



Opas seikkailu-urheilutapahtuman ensikertalaiselle

Innostuitko itse tai jonkun houkuttelemana ilmoittautumaan Karhu Adventure seikkailu-urheilutapahtumaan? Upeaa! On hienoa, olet ottanut tuon ensimmäisen askeleen ja olet tulossa hakemaan unohtumattomia kokemuksia.

Olet tervetullut tapahtumaan juuri sellaisena kuin olet!

Ensikertalaisen mielessä pyörii paljon kysymyksiä ja epätietoisuutta: Miten seikkailu-urheilutapahtumassa toimitaan ja mitä siellä tapahtuu?

Tähän oppaaseen on koottu asioita, jotka jokaisen osallistujan on hyvä tietää, jotta tapahtumasta tulee miellyttävä ja ikimuistoinen.

Mikä Karhu Adventure on?

Karhu Adventure on seikkailu-urheilutapahtuma, jossa liikutaan reittikirjan ohjeiden mukaisesti lähdöstä maaliin. Reittikirja on kirjallinen ohje siitä miten, missä järjestyksessä ja millä osuuskohtaisilla varusteilla reitti tulee suorittaa. Reittikirjasta lisää tuonnempana.

Jokaiselle sarjalle on suunniteltu rata, jossa liikutaan luonnossa suunnistaen rastilta toiselle. Useimmiten rastilta toiselle kuljetaan pyöräillen tai jalan, koko ajan suunnistaen. Lisäksi radan varrella tulee vastaan Questejä eli tehtävärasteja, joissa rastileimauksen saa tehdä vasta tehtävän suoritettuaan.

Se, missä välissä milläkin tyyllillä edetään, selviää tapahtumapäivän aamuna, kun osallistujille jaetaan kartat ja reittikirjat. Karttoja on useimmiten useita ja ne yleensä jaetaan kilpailijoille n. 2 tuntia ennen starttia. Annettuun materiaaliin saa tutustua, kun ne on jaettu. Tämä reittisuunnittelu on olennainen osa tapahtumaa ja siihen (sekä muuhun lähtösähläykseen) kannattaa varata aikaa 1-2 tuntia ennen starttia. Rasteilla tulee käydä reittikirjan mukaisessa järjestyksessä ja reittikirjan ohjeita, tapahtuman sääntöjä ja ennen lähtöä annettuja viime hetken ohjeita noudattamalla.

Sarjojen kuvauksissa on kerrottu suuntaa antavat arviot siitä, miten pitkä matka kullakin tyyllillä kuljettavaksi kertyy. Jos pyöräilymatkaksi on arvioitu 30 km, se ei tarkoita sitä, että pyöräillään 30 km yhtäjaksoisesti. Se ei useimmiten tarkoita myöskään matkaalinnuntietä mitattuna, vaan tosiasiallista kuljettua matkaa lyhintä tai parasta mahdollista reittiä kulkien.

Mikä on reittikirja ja mitä tarkoittavat CP ja TA?

Reittikirja on kirjallinen ohjeistus siitä, miten kukin sarja etenee ja miten tulee toimia. Lähtökohtaisesti voi sanoa, että kun hakee rastit reittikirjassa kerrotussa järjestyksessä ja seuraa muutenkin reittikirjan ohjeistusta, homma hoituu mallikkaasti.

On kuitenkin huomioitava, että reittikirjan painamisen jälkeen saattaa tulla olosuhdemuutoksia, vaikkapa ukonilma. Tällöin on noudatettava rastihenkilöstön ohjeistusta ja myös omaa maalaisjärkeä. Seikkailu-urheilukilpailu on tietysti kilpailu, mutta sitäkin enemmän oman itsensä ylittämistä.

Rastipisteet ilmoitetaan eri kilpailuissa eri tavalla, mutta usein käytetään termejä CP ja TA. CP tulee sanoista Control Point ja TA Transfer Area. Reittikirja kertoo myös sen, miten eri rasteilla toimitaan.

Minkälaisia karttoja käytetään ja pitääkö osata suunnistaa?

Seikkailu-urheilukilpailuissa käytetään monenlaisia karttoja. Pyöräilyosuudet kuljetaan useimmiten noin 1:20 000 kartoilla eli yksi sentti maastossa vastaa 200 metriä luonnossa. Pyöräsuunnistamista kannattaa, jos on mahdollista, kokeilla kotonakin. Ensimmäisillä kerroilla päänvaivaa aiheuttaa pyörän nopeus ja kartan lukeminen samalla kun pyöräilee.

Jalkasuunnistuksessa käytetään karttoina mitä tahansa suunnistuskarttaa ja niiden laatu on usein paljon pyöräsuunnistuskarttoja parempaa. Suunnistustehtäviä tulee vastaan niin sprinttisuunnistuskartoilla kuin normaaleillakin suunnistuskartoilla. Seikkailu-urheilukilpailuissa kartoissa voi olla monenlaisia muokkauksiakin, vaikkapa polut poistettu tai värit muutettu... niistä ei kannata pelästyä, mutta tarkkana kannattaa olla.

Mitään sellaista ei kuitenkaan tule vastaan, jota ei annetulla materiaalilla pystyisi selvittämään.

Karttamerkit kannattaa kerrata, erityisesti kielletyt alueet. Violetta väriä käytetään suunnistuskartoilla paitsi rastien merkinnässä myös kiellettyjen alueiden merkitsemisessä. Rastiympyrät ovat tietysti sallittua aluetta, mutta yleisesti ottaen

- 1) Violetti ristiviitoitus merkitsee kiellettyä aluetta (kielto liittyy yleensä turvallisuuteen)
- 2) Oliivinvihreä alue merkitsee kiellettyä aluetta (piha-alueet)

Kilpailuinfo

Viimeinen voitelu, kisainfo tai kapteenien info. Rakkaalla lapsella on monta nimeä. Yleensä 15-30 minuuttia ennen starttia annetaan viimeiset ohjeet kilpailijoille ja kerrotaan mahdolliset muutokset tai muut viime hetken huomiot. Kilpailuinfoon on syytä saapua koko joukkueella ja sen jälkeen saattaa ehtiä vielä käymään nopeasti WC –tiloissa...

Valmistautuminen tapahtumaan ja tapahtuman kulku

Kilpailua edeltävinä päivinä

Hanki ajoissa seikkailussa tarvittavat pakolliset varusteet. Katso kaikki varusteet valmiiksi ja pakkaa ne siten, että pystyt kantamaan ne vaivattomasti. Tarkista vielä tapahtuman nettisivuilta viimeisimmät ohjeet ja tiedotukset ja lue säännöt huolellisesti. Kapteenin kirje tulee osallistujille useimmiten sähköpostitse n. 1-2 viikkoa ennen tapahtumaa.

Tapahtumapäivän aamuna ennen lähtöä

Tapahtumapaikalle kannattaa saapua ajoissa kapteenikirjeessä mainitussa aikaikkunassa. Usein tavaroiden purkaminen ja valmistelu, pyörän tarkastus ja muut pienet toimet vievät yllättävän paljon aikaa. Kun tapahtuman kartat ja reittikirjat jaetaan, kannattaa niiden kanssa valmistautumiseen käyttää huolella aikaa. Käykää parin kanssa 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 hauskanpitoon.

Parista jommankumman, mieluummin kummankin, tulee olla paikalla kapteenien infossa, siellä kuulet viimeiset järjestäjän ohjeet

- Varmista, että mukanasasi on kaikki pakolliset varusteet ennen lähtöön siirtymistä
- Huolehdi siitä, että nollaat EMIT- kortin ennen lähtöä. EMIT-kortin nollaaminen on kilpailijan vastuulla. Nollaaminen tapahtuu asettamalla EMIT –kortti lähtöpaikalta löytyvään emit –leimasimeen. EMIT –korttia täytyy pitää 0 –leimasimessa niin pitkään, että leimasimen valo välkähtää vähintään neljä kertaa. Mikäli EMIT-korttia ei ole nollattu, leimaukset rasteilla eivät tallennut ja lopputuloksena on hylätty suoritus.
- Käy vessassa ennen lähtöä, lähtöpaikalla ei ole vessoja

Tapahduman aikana

Useimmat seikkailu-urheilutapahtumat alkavat prologilla, eli lyhyellä/nopeatempoisella alkutehtävällä ennen varsinaisille radoille lähtemistä. Mahdollisesta prologista kerrotaan aamulla kapteenien infossa ja se mainitaan myös reittikirjassa. Lähde matkaan ennakkoluulottomalla asenteella, nauti ja pidä hauskaa!

Kun huolehdi, että noudattaa reittikirjan ohjeita ja käy rasteilla oikeassa järjestyksessä, vältty ikäviltä yllätyksiltä 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 etenemistapa vaihtuu tai vastaan tulee Quest-tehtävä, älä kiirehdi liikaa vaan lue/kuuntele mahdolliset lisäohjeet tarkasti. Questeillä voi joskus joutua hetken odottamaan omaa vuoroasi. Käytä tämä aika energiavarastojen täydentämiseen.
- Jos kohtaat toisia osallistujia matkan varrella, tapoihin kuuluu tervehtiä. Jos kilpaveljet ja siskot tarvitsevat apua, pysähdythän auttamaan. Reitin varrella vastaasi voi tulla myös kuvaaja tai aftermovien tekijä, joten hymyä! Mikäli olet hyvä sukkauttelemaan lyhyitä lausahduksia, kuten ”mä oon niin fiiliksissä”, ”hapottaa, mutta ei haittaa”, ”missä on suo-sudoku? Missä on suo-sudoku?”, niin kannattaa videokameran edessä antaa tulla jotain hauskaa. Ne saattavat päätyä kilpailun viralliseen aftermovieen!

Tapahduman jälkeen

- Huolehdi, että maalileimauksen jälkeen palauta mahdollisen vuokra EMITi, palauttamatta jääneestä EMITi:stä veloitetaan 75€
- Peseydy, kisakeskuksessa on usein tarjolla suihkut tai uimapaikka.
- Käy syömässä
- Seuraa tulospalvelua ja GPS-seurantaa
- muista somettaa, käytä tunnistetta #karhuadventure
- tapahtuman kuvat ovat osallistujien vapaasti käytettävissä kun #karhuadventure -tunniste ja kuvaajan nimi on mainittu

Varusteet

Pakolliset varusteet

Pakolliset varusteet ovat niitä, jotka ovat välttämättömiä tapahtumaan osallistumiseen. Kilpailuun osallistujan velvollisuutena on huolehtia, että hänellä on koko matkan mukanaan tapahtumajärjestäjän määräämät pakolliset varusteet. Pakollisen varusteen puuttuminen saattaa johtaa tapahtumasta hylkäämiseen tai merkittävään aikasakkoon. Pakolliset varusteet on ilmoitettu alustavasti ilmoittautumisen yhteydessä ja vahvistetaan Kapteeninkirjeessä. Tapahtumaan ilmoittautuessaan osallistuja sitoutuu huolehtimaan, että hänellä on mukanaan nämä varusteet.

Varusteet tulee kuljettaa mukana käytännössä useimmiten koko seikkailun ajan reittikirjassa mainituin poikkeuksin. Liikennesääntöjä, lakeja, hyviä tapoja sekä urheilullista käytöstä tulee noudattaa koko kilpailun ajan. Esim. Pyöräilykypärän käyttö on pakollista aina kun pyöräillään.

Pakollisia varusteita ovat useimmiten:

- **polkupyörä, molemmilla joukkueen jäsenellä (ei sähköpyörä)**

- **pyöräilykypärä, molemmilla joukkueen jäsenellä**
- **Renkaan paikkaustarvikkeet**
- **uimapatja, molemmilla joukkueen jäsenellä**
 - Uimapatja tulee olla molemmille oma. Myös ihan rantakäyttöön tarkoitettu uimapatja käy, mutta suosittelimme esim. JYSKistä saatavaa Velour-ilmapatjaa (hinta 10 e). Uimapatjaan kannattaa merkitä oma tai joukkueen nimi, jotta löydät oman uimapatjan esim. vaihtoalueella
- **pelastusliivi molemmilla joukkueen jäsenellä**
 - Paukkuliivit eivät ole sallittuja. Pelastusliivejä saatetaan joutua kuljettamaan koko tapahtuman aikana mukana eli kannattaa jo etukäteen kokeilla, miten ne helpoiten saa kiinnitettyä (ja irti) reppuun tai polkupyörään.
- **puhelin vedenpitävästi pakattuna**
 - Puhelin on välttämätön olla mukana, jotta hätätilanteessa saat soitettua apua. Tallenna puhelimeen 112-sovellus ja tallenna järjestäjien puhelinnumero puhelimeesi reittikirjan ohjeiden mukaisesti. Joissakin tilanteissa myös tapahtuman järjestäjällä saattaa olla tarve ottaa yhteyttä kilpailijaan. Puhelimen akun tulee olla täyteen ladattu tapahtumaan lähdeessä, ja sen tulee olla vesitiiviisti pakattuna. Tähän tarkoitukseen on olemassa erilaisia suojapusseja, tai voit laittaa puhelimesi esimerkiksi minigrip-pussiin.
- **kisajärjestäjän antama reittikirja + kartat (kisajärjestäjä antaa kisan alussa)**
- **vedenpitävä kynä ja / tai vedenpitävät muistiinpanovälineet. (joukkuekohtainen)**
 - eli käytännössä sopivan kokoinen permanenttitussi. Varalta mukaan voi ottaa vaikka kaksikin, sillä määrällä kartalla tussi ei välttämättä toimi. Lyijykynäkin on hyvä olla mukana varalta
- **pieni ensiapupakkaus (joukkuekohtainen)**
 - pakollisen ensiapupakkauksen minimisisältö: 4 laastaria, ensiside, urheiluteippiä vähintään 1 metri, avaruuslakana. Muista, että ensiapupakkaus on omaksi ja kilpailukavereiden turvaksi.
- **energiaa ja juomaa 5-8 tunniksi**
 - Tämä on tärkeää erityisesti jos sää on kuuma! Vettä ja energiaa kannattaa varata reppuun tarpeeksi. Energian tarve riippuu myös sarjan pituudesta. Jotkut suosivat energiapatukoita tai geelejä, toinen ottaa suklaapatukoita. Pitkissä kestävyys suorituksissa suolatasapaino on tärkeä ja mukaan kannattaa varata jotain suolaista. Vettä kannattaa pakata paitsi reppuun, myös mahdolliseen telineeseen pyörässä. Muistathan vielä, ettei tapahtuma on roskaton, eli sen mitä kuljetat mukana maastoon tuot myös mukana pois asianmukaiseen roskikseen.
- **EMIT -kortti (oma tai vuokrattu)**
 - 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. 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.
- **Reppu**
 - Pakollisten varusteiden mukana kuljettaminen edellyttää jonkinlaista reppua tai muuta kuljetusvälinettä tavaroille.

Muut varusteet

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

Suositteluvia varusteita:

- Karttateline Pyöräillessä kartan lukeminen helpottuu huomattavasti, jos pyörään on kiinnittänyt karttatelineen, johon voi kiinnittää kartan.
- Kengät ja vaatteet, kengiksi kannattaa valita sellaiset, millä sujuu juoksu, pyöräily ja suunnistus. Seikkaillessa saattaa joutua rämpimään suossa tai kurassa, kengät kasvavat varmasti eli uusimmat valkoiset lenkkarit kannattaa suosiolla jättää kotiin.
- Kyniä, teippiä, hakaneuloja (sakset, karttamuovi) Kun kartat ja reittikirjat 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 karttamuovilla. Karhu-Adventuren kartat tulostetaan vedenpitävälle paperille ja reittikirja jaetaan karttamuovin kanssa, joten riittää, että mukana on teippiä jolla voit sulkea karttamuovin avoimen pään.
- Pyöräilyhanskat
- Lasit – haluatko ottaa päähäsi aurinkolasit? Silmälasiensa käyttäjän kannattaa harkita haluaako käyttää piilolinssisiä vai onko mahdollisuus valita päähän vähän halvemmät kehykset – seikkaillessa sattuu ja tapahtuu.
- Kompassi – ehdottomasti suositeltava apuväline suunnistukseen. Kompassin käyttöä kannattaa käydä harjoittelemassa kotiseutusi kuntorasteilla tai seurojen järjestämissä aikuisten suunnistuskouluissa.
- Pakollisia ensiaputarvikkeita laajempi varustus esim. rakkolaastari saattaa olla tarpeen
- Kassi tai laatikko vaihtoalueelle seikkailun aikaisille varusteille. Jokainen sarja käy useimmiten vähintään kerran seikkailun aikana tapahtumakeskuksen TA:lla. 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 peseytymisvälineet
- Vaihtovaatteet
- Muovipusseja märkien ja likaisten vaatteiden kuljettamiseen kotiin.
- Vaihtokengät

Eihän tuossa muuta. Ei kun seikkailemaan!