

## Tävlings PM – Ångaloppet 5 km 2019



Varmt välkomna till den sjunde upplagan av Ångaloppet 5km! Nedan följer viktigt information gällande loppet och vi ber er att läsa igenom punkterna.

**När:** Lördagen den 10 augusti 2019.

**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 från lördagen den 10 augusti från kl. 06.30 till kl. 13:30.

**Lagändring:** Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med fredagen den 2:e augusti, använd mejlet [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se). Ändringar som sker efter den 2:e augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring, senast 08:00 ska ändringen vara gjord. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 400 sek för lagändringar.

**Starttid:** Det finns fem olika startgrupper uppdelade enligt nedan:

- Samtliga lag startar kl 13:30

Startlista för tävlingen hittar du via länken nedan:

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

**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.

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

**Dolme/Neoprenplagg:** Det är obligatoriskt att använda en dolme och/ eller neoprenplagg som våtdräkt, neoprenshorts, neoprenväst eller calf guards.

**Obligatorisk utrustning:** Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössa och visselpipa tillhandahålls av arrangören. Dolme och/eller Neoprenplagg. Samt tidtagningschipp som ska vara med under hela tävlingen. Mugg att använda vid vätskekontrollerna.

**Övrig utrustning:** Simglasögon, skor eller platta får också användas under loppet.

**Tillåtna hjälpmedel:** flythjälpmiddel som inte är större än 50cm\*30cm.

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

Mer info om utrustningen hittar du på bloggen:

<https://angaloppet.se/utrustning-under-angaloppet-2/>

**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.

**Banbeskrivning:** Banan är varierad, tuff och utmanande. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 3 simsträckor varav den längsta är ca 120 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 5 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:** **OBS!** I år är det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna. Totalt är det en vätskekontroll. Skip Nutrition är vår samarbetspartner gällande energi under tävlingen. Vid målgång finns också dryck och en soppa till samtliga deltagare. Vid vätskekontrollerna finns även skräpzoner så att du kan slänga egen energi som du haft med dig längst banan. **Målgång:** vatten, sportdryck, gel och bar + soppa med bröd till samtliga deltagare

**Skräpzoner:** Ångaloppet är miljöcertifierat av organisationen Håll Sverige Rent. Vid vätskekontrollerna kommer finnas "SUEZ-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.

**Vattentemperatur:** För tillfället är det 23 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. Ni får **ENBART** använda den tvålen som Ångaloppet bistår med. Duschvattnet rinner ut i insjön Ången och vår tvål är tillverkad för utomhusbruk.

**Säkerhet:** Livtjänst är medicinskt ansvarig för Ångaloppet. 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. 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.

**Spärrtider:** Ångaloppet 5km har inga spärrtider.

**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 skadекänningar m.m. Efter loppet kan du köpa 15 minuter massage för 100 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
- Alla deltagare måste ha visselpipa, en dolme och/eller neoprenplagg under tävlingen samt en mugg till vätskekontrollerna.

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

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

**Följ 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-angaloppet-2019/>

**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. Läs mer på bloggen:

<https://angaloppet.se/ar-du-helt-kry/>

**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. 11:30 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.

**Fler aktiviteter:** I år kommer det finnas möjlighet att paddja kajak, SUP-paddelbräda och Waterroller. Läs mer på bloggen:

<https://angaloppet.se/mer-an-swimrun-pa-anga/>

**Ångaloppet-tröjor & -kepsar:** Finns till försäljning i kafét 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. Det nya laget kan på tävlingsdagen göra justeringar i startlistan mot en administrationsavgift på 400sek. Detta görs vid tävlingskansliet.

**Boende:**

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

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

**Camping:** Det går bra att Campa på Ånga. Mejla oss på [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se) för mer information.

**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)

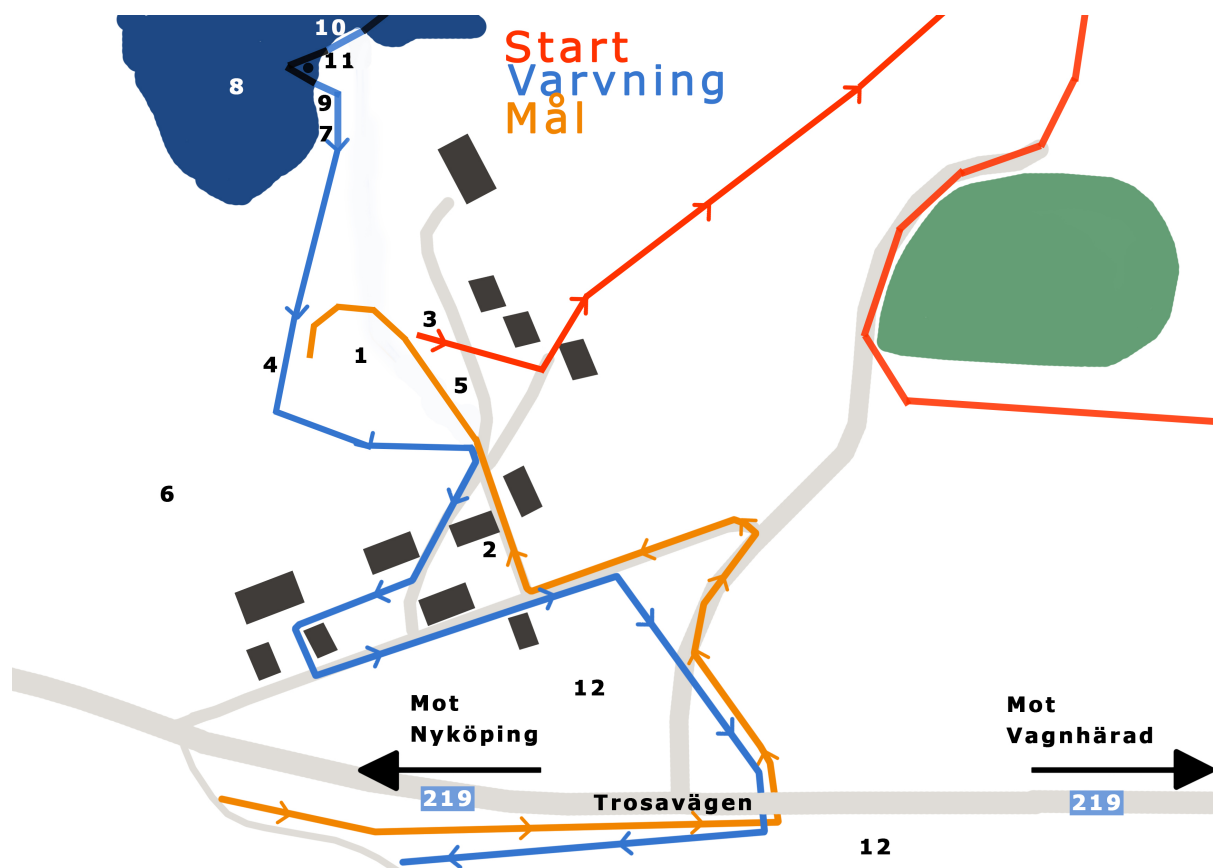
[www.instagram.com/angaloppet](http://www.instagram.com/angaloppet)

**Social media:** Använd någon av följande # för att dela med andra som tävlar: #ångaloppet 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 (OBS utritad sträcka på kartan är för Ångaloppet 22km):**



1. Publikområde inkl.  
Café, Utställare, Informationsplats
2. Sekretariatet inkl. Upphämtning av startpåse, lagändr
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 omklädningsstält (tävlingsdeltagare)
10. Mest publikvänliga simsträckorna (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**