



## Tävlings-PM Raid Uppsala 2018

Orienteringsklubben Linné hälsar alla tävlande välkomna till den sextonde 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

Hammarskogs herrgård sydväst om Uppsala (59.77N, 17.56E)

Adress: Hammarskog 95, 755 91, Uppsala

Vägvisning (se skiss nedan): Från Riksväg 55, sväng av mot Uppsala-Näs, följ sedan skyltning mot Hammarskog. Från Södra Uppsala, följ Lurbovägen och följ skyltningen mot Hammarskog.

Orienteringsskärm kommer att hänga vid avfarten från riksväg 55 samt i korsningen Lurbovägen, Vårdsätravägen.



### Parkering

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

### Service

Sportdryck 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
- Teckenförklaring över symbolerna på kontrolldefinitionen som finns på kartorna
- Varje lag ansvarar för att kontrollera att de fått rätt kartor tilldelade

Om ni önskar göra en lagändring fyller ni i lagändringsformuläret (sista bladet i detta PM). Skriv gärna ut och fyll i formuläret i förväg. En lagändring kostar 100 kr och betalas på plats antingen kontant eller med Swish till 123 535 00 12 (märk betalningen "Raid").

**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

Samtliga depåstopp förutom kanotorienteringen kommer att ske vid tävlingscentrum (se skiss nedan). I depån kommer ert lagnummer stå som visar er plats. Där ska ni parkera cyklar och ha annan utrustning som ni vill ha tillgång till vid momentbyten. **OBS, det är inte tillåtet att cykla i depån!** Till kanotdepån följer ni snitsel fram och tillbaka (1.2 km enkel väg), se mer info under "Kanotorientering" längre ned.



### **Toaletter, omklädning och dusch**

Inomhusduschar och toaletter kommer att finnas i nära anslutning till tävlingscentrum (se skiss ovan).

### **Marka**

Marka finns att nyttja före och efter loppet samt för supporters hela dagen från kl 08.15. Det kommer serveras korv med bröd, soppa, mackor, bakverk samt varm och kall dryck.

### **Första hjälpen**

Utrustning för första hjälpen kommer finnas på tävlingscentrum för egenvård.

### **Prisutdelning**

Äger rum så snart klasserna är klara.

### **Start- och momentordning**

Sker på anvisad plats klassvis från kl 10.00 till 10.45 i anslutning till tävlingscentrum. Speaker påannonserar respektive klass start. Viktig information om tävlingen kommer att delges 5 minuter innan varje start. Var därför där i god tid.

Mix	Dam	Herr	Light (Ungdom, Erfaren, Generation, Valfri)
<b>Start 10.00</b>	<b>Start 10.15</b>	<b>Start 10.30</b>	<b>Start 10.45</b>
Prolog 1.4 km	Prolog 1.4 km	Prolog 1.4 km	Prolog 1.4 km
Kanot 5.5 km	MTBO 11.0 km	Orientering 5.1 km	MTBO 9.0 km
Orientering 3.8 km	Kanot 5.5 km	MTBO 14.5 km	Orientering 3.8 km
MTBO 11.0 km	Orientering 3.8 km	Kanot 6.4 km	Spurtvarv 2.6 km
Spurtvarv 2.6 km	Spurtvarv 2.6 km	Spurtvarv 2.7 km	

## Generella säkerhetsregler

Deltagande sker på egen risk. Det är förbjudet att beträda (medför diskning) förbjudna områden såsom tomtmark (olivgrön färg) och odlad mark (streckat med violett). I kanotmomentet är det obligatoriskt med flytväst (tillhandahålles med hyrd kanot) och visselpipa. I cykelmomentet är det obligatoriskt att bära hjälm.

Var försiktig när ni möter varandra och andra civilister. Håll till höger när ni cyklar, även på cykelbanor. Om någon 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 gäller för kanot- och orienteringskartorna. **För MTBO gäller dock en speciell norm** (se kartklipp nedan). Ju tjockare stigar desto bättre framkomlighet. Den prickade stigen i exemplet nedan är tekniskt krävande. Läs gärna mer om MTBO-normen på [svenskorientering.se](http://svenskorientering.se).



## Tävlingsmomenten

Prolog: Starten för prologen är belägen norr om växlingsdepån. Banan är snitslad och mäter 1.4 km. Prologen avslutas nere på arenan. **Kom ihåg att stämpla vid kontroll nummer 100 innan ni passerar växlingsfållan! Detta ska ni göra efter varje avslutat moment!**

Orientering: Enklare orientering med fokus på vägvalsproblematik.

Kanotorientering: Kanotsträckan utgår från badplatsen som ligger 1.2 km ifrån arenan. Tävlade följer samma väg till och från kanotdepån som är markerad med snitsel (se arenaskiss ovan). Kolla gärna innan start åt vilket håll snitslingen går. 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 tillbaka till tävlingscentrum och **stämplat vid kontroll 100** innan ni springer in för växling.

Mountainbikeorientering: Mountainbikeorienteringen (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.

#### **VIKTIGT UNDER MTBO:**

**Under MTBO gäller gängse trafikregler undantagslöst!**

**Deltagarna ska leda cykeln från varvningskontrollen och inom området för arenan.**

Spurtvarv: Alla klasser avslutar tävlingen med en kortare orienteringsbana. Liksom på övriga moment är helfärgade olivgröna och violetterandiga områden förbjudna att passera. Vid målgång väljer ni målgångsfållan istället för varvningsfållan samt målstämplat när ni når mållinjen.

#### **Depån på tävlingcentrum**

På tävlingscentrum kommer varje lag att få en depåruta märkt med lagets startnummer. Här förvarar laget all utrustning, ombyte och mat/dryck som behövas under tävlingen. **Observera att det är absolut förbjudet att cykla i depåområdet!**

#### **Varvning på tävlingscentrum**

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

#### **Målgång**

Vid målgång stämplat ni vid kontroll nummer 100 och viker in i målfållan. 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 vill säga det är inte tillåtet att lämna cykeln för att ta sig till fots till en kontroll. Det är inte tillåtet att cykla utanför stigar, vägar och på öppna, ej odlade ytor.

#### **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, vilken 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 ljus- eller ljudsignal (i normala fall ska både ljud- och ljussignal fungera, men endera är tillräcklig). Om varken ljus- eller ljudsignal fungerar meddelas funktionär vid målgång.

Kodsiffrorna till varje kontroll finns bredvid kontrollsiffran på varje karta. Kolla noga att denna siffra överensstämmer med siffran på SportIdent-enheten. För MTBO och orientering finns dessutom en så kallad kontrolldefinition som beskriver placeringen av kontrollerna. En teckenförklaring till kontrolldefinitionen finns i deltagarkuvertet. Det är viktigt att ni tar kontrollerna i rätt ordning, felaktig ordning medför diskvalificering. Det är viktigt att ni håller koll på SportIdent-pinnen 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 tävlingskartan.

### **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 allvarlig olycka ring 112. För kanotetappen rekommenderar vi inplastat extra ombyte samt vattentät plastficka för kartan. Likaså rekommenderas kartställ, reparationsprylar samt en pump för cykelorienteringen. 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 funktionärens 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 mellan kl 08:00 och 09:30 vid badplatsen, en dryg km från tävlingscentrum. Följ funktionärers anvisningar då vägen är smal. 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 tävlingscentrum skall stämpling ske vid kontroll 100 innan växlingsfällan passeras. Ingen stämpling vid startpunkten (som dock måste passeras).
- Tävlande lag får inte ta hjälp utifrån under tävlingen, förutom vid tävlingscentrum 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, spurtvarvet undantaget.
- Tävlingsledare 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. Iaktta försiktighet på dessa vägar samt vid passage under en vägtunnel. Inga vägar är avstängda för Raid Uppsala. MTBO har vägval som passerar genom villaområden. Visa extra hänsyn om dessa vägval väljs.

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@oklinne.nu](mailto:raid@oklinne.nu) till och med fredag före tävling. Frågor ställs därefter på plats vid informationen (registreringen eller målet) på arenan under tävlingsdagen.

### Presskontakt

Pressombuds kontakta arrangörerna via e-postadress: [raid@oklinne.nu](mailto:raid@oklinne.nu)

### Huvudfunktionärer

Lovisa Larsson, Tävlingsledare: 076 – 765 55 24

David Lingfors, Tävlingsledare: 070 – 296 03 58

Erik Lind, Banläggare

Ulrika Lindstam, Banläggare

Varmt välkomna till Raid Uppsala 2018 önskar **Orienteringsklubben Linné!**

[www.oklinne.nu/raid](http://www.oklinne.nu/raid)





# Lagändring - Raid Uppsala 2018

Startnummer: \_\_\_\_\_ (ur startlistan)

Klass: \_\_\_\_\_

Lagnamn: \_\_\_\_\_

## Lagmedlem 1:

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_

## Lagmedlem 2:

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Mobiltelefon: \_\_\_\_\_