

## PM – Ångaloppet Familj 2018



Varmt välkomna till den fjärde upplagan av Ångaloppet Familj! Nedan följer viktigt information gällande arrangemanget och vi ber er att läsa igenom punkterna noggrant.

**När:** Lördagen den 11 augusti 2018.

**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, badmössor, tatueringar och information, på tävlingskansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Tävlingskansliet kommer att vara öppet lördagen den 11 augusti från kl. 08:30.

**Lagändring:** Vi ber er att göra lagändringar via mejl fram till och med söndagen den 5 augusti, använd mejladressen [lagandring@angaloppet.se](mailto:lagandring@angaloppet.se). Ändringar som sker efter den 5 augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring.

**Starttider:** Det finns två olika sträckor på Ångaloppet Familj och de startar olika tider. Uppdelning är enligt nedan:

- Ångaloppet Familj, korta banan - start kl 10:00 & 10:05
- Ångaloppet Familj, långa banan - start kl 10:30 & 10:35

I startlistan kan du se om du är anmäld till det långa eller korta loppet. Du hittar startlistorna via följande länk:

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

**Startfålla:** Laget ska vara på plats i sin startfålla senast 5 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>

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

**Banbeskrivning:** Banan är varierad och lagom utmanade. Löpningen går på grusvägar och stigar samt i obanad terräng.

**Ban- och vägmarkeringar:** Banan markeras med röd- och vitrandiga snitslar/band samt koner och skyltar. Funktionärer finns på platser där det kan vara svårt att hitta.

**Vätskekontroll:** Vid två vätskekontroller kommer deltagarna att ha möjlighet att fylla på med vätska.

**Obligatorisk utrustning:** Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössa tillhandahålls av arrangören och är obligatorisk att använda under alla simsträckor. För deltagare till det långa loppet krävs även dolme och/eller neoprenplagg.

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

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

**Vattentemperatur:** Sommaren i Sverige har varit otroligt varm och vattentemperaturen just nu är rekordhög med hela 25 grader i Ångaen. Som vi alla vet kan detta svänga fort så håll er uppdaterade på sociala medier.

**Dusch och omklädningsrum:** I anslutning till tävlingsområdet finns det tillgång till dusch och omklädningsrum i tält för dam respektive herr. Duschgellen får du i ditt startkit, använd den efter tävlingen och ta sedan med er den hem. Duschgellen är biologiskt nedbrytbar och tillhandahålls av vår sponsor Green Frog Bonatic.

**Säkerhet:** Livtjänst är medicinskt ansvarig för Ångaloppet Familj. De har kompetens inom vattenlivräddning och livräddning i svårtillgänglig miljö. På alla simsträckor kommer det att finnas båtar med funktionärer som är där för deltagarnas skull. Vid varje uppgång har vi även en funktionär som hjälper deltagarna.

**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 att 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.

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

- Deltagarna deltar i Ångaloppet Familj 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
- I det långa loppet (3,3km) måste deltagarna använda dolme och/eller neoprenplagg.

**Resultat:** Ångaloppet Familj är ett arrangemang utan resultatlistor. Här är alla vinnare och får medalj. Vi kommer även ha en fotograf som fotograferar alla lag i målgången.

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

**Följa arrangemanget 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? Vad kul! Såklart är även de välkomna. Starten, växling och målområdet är precis vid Ångaloppets marknad där de kan se loppet, strosa runt hos våra utställare och fika i vårt café.

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

**Sjukdom:** Se till att vara helt frisk på startlinjen.

**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.

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

**Ångaloppet-tröjor & -kepsar:** Finns till försäljning i kaféet under tävlingsdagen.

**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.

**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](https://www.facebook.com/angaloppet)

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

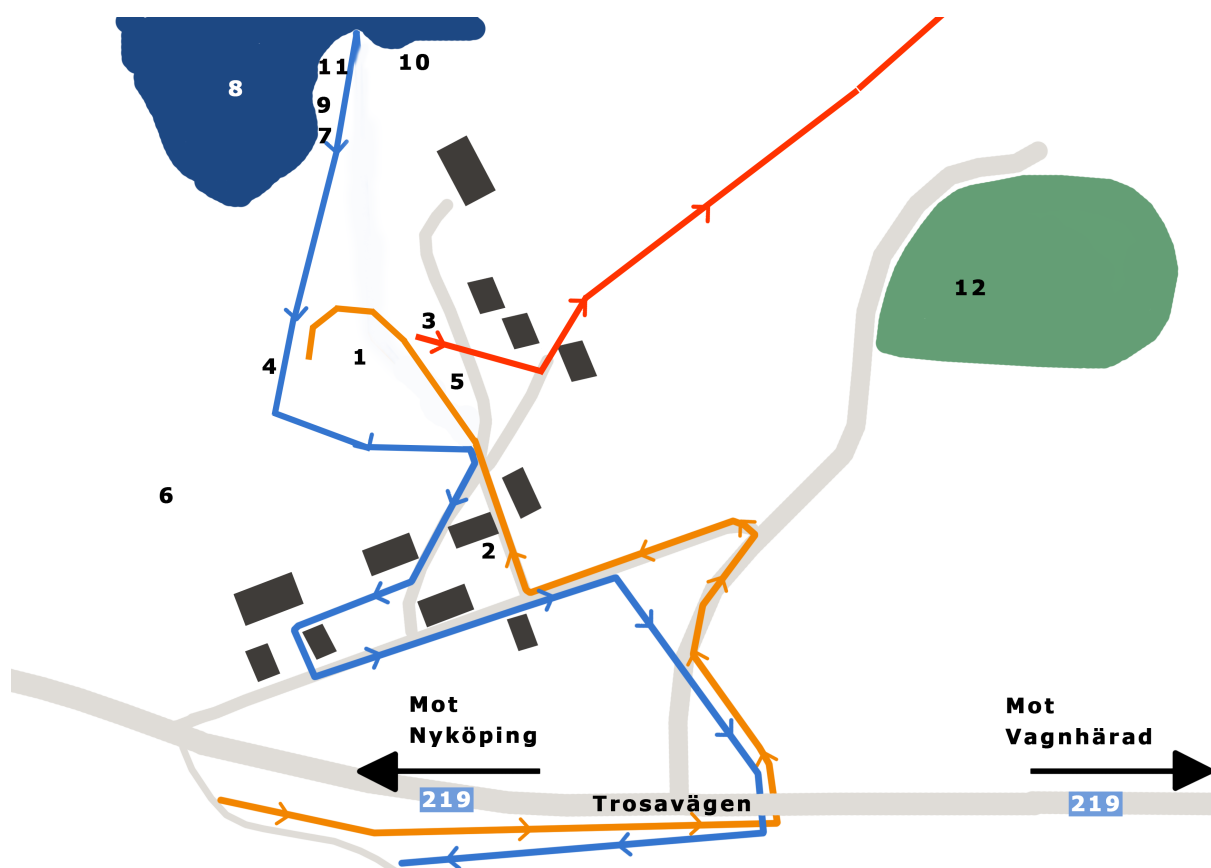
[www.instagram.com/angaloppet](https://www.instagram.com/angaloppet)

**Social media:** Använd #ångaloppet för att dela dina bilder med andra som tävlar

## **Viktigast av allt! 😊**

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

**Skiss över tävlingsområdet nedan är ritat för våra andra lopp, men allt utom bansträckningen är densamma.**



**Banan vid Ånga**  
**Röd pil** = start  
**Blå pil** = varvning  
**Brun pil** = målgång

1. Publikområde inkl. kafé, utställare och informationsplats
2. Sekretariatet inkl. upphämtning av startpåse och lagändringar
3. Tävlingsområde, start (röd pil)
4. Tävlingsområde, varvning, målgång, naprapat och 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