



Välkommen till en av Sveriges största multisporttävlingar! 17 Oktober i Sunnerstagropen i Södra Uppsala

Tävlingen genomförs i 2-mannalag med följande moment

	Cykel-OL	Trail-OL	Kanot	Totalt
Raid Uppsala ¹	ca 60 min	ca 60 min	ca 60 min	ca 3 h
Raid Light ²	ca 60 min	ca 60 min	-	ca 2 h

¹ Klasserna Herr, Dam och Mix

² Klasserna Ungdom (2 x Födda 2005 ≥),
Generation (Födda 2005 ≥ + ≥1981) Valfri (alla åldrar)

Raid Uppsala 2021 går inom avlyst område för MTBO+PreO för Oringen 2022.
Det innebär att du som avser tävla i ordinarie MTBO/Pre-O klass på Oringen inte kan delta i
Raid Uppsala 2021.

Raid Uppsala 2021 går utanför OL avlysningen för Oringen 2022.

Agifter (t.o.m)	26/9	6/10
Raid Uppsala	900 kr	1100 kr
Light	600 kr	800 kr
Ungdom	300 kr	500 kr

Komplettera anmälan med hyra vanlig kanot, flytväst och paddlar: 350 kr

MTB finns även att hyra hos Aktivt Uteliv i Sunnerstagropen

www.aktivtuteliv.nu



Mer information finns på www.raid uppsala.nu
Raid Uppsala arrangeras av OK Linné





Välkommen till Raid Uppsala Raid Uppsala är en multisporttävling där de ingående momenten är cykel, löpning och kanot där alla moment innehåller inslag av enklare orientering. I Raid Uppsala tävlar man i 2-mannalag. Klasserna Raid Uppsala (**Herr, Dam och Mix**) har en segrartid på ca 3 h. Raid Light klasserna (**Ungdom** (Båda födda 2005 eller senare), **Generation** (En född 2005 eller senare + en född 1981 eller tidigare) och **Valfri** (Alla åldrar)) har en segrartid på ca 2 h. I Raid Light ingår bara cykel och löpning. För klasserna Raid Uppsala måste du vara 18 år alternativt 16 år om du tävlar med en vuxen. För Raid Light måste du tävla med en vuxen om du inte ännu fyllt 12 år. Alla deltar på eget eller målsmans ansvar.

Löpningen är vanlig orientering. Banorna är lagda så att de passar alla. Är man lite osäker håller man sig mer tills stigar men för den som vill utmana sig själv finns möjligheten att köra mer rakt på.

Cyklingen sker på vägar och stigar. Vi rekommenderar MTB. Rätt vägval och sedan 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 så hyr ni 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.

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.raid uppsala.nu

