



## Tävlings PM – Ångaloppet 5 km 2024

(In English at the bottom)

Varmt välkomna till den trettionde upplagan av Ångaloppet 5 km! Nedan följer viktig information gällande loppet och vi ber er att läsa igenom punkterna noggrant.

**När:** Lördagen den 10 augusti 2024

**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.

**Lagändring:** Vi ber er göra lagändringar via mejl fram till och med torsdagen den 8 augusti, använd mejladressen [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se). Ändringar som sker efter den 8 augusti ber vi att ni gör på tävlingsdagen fram till kl. 09:00. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 400 sek för lagändringar.

**Start:**

- Start kl. 13:00

**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:

[Instruktionsfilm](#)

**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 utmanande. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 3 simsträckor varav den längsta är ca 125 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 5 km.

**Ban- och vägmarkeringar:** Deltagarna följer blåa markeringar och blåa flaggor längs loppet. Funktionärer finns på platser där det kan vara svårt att hitta. På simsträckorna kommer deltagarna att simma mot gula markeringar samt en funktionär. 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:** Vid vätskekontroller kommer deltagarna att ha möjlighet att fylla på med vätska och energi. Det kommer att finnas bananer, sportdryck, vatten och bars.

**Spärrtider:** Det finns ingen officiell spärrtid men ledningen har rätt att ta av lag från banan under tävlingens gång.

**Vattentemperatur:** Det är 23 grader i Ången just nu.

**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.

**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 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 [Ångaloppet 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.

**Kafé:** Enklare kaféverksamhet kommer att finnas på Ånga gård 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 [Nyköpingsguiden](#)

Campa: det går utmärkt att campa på Ånga. Meddela oss innan via [info@angaloppet.se](mailto: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](mailto:info@angaloppet.se)

**För senaste information om loppet:**

[Ångaloppet](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

**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.

**Röd linje = Start 3,3 km**

**Vit linje = Start 1,5 km**

**Lila linje = Start 5 km**

**Gul linje = Målgång 1,5 km**

**Orange linje = Målgång 3,3 km och 5 km**



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

## Race Information – Ångaloppet 5 km 2024

Welcome to the 13th edition of Ångaloppet 5 km! Below is important information about the race, and we ask you to read through the points carefully.

**When:** Saturday, August 10, 2024.

**Where:** Ånga, 14 km northeast of Nyköping, on road 219 between Nyköping and Vagnhärad.  
Address: Ånga Gård, 611 93 Nyköping.

**Parking:** The parking lot is located outside Ånga Gård. Please follow the signs and parking attendants to guide you. There is also a map description at the bottom of this PM.

**Race Packet Pickup:** Each team can pick up their race packet, which contains a chip, swim caps, tattoos, whistles, and information, at the race office located near the race area.

**Team Changes:** We ask you to make team changes via email until Thursday, August 8, using the email address [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se). Changes made after August 8 must be done on race day until 09:00. Ångaloppet charges an administration fee of 400 SEK for team changes.

### Start:

- 13:00

**Starting Pen:** The team must be in the starting pen at least 10 minutes before the start.

**Team Numbers:** All participants will receive two tattoos with their team number to be placed visibly on each arm. If you are unsure how to apply your tattoo, you can watch this film: [Instructional Video](#)

**Whistle:** All participants will receive a whistle, which they must carry throughout the race. The whistle should only be used to call for help from Ångaloppet's staff. After finishing, the whistle must be returned to Ångaloppet.

**Timing:** One team member must wear a chip on their foot. The chip records your position and time at three points during the race and at the finish. After finishing, the chip must be returned to Ångaloppet. The team is jointly responsible for returning the chip after the race. In case of a lost or unreturned chip, the team will be charged 300 SEK.

**Course Description:** The course is varied, tough, and challenging. The run is on gravel roads, trails, and untracked terrain. There are a total of 3 swim sections, with the longest being about 125 m. The course is not officially measured but is approximately 5 km.

**Course and Road Markings:** Participants follow blue markings and blue flags along the course. Staff will be present at locations where it may be difficult to navigate. On swim sections, participants swim towards yellow markings and a staff member. It is the responsibility of each team to follow the markers on land and in the water.

**Finish:** The finish occurs when participants pass through the finish portal and place the foot with the chip on the timing mat. Note that both team members must cross the finish line together.

**Water Stations:** At water stations, participants will have the opportunity to refill with fluids and energy. There will be bananas, sports drinks, water, and bars.

**Cut-Off Time:** There is no official cut-off time, but the management has the right to remove teams from the course during the race.

**Water Temperature:** Currently, the water temperature is 23 degrees in Ången.

**Safety:** On all longer swim sections, there will be boats with staff for the participants' safety. Along the course, there are also kayaks and a medical boat. At each exit, there will be a staff member to assist participants. To get the attention of our staff, use your whistle and wave your arms. Basic first aid is also available at the race area.

**Teammate:** It is important to know if your teammate has any allergies or medical conditions, such as diabetes.

**Dropping Out:** If you want to drop out of the race, you must inform a staff member. The staff will contact the race management, who will assist you back to Ånga Gård. In case of illness or injury, the staff will notify the medical officer on-site. Stay in place until help arrives. If one participant chooses to drop out, the teammate must also do so. It is not allowed, under any circumstances, to complete the race without your teammate.

**Bag Drop:** You can leave your bag at the race area. In case of bad weather, make sure you have a bag that can withstand rain as we will not have the bags under cover. After the race, you can collect your bag by showing your team number (tattoo on the arm). Your bag will be supervised during the race. However, Ångaloppet is not responsible for valuables.

**Massage:** After the race, you can buy a 15-minute massage for 150 SEK.

**Race Rules:** We refer participants to our website for the complete race rules, the most important rules are as follows:

- Participants take part in Ångaloppet at their own risk
- All participants must show consideration for other participants, race management, staff, spectators, and residents near the course
- Each participant is obliged to assist another participant who has been injured, fallen ill, or needs other urgent help or assistance to the best of their ability
- Participants must not litter. If a team litters, the team will be disqualified
- Participants must not dive headfirst into the water when transitioning between running and swimming. If a team breaks this rule, they may be disqualified
- Team members must not be more than 10 m apart during the race
- Participants must use a pull buoy or neoprene garments

- Neoprene garments are mandatory at water temperatures below 14 degrees C

**Results:** Available at [Ångaloppet Live](#)

**Information:** Available on the notice board at the race area.

**Spectators:** Do you have family and friends coming to Ånga to watch and cheer? Great! They are also welcome. The start, transition, and finish areas are right by Ångaloppet's market where they can see the race, browse our exhibitors, and enjoy our café.

**Toilets:** Portable toilets are available near the race area.

**Illness:** Ångaloppet is a strenuous activity. Make sure you are completely healthy on the starting line. Also, ensure that your teammate is 100% healthy.

**Medical Staff:** Medical staff will be on-site in case of an accident. All staff members have information on which medical staff is closest to them.

**Food:** Simple food is provided to participants at the finish. There is also an opportunity to buy snacks at the café located at Ånga Gård during the race day.

**Café:** A simple café will be available at Ånga Gård during the race day.

**Payment:** At Ångaloppet, you can pay with card or Swish.

**Selling Your Entry:** If you are unable to start, you can give away or sell your entry. The new team can make adjustments to the start list on race day for an administration fee of 400 SEK. This is done at the race office.

**Accommodation:**

Visit Nyköping: For more information about Nyköping, please visit [Nyköpingsguiden](#)

Camping: It is possible to camp at Ånga. Notify us in advance via [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se) for more information about the location.

**Contact:** If you have any questions, you can contact us via email: [info@angaloppet.se](mailto:info@angaloppet.se)

**For the latest information about the race:**

[Ångaloppet](#)

[Facebook](#)

[Instagram](#)

**Social Media:** Use #ångaloppet to share your photos with other participants.

**Most importantly!**

Have fun with your teammate, support your competitors, and enjoy nature. We are really looking forward to this day and hope you are too.



A sketch of the race area can be found on the next page.

**Red line = Start 3,3 km**

**White line = Start 1,5 km**

**Purple line = Start 5 km**

**Yellow line = Finish 1,5 km**

**Orange line = Finish 3,3 km och 5 km**



1. Spectator area including café, exhibitors, and information desk.
2. Secretariat including race packet pickup, team changes.
3. Race area, start.
4. Race area, lap.
5. Medical staff.
6. Toilets.
7. Drop-off/pick-up area for extra clothing.
8. Lake Ången.
9. Parking.
10. Spectator area for cliff swimming.