

## Tävlings PM – Ångaloppet 5 km 2022



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

**När:** Lördagen den 13 augusti 2022.

**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 13 augusti från kl. 07.00 till kl. 13:00.

**Lagändring:** Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med onsdagen den 10:e augusti, använd mejler [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se). Ändringar som sker efter den 10:e augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring, senast 13:00 ska ändringen vara gjord. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 400 sek för lagändringar.

### Startgrupper:

- Samtliga lag startar 13:30

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

**Startfälla:** Laget ska vara på plats i startfällan 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.

**Flytkraft:** Det är obligatoriskt att använda någon form av flytkraft. Exempelvis: dolme och/eller neoprenplagg som vådräkt, neoprenshorts, neoprenväst eller calf guards.

**Obligatorisk utrustning:** Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössa, visselpipa och tatuering tillhandahålls av arrangören. Dolme och/eller Neoprenplagg 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 inte är större än 50cm\*30cm\*15cm.

**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:** En av deltagarna i lagen ska ha ett chip på foten. Chippet registrerar er placering vid målgång. Efter målgång ska chippet återlämnas till Ångaloppet. Laget ansvarar solidariskt för att chippet lämnas tillbaka efter tävlingen. Vid förlorat eller ej återlämnat chip debiteras laget 300 sek.

**Banbeskrivning:** Banan är varierad, tuff och utmanade. 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.

**OBS!! Banmarkeringar:** Banan markeras i år med blåa prickar 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.

**Målgång:** Målgången sker när deltagarna passerar genom målportalen och sätter foten med chipet på tidtagningsmattan. Observera att båda lagmedlemmarna måste passera mållinjen gemensamt.

**Vätskekontroll:** Det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna. Totalt är det fem vätskekontroller där deltagarna kommer att ha möjlighet att fylla på med vätska, på tre av dessa kommer det även att finnas lättare snacks. Precision Hydration är vår samarbetspartner gällande energi under tävlingen. Vid målgång finns också dryck och en soppa till samtliga deltagare. Vid vätskekontrollerna finns även skräpzon så att du kan slänga egen energi som du haft med dig längst banan.

**Mugg:** Finns att köpa i Ångaloppets Café

**Vätskekontroll 1:** Vatten och sportdryck **Vätskekontroll 2:** Vatten sportdryck, bars och gel. **Vätskekontroll 3:** vatten, sportdryck, gel, bars. **Vätskekontroll 4:** vatten, sportdryck, gel och bar. **Vätskekontroll 5:** vatten, sportdryck gel.

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

**Målgång:** vatten, sportdryck, gel och bar + soppa med bröd till samtliga deltagare

**Skräpzoner:** Vid vätskekontrollerna kommer finnas "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.

**Väder:** Ångaloppet har rätt att korta ned loppet på grund av kyla. För den senaste rapporten om vattentemperaturen i området, vänligen använd länken nedan:

<https://www.klart.se/se/s%C3%B6dermanlands-l%C3%A4n/v%C3%A4der-trosa-havsbad/badv%C3%A4der/>

För uppdaterat väder över bansträckningen på havsvarvet, klicka på nedan länk:

<http://www.yr.no/sted/Sverige/Södermanland/Rensholmen/>

**Vattentemperatur:** För tillfället är det 21 grader i Östersjön utanför Ånga och 22 grader i insjön Ången. Uppdateringar om vattentemperaturen kommer närmare start via sociala medier.

**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.

**Lagkamrat:** Det är viktigt att du känner till om din lagkamrat är allergisk, eller har någon sjukdom tex. diabetes.

**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.

**Massage:** Vid Ånga kommer det finnas möjlighet att köpa 15 minuter massage.

**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 <https://raceid.com/en/races/8076/>

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

**Publik:** Under Ångaloppet 2022 är publik välkommen.

**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.

**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 kort eller swish, däremot tar vi inte emot kontanter.

**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/>

**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](https://www.facebook.com/angaloppet)

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

**Social media:** Använd vår hashtag #ångaloppet för att dela med dig av din dag!

**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.