

Tävlings PM – Ångaloppet Familj 2019



Varmt välkomna till den femte upplagan av Ångaloppet Familj! Nedan följer viktigt information gällande arrangemanget 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. 12:30.

Lagändring: Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med fredagen den 4:e augusti, använd mejlen info@angaloppet.se. Ändringar som sker efter den 4:e augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring, senast 10:30 ska ändringen vara gjord. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 400 sek för lagändringar.

Starttider: Det finns två olika sträckor på Ångaloppet Familj och de startar olika tider. Uppdelningen är enligt följande.:

- Ångaloppet Familj 1,5 km – start kl 12:00 & 12:05
- Ångaloppet Familj 3,3 km – start kl 12:30 & 12:35

I ditt startkuvert som du hämtar ut på Ånga står det vilken grupp som ditt lag ska starta i.

Startfålla: Laget ska vara på plats i sin startfålla 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.

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

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.

Vätskekontroll: I år är det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna. 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: 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 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 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
- Lagmedlemmarna ska ha med sig en egen mugg till vätskekontrollerna
- 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.

Följ loppet live: Personer som vill följa loppet "live" men inte kan närvara, kan hänvisas till 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.

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.

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 för mer information.

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

info@angaloppet.se

För senaste information om loppet:

www.angaloppet.se

www.facebook.com/angaloppet

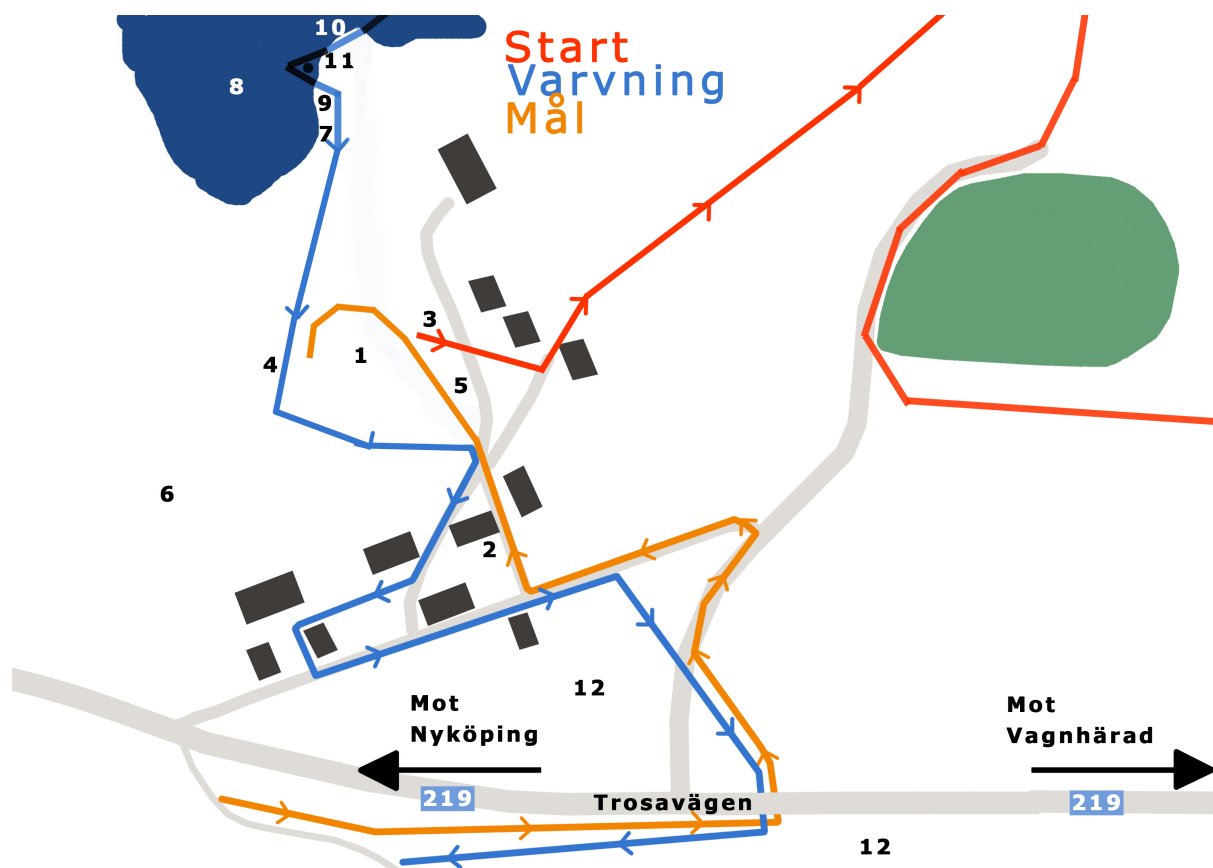
www.instagram.com/angaloppet

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 banssträcka på kartan är för Ångaloppet 22km):



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 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