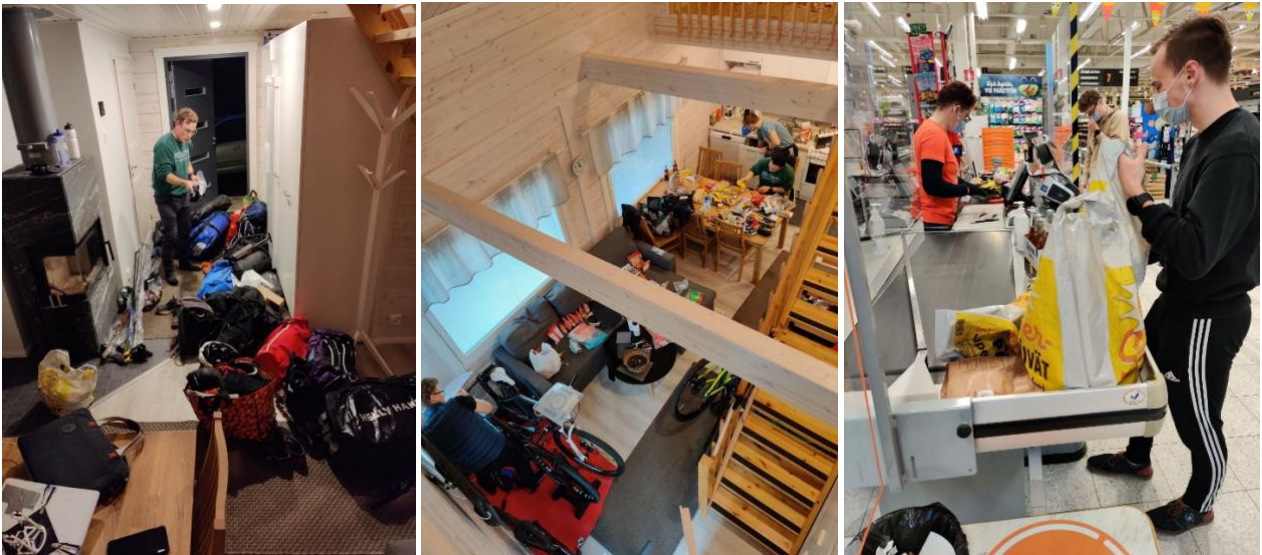


Lost in Kainuu AR 48h

Valmistautuminen

Alkuvuonna ilmoittauduimme kisaan ja päätimme joukkueen kokoonpanon. Osalla joukkueesta oli enemmän taustaa seikkailu-urheilusta, kun taas toiset osallistuivat vähemmällä kokemuksella. Jokainen treenasi omilla tavoillaan kestävyysurheilulajeja, minkä lisäksi teimme joukkueena muutamia multisport-harjoituksia. Yhdistelmätreeneinä toteutimme 8h ja 14h seikkailuharjoituksen, jossa lajeihin kuului juoksua, maastopyöräilyä ja melontaa. Saimaa Challenge (10h), SM-Rogaining (24h) ja Sisu-seikkailu (12h) toimivat hyvinä valmistavina kisoina Kainuuseen.

Omistimme suurimman osan tarvittavista varusteista, mutta muutamia vaihtovaatteita ja mm. rullaluisteluvälineitä piti hankkia. Kilpailun ajaksi oli luvattu kuivaa ja aurinkoista säätä, mikä vähensi tarvittavien sade- ja vaihtovaatteiden määrää. Tavaraa oli mukana reilusti, mutta kaikki saatiin mahtumaan autoon ja peräkärryyn. Lähdimme ajamaan Espoosta tiistaina aamulla, jotta ehdimme rauhassa valmistella tavaroita ja ruokia kisaan. Suurin osa energioista oli laskettu etukäteen kotona ja lähimmästä kaupasta haimme kylmät ruoat. Lisäksi Hollo päätti paniikissa ostaa vielä noin 4000 kcal lisää jotka jäivät kaikki seuraavaan kisaan.



Saimme kisamateriaalit kisaan edeltävänä päivänä, keskiviikkona klo 15.00. Reittikirjassa oli kerrottu jokaisen rastivälin laji ja rastipisteen määrä. Aloimme heti suunnittelemaan ja piirtämään ylivaikeustussilla reittejä. Usein maastopyöräilyssä pidempi hiekkatiekierto oli nopeampi kuin metsän läpi siirtymiset. Karttojen mittakaavat vaihtelivat aina 1:25 000 – 1:50 000, joten sai olla tarkkana etäisyyksien kanssa. Laitoimme kartat vesitiiviisti karttamuoveihin ja osuiksittain muiden tavaroiden kanssa. Keskiviikkoiltana siivosimme mökin, veimme tavarat ja pyörät valmiiksi huoltoteltalle, jotta kisa-aamun valmistautuminen olisi nopeampaa.

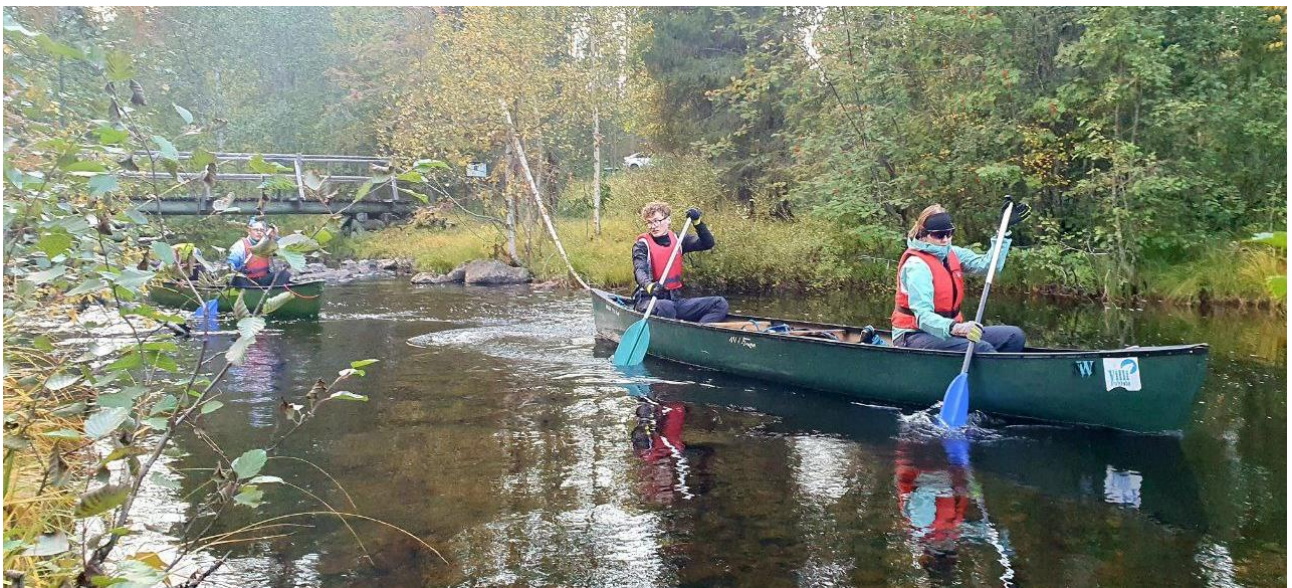


Kisasuoritus

Kilpailu alkoi torstaina klo 8.00, jota ennen olimme heränneet klo 6.15, pukeneet kisavarusteet ja siirtäneet viimeiset tavarat autoon. Aamulla tuli kiire, mutta ehdimme juuri lähtöön. Emme ehtineet lämmitellä, jolloin nopea kisan alku tuntui korkeina sykkeinä ennen kuin ne tasaantuivat. Joukkueiden vauhdit olivat lähellä toisiaan ja alussa tuli vain pieniä eroja.



Melontaosuudella otimme rullaluisteluvälineet ja reput kanoottiin ja lähdimme melomaan mutkittavaa jokea, jossa oli pieniä koskia. 10km melonnan jälkeen Pinjan ja Heinaron kanootin reuna osui vaativassa koskessa kiveen, joka käänsi kanoottia voimakkaasti sivulle. Molemmat kaatuivat veteen ja tavarat lähtivät virran mukana. Kanootti kääntyi ympäri ja reuna osui Heinaroa päähän. Emme olleet tajunneet kiinnittää kaikkea kanoottiin kaatumisen varalta, joten yritimme haalia irtotavaroita vedessä kelluessamme. Pääsimme rantautumaan melko pian kaatumisen jälkeen ja kaikki tavarat paria energiapussia lukuun ottamatta saatiin kerättyä talteen. Vaativasta koskesta ei ollut mitään varoitusta etukäteen ja puolet joukkueista oli kaatunut samassa paikassa. Hollo ja Jerry huomasivat kaatumisen jo ennen koskea ja pystyivät pysäyttämään rantaan ja tulla auttamaan. 25min kuluttua olimme saaneet vaihdettua kuivat vaatteet päälle ja pystyimme jatkamaan matkaa. Muutama muukin joukkue heitti koskessa ympäri. Loppumatkasta meloimme järvillä, joissa kanoottia kannettiin muutamien harjujen yli rasteille. Melonnasta hölkkäsimme vaihtoon, söimme lämpimän keiton, vaihdoimme välineet ja jatkoimme pyörillä toiselle osuudelle.



Lähdimme lampun päässä ja noin 15-30min ajon jälkeen pimeä laskeutui. Toisella osuudella pyöräily oli nopeilla asfaltti- ja hiekkateillä, jossa pystyimme pitämään hyvää vauhtia jonossa ajaessa. Cut-offit (aikarajoitukset) olivat minuuttien päässä ensimmäisillä rasteilla, mutta ehdimme juuri ajoissa, kun Heinaro uimapaatjaili lyhyen joenlityksen rastille. Pyöräilyn välissä oli vaellusta vanhalla luontopolulla ja suolla. Etenemisvauhti hidastui, kun heikkoja polkuja ei voinut juosta. Lämpötila laski yöllä -3°C:seen, kun kävelimme suolla liukkaita ja osittain irronneita pitkospuita. Pyöräilyä jatkaessa kylmä viima jatkui aamuun asti, kunnes aurinko oli alkanut lämmittämään. Aamun valkeneminen ja muiden joukkueiden näkeminen vaihdossa piristi pitkän yön jälkeen.

Kolmas osuus peruttiin kaikilta joukkueilta, koska eteneminen oli selvästi ratamestarin arviota hitaampaa. Neljännelle osuudelle lähdimme kolmistaan, koska Heinarolla aiemmista kisoista kasautunut rasitus ja edeltävän viikonlopun loukkaantuminen estivät matkan jatkamisen. Ennen lähtöä pyöräilemään nukuimme 15-20min unet, jotta meno piristyisi.

Osuudella oli maastopyöräilyä, vaellusta suomaastoissa suunnistaen, questeina zipline ja yksinkertaisen kompassin tekeminen, melontaa ja lopuksi taas maastopyöräilyä. Reitillä näimme muutaman kerran muita joukkueita, ja saimme dropbageista kuivaa vaihtovaatetta sekä lisäkofeiinia. Jätimme aikarajoitteiden takia muutamia hitaita rasteja välistä, jotta ehdimme lopun hienoilta rastiväleille. Melonta tähtitaivaan alla

toisena yönä oli yksi reissun hienoimmista hetkistä. Suunnistimme rasteille metsän silueteista ja rannassa laitoimme otsalamput päälle. Univelan ja nälän vuoksi tuli heti kylmä, kun pysähtyi rasteille. Kolmistaan melonta oli nopeaa ja toteutimme hyvät reitit. Osan rasteista pystyi hakea jalkaisin, mikä nopeutti matkaa ja yhden rastin aikana Hollo sai nukkua 10min kanootissa odotellessa. Melonnan jälkeen lyhyt pyöräily poluilla ja siitä vaihtoon.

Ennen viidettä osuutta nukuimme 2h, mikä paransi keskittymiskykyä ja vireyttä. Osuudella maastopyöräiltiin hienoilla poluilla harjumaistemassa järvien ympärillä. Osuus oli ehdottomasti kisan hienoin osuus upeilla singletrackeilla. Kun aamu valkeni meno oli erittäin pirteää ja hyvävoimaista vaikka takana oli yli 48h etenemistä.





Kuudennelle osuudelle lähdimme rullaluistellen uimapatjat ja juoksukengät repussa. Haimme muutamat rastit luistellen ja uimapatjaillen. Halusimme käydä vielä lyhyesti viimeisellä osuudella, koska maasto oli hienoa ja emme olleet uimapatjailleet aiemmin kisassa. Samalla sai harjoiteltua uimapatjojen ja rullaluistinten kuljettamista repussa. Jerrylle ja Pinjalle uimapatjailu oli uutta ja kisassa oli hyvä harjoitella nopeaa patjojen täyttöä ja uintitekniikkaa lättäreiden kanssa.



42km/4h rullaluistelu
40km/7,5h melonta
55km/4,5h maastopyöräily
17km/4h vaellus
45km/3h 20min maastopyöräily
uni 20min
25km/1,5h maastopyöräily
10km/3h vaellus
25km/2h maastopyöräily
14km/3h melonta
12km/1,2h maastopyöräily
uni 2h
55km/5,5h maastopyöräily
13km/1h rullaluistelu
7km/2,5h polkujuoksu + lyhyt uimapatjailu

Pääsimme maaliin 55h jälkeen, jolloin kokonaismatka oli 350km. Univelat ja raskaus olivat hidastaneet vauhtia viimeisillä osuuksilla, mutta pystyimme etenemään tasaisesti koko ajan. Ensimmäinen pitkä kisa oli hyvää kokemusta ja oppia koko tiimille. Selkeimpiä kehityskohteita olivat huoltoihin ja varusteiden vaihtoihin käytetyt ajat, joita pitää nopeuttaa. Hitaimpien joukkueen jäsenten vetäminen maastopyöräilyssä tai maastossa kävellessä nopeuttivat joukkueen etenemistä. Kenelläkään ei onneksi ollut ongelmia vatsan kanssa tai tullut mitään välinerikkoja.

Nyt kerätään voimia ja nukutaan muutamat päiväunet ennenkuin lenkkipolut kutsuvat taas. Loppukaudella pojat suuntaavat Vaarojen Maratonille 43km ja 65km matkoille, lokakuussa perinteinen X-KAATO Espoossa ja marraskuussa Tampereen YÖ-rogaining kutsuu maastopyöräilemään läpi yön.

Ensi kaudella kierrämme ulkomaan kisoja alkaen toukokuussa 100h kisat Kroatiassa ovat osa maailmancupin sarjaa. Heinäkuussa Expedition Estonia virossa EM-cupia ja lokakuussa Espanjassa EM-kisat.