. Usein tavaroiden purkaminen autosta ja valmistelu, pyörän tsekkaus ja muut pienet toimet vievät yllättävästi aikaa. Kun kartat ja reittikirjat jaetaan, kannattaa niiden kanssa valmistautumiseen käyttää huolella aikaa. Käykää yhdessä tarkasti läpi reittikirja ja kartat. Suunnitelkaa ja merkitkää reittisuunnitelma karttoihin, ja kerratkaa vielä säännöt. Kun tässä vaiheessa selvittää itselleen, miten radalla tulee toimia voi itse reitillä keskittyä nauttimiseen ja hauskan pitoon. Aamulla kannattaa olla kuulolla myös mahdollisia tiedotteita varten ja olla ajoissa kapteenien puhuttelussa. Kapteenien puhuttelu on lyhyt infotilaisuus, jossa jokaisesta joukkueesta on oltava yksi jäsen paikalla. Siellä kuulet vielä tapahtumajärjestäjien viimeisimmät ohjeet. Huolehdi, että pyörä ja muut pakolliset varusteet ovat mukana ennen lähtöön siirtymistä. Emit-kortit pitää nollata ennen lähtöä. Lähtöpaikalta löytyy nollarasti, jossa emit-leimasinta tulee pitää niin pitkään, että valo välkähtää neljä kertaa. Näin kortti nollaantuu ja ajanotto on mahdollista. Ilman emitin nollausta suoritusaikaa ei voida mitata, joten

se on tärkeä toiminto muistaa ennen lähtöä. Siitä kuitenkin huudellaan vielä lähtöpaikalla pariin otteeseen, joten ei hätää. Lähtöpaikalla ei ole vessaa, joten tarpeet kannattaa hoitaa tapahtumakeskuksessa liikuntahallilla.

Seikkailun aikana

Yleensä multisport-tapahtumat alkavat prologilla, eli jonkinlaisella lyhyellä ja/tai nopeatempoisella alkutehtävällä ennen varsinaisille radoille lähtemistä. Mahdollisesta prologista kerrotaan aamulla kapteeni-infossa ja se mainitaan myös reittikirjassa. Lähde matkaan ennakkoluulottomalla asenteella, nauti ja pidä hauskaa! Kun samalla huolehtii, että noudattaa reittikirjan ohjeita ja käy rasteilla oikeassa järjestyksessä, välttyy ikäviltä yllätyksiltä (aikasakoilta) maalissakin.

Kun lajit vaihtuvat ja vastaan tulee yllätyksiä, kuluu aika ja matka nopeammin kuin huomaatkaan. Kohta oletkin jo maalissa! Muista juoda ja nauttia energiaa tasaisesti läpi kilpailun. Kun saavut pisteeseen, jossa laji vaihtuu toiseen tai vastaan tulee Quest-tehtävä, älä kiirehdi liikaa vaan lue/kuuntele mahdolliset lisäohjeet tarkasti. Questeillä voit joutua hetken odottamaan omaa vuoroasi. Jos kohtaat toisia osallistujia, jotka tarvitsevat apua, pysähdythän auttamaan. Reitin varrella vastaasi voi tulla myös kuvaaja ja aftermovien tekijä, joten hymyä! Mikäli olet hyvä sutkauttelemaan lyhyitä lausahduksia, kuten ”tää on huippuu”, ”mie oon ihan hapoilla”, ”suolla rämpiminen on parasta”, niin kannattaa videokameran edessä laukoa jotain hauskaa. Ne saattavat päätyä Sisu-Seikkailun viralliseen aftermovieen!

Kisan jälkeen

Maalileimauksen jälkeen palauta mahdollinen vuokraemit. Sellaista käyttää moni joukkue. Kisakeskuksessa on suihkut, joten voit ottaa suihkut suorituksen jälkeen. Sen jälkeen onkin mukava nauttia Kahvio Rosalindan lounaasta (muista varata etukäteen). Kokemuksesta voin sanoa, että seikkailun jälkeen on nälkä, kun muutama tuhat kaloria on poltettu. Maaliintulon jälkeen voit katsoa nettisivuilta tuloksia, jotka päivittyvät liveinä. Järjestäjät jakavat myös kuvia mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. Kuvia voit käyttää vapaasti somessa lisäämällä #sisuseikkailu ja mainitsemalla kyseisen kuvaajan nimen. Järjestäjä pyrkii myös julkaisemaan tänä vuonna aftermovien Sisu-Seikkailun jälkeisellä viikolla.

Varusteet

Pakolliset varusteet

Kapteeninkirjeessä mainitut pakolliset varusteet ovat niitä, jotka ovat välttämättömiä tapahtumaan osallistumiseen. Tänä vuonna reitti on kaikilla sarjoilla yhtenä kierroksena eikä tapahtumakeskuksessa ole vaihtopaikkaa. Varusteet tulee kuljettaa siis käytännössä koko seikkailun ajan, myös pelastusliivit, sillä vesistötehtäviä voi olla esimerkiksi pyöräilyosuuden keskellä. Pyörät jätetään tietenkin muiden osuuksien ajaksi kartan ja reittikirjan ohjeistamiin paikkoihin odottamaan, mutta esimerkiksi kypärä voi olla pakollinen varuste muillakin kuin pyöräilyosuuksilla. Tässäkin lue tarkkaan säännöt ja reittikirja. Pakollisen varusteen puuttumisesta tai esimerkiksi ilman kypärää pyöräilemisestä voi tulla aikasakko tai hylkäys. Jos haluatte mahdollisuuksien mukaan jättää jollakin osuudella toisen repuista odottamaan ”vaihtopaikkaan”, voi kaikki pakolliset varusteet pakata vain toiseen reppuun, joka pidetään varmasti mukana koko seikkailun ajan.

Käydään seuraavaksi tarkemmin läpi pakollisten varusteiden luettelo

Pakolliset varusteet (tarkentuvat vielä toisessa kapteenikirjeessä):

- **Emit-kortti**

Emit-järjestelmä, eli sähköinen leimausjärjestelmä toimii emit-kortilla. Emit-kortti on vedenkestävä ja siinä on kuminauha, jolla sen voi kiinnittää sormeen. Jos vuokraat emit-kortin, huolehdi ettet hukkaa sitä, uusi kortti maksaa 75 euroa. Ainakin pyöräillessä ja meloessa emit-korttia voi olla huono pitää kädessä, siksi monet kiinnittävät emit-korttinsa reppuunsa rintapuolelle ”jojolla” tai kuminauhalla. Tämä onkin kätevä keino, mutta kannattaa huomioida, että mahdollinen kuminauha on huolella kiinni kortissa ja tarpeeksi pitkä, että kortin ylettää asettamaan leimasimeen irrottamatta sitä. Reppuun kiinnittäessä kannattaa miettiä sopiva kiinnityskeino, jolla emit pysyy varmasti matkassa, mutta josta sen tarvittaessa saa irti kisan aikana. Esimerkiksi sata umpisolmua voivat turhauttaa siinä tilanteessa, kun olisikin hyödyllistä siirtää emit parin toiselle osapuolelle vaikkapa melonnassa. Yleensä kannattaa sopia kumpi leimaa seikkailun ajan ja kumpi lukee karttaa. Näin työnjako on selvää jo etukäteen, eikä sitä tarvitse ihmetellä kaikessa kiireessä tapahtuman aikana.



Emit-kortilla leimataan rastipisteellä laittamalla se leimasimessa olevaan hahloon teksti oikein päin. Leimaus rekisteröityy sähköisesti. Älä unohda leimata! Esimerkiksi jossain vaihtopisteellä voi olla, että tulee leimata tullessa ja taas lähtiessä. Jos et ole varma leimasitko jo, leimaa vielä, ylimääräisestä leimasta ei sakoteta, mutta puuttuvasta sakotetaan.



- **Puhelin (Sim-kortillinen ja toimiva, vedenpitävästi pakattuna)**

Puhelin on välttämätön olla mukana, että saat kisan aikana otettua tarpeeksi selfieitä someen. Ei vaan tietenkin siksi, että hätätilanteessa saat soitettua apua, joko suoraan hätänumeroon tai tapahtuman järjestäjille. Kannattaa jo etukäteen tallentaa puhelimeen järjestäjien antama numero, mihin soittaa ongelmatilanteessa. Tämän vuoksi puhelimen akun tulee olla täynnä, ja sen tulee olla vesitiiviisti pakattuna. Tähän tarkoitukseen on olemassa erilaisia suojapusseja, tai voit laittaa puhelimesi esimerkiksi minigrip-pussiin (tai vaikka kahteen).



- **Vedenpitävä kynä**

eli käytännössä sopivan kokoinen permanenttitussi. Varalta mukaan voi ottaa vaikka kaksikin, sillä märällä kartalla tussi ei välttämättä toimi. Jättikoko ei ehkä ole käytännöllisin.

- **Energiaa ja juomaa oman suorituksen ajaksi**

Tämä on tärkeää, erityisesti jos sää on kuuma! Vettä ja energiaa kannattaa varata reppuun tarpeeksi. Energian tarve on tietysti henkilökohtainen, ja riippuu myös sarjan pituudesta. Jotkut suosivat energiapatukoita tai geelejä, toinen ottaa suklaapatukoita ;) Mitä otatkin, sen kannattaa olla tiivistä energiaa nopeasti nautittavassa muodossa. Pitkissä kestävyysuorituksissa suolatasapaino on tärkeä ja mukaan kannattaa varata jotain suolaista. Joku ottaa pieneen pussiin karkeita suolakiteitä, toinen vähän suolapähkinöitä tai suolakurkkuja. Vettä kannattaa pakata paitsi reppuun, myös mahdolliseen telineeseen pyörässä. Urheilujuomia voi hyödyntää. Vinkkinä, että mistään määrästä nestettä ja energiaa ei ole hyötyä, jos niitä ei muista nauttia! Muistathan vielä, ettei roskia jätetä matkan varrelle.

- **Reppu**

- **2 pyörää pyöräosuuksille + 2 pyöräilykypärää**

- **2 pelastusliivit (varaudu kuljettamaan mukana reppussa)**

Koska pelastusliivejä voi olla vaikeaa sulloa reppuun sisään, kannattaa jo etukäteen kokeilla, miten ne helpoiten saisi kiinni (ja irti) repun ulkopuolelle. Esimerkiksi lyhyet liinat ja karabiinit voivat olla tässä hyödyksi. Lisäksi pelastusliiviin tulee olla kiinnitettynä **PILLI**. Käytännössä tämä voi olla vaikka valmentajan pilli tai muu vastaava, kunhan saat sillä kiinnitettyä itseesi huomion ja kutsuttua apua, jos vesistötehtävällä olet vedenvarassa ja joudut hätään. Osa kuljettaa liivejä koko seikkailun ajan päällä puettuna!

- **2 uimapatjaa (Ei uimapatjoja 2020)**

~~Uimapatja tulee olla molemmille oma. Myös ihan rantakäyttöön tarkoitettu uimapatja käy, mutta suosittelomme JYSKistä saatavaa Velour-ilmapatjaa (hinta 10 e). Nämä ovat yleisesti seikkailijoiden käyttämiä, joten omaan patjaan kannattaa merkitä oma tai joukkueen nimi, vaikka teipin ja tussin avulla, jotteivät patjat mene sekaisin vaihtoalueella. (Patjalla edetään heittäytymällä sen päälle mahalleen ja kauhomalla käsillä)~~



- **Ensiapupakkaus sisältäen vähintään: 4 laastaria, ensiside väh. 1m, urheiluteippi väh. 1m x 4cm, avaruuslakana väh 1m x 1,5m.**

Käytännössä urheiluteippiä voi olla siis mukana rullallinen. Tosiseikkailijat vahtivat huolella kantamiensa varusteiden painoa, jolloin urheiluteippiä on rullan jämä, jossa juuri tuo yksi metri...



Kaikki, mitä aiot kantaa reppusa mukana kannattaa arvioida sen mukaan kestävätkö ne vettä, ja tarvittaessa pakata esimerkiksi minigrip-pusseihin. Hyvin todennäköisesti reppusi kastuu seikkailun aikana.

Muut varusteet

Pakollisten varusteiden lisäksi on tietysti paljon muitakin varusteita, joista on hyötyä.

Suositteluvia varusteita:

- **Karttateline**
Pyöräilläessä kartan lukeminen helpottuu huomattavasti, jos pyörään on kiinnittänyt karttatelineen, johon voi kiinnittää kartan. Jos varsinaista karttatelinettä ei ole saatavilla, on seikkailuharjoituksissa näkynyt myös itse tehtyjä telineitä.
- **(Vessapaperia** minigrip pussiin pakattuna. Jos seikkailun aikana tulee tarve käydä puskassa, on vessapaperi mukava lisä varusteissa. Metsästä löytyy kyllä sammaltakin!)
- **Pyöränpaikkaustarvikkeet**
Hauska seikkailu katkeaa ikävästi, jos pyörästä puhkeaa kumi, tämän vuoksi varakumi tai paikkaustarvikkeet voivat olla hyödylliset mukana. Tarpeelliset paikkausvälineet saa kulkemaan kätevästi esimerkiksi satulan alle menevässä satulalaukussa, jolloin niitä ei tarvitse kantaa mukana pyöräiltäessä.



Muita varusteita mukaan:

- **Kengät ja vaatteet, joissa aiot seikkailla.**

Kengiksi kannattaa valita sellaiset, missä on hyvä juosta ja pyöräillä. Seikkaillessa kannattaa myös varautua rämpimään suossa. Uusimmat valkoiset Niket jalkaan siis vain siinä tapauksessa, että uskallat niillä surutta porskuttaa tilanteessa kuin tilanteessa.

- **Kyniä, teippiä, hakaneuloja (sakset, kontaktimuovia)**

Kun kartat ja reittikirjat aamulla aamulla, sinulla on aikaa ennen lähtöä katsoa niitä jonkin aikaa läpi ja suunnitella reittisi. Tapahtumapaikalla mukana kannattaa olla kyniä, joilla merkitä reittisuunnitelma karttaan ja tehdä merkintöjä ja huomautuksia reittikirjaan. Niin kartat kuin reittikirja pidetään mukana koko seikkailun ajan, joten usein ne täytyy suojata vedeltä esimerkiksi kontaktimuovilla. Sisuseikkailussa kartat tulostetaan vedenpitävälle paperille ja reittikirja jaetaan karttamuovin kanssa, joten riittää, että mukanasasi on teippiä jolla voit sulkea karttamuovin avoimen pään.

- **Pyöräilyhanskat**

Jos sinulla on, voit haluta ottaa ne pyöräilyosuudelle ja melontaan.

- **Lasit** – haluatko ottaa päähäsi aurinkolasit? Silmälasiensa käyttäjän kannattaa harkita haluaako käyttää piilolinssijä vai onko mahdollisuus valita päähän vähän halvemmat kehykset – seikkaillessa sattuu ja tapahtuu.

- **Kompassi** – ehdottomasti suositeltava apuväline suunnistukseen ja kuuluu myös pakolliseen varustukseen. Käyttöä kannattaa käydä harjoittelemassa kotiseutusi kuntorasteilla.

- **Muita kuin pakollisia ensiaputarvikkeita** – voisiko esimerkiksi muutama rakkolaastari olla hyvä varalla?

- **Kassi tai laatikko** vaihtoalueelle seikkailun aikaisille varusteille. Jokainen sarja käy vähintään kerran seikkailun aikana tapahtumakeskuksen vaihtoalueella. Kannattaa valmistella laatikko tai kassi, johon varaat esimerkiksi varavarusteita, lisäjuomaa ja –energiaa ym., ja jonka merkitset selkeästi joukkueen nimellä. Tämän voit jättää ennen lähtöä vaihtoalueelle. (Vuonna 2020 ei ole vaihtoalueita käytössä.)

- **Pyyhe ja uimapuku** (Mahdollisuus saunaan ja uimiseen)

- **Vaihtovaatteet**, mikään ei ole parempaa kuin vaihtaa märät alushousut kuiviin suihkun jälkeen.

- **Muovipusseja** märkien ja likaisten vaatteiden kuljettamiseen kotiin.

- **Vaihtokengät**

Kirjoittaja on Selkien Sisu Adventuren jäsen, joka on viime kesänä osallistunut ensimmäisiin seikkailukisoihinsa.