



RAID '18 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. Raid Uppsala tävlar man i tvåmannalag. Det finns 2 distanser där den längsta, Raid Uppsala motsvarar en segrartid på ca 3 timmar. Den kortaste banan, Raid Light har en segrartid på ca 2 timmar. I Raid Light ingår bara cykel och löpning. Raid Uppsala tävlar man i herr-, dam- eller mixklass medan Raid Light och 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 men för den som vill utmana sig själv finns möjligheten att köra 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 oftast 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). 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.

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