

Tävlings PM – Ångaloppet Skymning km 2021



Varmt välkomna till Ångaloppet Skymning! Nedan följer viktigt information gällande loppet och vi ber er att läsa igenom punkterna.

När: Fredag den 13 augusti 2021.

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 person kan hämta ut sin startpåse, med chip, badmössa, tatueringar, visselpipa, reflexer och information, på tävlingskansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Tävlingskansliet kommer att vara öppet från fredagen den 13 augusti från kl. 19.00 till kl. 20:30.

Start: Alla deltagare startar samtidigt, i samband med solnedgången

- Start – 20:44

Startlistan hittar du på nedan länk:

<https://raceid.com/en/races/6496/startlist>

Startfålla: Du 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.

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, visselpipa, tidtagningschip och reflexer tillhandahålls av arrangören. Dolme och/eller Neoprenplagg, pannlampa och mugg att använda vid vätskekontrollerna ska deltagaren själv ha med sig.

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

Tillåtna hjälpmedel: flythjälpmedel som är mindre än 50cm*30cm*15cm.

Ej tillåtna hjälpmedel: Paddlar, 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/>

Banbeskrivning: Banan är varierad, tuff och utmanande. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 6 simsträckor varav den längsta är ca 120 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 7 km varav totalt 600m simning.

Ban- och vägmarkeringar: Reflexer. Obs! På vissa ställen av banan finns färgmarkeringar på träden. Men tänk på att du alltid ska följa reflexerna. Funktionärer finns på platser där det kan vara svårt att hitta. På simsträckorna kommer deltagarna att simma mot reflexer samt en funktionär i reflexväst.

Vätskekontroll: OBS! Det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna. Totalt är det en

vätskekontroll där deltagarna kommer att ha möjlighet att fylla på med vätska och lättare energi. Skip Nutrition är vår samarbetspartner gällande energi under tävlingen.

Langning: Det är ok att få energi levererad till sig under tävlingen alternativt själv lämna energi vid varvningen som men själv plockar upp.

Skräpzoner: Ångaloppet är miljöcertifierat av organisationen Håll Sverige Rent. Vid vätskekontrollen 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 och med Covid-19 kommer vi i år inte erbjuda omklädningsrum till deltagare.

Säkerhet: Livtjänst är medicinskt ansvarig för Ångaloppet. De har kompetens inom vattenlivräddning och livräddning i svårtillgänglig miljö. På alla längre simsträckor kommer det att finnas båtar med funktionärer som är där för deltagarnas skull, längs banan finns även kajaker och läkarbåt. 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.

Spärrtider: Ångaloppets Skymnings spärrtid vid varvningen på gården är kl 22:00.

Bryta loppet: Om du vill bryta loppet så ska du 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.

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 Skymning 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
- Alla deltagare måste ha visselpipa, glowsticks, reflexer, pannlampa, mugg samt en dolme och/eller neoprenplagg under tävlingen.

Resultat: Finns att tillgå på <https://raceid.com/en/races/6496/startlist>

Information: Information hittar du på anslagstavlan vid tävlingsområdet.

Publik: Under Ångaloppet 2021 är publik välkommen. De allmänna råden gäller utanför start och målområdet och där har vi har alla 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 Skymning 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: Det finns möjlighet att köpa enklare mat på vårt fika som finns på Ånga gård under tävlingen.

Prisutdelning: Prisutdelningen äger rum i anslutning till att vinnande deltagare har tagit sig i mål vid tävlingsområdet på Ånga gård.

Priser: Priser delas ut till de tre bästa deltagarna i respektive klass.

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.

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

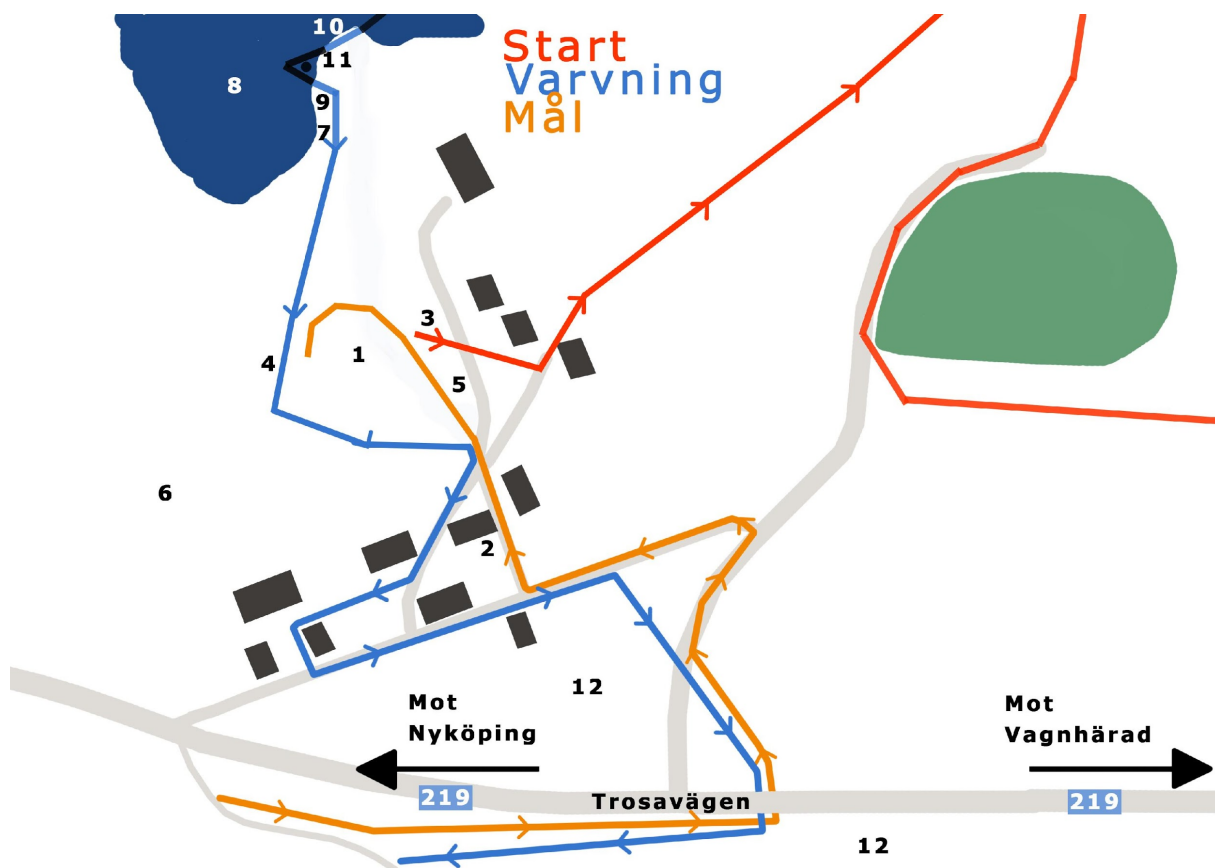
www.instagram.com/angaloppet

Social media: Använd någon av följande # för att dela med andra som tävlar: #ångaloppet eller #angaloppet

Viktigast av allt! 😊

Ha kul, 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, lagänd
3. Tävlingsområde, Start (röd pil)
4. Tävlingsområde, varvning, målgång, naprapat, prisut
5. Sjukvårdare
6. Toaletter
7. Inlämning/upp hämtning 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 =