

Sisu-Seikkailun opas aloittelijoille



Alkuperäinen teksti kirjoitettu 2018. Päivitetty vastaamaan 2022 Sisu-Seikkailua. Kirjoittaja on Sisu-Seikkailun järjestäjä, joka on itse kesällä 2018 osallistunut ensimmäisiin seikkailukisoihinsa.



Innostuitko itse tai jonkun houkuttelemana ilmoittautumaan Sisu-Seikkailuun ja nyt jännittää, koska et ole varma mihin olet pääsi pistämässä? Pyörikö mielessäsi tuhat ja sata kysymystä varusteista ja 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 tänne järjestäjillekin jo sadellut kysymyksiä laidasta laitaan, joten et ole yksin! Tästä oppaasta löydät toivottavasti vastauksia kysymyksiisi, ja jos vielä joku asia mietityttää, niin kysy ihmeessä somessa tai sähköpostilla sisuseikkailu@gmail.com.

Multisport-tapahtuma Sisu-Seikkailu

Jokaiselle sarjalle on suunniteltu rata, jossa liikutaan meloen, pyöräillen ja jalan koko ajan suunnistaen. Lisäksi on questejä, eli yllätystehtäviä, joissa voidaan liikkua uimapatjaillen, suppailten sekä tehdä erilaisia tehtäviä. 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. 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-seurantoja, joista näkee vähän millaisia reittejä on ollut. Tässä esimerkiksi vuoden 2021 Adventure-sarjan reitti <http://tulospalvelu.fi/gps/2021sisuAdventure/>

Edellisinä päivinä

Hanki ajoissa seikkailussa käytettävät pakolliset varusteet itselle tai lainaa tutuilta. Katso kaikki varusteet valmiiksi ja pakkaa 1-2 päivää ennen tapahtumaa. Tarkista vielä netistä/somesta viimeisimmät tiedotukset, lue kapteenikirje ja säännöt huolellisesti. .

Tapahtumapäivän aamuna ennen lähtöä

Tapahtumapaikalle kannattaa saapua ajoissa. 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 reittikirjan ohjeet. Kun tässä vaiheessa selvittää itselleen miten radalla tulee toimia, voi itse reitillä keskittyä nauttimiseen ja hauskanpitoon. Aamulla kannattaa olla kuulolla myös mahdollisia tiedotteita varten ja olla ajoissa kapteenien puhuttelussa. Huolehdi että pyöräsi ja varusteesi ovat siististi oikeissa paikoissa. Emit-kortit pitää nollata ennen lähtöä. Kisakeskuksesta löytyy nollarasti, jossa emittiä tulee pitää niin pitkään että valo välkähtää neljä kertaa, sitten kortti on nollattu. Sitten ehtii vielä käydä vessassa ennen lähtöä.

Vuonna 2022 lähtöpaikalle siirrytään busseilla. Lue lisää kapteenikirjeestä.

Seikkailun aikana

Yleensä multisport tapahtumat alkavat prologilla, eli jonkinlaisella alkutehtävällä ennen varsinaisille radoille lähtemistä. Mahdollisesta prologista kerrotaan aamulla tapahtumakeskuksessa ja se mainitaan myös reittikirjassa. Lähdetä matkaan ennakkoluulottomalla asenteella, nauti ja muista pitää hauskaa! Kun samalla huolehtii, että noudattaa reittikirjan ohjeita ja käy rasteilla oikeassa järjestyksessä, välttyy ikäviltä yllätyksiltä (aikasakoilta) maalissa.

Kun lajit vaihtuvat ja vastaan tulee yllätyksiä, kuluu aika ja matka nopeammin kuin huomaatkaan ja kohta oletkin jo maalissa! Muista juoda ja nauttia energiaa tasaisesti läpi seikkailun. Kun saavut pisteeseen, jossa laji vaihtuu toiseen tai vastaan tulee quest, älä kiirehdi liikaa vaan lue/kuuntele mahdolliset lisäohjeet tarkasti. Questeissä voit joutua hetken odottamaan omaa vuoroasi. Jos kohtaat toisia osallistujia, jotka tarvitsevat apua, pysähdythän auttamaan. Reitillä varrella vastaan voi tulla myös kuvaaja, joten hymy pyllyyn!

Varusteet

Pakolliset varusteet

Kapteenikirjeessä mainitut pakolliset varusteet ovat niitä, jotka ovat välttämättömiä tapahtumaan osallistumiseen, ja pääasiassa myös niitä, jotka TULEE KANTAA MUKANA koko seikkailun ajan. Pyörät tietenkin jätetään 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 (tsekkaa kapteenikirjeestä):

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 ettei hukkaa sitä. Uusi kortti maksaa 80 euroa. Ainakin pyöräillessä ja meloessa emittejä voi olla huono pitää kädessä, siksi monet kiinnittävät emitteinsä 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. Yleensä kannattaa sopia kumpi leimaa seikkailun aikana ja kumpi lukee kartta. Näin työnjako on selvää jo etukäteen.



Emit-kortilla leimataan rastipisteellä laittamalla se leimasimessa olevaan hahloon 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 vedenpitävästi pakattuna. Tähän tarkoitukseen on olemassa erilaisia suojauspusseja, tai voit laittaa puhelimesi esim. minigrip pussiin (tai vaikka kahteen).

Vedenpitävä kynä

eli käytännössä sopivan kokoinen permanenttitussi. Varalta mukaan voi ottaa vaikka kaksikin. 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. Helteellä voi olla hyödyllistä ottaa myös jotain suolaista. Joku ottaa pieneen pussiin karkeitä suolakiteitä, toinen vähän suolapähkinöitä tai suolakurkkuja. Vettä kannattaa pakata paitsi reppuun, myös vaihtovarusteisiin ja mahdolliseen pullotelineeseen pyörässä. Myös 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

1 kpl 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 karabiinihakaset 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.

2 uimapatjaa (Huom! Ei vuonna 2022)

Uimapatja tulee olla molemmille oma. Myös ihan rantakäyttöön tarkoitettu uimapatja käy, mutta suosittelimme 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 1m...

Kaikki, mitä aiot kantaa reppussa mukana kannattaa arvioida sen mukaan kestävätkö ne vettä, ja tarvittaessa pakata esim. minigrip pusseihin. On mahdollista, että reppusi kastuu seikkailun aikana.

Muut varusteet

Pakollisten varusteiden lisäksi on tietysti joitakin muita varusteita, joita tarvitsee mukaan tai joista olisi hyötyä.

Suositteluvia tarvikkeita:

Karttateline

Pyöräillessä kartan lukeminen helpottuu huomattavasti, jos pyörään on kiinnittänyt karttatelineen, johon kartan voi kiinnittää. Jos varsinaista karttatelinettä ei ole saatavilla, on seikkailuharjoituksissa näkynyt myös itse tehtyjä telineitä. Sellaisen voi kyhätä esimerkiksi kansion kannesta.

Pyöränpaikkaustarvikkeet

Hauska seikkailu katkeaa ikävästi, jos pyörästä puhkeaa kumi. Tämän vuoksi varakumi tai paikkaustarvikkeet voivat olla hyödylliset mukana. Paljon pyörätarviketta saa kulkemaan kätevästi esim. satulan alle menevässä satulalaukussa. Tällöin niitä ei tarvitse edes kantaa mukana muilla kuin pyöräilyosuuksilla.

Vessapaperia minigrip pussiin pakattuna – jos kesken kaiken tulee tarve käydä pusassa, on vessapaperi mukava lisä varusteissa.

Muita tarvikkeita tapahtumakeskukseen:

Kengät ja vaatteet, joissa aiot seikkailla.

Kenkien tulee tietysti olla hyvät juosta ja pyöräillä, mutta seikkaillessa kannattaa varautua myös esimerkiksi räpimään 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 jaetaan, sinulla on noin tunti aikaa ennen lähtöä katsoa ne huolella läpi ja suunnitella reittisi. Tapahtumapaikalla 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. Sisu-seikkailussa kartat tulostetaan vedenpitävälle paperille ja reittikirja jaetaan karttamuovissa, joten riittää, että mukanasasi on teippiä jolla sulkea karttamuovin toinen pää.

Pyöräilyhanskat

Jos sinulla on, voit haluta ottaa ne pyöräilyosuudelle.

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

Kompassi – kuuluu pakolliseen varustukseen ja on ehdottomasti suositeltava apuväline suunnistukseen. Jos kompassi ei ole tuttu, niin suosittelen käymään lähialueesi kuntorasteilla. Niitä järjestetään ympäri Suomea ja kalenterin löydät esimerkiksi täältä <https://www.rastilippu.fi/kuntorastit/kartta>

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

Kassi tai laatikko tarvittaessa vaihtoalueelle seikkailun aikaisille varusteille. Jokainen sarja käy 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.

Pyyhe ja uimapuku (Jos on saunomis- ja uintimahdollisuus)

Vaihtovaatteet

Muovipusseja märkien ja likaisten vaatteiden kuljettamiseen

Vaihtokengät