



# RAID '16

UPPSALA

Välkommen till en av  
Sveriges största multisporttävlingar

**1 oktober i Uppsalas utkanter!**



Raid Uppsala genomförs i 2-mannalag (herr, dam eller mix.  
Raid Ungdom för ungdomar födda 2000 el senare)

	<b>Cykel-OL</b>	<b>Trail-OL</b>	<b>Kanot</b>	<b>Totalt</b>
<b>Raid Uppsala*</b>	ca 80 min	ca 60 min	ca 40 min	ca 3 h
<b>Raid Ungdom</b>	ca 60 min	ca 60 min		ca 2 h

\*Avgörs i klasserna, dam, herr och mix

<b>Avgifter (t.o.m.):</b>	<b>1 september</b>	<b>21 september</b>	<b>Senare*</b>
<b>Raid Uppsala</b>	800 kr	900 kr	1000 kr
<b>Raid Ungdom</b>	200 kr	300 kr	400 kr

\* i mån av plats

**Komplettera anmälan med följande paket:**

<b>Kanot med paddlar och flytvästar</b>	Vanlig kanot	300 kr
	Acronkanot	400 kr
<b>Förbokning av måltid</b>		70 kr

PM med mer detaljerad information kommer närmare tävlingsdagen

Mer information på [www.raiduppsala.nu](http://www.raiduppsala.nu)

Raid Uppsala arrangeras av orienteringsklubben OK Linné





# RAID '16 UPPSALA

## Välkommen till Raid Uppsala

Raid Uppsala är en multisporttävling där de ingående momenten är cykel, löpning och kanot. Alla 3 momenten innehåller inslag av enklare orientering. I Raid Uppsala tävlar man i tvåmannalag. Raid Uppsala motsvarar en segrartid på ca 3 timmar. Den kortaste banan, Raid Ungdom har en segrartid på ca 2 timme. I Raid Ungdom ingår bara cykel och löpning. I Raid Uppsala tävlar man i herr-, dam- eller mixklass medan Raid Ungdom (som vänder sig till ungdomar upp till 16 år) har en gemensam klass.

**Löpningen** är helt enkelt vanlig orientering. Banorna är lagda så att de passar alla. Är man lite osäker håller man sig mer till stigar medan de duktigare orienterarna kör mer "rakt på".

**Cykelmomentet** sker på vägar och stigar men även mer tekniska partier kan förekomma. I Raid Uppsala behövs en MTB men i Raid Ungdom kan man klara sig med en vanlig standardcykel. Rätt vägval och sen är det bara att trampa på. Ju bättre cyklist man är desto mer vågade vägval kan man göra.

**Kanotmomentet** är det som oftast är den stora utmaningen. Det är lätt att tro att kanot är en ren styrkegren men det handlar minst lika mycket om teknik. Paddlingen sker i 2-mannakanadensare (kajak är inte tillåtet) på garanterat lugnt vatten. Antingen tar ni med egen kanot eller också hyr ni en av oss (bokas i samband med anmälan).

Tävlingen utgår från ett tävlingscentrum där start och målgång sker och där de flesta grenbytena äger rum. Varje lag har en egen yta där man förvarar sin utrustning. Ordningen på de olika momenten avslöjas några veckor innan tävlingen och är inte densamma i alla klasser. I anslutning till tävlingscentrum finns omklädningsrum och dusch samt en servering. Om man vill ha mat efter tävlingen är det säkrast att förbeställa den i samband med anmälan.

Låter det spännande? Har du tröttnat på de vanliga motionsloppen och vill ha nya utmaningar? Tveka då inte att anmäla dig till Raid Uppsala.

En äventyrsupplevelse utöver det vanliga.

[www.raiduppsala.nu](http://www.raiduppsala.nu)