

Tävlings PM – Ångaloppet 11 km 2023



Varmt välkomna till den elfte upplagan av Ångaloppet 11 km! Nedan följer viktig information gällande loppet och vi ber er att läsa igenom punkterna noggrant.

När: Lördagen den 12 augusti 2023.

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, som innehåller chip, badmössor, tatueringar, visselpipor och information, på tävlingskansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Tävlingskansliet öppnar kl 07:00.

Lagändring: Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med onsdagen den 9:e augusti, använd mejladressen info@angaloppet.se. Ändringar som sker efter den 9 augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen. Se till att vara i god tid om ditt lag ska göra en lagändring. Senast kl 08:00 ska ändringen vara gjord. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 400 sek för lagändringar.

Startgrupper: Det finns två olika startgrupper uppdelade enligt nedan:

- Startgrupp 0 – start kl 09:00, seedningsgrupp
- Startgrupp 1 – start kl 09:00

Seedning: Om ert lag inte är seedat men ni vill stå i en seedningsgrupp måste ni senast den 9 augusti mejla era tidigare tävlingsmeriter till oss på info@angaloppet.se.

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 kan du se 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.

Tidtagning: En av deltagarna i laget 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. Laget ansvarar solidariskt för att chippet lämnas tillbaka efter tävlingen. Vid förlorat eller ej återlämnat chip debiteras laget 300 sek.

Badmössa: Badmössan ska sitta på huvudet under samtliga simsträckor.

Banbeskrivning: Banan är varierad, tuff och utmanade. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 10 simsträckor varav den längsta är ca 190 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 11 km.

OBS!! Banmarkeringar: Banan markeras i år med blåa prickar målade på trädstammar, skyltar längs stigen samt på vissa ställen med flaggor. Det kommer vara mer sporadiskt skyltat, 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 tre vätskekontroller där deltagarna kommer att ha möjlighet att fylla på med vätska, på två 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, bar och gel. **Vätskekontroll 3:** vatten, sportdryck och gel. **Målgång:** vatten, sportdryck, gel och bar + soppa med bröd till samtliga deltagare.

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

Obligatorisk utrustning: Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Dolme och/eller neoprenplagg (ex neoprenshorts/väst eller våtdräkt) och/eller calf guards med flytkraft. Badmössa och visselpipa tillhandahålls av arrangören och är obligatoriska att använda under alla simsträckor. Tidtagningsschipet ska sitta runt vristen under hela tävlingen.

Övrig utrustning: Simglasögon, skor eller simplatta får också användas under loppet. Våtdräkt är tillåtet att användas på Ångaloppet.

Tillåtna hjälpmedel: Dolme eller annat flythjälpmedel som inte är större än 50cm*30cm.

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

Väder: Ångaloppet har rätt att korta ned loppet eller ändra banan på grund av kyla. Vid eventuell banförändring kommer vi meddela deltagare via mejl.

Vattentemperatur: I Östersjön är det just nu 17 grader och 20 grader i Ången. Som vi alla vet kan detta svänga fort så håll er uppdaterade på sociala medier. Går även att titta temperatur vid Trosa havsbad.

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

Säkerhet: På alla längre simsträckor kommer det att finnas båtar med funktionärer som är där för deltagarnas skull, längst med banan finns även kajaker och sjukvårdsbåt. Vid varje uppgång har vi även en funktionär som hjälper deltagarna. För att påkalla våra funktionärs uppmärksamhet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna. På tävlingsområdet finns även omplåstring.

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

Spärrtider: Ångaloppet 11 km spärrtid vid varvningen på gården är kl 10:30. Lag som inte nått Leholmen innan kl 11:30 får skjuts till fastlandet. Väl på fastlandet får de sedan fullfölja de sista 3 km till målet vid Ånga gård. Dessa lag kommer vi att justera manuellt så att de hamnar sist i resultatlistan efter målgång.

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 att 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: Efter loppet kan du köpa 15 minuter massage för 150 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
- Deltagare måste använda Dolme eller neoprenplagg.
- Vid vattentemperaturer under 14 grader C är neoprenplagg obligatoriskt.

Resultat: Finns att tillgå på www.angaloppet.se/live

Information: Finns på anslagstavlan vid tävlingsområdet.

Publik: Har du familj och vänner som kommer till Ånga för att titta och heja? Vad kul! Såklart är även de välkomna. Starten, växling och målområdet är precis vid Ångaloppets marknad där de kan se loppet, strosa runt hos våra utställare och fika i vårt café.

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.

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.

Ångaloppet-tröjor & -kepsar: Finns till försäljning i kaféet under tävlingsdagen

Betalning: På Ångaloppet går det bra att betala med 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/>

Campa: det går utmärkt att campa på Ånga. Meddela oss innan via info@angaloppet.se så får du även mer information om plats.

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

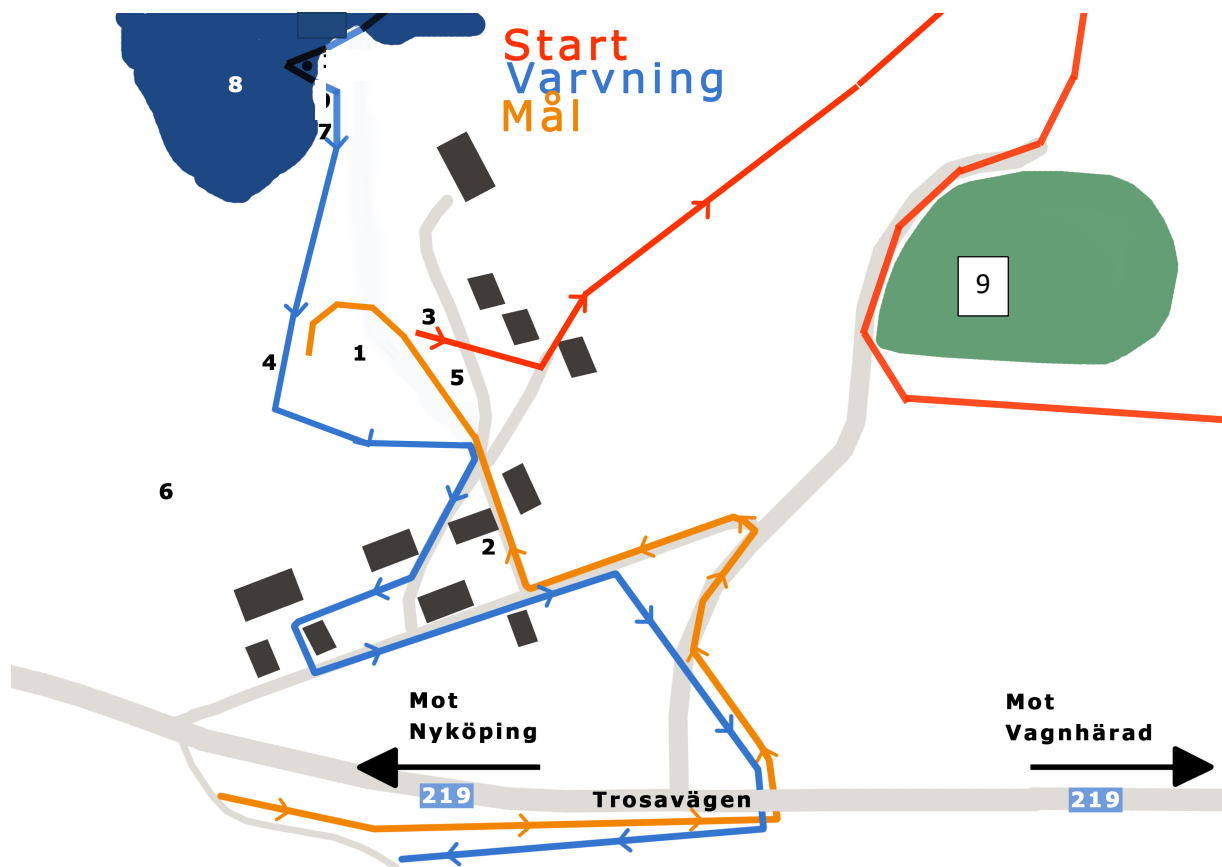
www.instagram.com/angaloppet

Social media: Använd #ångaloppet för att dela dina bilder med andra som tävlar

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:



1. Publikområde inkl. kafé, utställare och informationsplats
2. Sekretariatet inkl. upphämtning av startpåse, lagändringar
3. Tävlingsområde, start (röd pil)
4. Tävlingsområde, varvning, målgång, naprapat, prisutdelning
5. Sjukvårdare
6. Toaletter
7. Inlämning/upphämtning av överdragskläder
8. Insjön Ången
9. Parkering

Banan vid Ånga
Röd pil = start
Blå pil = varvning
Brun pil = målgång