

Tävlings PM – Ångaloppet Familj 2021



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

När: Lördagen den 14 augusti 2019.

Var: Ånga, 14 km nordöst om Nyköping, på väg 219 mellan Nyköping och Vagnhärad. Adress: Ånga Gård 611 93 Nyköping.

Covid-19: Ångaloppet är en offentlig tillställning utomhus och måste givetvis följa de krav som gäller i och med Covid-19-lagen. För att kunna arrangera har vi fått tillstånd av Polisen och kommer ha tillsyn från Länsstyrelsen under tävlingen. För att minimera smittspridning kommer följande gälla på Ånga.

Riktlinjer till deltagare

- Stanna hemma vid symptom
- Minimera tid vid start och målområde, se också till att du startar i rätt startgrupp
- Håll minst 1,5m avstånd till andra människor på Ånga
- Tvätta händerna eller använd handsprit ofta
- Använd enbart din egna mugg vid vätskestationerna

Övrig anpassning på grund av Covid

- Startgrupper precis som vanligt på Ångaloppet
- Alla tält är bortplockade, se till att ha kläder för att vara utomhus
- Omklädningsrum är bortplockade, tvätta dig i insjön Ången efter tävlingen
- Handsprit finns tillgänglig vid samtliga vätskestationer
- Utbildning av funktionärer samt hälsostatus av samtliga inblandade
- Vi försöker sprida ut oss så mycket det går på tävlingsområdet på Ånga

Läs mer på bloggen: <https://angaloppet.se/riktlinjer-gallande-covid-19/>

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 14 augusti från kl. 06.30 till kl. 12:30.

Lagändring: Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med torsdagen den 12:e augusti, använd mejlen info@angaloppet.se. Ändringar som sker efter den 12: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.

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.

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.

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

OBS!! Ny banmarkering för i år: Banan markeras i år med Gula prickar för 3,3 km och gröna för 1,5 km målade på trädstammar, skyltar längs stigen samt på vissa ställen med röd&vit-randiga snitslar/band. Det kommer vara mer sporadiskt skyltat i år, är det en stig, följ den tills markering kommer. Funktionärer finns på platser där det kan vara svårt att hitta. På simsträckorna kommer deltagarna att simma mot gula markeringar. Det är respektive lags ansvar att följa snitslar på land och markeringar i vattnet.

Vätskekontroll: 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: På grund av Covid-19 kommer vi inte erbjuda dusch och omklädningsrum i år. Vi hoppas att deltagare har överseende.

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: Under Ångaloppet 2021 är publik välkommen. De allmänna råden gäller utanför start och målområdet och där har vi ett ansvar att förhindra smitta av Covid-19. Läs mer på bloggen: <https://angaloppet.se/riktlinjer-gallande-covid-19/>

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.

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

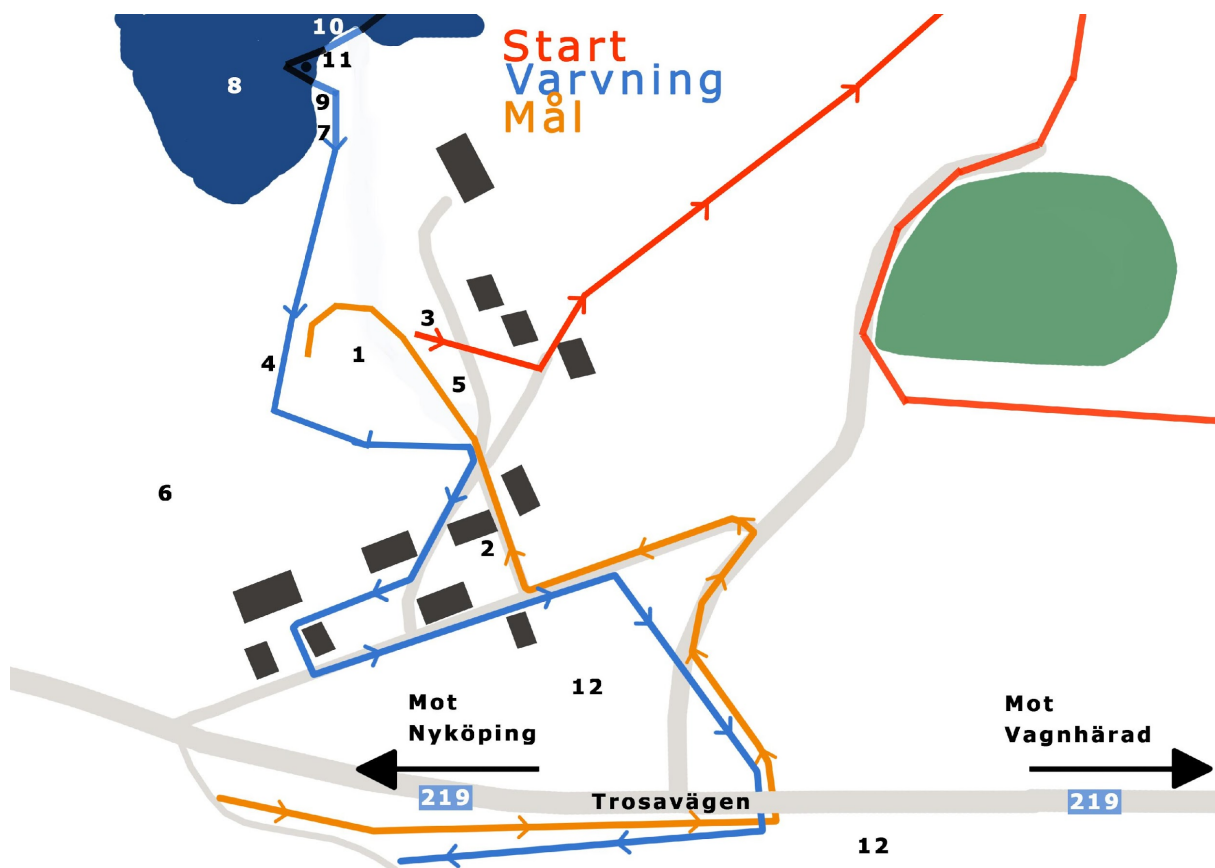
www.instagram.com/angaloppet

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 bansträcka på kartan är för Ångaloppet 22km):



1. Publikområde inkl. Café, Utställare, Informationsplats
2. Sekretariatet inkl. Upphämtning av startpåse, lagänd
3. Tävlingsområde, Start (röd pil)
4. Tävlingsområde, varvning, målgång, naprapat, prisut
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 =