

Tävlings PM – Ångaloppet Skymning 2023



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

När: Fredagen den 11 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 kommer att vara öppet från fredagen den 11 augusti från kl. 20.00.

Start: Samtliga deltagare startar i samband med solnedgången

- Start 20:51

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 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.

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 våtdräkt, 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, fenor eller liknande är inte tillåtna att användas under loppet

Banbeskrivning: Banan är varierad, tuff och utmanande. Banan är en rundbana som deltagarna ska springa två varv på. 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.

OBS!! Banmarkeringar: 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.

Målgång: Målgången sker när deltagarna passerar genom målportalen och sätter foten med chipet på tidtagningsmattan.

Vätskekontroll: Det obligatoriskt att ha med sig en egen mugg under hela tävlingen för att använda vid vätskestationerna. Det finns en vätskekontroll där deltagarna kommer att ha möjlighet att fylla på med vätska.

Målgång: vatten, sportdryck, gel och bar.

Mugg: Finns att köpa i Ångaloppets Café.

Vattentemperatur: Ca 20 grader i Ången.

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 funktionärens uppmärksamhet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna. På tävlingsområdet finns även omplåstring.

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.

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.

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
- Deltagare måste använda Dolme eller neoprenplagg.
- Vid vattentemperaturer under 14 grader C är neoprenplagg obligatoriskt.

Information: Finns på anslagstavlan vid tävlingsområdet.

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.

Omplåstring: Enklare sjukvård 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 kaféet under tävlingsdagen

Betalning: På Ångaloppet går det bra att betala med kort eller Swish.

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

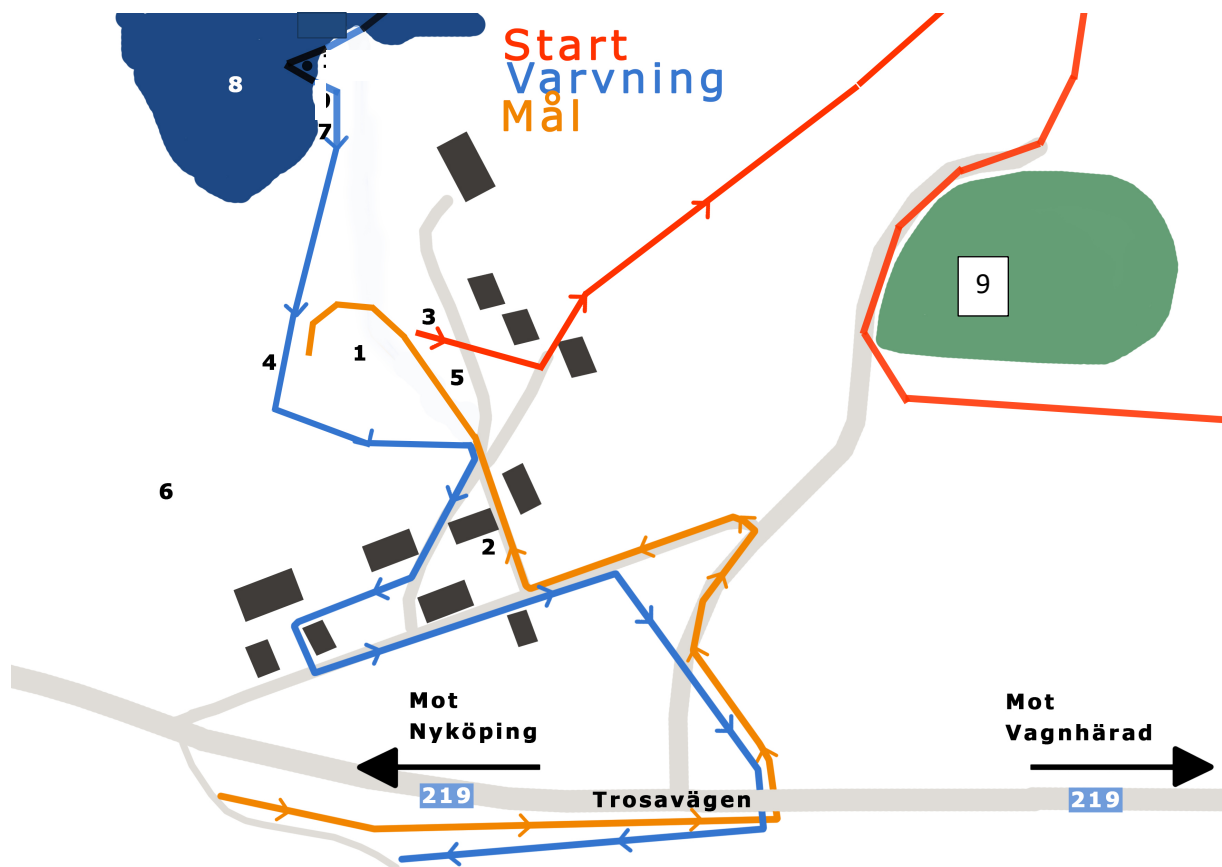
www.instagram.com/angaloppet

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