



Tävlings-PM Raid Uppsala 2017

IF Thor Orientering hälsar alla tävlande välkomna till den femtonde upplagan av multisporttävlingen Raid Uppsala. Samtliga tävlande och supportrar uppmanas att läsa PM noga samt uppmärksamma de anvisningar som ges.

OBS! Ytterligare information kan tillkomma sent. Läs alltid PM som finns anslaget på tävlingsdagen samt nyheter på hemsidan.

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 (väg600), ta avfart mot Vattholma i rondellen precis innan Björklinge samhälle in på väg 700, följ vägskyltarna mot badplatsen.

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

Parkering

På anvisad plats vid Sandviksbadet. Parkera med hänsyn till att det kan bli trångt (lagom lucka till bilen bredvid).

Service

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

Startlistor

Publiceras på hemsidan och på tävlingscentrum.

Deltagarkuvert

Hämtas vid sekretariatet från 08.15 tävlingsdagen och innehåller :

- Nummerlappar plus säkerhetsnålar
- Kartor och plastfickor
- SportIdentpinne som är tömd dvs klar att använda. Ej återlämnad pinne debiteras med 600kr
- Varje lag ansvarar för att kontrollera att de fått rätt kartor tilldelade

Alla lag uppmanas att skriva ut **registreringsformuläret** (sista bladet i detta PM), fylla i detta i förväg och lämna det vid registreringen enligt anvisningar på plats. Eventuella lagändringar lämnas skriftligt på formuläret till registreringen på morgonen.

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. För lag som väljer att betala vid registrering tillkommer en avgift på 200 kr.

Depå/varvning

Kommer vara vid tävlingscentrum och ute längs mountainbikebanan. I depån vid tävlingscentrum kommer erat lagnummer stå som visar er plats, där ska ni parkera cyklar och annan utrustning ni vill ha tillgång till vid momentbyten (gäller ej orienteringsmomentet som sker på annan plats). OBS, förbjudet att cykla i depån.

Toaletter, omklädning och dusch

Inomhusduschar och toaletter kommer finnas på TC.

Marka

Marka finns att nyttja före och efter loppet samt för supporters hela dagen från kl 08.15. Det kommer serveras grillade hamburgare från den lokala producenten **Upplandsbonden** samt kaffe, bakverk och smörgåsar.

Första hjälpen

Sjukvårdskunniga kommer att finnas på tävlingscentrum och vid cykeldepån för första hjälpen.

Prisutdelning

Äger rum så snart klasserna är klara.

Start och momentordning

Skär 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
Start 10.00	Start 10.15	Start 10.30	Start 10.45	Start 10.45
Prolog 1,7km	Prolog 1,7km	Prolog 1,7km	Prolog 1,7km	Prolog 1,7km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC
Kanot 4,2km	Kanot 3,9km	MTBO 6,7km	MTBO 6,1km	MTBO 6,1km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå
MTBO 6,7km	MTBO 6,7km	Orientering 7,2km	Orientering 5,2km	Orientering 5,2km
Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå	Cykeldepå
Orientering 5,6km	Orientering 5,6km	MTBO 7,1km	MTBO 6,8km	MTBO 6,8km
Cykeldepå	Cykeldepå	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC
MTBO 6,7km	MTBO 6,7km	Kanot 4,9km	Spurtvarv 2,3km	Spurtvarv 2,3km
Depå/varvning TC	Depå/varvning TC	Depå/varvning TC		
Spurtvarv 2,6km	Spurtvarv 2,5km	Spurtvarv 3,1km		

(Cykeldepån ligger några kilometer från TC)

Generella säkerhetsregler

Deltagande sker på egen risk. Det är förbjudet att besöka förbjudna områden såsom tomtmark och odlad mark. Vägar som är markerade med **XXXXXXXXXX** får ej beträdas. 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 medtävlade har skadat sig och vädjar om er hjälp, stanna och hjälp till, det kommer nya tävlingar.

Kartor

Skalor:

Skala 1:15 000 för MTBO.

Skala 1:10 000 på övriga kartor.

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

Några av kartorna måste deltagarna se till att ta med till cykeldepån. På dessa kartor står det angivet "Startplats: Cykeldepån".

Tävlingsmomenten

Prolog: Starten för prologen är belägen i norra delen av TC nära Kanotcentralen. Banan är snitslad och mäter 1,7km. 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 vanlig, acron 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, släpp den inte varhelst i hetsen. Sedan följer ni snitseln och stämplar vid kontroll 100 innan ni springer in för växling.

Mountainbikeorientering (MTBO): Mountainbikeorienteringen utgörs i alla klasser av två delar, från arenan till cykeldepån och från cykeldepån till arenan. MTBO utgörs av vägvalsoorientering 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 OL-momentet och MTBO-del 2 när ni lämnar arenan och ger er ut på MTBO-momentet.** Det finns inga extra kartor vid cykeldepån och det är långt tillbaka till arenan.

VIKTIGT UNDER MTB-orienteringen:

Under MTB-orienteringen gäller gängse trafikregler undantagslöst!

Deltagarna ska leda cykeln från varvningsskontrollen och inom området för arenan.

Sprint-OL: Alla klasser avslutar tävlingen med sprintorientering i Björklingeområdet. Liksom på övriga moment är helfärgade olivgröna områden förbjudna att passera. Vid målgång väljer ni målgångsfällan istället för varvningsfällan samt målstämplat när ni når mållinjen.

Depåer

TC: På tävlingscentrum kommer varje lag att få en depåruta märkt med lagets startnummer. Observera att det är absolut förbjudet att cykla i depåområdet!

Cykeldepån: Vid cykeldepån som ligger några kilometer från tävlingscentrum kommer deltagarna lämna cykeln medan de är ute på orienteringsmomentet. Observera att cykeln måste lämnas innanför snitslingen. Depån kommer vara bevakad av funktionär under tiden deltagarna genomför orienteringslöpning. I cykeldepån finns **inga** uppmärkta rutor för respektive lag utan man lämnar cykeln och eventuell utrustning vid depån på ett sätt så att man hittar sin utrustning när man kommer tillbaka. Cykeldepån har en ingång och en utgång och ska passeras igenom. Kom ihåg att stämpla vid kontrollen innan in-passage till cykeldepån.

Varvning på TC

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

Målgång

Vid målgång stämplat 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 stämplat 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. Kolla så att denna siffra överensstämmer med siffran på SportIdentenheten. Det är viktigt att ni tar kontrollerna i rätt ordning, felaktig ordning medför diskvalificering. Det är viktigt att ni håller koll på SportIdentpinnen under hela tävlingen då detta är beviset för att ni besökt alla kontroller. Man kan med fördel knyta en snodd runt pinnen så att den inte tappas bort. Borttappad pinne debiteras med 600 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
tävlingsskarta.

Utrustning

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

Vi rekommenderar starkt alla deltagare att ta med sig ett första förband samt en mobiltelefon (väl inplastad). Vid olycka ring 112. För kanotetappen rekommenderar vi inplastat extra ombyte samt vattentät plastficka för kartan. Likaså rekommenderas kartställ, reparationsprylar samt en pump för cykelorienteringen. För cykeletapperna rekommenderas en mindre ryggsäck för transport av löparskor/orienteringsskor och orienteringsutrustning, då grenbyte sker ute på banan vid cykeldepån.

Överstrykningspenna rekommenderas 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.

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 MTB-orienteringen. I växlingsdepån finns inget regnskydd.

För de som hyr kanoter av arrangörerna gäller följande

Man tilldelas en kanot bland hyrkanoterna när man kommer fram till kanotstartplatsen. Det går inte att markera eller förboka en hyrkanot. Följ skyltning och funktionärers anvisningar. De som hyrt vanlig kanot har ett V på er nr-lapp och ni som har egen kanot har ett E på er nr-lapp, övriga har bokat acron kanot.

Flytvästarna ligger under den bakre sitsen och paddlarna på kanotens botten. Man använder de paddlar och flytvästar som ligger i den kanot man tilldelats. Det är inte tillåtet att plocka paddlar och flytvästar från andra kanoter.

Om något är fel eller om flytvästen inte passar, påkalla 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. Paddlar och flytvästar läggs i kanoten på samma sätt som de låg när kanoten togs före paddlingen. Funktionärer på plats ger anvisningar om hur och var kanoterna ska läggas.

För de som har egna kanoter i Raid Uppsala klassen 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. Efter avslutad paddling bärs kanoterna upp till kanotuppläggningsplatsen och placeras enligt funktionärernas anvisningar.

Regler

- Kontrollerna måste tas i nummerordning. Om detta ej sker kommer laget att diskvalificeras.
- Högst 20 meters lucka mellan deltagarna i laget. Båda lagmedlemmarna skall vidröra kontrollen (gäller ej under paddlingen). Varvning och målgång görs i sammanhållen formation.
- Ingen cykling är tillåten i växlingsfällan. Följ skyltning och funktionärernas anvisningar.
- Under MTB-orienteringen gäller gängse trafikregler undantagslöst!
- Deltagarna ska leda cykeln från varvningskontrollen och inom området för arenan.
- Vid varvning på TC skall stämpling ske vid kontrollen innan växlingsfällan passeras. Ingen stämpling vid startpunkten (som dock måste passeras).
- Tävlande lag får inte ta hjälp utifrån under tävlingen, förutom vid TC i växlingsdepån. Lagen får dock hjälpa varandra även ute på banan.
- Att beträda tomtmark, åkermark och förbjudna områden (helfärgat olivgrön respektive violett raster på kartorna) är absolut förbjudet och leder till diskvalifikation om dessa beträds.
- Material som tas med ut på en etapp måste tas med tillbaka till tävlingscentrum. Detta gäller även förpackningar till geler, bars och energidrycker.
- Ingen löpning med kanoter på land är tillåten under kanotorienteringen.
- Om kraven för obligatorisk utrustning ej uppfylls kommer ett tidstillägg på 30 minuter att ges till laget per avvikelse.
- Tävlingsledningen har rätt att ge tidstillägg, eller diskvalificera lag, vid fusk, regelbrott eller saknad kontroll.
- Borttappad SportIdentpinne leder till diskvalificering. Ej återlämnad sportidentpinne debiteras med 600 kr.
- Man får inte gå ut på någon etapp efter kl. 16.00, inga undantag.
- Tävlande 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.

Hänsyn och miljö

Alla banor på cykelorienteringen cyklar på trafikerade vägar. Det finns funktionärer vid de mest känsliga platserna och deras instruktioner ska följas av deltagarna utan undantag. Iakttta försiktighet på dessa vägar samt vid passage under en vägtunnel. Inga vägar är avstängda för Raid Uppsala.

Det krävs hänsyn från deltagarna då markområden inte är avlysta. Varningsskyltar kommer att finnas uppsatta för allmänheten men deltagarna måste visa hänsyn till andra som rör sig ute och undvika att orsaka skada på naturen. Vi har fått tillstånd att arrangera Raid Uppsala under förutsättning att nedanstående regler följs 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 av 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 ett gott humör och trevligt bemötande.

Frågor

Frågor ställs via mail till raid uppsala2017@gmail.com till fredag före tävling. Frågor ställs därefter på plats vid informationen (registreringen eller målet) på arenan under tävlingsdagen.

Presskontakt

Press ombeds kontakta arrangörerna via e-postadress: raid uppsala@gmail.com

Huvudfunktionärer

Sofia Wallin, tävlingsledare: 072-540 90 10, sofia.wallin@live.se

Erik Wallin, tävlingsledare: 076-256 65 12

Erik Hannrup, Banläggare

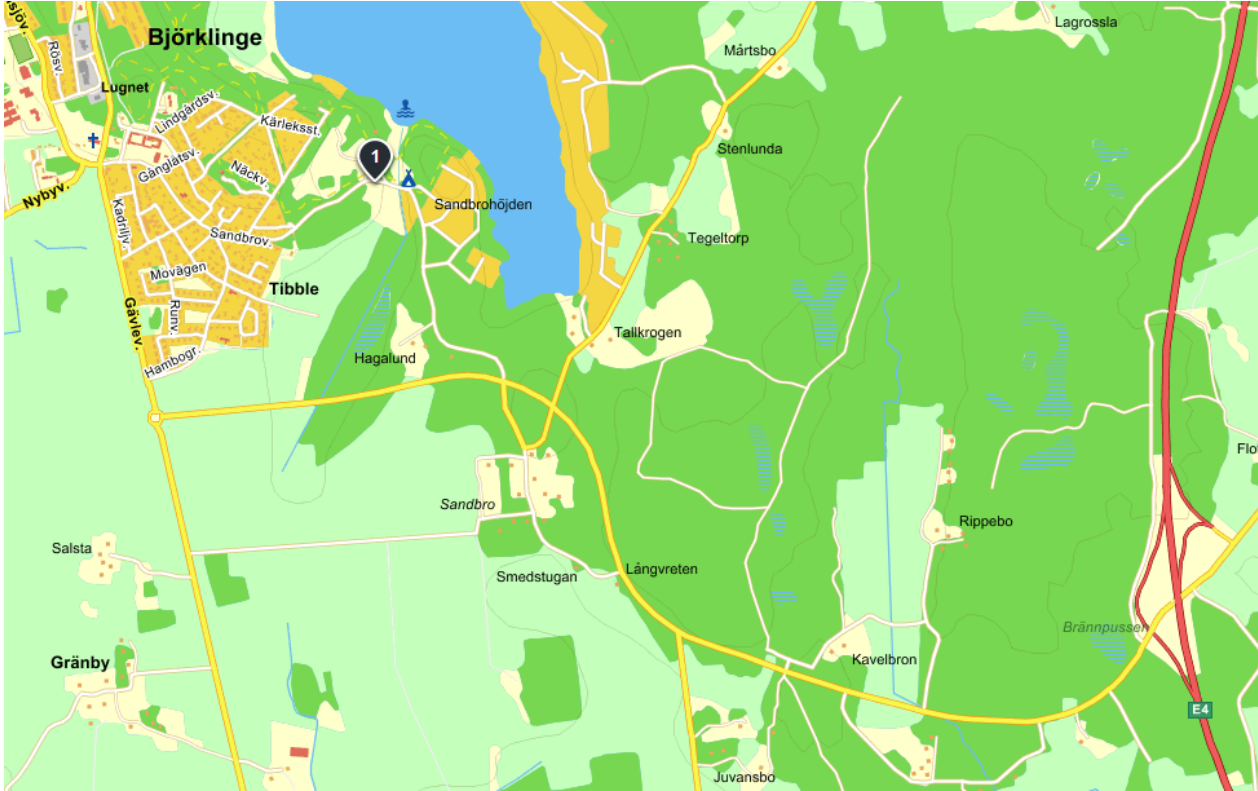
Hugo Bäsén, Banläggare

Emil Jonsell, Banläggare

Varmt välkomna till årets Raid Uppsala 2017 som arrangeras av **IF Thor Orientering**



Översiktskarta



Registreringsformulär Raid Uppsala 2017

Startnummer: _____ (ur startlistan)

Klass: _____

Lagnamn: _____

Lagmedlem 1:

Namn: _____

Adress: _____

Mobiltelefon: _____

Lagmedlem 2:

Namn: _____

Adress: _____

Mobiltelefon: _____

**Lagnamn, klass eller lagmedlemmars namn har
ändrats till något annat än vad som står i
Startlistan (sätt kryss)**