



2022
SULKAVA

24h SM Rogaining

BULLETIN 1.

BULLETIN 1

Rogaining SM 2022 kilpailu

Rogaining-suunnistuksen Suomenmestaruuskilpailu vuosimallia 2022 kilpaillaan Sulkavalla Partalansaarella Suomen Rogainingliiton (Rogaining Finland ry) ja Northern Adventure Teamin isännöimänä. Tapahtuma toimii myös vuoden 2023 Suomessa järjestettävien EM-kilpailuiden esikisana.

Tapahtuman alustava aikataulu

Perjantai 29.7.2022

15.00 Kilpailukeskus aukeaa ja leirytyminen kisakeskuksessa alkaa
20.00 Kilpailukeskus sulkee ovensa
22.00 Hiljaisuus majoittujien teltoissa

Lauantai 30.7.2022

07:00 Kilpailukeskus aukeaa
09.00 24 tunnin sarjan karttojen jako alkaa
12.00 24 tunnin sarjan startti (Sulkava SM 2022)
13.00 MTB ja tossusarjan 2h ja 4h karttojen jako
14.00 MTB ja tossusarjan 2h ja 4h sarjojen startti
16.00 MTB ja tossusarjan 2h maaliintulo
18.00 MTB ja tossusarjan 4h maaliintulo
16.00 Hash House aukeaa
20.00 MTB ja tossusarjan 8h sarjan karttojen jako
22.00 MTB ja tossusarjan 8h sarjan startti

Sunnuntai 31.7.2022

06.00 MTB ja tossusarjan 8h sarjan maaliintulo
12.00 24 tunnin sarjan maaliintulo (Sulkava SM 2022)
13:00 Hash House sulkeutuu
14.00 Palkintojenjako
17.00 Kilpailukeskus sulkeutuu ja leirytyminen kilpailukeskuksessa päättyy

Pidätämme oikeuden pieniin aikataulumuutoksiin.

Kilpailukeskus

Tapahtumakeskuksena toimii Sulkavan kunnassa, Partalansaarella sijaitseva entinen Kaartilankosken kyläkoulu eli nykyinen Kaartilankosken kylätalo. Osoite Auvilantie 39, 58720 Sulkava.

[https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?](https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?lang=fi&share=customMarker&n=6842993.727837867&e=573451.5169770217&title=Kaartilankosken%20Kyl%C3%A4talo&desc=&zoom=11&layers=%5B%7B%22id%22:2,%22opacity%22:100%7D%5D)

[lang=fi&share=customMarker&n=6842993.727837867&e=573451.5169770217&title=Kaartilankosken%20Kyl%C3%A4talo&desc=&zoom=11&layers=%5B%7B%22id%22:2,%22opacity%22:100%7D%5D](https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?lang=fi&share=customMarker&n=6842993.727837867&e=573451.5169770217&title=Kaartilankosken%20Kyl%C3%A4talo&desc=&zoom=11&layers=%5B%7B%22id%22:2,%22opacity%22:100%7D%5D)

Majoitus

Suosittellemme että kilpailijat saapuvat Sulkavalle perjantaina ja majoittuvat joko kilpailukeskuksen välittömässä läheisyydessä teltoissa tai vuokraavat mukavaa mökkimajoitusta osoitteesta maunmittauslaitos.fi

Nähtävyyksiä huoltajille

Sulkavalla on paljon nähtävää ja koettavaa. Suosittelemme esimerkiksi tutustumaan Oravareittiin meloen, Sarsuinmäen tykkipatteriin, Kivikirkkoon tai Vilkaharjun luontopolkuun.

Kilpailualue

Kilpailualueena toimii Partalansaari, jonka kokonaispinta-ala on noin 170 km².

Partalansaarta ympäröivät suurimpina vesistöalueina itäpuolella Lepistönselkä, luoteispuolella Enonvesi ja lounaispuolella Haapaselkä. Saaren sisällä on yli 80 järveä ja lampea, joista suurimpia ovat Kulkemusjärvi ja Saajuu. Saaren tieyhteydet mantereelle kulkevat pohjoiseen Hakovirran yli kulkevan sillan kautta Sulkavan kunnan keskusta ja etelään Kietävänsalmen poikki lossilla Viljakansaareen ja edelleen kantatielle 62 Puumalan kirkonkylän kaakkoispuolelle. Saarella sijaitsevat Sulkavan puolella kaakossa Auvilan, pohjoisessa Kaartilankosken ja lännessä Karjulanmäen kylät. Puumalaan kuuluvat Keriniemen ja Kietävälän kylät. Vakituksia asukkaita saarella on noin 400. Lisäksi saarella on paljon mökkiasutusta erityisesti kesäaikaan. Vesistöjen ylitys on sallittu vain karttaan merkityistä "kahluupaikoista".

Säännöt

Kilpailussa noudatetaan kansainvälisen liiton (IRF) sääntöjä.

Järjestäjän ilmoittamat poikkeukset ja täydennykset julkaistaan lopullisissa kilpailuohjeissa.

Virallinen kieli

Kilpailun virallisena kielenä on Suomi.

Kielletyt alueet

Karttaan on merkitty kielletyt alueet. Saarella on paljon mökkiasutusta. Mökkien pihapiirit on jätettävä rauhaan vaikka niitä ei erikseen ole merkitty kielletyiksi alueiksi. Saarella on myös paljon perinteisiä maa- ja metsätalouteen keskittyviä tiloja joiden pihapiirin läpi menee kylätie, näiden teiden käyttö on sallittu.

Kilpailumaasto

Kilpailumaasto on monipuolista etelä-savolaista harvaanasuttua metsä- ja järvimaisemaa, jossa on paljon metsäautoteitä sekä jonkin verran vanhoja ja uusia metsätöistä syntyneitä ajouria. Järviä ja lampia saarella on yli 80. Ne tuovat mukavan lisän reittisuunnitteluun sekä mahdollistavat virkistytymisen kilpailun aikana. Saaren metsät ovat hyvin monimuotoisia, onhan saarella tehty metsätöitä kautta historian ja näin metsien ikä vaihtelee avohakkuista jopa 150 vuotta vanhaan ikimetsään. Kaupunkialueelle tyypillisiä helposti ajettavia kävelypolkuja, ns. single track -polkuja, ei juurikaan ole. Suurin osa metsissä olevista ajourista on traktoreiden tai metsäkoneiden tekemiä ja niiden kulkukelpoisuus vaihtelee erinomaisesta hiukan hitaampaan. Saarella on erityisen paljon kauniita omakotitalon kokoisia kiviä, jotka löytyvät kartasta ja muutamaa niistä myös kilpailijat pääsevät ihaillemaan. Maastossa kilpailijat voivat tavata myös suomalaisen erämaametsään kuuluvia eläimiä, jotka kuitenkin juoksevat kilpailijaa kovempaa karkuun ennen kuin niihin törmää.

Sarjat

JALKAISIN LIIKKUVILLE:

24 tuntia tossulla, todellisille Rogaining harrastajille (virallinen SM 2022)

8 tuntia tossulla (miehet, naiset ja seka) -sarjat

4 tuntia tossulla (miehet, naiset ja seka) -sarjat

2 tuntia tossulla (miehet, naiset ja seka) -sarjat

MAASTOPYÖRÄLLÄ LIIKKUVILLE:

8 tuntia MTB (miehet, naiset ja seka) -sarjat

4 tuntia MTB (miehet, naiset ja seka) -sarjat

Sulkava SM 2022 Rogaining 24h kilpailun ikäsarjat

Lajin kansainvälisten sääntöjen mukaisesti 24 tunnin sarjassa on seuraavat sarjat.

MO Miehet avoin

WO Naiset avoin

XO Seka avoin

MY Miehet alle 23 vuotta

WY Naiset alle 23 vuotta

XY Seka alle 23 vuotta

MV Miehet 40+

WV Naiset 40+

XV Seka 40+

MSV Miehet 55+

WSV Naiset 55+

XSW Seka 55+

MUV Miehet 65+

WUV Naiset 65+

XUW Seka 65+

SM-Mitalit

SM-mitalit jaetaan virallisissa Rogainingliiton 24h SM-sarjoissa kolmelle parhaalle.

Mitalit jaetaan myös 8h MTB sarjoissa.

Sulkava Rogaining 2h ja 4h sarjoissa tavarapalkinnot arvotaan.

Joukkueet

Joukkue muodostuu 2-5 henkilöstä, jotka liikkuvat Suomen Rogainingliiton sääntöjen mukaisesti koko kilpailun ajan yhdessä. Rasteilla kaikkien joukkueen jäsenten on leimattava alle 60 sekunnin sisällä toisistaan.

Joukkueen pakolliset varusteet KAIKISSA (2h, 4h, 8h ja 24h) sarjoissa

Joukkueella tulee olla vähintään

- 1 reppu, jossa joukkue kuljettaa joukkueen pakollisia varusteita
 - puhelin suljettuna ja vesitiiviiseen suojaan pakattuna
- EA-laukku jossa laastaria, ns nilkkateippiä rulla, sidetarpeet, kyypakkaus. Lisäksi suosittelemme rakkolaastaria.

Henkilökohtaiset pakolliset varusteet 8h ja 24h sarjoissa:

vesipullo
evästä
pilli
avaruuslakana
vedenpitävä takki
hattu tai vastaava aurinkosuoja

Henkilökohtaiset pakolliset varusteet 2h ja 4h sarjoissa:

vesipullo
evästä
pilli
hattu tai vastaava aurinkosuoja

MTB-sarjassa lisäksi pakolliset varusteet:
kypärä (pidettävä päässä koko kilpailusuorituksen ajan)
etuvalo ja takavallo polkupyörässä (8h MTB sarjassa)

Vakuutus

Järjestäjillä ei ole kilpailijoiden tapaturmille ja välinevahingoille vakuutusta vaan kaikki osallistujat toimivat kilpailijan omalla vastuulla.

Ensiapu

Jokainen joukkue kantaa mukanaan pientä EA-pussia ensiaputarpeisiin. Kilpailukeskuksessa on ensiapupiste Maastossa ei ole ensiapupisteitä.

Jos suorituksen aikana kilpailija loukkaantuu vakavasti, joukkue soittaa hätänumeroon 112.

Suosittellemme ladattavaksi puhelimeen 112 applikaation.

Mikäli kyseessä on lievä mutta keskeytystä vaativa vamma, joukkue ottaa yhteyden kilpailukeskuksen päivystysnumeroon (numero löytyy kilpailukartasta). Numero kannattaa tallentaa myös omaan kännykkään.

Kartta ja kartan mittakaava

Saaren ensimmäinen kartta on tehty noin vuonna 1915. Kilpailussa käytetään tähän tapahtumaan tehtyä rogaining-erikoiskarttaa. Kartan pohja-aineisto perustuu maanmittauslaitoksen ilmaiseen kartta-aineistoon. Puuston tiheyskuvaus ei ole kartassa täydellinen. Käyräväli kartalla on 5 metriä. Myös apukäyriä käytetään muutamissa paikoissa kuvaamaan maaston upeita muotoja. Kilpailukartta on viimeistelty 2022. Kilpailukartan mittakaava on 1:25000. Kartan koko on noin 80x80cm.

HUOM! 2h & 4h sarjoille on oma kartta, jonka koko A3.

Rastit maastossa ja leimaus

Maastossa on paljon rasteja. Jokaisella rastilla on rastilippu sekä leimauslaite.

SM-kilpailussa (24h ja 8h) käytetään Sport Identin leimauslaitetta ja järjestäjien joukkueille lainaamaa SI-tikkua. Sulkava rogaining (2h & 4h) sarjoissa käytetään kännykkäleimausta. Tarkemmat ohjeet kännykkäleimauksesta julkaistaan bulletin 2:ssa.

On siis mahdollista että reitillesi osuus rastilippu, joka ei ole sinun sarjasi rasti!

Karttamuovi

Kilpailijoille jaettavan muovisen karttasuojan koko on 70x50cm.

Vesistöjen ylitys

On sallittua vain järjestäjien osoittamissa "kahluupaikoissa".

GPS laitteet / monitoimikellot

GPS- tai karttatietoja näyttävien kellojen tai vastaavien laitteiden käyttäminen on kiellettyä rogaining -suunnistuksessa. Mikäli urheilija haluaa kantaa mukanaan reittiä tallentavaa rannetietokonetta, se suljetaan kilpailun ajaksi kirjekuoreen. Jos joukkueella on Garmin (kello) joka tukee lajia: Adventure Racing , sen käyttö on sallittu kisan aikana. Mikäli käytät Adventure Racing tilaa, tulee siitä ilmoittaa kilpailunjohtajalle 2 päivää ennen kilpailua.

Puhelin

Puhelin on pakollinen varuste mutta se kulkee matkassa suljettua. Puhelimen saa avata vain hätätapauksessa avun pyytämiseen.

Varuste- tai ruokakätköt

Kätköjen tekeminen maastoon on kielletty

Roskaaminen

Roskien jättäminen maastoon on kielletty. Suosittelemme esimerkiksi tyhjille geelipusseille pientä ns hedelmäpussia, johon roskat on helppo väliaikaisesti laittaa repussa. Juomarastien yhteydessä on isot jätesäkit, johon suorituksen aikana voi jättää roskia.

Vesipisteet

Karttaan on merkitty useita vesipisteitä. Niiden tarkempi kuvaus julkaistaan kilpailuohjeissa.

WC

Kilpailukeskuksessa on bajamajat.

Peseytyminen

Kilpailukeskuksessa on järvi vesipesuun. Pesuaineiden käyttö on kilpailun ekologisten arvojen mukaisesti kielletty.

Ruokailu kilpailun jälkeen

On tarjolla kilpailukeskuksessa, tarjolla myös vegaaninen ja gluteeniton vaihtoehto

Hash House (huolto yön aikana)

Palvelee kilpailijoita kello 16 alkaen Kylätalon pihassa. Hash Housen eväät tarjoaa Sulkavan keskustassa toimiva K-Market Wiljami ja NOSHT. Tarjoilut julkaistaan Bulletissa 2.

Valokuvaus ja videointi

Tapahtumasta paikalla häirii taas todennäköisesti ammattivalokuvaaja ja videokuvaaja. Kuvia käytetään tulevien tapahtumien ja lajin markkinointiin. Kuvat ja video tulevat myös kaikkien nähtäville, jotta halukkaat niitä pääsevät katselemaan. Osallistumalla tapahtumaan annat suostumuksesi kuvien ja videon julkaisemiseen.

Viestintä

Northern Adventure Teamillä on oma instagram-tili @northernadventureteam jota kannattaa seurata. Lisäksi järjestäjillä on instagram-tili @SulkavaOutdoor sekä hashtag -tunniste #SulkavaRogainingSM2022. Toivomme kaikkien kilpailijoiden käyttävän aktiivisesti oheisia tunnisteita kun postaatte kuvia harjoittelusta ja kilpailuun valmistautumisesta. Tulemme palkitsemaan erikseen parhaan somettajan tapahtuman aikana.

Tapahtuman järjestäjä

Northern Adventure ry

Kilpailunjohtaja

Harri Hollo harri@multisport.fi GSM 0407440900

Ratamestarit

Lauri Hollo & Jerry Aunula

Bulletin 2

Julkaistaan heinäkuun 15. päivä.

Lajiliittojen mestaruuskilpailut

Tapahtuman yhteydessä kilpaillaan ja jaetaan Suomenmestaruusmitalit seuraavien lajiliittojen SM-mestaruuksista 24h tossusarjassa ja 8h MTB sarjassa:
Suomen Partiolaisten Rogaining Suomenmestaruus 2022
Reserviläisurheiluliiton Rogaining Suomenmestaruus 2022
Opiskelijoiden Liikuntaliiton Rogaining Suomenmestaruus 2022

YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Rogaining Finland Lajimme lajiliitto Suomessa

YÖ-Rogaining Tampereen seudulla hienojen rogaining-tapahtumien järjestävä

Sulkavan Kunta lomailijan paratiisi Saimaan rannalla

K-Market Wiljami Sulkavan kirkolla paikallinen kauppa, josta ostat eväät kisaan ja kisan jälkeen

Pingviini Jäätelö jokaiselle kisaajalle ennen tapahtumaa

Arctic Nutrition Oy on tapahtumassa paikalla ja myy kilpailijoille suomalaisia puolukka ja tyrni flow-geelejä.

Kaartilankosken Kylätalo vuokraa tiloja erilaisiin tapahtumiin ja juhliin

Suunnistustarvike rastiliput

Grano painaa kartat

Newwave Talkoolaisten sadetakit

NOSHT Hashhouse tarjoilut

Arctic Nutrition kisatarjoukset

Enjoy natural and

LONG-LASTING ENERGY

Flow is an innovative product, made from natural ingredients. The triple effect of this new kind of energy drink is based on the combined effect of these ingredients.

Flow: Ingredients

SEABUCKTHORN

Sea buckthorn is the most nutritious of our wild berries. It is rich in Vitamin C and Vitamin E, dietary fibre and essential fatty acids.

GUARANA

The antioxidant-rich guarana gives a real kick to your day, and plenty of energy for sports, for example. Also supports weight management.

NETTLE

The nettle is our best-known wild leafy green vegetable, a truly powerful herb. It is packed with nutrients.

NO ADDED SUGAR
VEGAN
MILK-FREE
DOES NOT CONTAIN TAURINE
GLUTEN-FREE



Instant & Long
Experience Flow's amazing effects on your well-being immediately, and also enjoy its long-term benefits!

Product information / EN / 2022

NATURAL Flow

TRIPLE EFFECT ENERGY DRINK

Sea buckthorn energy drink concentrate
Single-serve sachet 7 x 20 g

NUTRITION INFORMATION	100 g	Portion 20 g
Energy	175 kJ	35 kJ
Energy	41 kcal	8 kcal
Fat	0.5	0.1
incl.saturated	0.1	0.0
Carbohydrates	8.7	1.7
incl.sugars	3.5	0.7
Fibre	0.6	0.1
Protein	0.2	0.0
Salt	0.0	0.0

SEA BUCKTHORN CONTENT 23 %

Contains natural sugars.
Manufacturer: Arctic Nutrition
Kauppiakulma, 04400 Harjina, FINLAND,
Tel. +358 035 229 6777,
www.arcticnutrition.com

Ingredients: Water, starch, sea buckthorn juice concentrate (sea buckthorn content 23 %), guarana extract (natural caffeine), acidity regulator (citric acid), flavour, nettle extract, sweetener (steviol glycosides).

Instructions:
Mix 1 single-serve sachet (20 g) of the concentrate with 1.5 dl of water

Recommended daily dosage:
2 servings.

Store in a dry place at room temperature.

Made in Finland.

Contains sweetener. High caffeine content (87 mg / 100 ml). Not recommended for children, people who are pregnant, breastfeeding or sensitive to caffeine.
*Product made according to the instructions.



Arctic quality guarantee

STRAIGHT FROM NATURE

We use ingredients straight from nature, such as berries and fruit.

JUST THE ESSENTIALS

Our products only contain the most nutritious parts of the ingredients.

ADVANCED TECHNOLOGY

We protect the ingredients during the manufacturing process, preserving the delicate nutrients.

QUALITY GUARANTEE

We manufacture our products in accordance with the international GMP and ISO quality standards.

Enjoy natural and

LONG-LASTING ENERGY

Flow is an innovative product, made from natural ingredients. The triple effect of this new kind of energy drink is based on the combined effect of these ingredients.

Flow: Ingredients

LINGONBERRY

Lingonberries are superberries in their own right, but combined with the effects of guarana and nettle, lingonberries are absolutely unbeatable! In the wild, lingonberries grow in tough conditions, storing energy and vitality.

GUARANA

The antioxidant-rich guarana gives a real kick to your day, and plenty of energy for sports, for example. Also supports weight management.

NETTLE

The nettle is our best-known wild leafy green vegetable, a truly powerful herb. It is packed with nutrients.

NO ADDED SUGAR
VEGAN
MILK-FREE
DOES NOT CONTAIN TAURINE
GLUTEN-FREE



Instant & Long
Experience Flow's amazing effects on your well-being immediately, and also enjoy its long-term benefits!

Product information / EN / 2022

NATURAL Flow

TRIPLE EFFECT ENERGY DRINK

Lingonberry energy drink concentrate
Single-serve sachet 7 x 20 g

NUTRITION INFORMATION	100 g	Portion 20 g
Energy	225 kJ	45 kJ
Energy	53 kcal	11 kcal
Fat	0.1	0.0
incl.saturated	0.0	0.0
Carbohydrates	12.6	2.5
incl.sugars	3.5	0.7
Fibre	0.7	0.1
Protein	0.2	0.0
Salt	0.0	0.0

LINGONBERRY CONTENT 56 %

Contains natural sugars.

Manufacturer: Arctic Nutrition
Kauppiakulma, 04400 Harjina, FINLAND,
Tel. +358 035 229 6777,
www.arcticnutrition.com

Ingredients: Water, lingonberry juice concentrate (lingonberry content 56 %), starch, guarana extract (natural caffeine), acidity regulator (citric acid), flavour, nettle extract, sweetener (steviol glycosides).

Instructions:
Mix 1 single-serve sachet (20 g) of the concentrate with 1.5 dl of water

Recommended daily dosage:
2 servings.

Store in a dry place at room temperature.

Made in Finland.

Contains sweetener. High caffeine content (87 mg / 100 ml). Not recommended for children, people who are pregnant, breastfeeding or sensitive to caffeine.
*Product made according to the instructions.



Arctic quality guarantee

STRAIGHT FROM NATURE

We use ingredients straight from nature, such as berries and fruit.

JUST THE ESSENTIALS

Our products only contain the most nutritious parts of the ingredients.

ADVANCED TECHNOLOGY

We protect the ingredients during the manufacturing process, preserving the delicate nutrients.

QUALITY GUARANTEE

We manufacture our products in accordance with the international GMP and ISO quality standards.

SAVE
22,65 €

Promotional offer 1. *



3 + 1

Single-serve sachet 28 x 20 g

Price: 67,95 €

Amount

- 0 +

SAVE
45,30

Promotional offer 2. *



6 + 2

Single-serve sachet 56 x 20 g

Price: 135,90 €

Amount

- 0 +

SAVE
21,30 €

Promotional offer 1. *



3 + 1

Single-serve sachet 28 x 20 g

Price: 63,90 €

Amount

- 0 +

SAVE
42,60 €

Promotional offer 2. *



6 + 2

Single-serve sachet 56 x 20 g

Price: 127,80 €

Amount

- 0 +