



RAID '18

UPPSALA

Välkommen till en av
Sveriges största multisporttävlingar!

Ingår i svenska
multisportcupen!

13 oktober i Hammarskog, 20 min från Uppsala



Foto: Erik Melin



Foto: Erik Melin



Tävlingen genomförs i 2-mannalag med följande klasser och moment:

	Cykel-OL	Trail-OL	Kanot	Totalt
Raid Uppsala¹	ca 60 min	ca 60 min	ca 60 min	ca 3 h
Raid Light²	ca 60 min	ca 60 min		ca 2 h

¹Klasserna Herr, Dam och Mix (ingår även i svenska multisportcupen)

²Klasserna Ungdom (2 x f. 2002->), Generation (f. 2002-> + f. ->1978), Erfaren (2 x f. ->1968) och Valfri (alla åldrar)

Avgifter (t.o.m);	1 september	30 september	Senare*
Raid Uppsala	800 kr	900 kr	1000 kr
Raid Light³	500 kr	600 kr	700 kr
³ Ungdom	300 kr	400 kr	500 kr

*i mån av plats

Komplettera anmälan med följande paket

Kanot med paddlar och flytvästar:	Vanlig kanot	300 kr
	Acronkanot	400 kr

Mer information på www.raid uppsala.nu

Raid Uppsala arrangeras av OK Linné





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. I Raid Uppsala tävlar man i tvåmannalag. Det finns två distanser där den längsta, Raid Uppsala motsvarar en segrartid på ca 3 timmar och finns i klasserna **Herr**, **Dam** och **Mix**. Den kortaste banan, Raid Light har en segrartid på ca 2 timmar och finns i klasserna **Ungdom** (båda födda 2002 el. senare), **Generation** (en född 2002 el. senare + en 1978 el. tidigare), **Erfaren** (födda 1968 el. tidigare) samt **Valfri** (alla åldrar). I Raid Light ingår bara cykel och löpning. För de längre banorna måste du vara minst 18 år alt. 16 år om du tävlar med vuxen. För de kortare banorna måste du tävla med en vuxen om du inte ännu fyllt 12 år. Alla deltar på eget eller målsmans ansvar.

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. Vi rekommenderar MTB. 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

Vid frågor, kontakta oss på raiduppsala2018@gmail.com