



## Preliminärt PM Raid 2016 ( ver2)

Detta dokument är en preliminär version av PM.

### **Samlingsplats och tävlingscentrum**

Tallbacksvägen 68 i Uppsala

### **Parkering**

På ordinarie parkeringsytor vid OK Linné klubbgård. Parkera mht att det kan bli trångt ( lagom lucka till bilen bredvid)

### **Service**

Sportdryck ( PowerBar) och vatten finns vid depån för påfyllnad före och under tävlingen. Se till att ha fulla flaskor på cykeln innan start

### **Startlistor**

Publiceras på hemsida och på tävlingsplatsen ( i korridoren in till stora rummet)

### **Deltagarkuvert**

Hämtas vid sekretariatet från 08.15 tävlingsdagen och innehåller :

- Nummerlappar, två ex
- Kartor och plastfickor
- Sportidentpinne som är tömd dvs klar att använda. Ej återlämnad pinne debiteras med 600 kr ( yes, den kostar så mycket)
- PM

### **Nummerlappar**

Ska bäras av båda. Fäst dom på utsidan av benet. Säkerhetsnålar finns

### **Depå/varvning**

I depån vid tävlingscentrum där ert lagnummer visar er plats, ska ni parkera cyklar och annan utrustning ni vill ha tillgång till vid momentbyten ( gäller ej kanotmomentet som sker på annan plats). Övrig utrustning såsom ombyte kan förvaras i omklädningsrummen. OBS, förbjudet att cykla i depån.

### **Toaletter, omklädning och dusch**

Inomhus där ni också kan lämna bagage, dock ej övervakat av oss

## Marka

Enklare marka finns att nyttja före och efter loppet samt för supporters hela dagen från kl 08.15. Beställda luncher serveras på samma ställe inomhus på tävlingsplatsen

## Sjukvård

Enklare sjukvård finns vid mål

## Prisutdelning

Äger rum så snart klasserna är klara. Pris till de tre snabbaste lagen i alla klasser.

## Start och momentordning

Sker på anvisad plats klassvis från kl 10.00 till 11.15 och i anslutning till tävlingscentrum. Var där i god tid. Speaker påannonserar respektive klass start.

<b>Herr, start 10.00</b>	<b>Dam, start 10.30</b>	<b>Mix, start 10.30</b>	<b>Ungdom, start 11.00</b>
Prolog, 1 km, 4 min	Prolog, 1 km, 4 min	Prolog, 1 km, 4 min	Prolog, 1 km, 4 min
<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>
MTBO, ca 11 km, 40 min	Orientering, ca 5,5 km, 50 min	Orientering, ca 5,5 km, 50 min	Orientering, ca 5 km, 50 min
<i>Kanot, 5 km, 40min</i>	<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>
MTBO, ca 11 km, 40 min	MTBO, ca 9 km, 40 min	MTBO, ca 9 km, 40 min	MTBO, ca 11 km, 50 min
<i>Depå/varvning</i>	<i>Kanot, 4 km, 40min</i>	<i>Kanot, 4 km, 40min</i>	<i>Depå/varvning</i>
Orientering, ca 7 km, 50 min	MTBO, ca 9 km, 40 min	MTBO, ca 9 km, 40 min	Spurtvarv OL, 1 km, 8 min
<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>	<i>Depå/varvning</i>	
Spurtvarv OL, 1 km, 6 min	Spurtvarv OL, 1 km, 6 min	Spurtvarv OL, 1 km, 6 min	

## Generella säkerhetsregler

Deltagande sker på egen risk. Det är förbjudet att besöka förbjudna områden såsom tomtmark. Vägar som är markerade med **XXXXXXXX** får inte beträdas. I kanotmomentet är det obligatoriskt med flytväst (tillhandahålles) och visselpipa. I cykelmomentet är det obligatoriskt med hjälm. Var försiktig när ni möter varandra och andra civilister, speciellt i tunnel och vägpassager. Håll till höger när ni cyklar, även på cykelbanor. Om ngn medtävlade har skadat sig och vädjar om er hjälp, stanna och hjälp till, det kommer nya tävlingar.

### **Vid kanotdepån**

Blir ni av funktionär tilldelad kanot. kanoterna är uppdelade på vanlig, acron och egna. Följ markeringar till iläggsplatsen/starten. Lägg tillbaka kanoten på anvisad plats, släpp den inte varhelst i hetsen. Ni som tilldelats acron har ett A på er nr-lapp.

Egna kanoter ska lämnas vid kanotdepån från kl 0745. Adressen är Sunnerstastugan, Dag Hammarsköldsv 270. Parkera på ordinarie parkering och bär ner kanoten till depån som är i östra delen av gropan ( ca 100 m) Länk : <http://gulasidorna.eniro.se/f/sunnersta-friluftsomr%C3%A5desunnerstastugan:8499727>

### **Tävlingsregler och beskrivning av tävlingen**

#### *Generellt*

Kontroller är utmärkta med en orienteringsskärm och vid den är en stämplingsenhet fäst. I denna enhet ska man stämpla med den SportIdent-pinne som finns i deltagarkuvertet. Obs håll i den på säkert sätt så att den är med er hela loppet. *De kontroller ni tar ska besökas av **båda** lagmedlemmarna trots att bara en av er stämplar. Med besökas avses att ni **båda samtidigt**, ska befinna er inom 2 m från den besökta kontrollen ( gäller ej kanotmomentet)*

#### *Tävlingen*

##### 1. MTBO och kanot

- För MTBO gäller att samtliga kontroller (för aktuell klass) på MTBO-momentet ska tas före eller efter kanotmomentet. Kontrollerna får tas i valfri ordning och det går att ta alla kontroller före kanotmomentet, alla kontroller efter, eller att ta ett visst antal kontroller före och visst antal efter.
- Kanotmomentets kontroller ska tas i den ordning kartan anger.

***Kontrollerna på kartan är markerade med en kodsiffra, samma kodsiffra finns på stämplingsenheten vid rätt kontroll***

##### 2. Löp-O

Orienteringsmomentet i årets Raid Uppsala är rogaining-inspirerat, dvs samla kontroller med viss poäng/kontroll. Men istället för att ta så många poäng som möjligt inom en viss tid ska deltagarna ta kontroller värda olika poäng och när den totala minimisumman poäng hos de tagna kontrollerna har uppnåtts för respektive klass är löparna godkända och kan återvända till arenan för att fortsätta med nästa moment i tävlingen.

Minimipoäng för godkänt i respektive klass är:

- Herr: 30 p
- Dam: 20 p
- Mix: 20 p
- Ungdom: 10 p

Kontrollernas kodsiffror anger poängvärdet, 21-27 ger 2 poäng var, 51-54 ger 5 poäng var och 101-102 ger 10 poäng var.

Att samla mer poäng än vad som behövs för godkänt är givetvis tillåtet men det ger ingen fördel i tävlingen.

***Kontrollerna är markerade med kodsiffror på kartan, samma kodsiffror finns på stämplingsenheten vid respektive kontroll. OBS, det sitter två skärmar med stiftklämman vid ett par kontroller, dessa ska inte användas, våra har en enhet som passar ihop med stämplingspinnen ni har.***

3. Vid depån/varvning/mål

- Vid depån/varvning/mål vid tävlingscentrum ska ni **stämpla på väg in i depån/varvning/mål (kodsiffror 200)**
- Vid kanotdepån ska ni stämpla **innan ni börjar paddla och vid samma kontroll när ni lämnar kanotdepån** därefter.

4. Vid mål

- Målstämpla på mållinjen
- Stämpla ut, dvs vi tömmer pinnen på information och ni får er tid och om ni är godkända
- OBS, lämna pinnen på avsedd plats

**Huvudfunktionärer**

Per Grywenz, tävlingsledare: 0708-115411, [raid@oklinne.nu](mailto:raid@oklinne.nu)

Mats Åberg och Henrik Boström, banläggare

Varmt välkomna till RAID 16 önskar vi i OK Linné som arrangerar

**TEAM  
SPORTIA**

