



Tävlings-PM

Raid Uppsala 15 oktober 2011

Eleverna på Uppsala orienteringsgymnasium, OK Linné och IF Thor orientering välkomnar härmed alla tävlande till 10:e upplagan av nordens största multisporttävling Raid Uppsala. Samtliga tävlande och supportrar uppmanas att läsa PM noga samt uppmärksamma de anvisningar som ges. **OBS! Detta är ett preliminärt PM, ytterligare information tillkommer inom kort. Läs alltid PM som finns anslaget på tävlingsdagen samt nyheter på hemsidan.**

Efteranmälan

- Efteranmälan kan göras fram till kl 12.00 den 13:e oktober.
- Efteranmälan tillåts endast i mån av plats.
- INGEN extra efteranmälningsavgift tas ut.
Efteranmälning **EFTER 9:e oktober** görs betalning kontant, på tävlingsdagen i samband med uthämtande av lagpåsen.
- **Endast tävlande med egen kanot.**
- Anmälningsavgiften måste vara betald för att laget skall få starta
- Fulltecknade klasser kommer att vara låsta för anmälan.
- Vi kan inte garantera hyrkanoter för efteranmälningar, för information kring kanottillgång, kontakta: ian.vonessen@gmail.com
- För information kring efteranmälan, kontakta: raid@oklinne.nu, 0727011647

Arena

Arenan är belägen vid Sunnerstaåsens friluftsområde 7,5 km söder om Uppsala. Det kommer att finnas skyltning från Dag Hammarsköldsväg.

För vägbeskrivning och viktiga platser, se: <http://g.co/maps/4mxnu>

Parkering (<http://g.co/maps/4mxnu>)

Gratis parkering. Två olika parkeringar:

Parkering 1: I anslutning till arenan.

Parkering 2: 1km gångväg till arenan.

Avlämning av utrustning kan ske på avlastningsyta vid parkering 1, därefter kör deltagarna sitt fordon till parkering 2 om det är fullt på parkering 1.

Lagpåsar

Uthämtning av lagpåsar sker på arenan under tävlingsdagen från och med klockan 06.30

Innehåll:

- Kartor till vissa moment
- Nummerlappar (skall bäras synlig och ovikt av båda lagmedlemmarna)
- Säkerhetsnålar
- Stämplingschip, för att registrera att ni tagit rätt kontroller utefter banan. OBS! Chipet måste lämnas tillbaka efter målgång, ej återlämnat chip debiteras med 500kr.



Cykeldepå (<http://g.co/maps/4mxnu>)

Avlämning av cyklar sker vid cykeldepån från och med klockan 06:30 på tävlingsdagen. Hämta er lagpåse innan ni lämnar cyklarna i cykeldepån. Cykeldepån kommer att vara bevakad från 6.30. Endast tävlande med nummerlapp får tillträde till cykeldepån. Detta för att minimera risken för stöld. Varje lag kommer att få en uppmärkt ruta (2x2 meter) där man kan lägga sina cyklar.

Kanotavlämning (<http://g.co/maps/4mxnu>)

Biltrafik till kanotstarten är inte tillåten. Tävlande får själva bära kanoterna från parkering 1 till uppläggningsplatsen (ca 200m)

Elektroniskt stämplingssystem

För att stämpla vid kontrollerna får ni låna ett litet chip(sportident) - stor som en halv glasspinne ungefär - med en liten snodd att fästa runt fingret. Vid kontrollerna finns en liten dosa - som ett halvt glasspaket ungefär - med ett litet hål i. När man stoppar in pinnen i hålet så piper och blinkar det i dosan, då har stämplingen registrerats och man kan ta ur pinnen ur hålet. Man måste stämpla kontrollerna i rätt ordning – det spelar ingen roll om man råkar ta några extra kontroller på vägen. Det kan vara bra att skaffa någon stadigare snodd (som inte trasslar sig!) att säkra den lilla brickan med. Ett annat tips är att ta en gammal "liftkortsjojjo" och fästa brickan i denna. Vid målgång stämplar man i målenhet samt vid avläsningsenhet.

Se till att ni får reda på ert lags tid direkt efter målgång!

Brickorna är tömda vid utlämning, därför är det viktigt att ni inte stämplar vid några kontroller innan start, förutom de som är märkta med check eller provkontroll.

OBS! Chipet måste lämnas tillbaka efter målgång, ej återlämnat chip debiteras med 500kr.

Om du inte använt Sportident någon gång kan det vara bra att lära sig lite om systemet på www.sportident.se.

Kontroller

Kontrollerna är markerade med en orange/vit orienteringsskärm. Skärmarna kan vara placerade hängandes eller på en träbock. Vid skärmen kommer sportidentdosa som ni skall registrera ert sportidentchip antingen hänga eller vara uppsatt på annat sätt. På dosan står kontrollnumret som talar om för er om ni är rätt. Jämför detta nummer med det som står vid kontrollringen.

Ett exempel: Ni är på väg mot kontroll 7 på orienteringsetappen. Vid kontrollringen kommer det då stå t.ex. 7 – 63. Om ni är rätt så kommer det stå 63 på dosan ni registrerar chipet i.



Start och målgång

Alla långklasser: start 08.30 och målgång från ca. 14:30

Herr Kort: start 09:00 och målgång från ca. 12:00

Dam & Mix Kort: start 11.00 och målgång från ca. 14:00

Ungdomsklassen: start 11.00 och målgång från ca. 13:00

Prova på klassen: start 11.00 och målgång från ca. 13:00

Tiderna är uppskattade för ett tänkt segrarlag. Banlängderna är angivna utifrån avståndet fågelvägen mellan kontrollerna förutom vid kanotorienteringen där banlängden är kortaste vägen över vatten. Grenbyten sker på TC och vid cykeldepå. Banan tar de tävlande ut på stora vägar, bostadsområden och ut i skogen. Som tävlande är det viktigt att visa hänsyn till övriga trafikanter och boende inom tävlingsområdet samt djur. Observera att alla klasserna har olika ordning på etapperna.

Kartor

Olika kartskalor används vid olika moment, skalan finns angiven på respektive karta.

OBS! Helfärgat olivgrönt (tomtmark) får inte beträdas. Dessutom finns förbjudna områden markerade med violetta kryss på kartan. Vid passering över förbjuden väg finns en vägövergång där alla måste passera. Passering på annat ställe över vägen är livsfarligt och medför omedelbar diskvalificering. Var övergången är placerad framgår tydligt av kartan (berör endast orienteringsetappen).

De olika etapperna i årets RAID

De olika klasserna utför momenten i olika ordning.

Prolog: Alla klasser inleder tävlingen med en kort löpslinga. Löpslingan är markerad med snitsel. Utmed banan kommer kontrollanter finnas som ser till att inget lag genar eller på annat sätt fuskar. Långklassernas bana mäter 3,5 km. Övriga klassers bana mäter 2,2 km.

Efter genomförd löpslinga stämplar lagen i växlingsfållan och fortsätter in i depån för att sedan gå vidare med nästa etapp.

Mountainbike orientering (MTB-OL): Karta till MTB-OL finns vid cykeldepån. Var noggrann att kolla att ni tar rätt karta. Kartorna är av storlek A3. På kartan står det angivet vilken skala som används.

Cykelmomenten kommer delvis att gå på trafikerade vägar. Det krävs hänsyn från deltagarna då markområden inte är avlysta. Deltagarna måste visa hänsyn till andra som rör sig ute och undvika att orsaka skada på naturen. Som framgår av namnet Mountainbikeorientering rekommenderas en mountainbike cykel då banan går till stor del på stigar samt annat ojämt underlag.

Obligatorisk utrustning för MTB-OL:





- Cykelhjälm är obligatoriskt, ingen hjälm = ingen start

Rekommenderad utrustning för MTB-OL är:

- Kartställ
- Cykelskor. **OBS!** Kortklasser rekommenderas att läsa den speciella informationen som framgår längre ner i detta dokument.

Kanot: Kanotmomentet sker i form av en sorts "kanotorientering". Karta för detta moment fås i deltagarpåsen. Kontrollerna sitter vid bryggor eller andra föremål som kan nås från kanoten. Man får inte ta upp och bära kanoten mellan kontrollerna. Flytväst och visselpipa är obligatorisk utrustning under kanotetappen. En flytväst och visselpipa per deltagare, kontroll av detta kommer att finnas.

Mountainbike (MTB): Mountainbikeslingan utgår från cykeldepån. Följ skyltning och sedan snitslar. Banan går på kanonfina stigar som passar utmärkt för cykling. Banan är tydligt markerad. Notera: om tveksamheter uppstår trots markeringarna uppmanas lagen att använda sig av kartan där bansträckningen framgår (den kartan fås i deltagarpåsen och finns uppsatt vid cykeldepån).

Banan går mestadels på stora stigar där omkörning ska gå relativt lätt. Vi uppmanar lag med lägre tempo att hålla till höger och göra det så enkelt som möjligt för lag som vill passera. Banan går i delvis kuperad terräng.

Orienteringsbana (OL): Orienteringsbanan utgår från cykeldepån. Följ skyltning och snitsel mot OL ca 250m. Vid startpunkt för OL finns kartan. Var noggrann med att ni tar rätt karta! Direkt efter startpunkt följer övergång över en trafikerad väg. Passering får endast ske vid markerad övergång. Följ arrangörernas instruktioner och passera med försiktighet. Vid samma övergång kommer ni passera på väg tillbaka.

Orienteringsbanan är av enkel karaktär med varierande längd beroende på klass. Se till att ni tar rätt kontroller i rätt ordning.

Specialbana: Alla klasser avslutar tävlingen med en kort orienteringsbana (specialbana). Banan utgår från arenadepån. Banorna kommer gå i mycket kuperad terräng och det är rekommenderat att ha lite extra krafter sparade för detta kraftprov. Efter genomförd specialbana stämplar lagen i mål. (I långklasserna ska varje lag ta sig från cykeldepån, till arenan, där startpunkten för specialbanan är belägen. Följ snitsling och skyltning mot arena.)

Hinderbana: Alla klasser (förutom ProvaPå & Ungdom) kommer att genomföra en hinderbana. Hinderbanan är belägen vid friluftsområdet Alnäs ca 1km från arenan. **OBS!** Här skiljer sig informationen för Lång resp. Kort klasserna.

Lång: Hinderbanan skall genomföras efter kanotmomentet. För att hitta till hinderbanan har ni fått en karta med i deltagarpåsen. Ta er från arenan -> stämpla vid kontrollen som finns markerad på kartan och genomför sedan hinderbanan. Efter genomförd hinderbana skall lagen ta sig till cykeldepån (markerad på kartan). Stämpla vid kontrollen som finns markerad och fortsätt sedan med nästa moment.



Kort: Hinderbanan genomförs i samband med MTB-OL. Första kontrollen på MTB-OL är hinderbanan. Lägga era cyklar på markerad plats och genomför hinderbanan för att sedan fortsätta MTB-OL banan.

OBS! För er som cyklar med cykelskor rekommenderar vi att ni har med er ett par andra skor att byta till när ni ska genomföra hinderbanan. Det är tillåtet att genomföra hinderbanan med cykelskor, men det är inget vi rekommenderar då detta kan bli mycket halt och man riskerar att skada sig.

Växlingsfålla

Växlingar sker vid lagets ruta, där laget förvarar sin utrustning. Det finns inget regnskydd över rutorna. Egna tält placeras på anvisad plats utanför växlingsfållan.

Utrustning

För de som hyr kanot av arrangörerna gäller följande:

Man väljer en kanot bland hyrkanoterna när man kommer fram till kanotstartplatsen. Det finns ett område för acronkanoter, ett för vanliga hyrkanoter och ett för egna kanoter. På lagets nummerlapp kommer det att finnas en markering vilken typ av kanot man har hyrt. Det går inte att markera eller förboka en hyrkanot. Kanoterna är av varierande modell. Följ skyltning och funktionärernas anvisningar. Flytvästarna ligger under den bakre sitsen och paddlarna på kanotens botten. Man använder de paddlar och flytvästar som ligger i den kanot man valt, om man inte har egna paddlar och flytvästar. Använder man egna paddlar och flytvästar ger man de som ligger i kanoten till någon av funktionärerna på plats. Det är inte tillåtet att plocka paddlar och flytvästar från andra kanoter. Om något är fel eller om flytvästen inte passar påkalla då funktionärs uppmärksamhet. Flytvästen ska sättas på innan man bär ner kanoterna från uppläggningsplatsen till vattnet. Efter avslutad paddling bärs kanoterna upp till kanotuppläggningsplatsen och placeras enligt funktionärernas anvisningar. **OBS!** Acronhyrkanoter, hyrkanoter och privata kanoter läggs på olika ställen! Paddlar och flytvästar läggs i kanoterna på samma sätt som de låg när kanoten togs före paddling.

För de som har egna kanoter gäller följande:

Kanadensaren manövreras med hjälp av enkelpaddlar. Kanoterna måste godkännas och märkas av funktionär innan de lämnas på anvisad plats vid kanotuppläggningsplatsen för egna kanoter. Kanoter kan levereras redan under fredag 14/10 från 18.00. **OBS!** Ingen bevakning av kanoterna under natten! När man kommer till kanotstartplatsen under tävlingens gång så sätter man på sig flytvästen innan man bär ner kanoten till vattnet. Efter avslutad paddling bärs kanoterna upp till kanotuppläggningsplatsen och placeras enligt funktionärernas anvisningar. **OBS!** Hyrkanoter och privata kanoter läggs på olika ställen!

Obligatorisk utrustning

- Flytväst och visselpipa är obligatorisk utrustning under kanotetapperna. En flytväst och visselpipa per deltagare.
- Hjälms är obligatorisk på MTB och MTB-orienteringen.
- Nummerlappar måste bäras väl synlig på bröstet eller framsidan av benet. Hela nummerlappen måste synas (gäller ej under kanotsträckorna)



Rekommenderad utrustning

Vi rekommenderar starkt alla deltagare att ta med sig ett första förband samt en mobiltelefon (väl inplastad). Vid olycka ring sjukvårdare (070-7282289) eller tävlingsledningen (070-6870482, 072-7011647, 072-2357451) eller 112.

För kanotetapperna rekommenderar vi inplastat extraombyte. Likaså rekommenderar vi kartställ, reparationsprylar samt en pump för cykelorienteringen. För lag som tror att de kommer att vara ute länge rekommenderas pannlampa för de sista etapperna. Överstrykningspenna rekommenderas för planering av vägval innan tävlingen startar. Ingen vätska eller proviant kommer att finnas utmed banan, endast vid växling vid arenan, vilket gör att lagen själva får ta med sig proviant på etapperna. Lagets utrustning ska under tävlingen förvaras i tilldelad ruta inom växlingsdepån. Cyklarna ska placeras vid den bevakade cykeldepån före inlöpningen till arenan. Cyklarna får inte tas in på arenan under tävlingen. I växlingsdepån finns inget regnskydd. Egna tält får placeras på anvisad plats utanför växlingsdepån.

Hänsyn och miljö

Cykelmomenten kommer delvis att gå på trafikerade vägar. Det kräver hänsyn från deltagare då markområden inte är avlysta. Deltagare måste visa hänsyn till andra som rör sig ute och undvika att orsaka skada på naturen. Följande regler ska följas utan undantag. Vi förutsätter att samtliga deltagare ställer upp och samarbetar!

- Visa försiktighet vid möte med andra trafikanter och vid passage av större vägar.
- Vid eventuellt möte med häst måste deltagarna sakta ned.
- Sakta ned vid möte med gångtrafikanter eller vandrare. Påkalla uppmärksamhet genom att plinga eller hojta i god tid innan mötet/passeringen. Vi förutsätter att deltagarna visar hänsyn till andra som rör sig i tävlingsområdet och visar gott humör och trevligt bemötande.
- All form av nedskräpning är strikt förbjudet. Allt som tas med ut på en etapp skall tas med tillbaka. Detta gäller även förpackningar till geler, bars, energidrycker, mm. Tänk på att ni är gäster i naturen.

Regler

För tävlingen gäller följande:

- Tävlingsledningen har rätt att diskvalificera lag, vid fusk, regelbrott eller saknad kontrollstämpling. Tidstillägg i undantagsfall.
- Vid varvning vid arenan skall det alltid ske en stämpling vid växlingskontroll.
- Tävlingslag får inte ta hjälp utifrån under tävlingen, förutom vid arenan i växlingsdepån.
- Material som tas ut på en etapp måste tas med tillbaka till växlingsdepån igen.
- Högst 20 meters lucka mellan deltagarna i laget (kontrolleras efter banan). Båda lagmedlemmarna skall vidröra kontrollen (gäller ej under paddlingen). Varvning och målgång görs i sammanhållen formation.
- Vanliga trafikregler gäller vid cykelmomenten, håll till höger vid möte.
- Kontrollerna måste tas i nummerordning. Om detta ej sker kommer laget att diskvalificeras.
- Borttappad sportidentbricka leder till diskvalificering.
- Ej återlämnad sportidentbricka debiteras med 500kr.
- Under cykelmomentet får lagets cyklar vara max 20 meter ifrån lagmedlemmarna (kontrolleras efter banan).



- Om kraven för obligatorisk utrustning ej uppfylls kommer laget att diskvalificeras.
- Ingen löpning med kanoter på land är tillåtet under kanotorienteringen.
- Lag som bryter måste själva ta sig tillbaka till arenan och meddela arrangörerna att man avbrutit tävlandet.
- Sista varvningsklockslag (för sista momentet i alla klasser) är kl 18:30. Inga undantag.
- Att beträda tomtmark (halfärgat olivgrönt på kartan) är absolut förbjudet och leder till diskvalificering om dessa områden beträds.
- Vid eventuell olycka måste lagen hjälpas åt.

Priser

Prisutdelning för de främsta i respektive klass sker vid arenan, så fort berörda pristagare har gått i mål.

Nytttopriser delas ut till de 3 främsta lagen i varje klass.

Dessutom delas priser ut i **PowerBar-utmaningen** och **Team Sportia-utmaningen** enligt nedanstående beskrivning.

Utmaningar

- **PowerBar-utmaningen**
Snabbast på prologmomentet i herr, dam och mixed vinner pris (räknat på km-tid)
- **Team Sportia-utmaningen**
Snabbast på paddlingsmomentet i herr, dam och mixed vinner pris (räknat på km-tid)

Regler för utmaningarna: Varje lag kan bara vinna 1 utmaningspris. PowerBar-utmaningen utdelas i prioritet 1, sedan Team Sportia-utmaningen.

Utlottning av startplatser till "Amfibiemannen" (amfibiemannen.se) bland de lag som fullföljer i långklasserna.

Cykeltvätt

En slang finns i anslutning till arenan för att spola av den värsta leran från cykeln.

Dusch, bastu & ombyte

Sker i anslutning till TC, i Sunnerstastugan.

Tävlingsledning

Tävlingsledare: Gunilla Svärd, 070-6870482

Vice tävlingsledare: Mattias Millinger, 072-7011647 & Lukas Peterson, 072-2357451

Banläggare & Speaker: Joakim Wigertz, 073-8298188

Presskontakt: Sofia Forngren, 073-9926259