



RAID '17

UPPSALA

Välkommen till en av
Sveriges största multisporttävlingar
30 september i Björklinge norr om Uppsala!



Raid Uppsala genomförs i 2- mannalag med följande klasser och moment:

	Cykel-OL	Trail-OL	Kanot	Totalt
Raid Uppsala*	ca 80 min	ca 60 min	ca 40 min	ca 3 h
Raid Light	ca 60 min	ca 60 min		ca 2 h
Raid Ungdom	ca 60 min	ca 60 min		ca 2 h

* Avgörs i klasserna herr, dam och mix.
Ungdom, född 2001 eller senare.

Avgifter (t.o.m.):	1 september	20 september	Senare*
Raid Uppsala	800 kr	900 kr	1000 kr
Raid Light	400 kr	500 kr	600 kr
Raid Ungdom	300 kr	400 kr	500 kr

Komplettera anmälan med följande paket:

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

* i mån av plats

Mer information på www.raiduppsala.nu

Raid Uppsala arrangeras av IF Thor Orientering



RAID '17

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 2 distanser där den längsta, Raid Uppsala motsvarar en segrartid på ca 3 timmar.

Den kortaste banan, Raid Light eller Raid Ungdom har en segrartid på ca 2 timmar. I Raid Light och Raid Ungdom ingår bara cykel och löpning.

I Raid Uppsala tävlar man i herr-, dam- eller mixklass medan Raid Light och Raid Ungdom (som vänder sig till ungdomar upp till 16 år) har en gemensam klass.

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. I Raid Uppsala behövs en MTB men i Raid Ungdom kan man klara sig med en vanlig standardcykel. 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