

Checklista inför Ångaloppet 11 km 2019

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

- **Startpåsen**

Du kan hämta ut ditt lags startpåse klockan 06:30 på morgonen till 09:00 på tävlingsdagen. Försök att vara i god tid så att ni har gott om tid att ladda inför loppet.

- **Startgrupp och tid**

Ta reda på redan innan tävlingsdagen vilken grupp och när du och din lagkamrat startar. Det gör ni i startlistan under följande länk:

<https://race.se/races/5762/startlist?currentDistanceId=2763¤tDistanceType=team>

Starttider för grupperna ser ut som följande:

Startgrupp 0 - 09:00

Startgrupp 1 - 09:00

Startgrupp 2 - 09:05

Startgrupp 3 - 09:10

Startgrupp 4 - 09:15

Startgrupp 5 - 09:20

- **Förbered dig med att vila, drick och ät**

Ångaloppet 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 11 km har som vanligt 3 vätskekontroller.

OBS: I år är det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna.

Första är placerad under den första löpningen, ungefär 3,5 km in på insjövarvet. Nästa vätska är vid varvning och så finns det en 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.

- **Ta Ångaloppets egna buss eller åk tillsammans med andra deltagare**

Vi på Ångaloppet tänker på miljön och har därför en buss som åker från Stockholm, Cityterminalen klockan 06:30 söndagen den 10 augusti 2019 och lämnar sen Ånga Gård igen klockan 19:00 samma dag. Priset för bussen är 200 kr per person. Om du hellre kör ner med egen bil så fungerar det också. Vi har parkering strax utanför Ångaloppsområdet där alla får plats. På denna länk kan du läsa om hur du lättast kör ner till Ånga Gård:

<http://www.angaloppet.se/information/#hitta-hit>

- **Bestäm mötesplats på Ångaloppsområdet**

Ångaloppsområdet är självklart ingen metropol men det är lätt att tappa bort varandra. Telenätet kan även ha begränsad kapacitet under Ångaloppshelgen och då kan det vara bra att ni har bestämt en tid och plats där ni träffar varandra innan start.

- **Sportsligt bemötande**

Ångaloppet 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 ska uppskattas av så många människor som möjligt.

- **Le mot kameran**

Ångaloppet 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.

- **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, Instagram och Twitter**

Om du vill hålla dig uppdaterad med information samt annat kring Ångaloppet så vänligen följ oss på diverse sociala medier. Tagga gärna oss och använd vår hashtag #angaloppet 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.

Varje lag kommer få en överdragspåse för att ha sina ombyteskläder i. Ångaloppet står inte för något som skulle bli stulet, deltagarna själva får med egen risk ha sina värdesaker i antingen överdragspåsen eller ge till någon bekant under loppet.

- **Bryta loppet**

Om du eller din lagkamrat måste avbryta loppet så måste ni meddela det till närmaste 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.

- **Mer information**

För mer information finner ni i vårt PM som ni hittar här:

<https://angaloppet.se/tavlings-pm-angaloppet-2019/>

- **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 vår hemsida efter tävlingen.

www.angaloppet.se

www.angaloppet.se/live

Välkomna till Ånga!