

Hej

Checklista för deltagare inför Ångaloppet 11 km 2017

Vi tycker att det är jättekul att du ska genomföra Ångaloppet 11 km. Hoppas att du känner likadant. Med denna lista kan du redan nu börjar planera din tävlingsdag.

Har du frågor som rör tävlingen är du välkommen att kontakta oss på info@angaloppet.se.



Startkuvertet

Du kan hämta ut ditt lags startkuvertet från klockan 11:30 på förmiddagen innan start. Försök att vara i god tid så att ni har gott om tid att ladda inför loppet.

Startgrupp och starttider – OBS ändrade tider

Ta reda på redan innan tävlingsdagen vilken grupp och när du och din lagkamrat startar. På vår hemsida hittar du information om vilket startgrupp som ditt lag tillhör.

Startgrupp 0 - 14:00

Startgrupp 1 - 14:00

Startgrupp 2 - 14:10

Startgrupp 3 - 14:20

Startgrupp 4 - 14:30

Startgrupp 5 – 14:40

Förbered dig med att vila, drick och ät

Ångaloppet 11 km är en utmaning och som deltagare ska man ta det som en. Kom till start med mycket energi och var utvilad. Se till att vätskedepåerna är fyllda, men drick såklart lagom. Ångaloppet har som vanligt 3 vätskekontroller. Första är placerad under den första löpningen, ungefär 3 km in på insjövarvet. Nästa vätska är vid varvning och så finns det en vätskekontroll på havsvarvet. Var inte rädd att vila lite vid dessa kontroller och se till att du och din lagkamrat fyller på med energi för att förhindra kramp och orka hela loppet.

Sportsligt bemötande

Ångaloppet 11km är en tävling, men den ska såklart vara kul och trevligt för alla och ibland kan det bli trångt vid vissa passager. Vi ber er som deltagare att ta det lugnt, känner ni att någon bakom er är snabbare än er, låt dom springa om er. Ångaloppet 11km ska uppskattas av så många människor som möjligt.

Le mot kameran

Ångaloppet 11km kommer ha flera kameror ute på banan, stationära och mobila, och vi kommer lägga ut alla bilder på vårt flickr-konto efter loppet där ni kan gå in och titta på dom.

Obligatorisk utrustning

Glöm inte att du måste ha ett flytobjekt på max 30cm*50cm (ex. dolme) och/eller neoprenplagg på dig när du tävlar och/eller calf guards med flytkraft.

Njut av något gott

Efter loppet så får ni deltagare dryck, energi och soppa att äta. Men vill du unna dig något utöver detta så finns det extra försäljning vid Ångaloppets café. Vi har ingen uttagsautomat på området men cafét tar kort och Swish.

Följ Ångaloppet på Facebook och Instagram

Om du vill hålla dig uppdaterad med information samt annat kring Ångaloppet så vänligen följ oss på diverse sociala medier. Använd gärna vår hashtag #ångaloppet när du postar något rörande loppet.

Omklädnad och förvaring av värdesaker

På området finns det både dusch och omklädningsrum. Tänk på att det är många som ska tävla och att vi inte har oändligt med utrymme så att man byter om rätt fort och sedan går ut från omklädningsrummen. Det kommer finnas några duschar i närheten av omklädningsrummen samt så finns det en liten badstrand där man kan tvätta av sig. Använd **enbart** Ångaloppets produkter då det är biologiskt nedbrytbara och ska användas utomhus.

Se till så att du har en väska som tål väta då väskan inte kommer ligga under tak.

Bryta loppet

Om du eller din lagkamrat måste avbryta loppet så måste ni meddela det till närmsta funktionär så fort som möjligt. Det handlar om en säkerhetsrisk och vi måste ha koll på att alla deltagare mår bra. Ni kommer sedan få hjälp med att ta er tillbaka till Ångaloppsområdet.

Resultat och live-sidan

Ångaloppet har en live-sida som kommer vara igång under hela Ångaloppshelgen. Här kan ni ta del av den senaste informationen under dagarna. Annars kan ni även hitta resultat på länk från vår hemsida till [race.se](https://www.race.se).

www.angaloppet.se/live

<https://www.race.se/lopp/%C3%A5ngaloppet/4892/resultat?activeIndex=4893>

Ytterligare information

Observera att detta endast är en kortfattad checklista. Ytterligare information finns i den PM som skickades ut tidigare, vill du läsa det, [klicka här](#).

Nu kör vi!