

## Tävlings PM – Ångaloppet 2016



Varmt välkomna till den sjätte upplagan av Ångaloppet! Nedan följer viktig information gällande loppet och vi ber er att läsa igenom punkterna.

**När:** Söndagen den 14 augusti 2016.

**Var:** Ånga, 14 km nordöst om Nyköping, på väg 219 mellan Nyköping och Vagnhärad. Adress: Ånga Gård 611 93 Nyköping.

**Parkering:** Parkeringsplatsen är placerad utanför Ånga gård. Vänligen följ skyltar och parkeringsvakter som guidar dig rätt. Det finns även en kartbeskrivning längst ned i detta PM.

**Upphämtning av startpåse:** Varje lag kan hämta ut sin startpåse, med chip, badmössor, tatueringar, visselpipor och information, på tävlingskansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Tävlingskansliet kommer att vara öppet söndag den 14 augusti från kl. 07.30 till kl. 10:00.

**Lagändring:** Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med fredagen den 5:e augusti, använd mejler [lagandring@angaloppet.se](mailto:lagandring@angaloppet.se). Ändringar som sker efter den 5:e augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring, senast 09:00 ska ändringen vara gjord. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 300 sek för lagändringar.

**Startgrupper:** Det finns sju olika startgrupper uppdelade enligt nedan:

- Startgrupp 0 – start kl 10:00, seedningsgrupp
- Startgrupp 1 – start kl 10:00, seedningsgrupp
- Startgrupp 2 – start kl 10:07, seedningsgrupp
- Startgrupp 3 – start kl 10:14, seedningsgrupp
- Startgrupp 4 – start kl 10:21, seedningsgrupp
- Startgrupp 5 – start kl 10:28
- Startgrupp 6 – start kl 10:35
- Startgrupp 7 – start kl 10:42

I startlistorna för respektive klass kan du se vilken startgrupp som ditt lag startar i. Du hittar startlistorna på följande länk:

<http://www.angaloppet.se/competitors/>

**Seedning:** Om ert lag inte är seedat men ni vill stå i en seedningsgrupp måste ni senast den femte augusti mejla era tidigare tävlingsmeriter till oss på [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se).

Läs mer om seedningen på nedan länk:

<https://angaloppet.se/startgrupper-angaloppet-2016/>

**Startfälla:** Laget ska vara på plats i sin startfälla senast 10 minuter innan start.

**Lagnummer:** Samtliga deltagare får två tatueringar med sitt lagnummer som de fäster synligt på vardera arm. Om du är osäker på hur du fäster din tatuering, se gärna denna film: <https://www.youtube.com/watch?v=Pe2r2tN5IjQ>

**Visselpipa:** Samtliga deltagare får varsin visselpipa som de ska ha med sig under hela tävlingen. Visselpipan får enbart användas för att påkalla hjälp av Ångaloppets funktionärer. Efter målgång ska visselpipan återlämnas till Ångaloppet.

**Tidtagning:** Båda deltagarna i lagen ska ha ett chip på foten. Chippet registrerar er placering och tid vid tre tillfällen under loppet samt vid målgång. Efter målgång ska chippet återlämnas till Ångaloppet. Laget ansvarar solidariskt för att chippet lämnas tillbaka efter tävlingen. Vid förlorat eller ej återlämnat chip debiteras laget 300 sek.

**Badmössa:** Badmössan ska sitta på huvudet under samtliga simsträckor.

**Tävlingsbanan:** Tävlingsbanan kommer att vara snitslad kl. 12:00 torsdagen 11 den 7 augusti. Det finns då möjlighet att testa delar av banan om man så önskar. Observera att Ångaloppet sprint går lördagen den 13 augusti med start kl 14:00. Kom gärna och heja på dessa deltagare, om du är på banan och tränar ber vi dig visa hänsyn till de som tävlar. Observera även att Ångaloppet Familj går på lördagen med start kl 10:00.

**Banbeskrivning:** Banan är varierad, tuff och utmanande. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 23 simsträckor varav den längsta är ca 230 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 20 km.

**Ban- och vägmarkeringar:** Banan markeras med röd&vit-randiga snitslar/band samt koner och skyltar. Funktionärer finns på platser där det kan vara svårt att hitta. På simsträckorna kommer deltagarna att simma mot gula markeringar samt en funktionär. Det är respektive lags ansvar att följa snitslar på land och markeringar i vattnet.

**Målgång:** Målgången sker när deltagarna passerar genom målportalen och sätter foten med chipet på tidtagningsmattan. Observera att båda lagmedlemmarna måste passera mållinjen gemensamt.

**Vätskekontroll:** Vid fem vätskekontroller kommer deltagarna att ha möjlighet att fylla på med vätska, på tre av dessa kommer det även att finnas lättare snacks. Skip Nutrition är vår samarbetspartner gällande energi under tävlingen. Vid målgång finns också dryck och en soppa till samtliga deltagare. Vid

vätskekontrollerna finns även skräpzonen så att du kan slänga egen energi som du haft med dig längst banan.

**Vätskekontroll 1:** Vatten (pga markägare får vi tyvärr inte servera annat).

**Vätskekontroll 2:** vatten sportdryck, bars och gel. **Vätskekontroll 3:** vatten, sportdryck gel. **Vätskekontroll 4:** vatten, sportdryck, gel och bar.

**Vätskekontroll 5:** vatten, sportdryck gel. **Målgång:** vatten, sportdryck, gel och bar + soppa med bröd till samtliga deltagare

**Obligatorisk utrustning:** Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössa och visselpipa tillhandahålls av arrangören och är obligatoriska att använda på alla simsträckor. Samt tidtagningsschippen som ska vara med under hela tävlingen.

**Skräpzoner:** Ångaloppet är miljöcertifierat av organisationen Håll Sverige Rent. Vid vätskekontrollerna kommer det finnas "skräpzoner", i övrigt är det strikt förbjudet att kasta skräp längs banan. Vi ber er även att hjälpa oss att sortera ert skräp på tävlingsområdet vid våra sopstationer.

**Övrig utrustning:** Simglasögon, skor, dolme eller platta får också användas under loppet. Våtdräkt är tillåtet att använda på Ångaloppet men är inte obligatorisk.

**Tillåtna hjälpmedel:** Dolme eller annat flythjälpmedel som inte är större än 50cm\*30cm.

**Ej tillåtna hjälpmedel:** Paddlar, draglina, fenor eller liknande är **inte** tillåtna att användas under loppet

**Väder:** Ångaloppet har rätt att korta ned loppet på grund av kyla. För den senaste rapporten om vattentemperaturen i området, vänligen använd länken nedan:

<http://www.klart.se/landsort-häradskär/vattentemperatur.html>

För uppdaterat väder över bansträckningen på havsvarvet, klicka på nedan länk:

<http://www.yr.no/sted/Sverige/Södermanland/Rensholmen/>

**Vattentemperatur:** Sommaren i Sverige har varit idealisk för swimrun och simning i öppet vatten. För tillfället är det 20 grader i Östersjön utanför Ånga och 22 grader i insjön Ången. Uppdateringar om vattentemperaturen kommer närmare start via sociala medier.

**Dusch och omklädningsrum:** I anslutning till tävlingsområdet finns det tillgång till dusch och omklädningsrum i tält för dam respektive herr. I år får ni **ENBART** använda den tvålen som apotea.se sponsrar Ångaloppet med. Duschvattnet rinner ut i insjön Ången och denna tvål är tillverkad för utomhusbruk.

**Säkerhet:** Livtjänst är medicinskt ansvarig för Ångaloppet. De har kompetens inom vattenlivräddning och livräddning i svårtillgänglig miljö. På alla längre simsträckor kommer det att finnas båtar med funktionärer som är där för deltagarnas skull, längs banan finns även kajaker och läkarbåt. Vid varje uppgång har vi även en funktionär som hjälper deltagarna. För att påkalla våra funktionärers uppmärksamhet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna.

**Lagkamrat:** Det är viktigt att du känner till om din lagkamrat är allergisk, eller har någon sjukdom tex. diabetes.

**Bastu:** För nedkylda personer finns det tillgång till bastu på två platser. Dels vid varvning och målgång på Ånga gård samt vid vätskekontroll nummer fyra på Rensholmen. Bastun är reserverad för nedkylda personer.

**Spärrtider:** Ångaloppet har inte någon spärrtid vid varvning på Ånga gård. Däremot, om något lag inte når vätskekontrollen på Rensholmen innan kl 15:00 så kommer vi att ha båtar som skjutsar dessa lag till fastlandet. Väl på fastlandet får de sedan fullfölja de sista 3 km till målet vid Ånga gård. Dessa lag kommer vi att justera manuellt så att de hamnar sist i resultatlistan efter målgång.

**Bryta loppet:** Om ni vill bryta loppet så ska ni informera en funktionär. Funktionären kommer att kontakta tävlingsledningen som i sin tur hjälper er tillbaka till Ånga gård. Vid sjukdomsfall eller skada kommer funktionären att meddela medicinansvarig på plats. Stanna kvar på platsen tills hjälp kommer. Om en deltagare väljer att bryta loppet måste även dess lagkamrat göra så. Det är **inte** tillåtet att, under några omständigheter, fullfölja loppet utan sin lagkamrat.

**Inlämning av väskor:** Er väska lämnar ni in vid tävlingsområdet. Vid dåligt väder, se till att ni har en väska som klarar regn då vi inte kommer ha väskorna under tak. Efter tävlingen kan ni mot uppvisande av ert lagnummer (tatuering på armen) hämta ut väskan. Er väska kommer att vara övervakad under loppet. Observera dock att Ångaloppet inte ansvarar för värdesaker.

**Naprapat:** Vid varvning på Ånga kommer det att finnas möjlighet att rådfråga Ångaloppets naprapat kring skadekänningar m.m. Efter loppet kan du köpa 10 minuter massage för 50 kronor.

**Tävlingsregler:** Vi hänvisar deltagarna till vår hemsida gällande fullständiga tävlingsregler, de viktigaste reglerna följer nedan:

- Deltagarna deltar i Ångaloppet på egen risk
- Alla deltagare ska visa hänsyn till andra deltagare, tävlingsledning, funktionärer, åskådare samt till boende i anslutning till tävlingsbanan

- Varje deltagare är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan deltagare som blivit skadad, sjuk eller om denne behöver annan akut hjälp eller assistans
- Deltagarna får inte kasta skräp i naturen. Om ett lag kastar skräp i naturen kommer laget att diskvalificeras
- Deltagarna får inte i samband med växling mellan löpning och simning dyka med huvudet före ner i vattnet, bryter laget mot regeln kan laget komma att diskvalificeras
- Lagmedlemmarna får inte vara längre än 10 m från varandra under loppets gång

**Resultat:** Finns att tillgå på [www.angaloppet.se/live](http://www.angaloppet.se/live)

**Information:** Information hittar du på anslagstavlan vid tävlingsområdet.

**Följa loppet live:** Personer som vill följa loppet "live" men inte kan närvara, kan hänvisas till [www.angaloppet.se/live](http://www.angaloppet.se/live) .

**Publik:** Har du familj och vänner som kommer till Ånga för att titta och heja? På nedan länk finns information för dem:

<https://angaloppet.se/publik-till-angaloppets-tavlingar/>

**Toaletter:** Bajamajor finns i anslutning till tävlingsområdet.

**Sjukdom:** Ångaloppet är en kraftansträngning. Se till att vara helt frisk på startlinjen. Säkerställ också så att din lagkamrat är 100 % frisk.

**Sjukvårdare:** Sjukvårdare kommer att finnas på plats om en olycka inträffar. Alla funktionärer har information om vilken sjukvårdare som är närmast dem.

**Mat:** Enklare mat får deltagarna vid målgång. Det finns även möjlighet att köpa fika på det kafé som finns på Ånga gård under tävlingsdagen.

**Prisutdelning:** Prisutdelningen äger rum kl. 14:00 vid tävlingsområdet på Ånga gård.

**Priser:** Priser delas ut till de tre bästa lagen i respektive klass.

**Kafé:** Enklare kaféverksamhet kommer att finnas på Ånga gård under tävlingsdagen.

**Ångaloppet-tröjor & -kepsar:** Finns till försäljning i kafét under tävlingsdagen, annars i vår webbutik.

**Betalning:** På Ångaloppet går det bra att betala med kontanter, kort eller swish.

**Sälja sin startplats:** Om ni av någon anledning inte kommer att starta får ni ge bort eller sälja er startplats. Det nya laget kan på tävlingsdagen göra justeringar i startlistan mot en administrationsavgift på 300sek. Detta görs vid tävlingskansliet.

**Boende:**

**Visit Nyköping:** För mer information om Nyköping gå gärna in på nedan länk:

<http://www.nykopingsguiden.se/>

**Kontakt:** Om ni har frågor kan ni kontakta oss via mejl:

[info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se)

**För senaste information om loppet:**

[www.angaloppet.se](http://www.angaloppet.se)

[www.facebook.com/angaloppet](http://www.facebook.com/angaloppet)

[www.twitter.com/angaloppet](http://www.twitter.com/angaloppet)

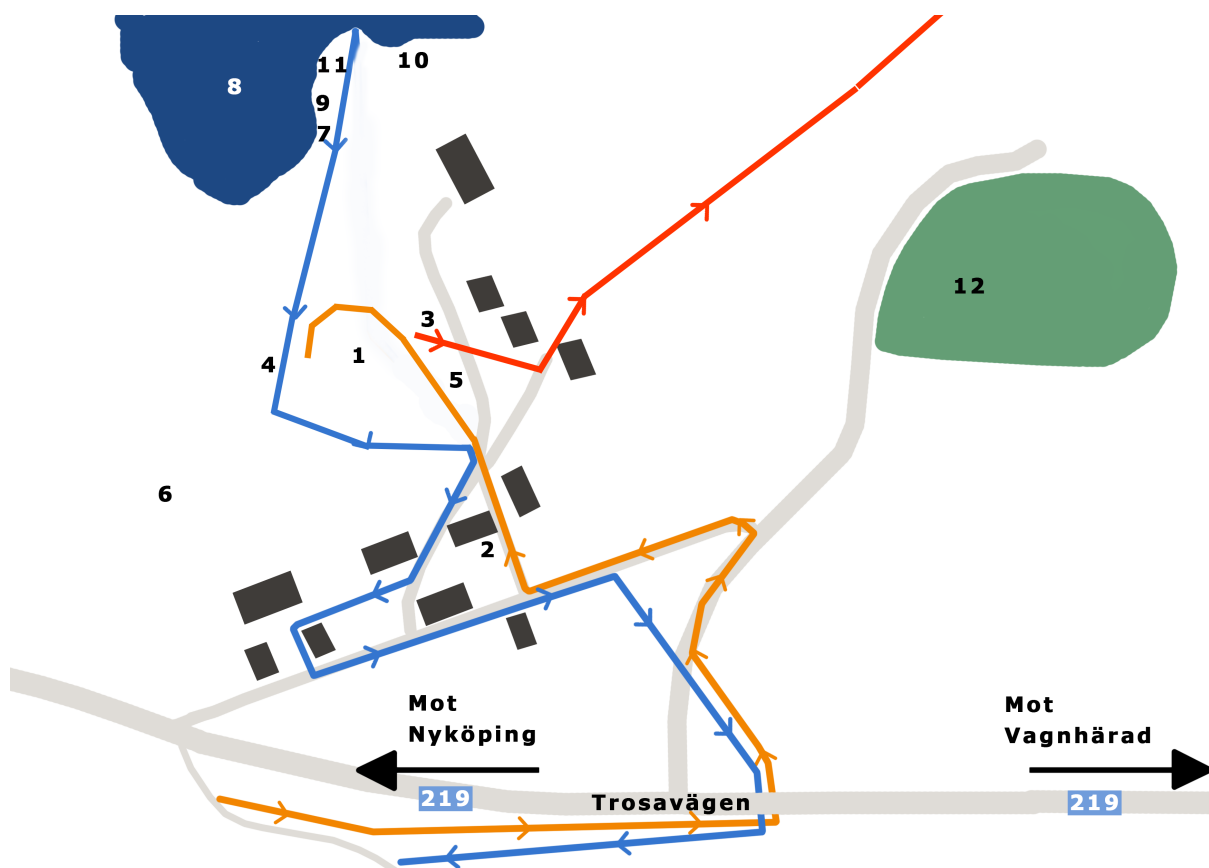
[www.instagram.com/angaloppet](http://www.instagram.com/angaloppet)

**Social media:** Använd någon av följande # för att dela med andra som tävlar: #ångaloppet, #ål16 eller #angaloppet

## **Viktigast av allt! 😊**

Ha kul med din lagkamrat, stötta era konkurrenter och njut av naturen. Vi ser verkligen fram emot denna dag och hoppas ni gör detsamma.

**Skiss över tävlingsområdet finner ni på nästa sida:**



1. Publikområde inkl.  
Café, Utställare, Informationsplats
2. Sekretariatet inkl. Upphämtning av startpåse, lagändor
3. Tävlingsområde, Start (röd pil)
4. Tävlingsområde, varvning, målgång, naprapat, prisutdelning
5. Sjukvårdare
6. Toaletter
7. Inlämning/upphämtning av överdragskläder
8. Insjön Ången
9. Dusch- och omklädningstält (tävlingsdeltagare)
10. Mest publikvänliga simsträckan (ca 5 min promenad från tävlingsområdet)
11. Badplats för barn/publik
12. Parkering

**Banan vid Ånga**

**Röd pil = start**

**Blå pil = varvning**

**Brun pil = målgång**