



Tävlings-PM Raid Uppsala 2019

IF Thor orientering hälsar välkomna till multisporttävlingen Raid Uppsala den 5 oktober 2019. Samtliga tävlande och supportrar uppmanas att läsa PM noga samt uppmärksamma de anvisningar som ges.

Samlingsplats och tävlingscentrum

Sandviksbadet, Björklinge

Adress: Sandbrovägen 60, 743 64 Björklinge. Se bifogad bild i slutet av dokumentet.

Avfart 190 från E4an mot Björklinge på väg 700.

Från Uppsala längs Gamla E4an (väg 600), ta avfart mot Vattholma i rondellen precis innan Björklinge samhälle in på väg 700, följ vägskyltarna mot badplatsen.

En orienteringsskärm hänger uppe i vägkorsningen för att ta av mot badplatsen.

Parkering

På anvisad plats vid Sandviksbadet.

Service och mark

Inomhusduschar och toaletter finns på TC.

Sportdryck och vatten finns vid depån för påfyllnad före och under tävlingen. Fyll gärna på flaskor innan start.

Marka finns att nyttja före och efter loppet samt för supporters hela dagen. Det kommer serveras varma mackor samt kaffe, bakverk och smörgåsar.

Startlistor

Publiceras på hemsidan och på tävlingscentrum.

Första hjälpen

Sjukvårdskunniga kommer att finns på tävlingscentrum.

Prisutdelning

Äger rum så snart klasserna är klara.

Deltagarkuvert

Hämtas vid sekretariatet från 08.15 tävlingsdagen och innehåller:

- Nummerlappar
- Kartor och plastfickor
- Sportidentpinne som är tömd, dvs klar att använda. Ej återlämnad pinne debiteras med 750 kr.





OBS: Ta med egna säkerhetsnålar till nummerlapparna!

Varje lag ansvarar för att kontrollera att de fått rätt kartor tilldelade. Några av kartorna måste deltagarna se till att ta med till cykeldepån.

OBSERVERA att startavgiften skall vara betald för att få starta i Raid Uppsala. De lag vars betalning inte registrerats på fredagen ombeds ta med kvitto på inbetalningen eller motsvarande till registreringen.

Generella säkerhetsregler

Deltagande sker på egen risk. Ingen försäkring är kopplad till deltagarna.

Det är förbjudet att besöka förbjudna områden såsom tomtmark (på kartan markerad: ) och odlad mark (på kartan markerad: ). Vägar som är markerade med ett violett kryss () får ej beträdas. Det förekommer ytterligare förbjudna områden och dessa är markerade med violett raster (.

I kanotmomentet är det obligatoriskt med flytväst, tillhandahålles med hyrd kanot, 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 medtävlande har skadat sig och vädjar om er hjälp, stanna och hjälp till, det kommer nya tävlingar.

Start och momentordning

Sker på anvisad plats klassvis från kl. 10.00 till 10.45 i anslutning till tävlingscentrum.

Var där i god tid. Speaker påannonserar respektive klass start.

Mix	Dam	Herr	Light (ungdom, generation, valfri)
Start 10.00	Start 10.15	Start 10.30	Start 10.45
Prolog 1 km	Prolog 1 km	Prolog 1 km	Prolog 1 km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC
MTBO 7,3 km	MTBO 7,3 km	Kanot 6 km	MTBO 6,4 km
Cykeldepå	Cykeldepå	Depå/varvning TC	Cykeldepå
Orientering 6 km	Orientering 6 km	MTBO 7,3 km	Orientering 5,5 km
Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå
MTBO 6,8 km	MTBO 6,8 km	Orientering 7,5 km	MTBO 6,8 km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Cykeldepå	Depå/varvning TC
Kanot 5 km	Kanot 5 km	MTBO 7,3 km	Hinderbana
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC
Hinderbana	Hinderbana	Hinderbana	Spurtvarv 2 km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	
Spurtvarv 2,5 km	Spurtvarv 2,5 km	Spurtvarv 3 km	

Tävlingsmomenten

Prolog: Banan är snitslad och mäter 1 km. Prologen avslutas nere på arenan. Kom ihåg att stämpla vid kontroll nummer 100 innan ni passerar växlingsfällan.

Orientering: Enklare orientering med fokus på vägvalsproblematik. Orienteringsbanan utgår från en cykeldepå. **Kom ihåg att ta med er orienteringskartorna till cykeldepån (gäller alla klasser).** Alla klasser passerar Högstaån. Ån får endast passeras där det på kartan är utmärkt med passage.

Kanotorientering: Kanotsträckan utgår från arenan vid Sandviksbadet. Från cykeldepån följer ni snitseln mot kanoterna. Funktionärer tilldelar er en kanot. Kanoterna är uppdelade på hyrda och egna. Kanoter läggs i vattnet från bryggan. När ni är färdiga med paddlingen tar ni upp kanoten ur vattnet och lämnar den på anvisad plats. Sedan följer ni snitseln och stämplar vid kontroll 100 innan ni springer in för växling.

Det kan finnas viss risk för stenar och grund under kanotsträckan. Vi ber er därför ta det varsamt och man ansvarar för sin egen kanot så att inga skador uppstår.

Mountainbikeorientering (MTBO): Mountainbikeorienteringen utgörs i alla klasser av två delar, från arenan till cykeldepån och från cykeldepån till arenan. MTBO utgörs av vägvalorientering på omväxlande asfalt, grusvägar och mindre stigar. Högertrafik gäller på stigar och vägar när man möter cyklister, löpare eller andra trafikanter. Visa hänsyn både mot andra tävlande och andra som rör sig i området. **Glöm inte kartan för orienteringsmomentet och MTBO del 2 när ni lämnar arenan och ger er ut på MTBO del 1.** Det finns inga extra kartor vid cykeldepån och det är långt tillbaka till arenan.

Under MTBO kommer passage att ske av väg 700. Detta sker genom att cykla på cykelväg genom en cykeltunnel under vägen (se karta i slutet av detta dokument). Att cykla på vägen eller att passera den på annat vis än genom cykeltunneln är förbjudet.

Hinderbana: En lättare hinderbana innan lagen går ut på spurtvarvet.

Spurtvarv: Alla klasser avslutar tävlingen med sprintorientering i Björklingeområdet. Liksom på övriga moment är tomtmark (halfärgade olivgröna områden) förbjudna att passera. Glöm inte att målstämpla vid målgång.

Kartor

Skala 1:15 000 för MTBO.

Skala 1:10 000 på övriga kartor.

Orienteringsnorm på alla kartor. **OBS! gäller även MTBO.**

Depåer

Kommer vara vid tävlingscentrum och ute längs mountainbikebanan.

TC: På tävlingscentrum kommer varje lag att få en depåruta märkt med lagets startnummer. Observera att det är absolut förbjudet att cykla i depåområdet. **Glöm inte kartan för orienteringsmomentet och MTBO del 2 när ni lämnar depån på TC och ger er ut på MTBO del 1.**

Cykeldepån: Vid cykeldepån som ligger några kilometer från tävlingscentrum kommer deltagarna lämna cykeln och ge sig ut på orienteringsbanan. Observera att cykeln måste lämnas innanför snitslingen. Depån kommer vara bevakad av funktionär under tiden deltagarna genomför orienteringslöpning. Cykeldepån har en ingång och en utgång och ska passeras igenom. Kom ihåg att stämpla vid kontrollen innan in-passage till cykeldepån.

Det finns ej utbildad sjukvårdspersonal stationerad vid cykeldepån, dock kommer sjukvårdspersonal att kunna tillkallas dit vid behov.

Varvning på TC

Varje gång ni passerar tävlingscentrum ska ni stämpla vid varvningskontrollen, kodsiffra 100. Sedan viker ni in i varvningsfällan mot depåområdet.

Målgång

Vid målgång stämplar ni vid kontroll nummer 100 och viker in i målfällan. Målstämpling sker på mållinjen. Efter målgång går ni vidare till avläsning av Sportidentpinnen.

Håll ihop

Avståndet mellan deltagarna i ett lag får vara max 20 meter och båda ska vidröra kontrollerna (gäller ej vid paddlingen). Cykel ska tas med till alla kontroller på MTB-orienteringen. Det är inte tillåtet att cykla utanför stigar och vägar.

Stämpling

Kontroller är utmärkta med en orienteringsskärm och vid den är en stämplingsenhet fäst. Elektronisk stämpling och tidtagning med hjälp av SportIdent. Endast SportIdentpinne tillhandahållen av arrangören får användas, denna finns i lagkuvertet. Denna pinne är redan tömd, detta är alltså ingenting ni behöver göra själva. Stämpling sker genom att föra ner pinnen i hålet på enheten (se bild nedan). Då ni stämplar vid kontrollerna är det viktigt att ni erhåller både ljus- och ljudsignal. Om ljus- eller ljudsignal inte fungerar ska stämpling med stiftklämma ske i en på kartan markerad reservruta. Denna reservstämpling ska sedan uppvisas efter målgång.

Kodsiffrorna till varje kontroll finns listade i en ruta på varje karta. Det är viktigt att ni tar kontrollerna i rätt ordning, felaktig ordning medför diskvalificering. Borttappad pinne debiteras med 750 kr. Efter målgång lämnas pinnen in till sekretariatet för avläsning.



Stämpling med sportident-pinne.
Kontrollera att kodsiffran på enheten
stämmer med den som anges på tävlingskartan.

Utrustning

Lagets utrustning ska under tävlingen förvaras i tilldelad lagruta inom växlingsdepån. Även cyklarna ska placeras inom den tilldelade lagrutan i växlingsdepån både före och efter MTBO. I växlingsdepån finns inget regnskydd.

Obligatorisk utrustning

- Flytväst och visselpipa är obligatorisk utrustning under kanotetapperna. En flytväst och visselpipa per deltagare, kontroll av detta kan ske. OBS Visselpipa ingår ej med hyrd kanot.
- Hjälms är obligatorisk på MTBO-momentet.
- Nummerlapp, måste bäras väl synligt på bröstet eller framsidan av benet. Hela nummerlappen måste synas (gäller ej under kanotsträckorna). Får ej vikas.

Rekommenderad utrustning

För MTBO rekommenderas en mindre ryggsäck för transport av löparskor/orienteringsskor och orienteringsutrustning, då grenbyte sker ute på banan vid cykeldepån. Även kartställ, reparationsprylar samt en pump rekommenderas för MTBO.

Överstrykningspenna är bra att ha för planering av vägval innan tävlingen startar.

Ingen vätska eller proviant kommer att finnas utmed banan, vilket gör att lagen själva får ta med sig proviant på etapperna.

För de som har egna kanoter gäller följande

Endast öppna turistcanadensare som följer kanotförbundets regler avseende turistcanadensare är tillåtna. Canadensaren manövreras med hjälp av enkelbladspaddlar. Kanoterna måste godkännas och märkas av funktionär innan de lämnas vid kanotavlämningen för egna kanoter.

Egna kanoter ska lämnas vid kanotdepån från kl. 08:00 på tävlingscentrum. Följ funktionärers anvisningar. Parkera på ordinarie parkering och bär ner kanoten till depån.

Regler

- Inga dubbelbladspaddlar är tillåtna men ok att ta med egna enkelbladspaddlar.
- Tävlingsledningen har rätt att ge tidsstillägg, eller diskvalificera lag, vid fusk, regelbrott eller saknad kontroll.
- Borttappad Sportidentpinne leder till diskvalificering. Ej återlämnad sportidentpinne debiteras med 750 kr.
- Man får inte gå ut på någon etapp efter kl. 16.00, inga undantag.
- Tävlände får inte avvika från tävlingen utan att meddela detta till tävlingsledningen. Detta sker endast vid mål.
- Lag som bryter måste själva ta sig tillbaka till TC och meddela arrangörerna att man avbrutit tävlandet.
- Vid eventuell olycka måste lagen hjälpa varandra.

Presskontakt

Press ombuds kontakta arrangörerna via e-postadress: raid uppsala2019@gmail.com

Huvudfunktionärer

Tävlingsledning

Sofia Wallin, 072-540 90 10

Erik Wallin, 076-256 65 12

Henrik Wåhlström, 073-978 33 17

Linda Wåhlström

Josefin Bengtsson

Erik Hannrup, Banläggare

Hugo Bäsén, Banläggare

Emil Jonsell, Banläggare

Varmt välkomna till årets Raid Uppsala 2019 som arrangeras av **IF Thor Orientering**



Översiktskarta

Markören visar tävlingscentrum

