

Tävlings PM – Ångaloppet 2014



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

När: Söndagen den 10 augusti 2014.

Var: Ånga, 14 km nordöst om Nyköping. 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 tillhörande chip, badmössa, tatuering, visselpipa och information på tävlingskansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Tävlingskansliet kommer att vara öppet lördag den 9 augusti mellan kl. 14:00 och kl. 18:00 samt söndag den 10 augusti från kl. 08.30 till kl. 10:30.

Lagändring: Det går att ändra deltagarna i laget fram till kl 10:00 på tävlingsdagen. Ångaloppet tar en administrationsavgift på 200 sek.

Startgrupper: Det finns fyra olika startgrupper uppdelade enligt nedan:

- Startgrupp 0 = minst en person i laget var topp 10 i dam, mix eller herrklassen under Ångaloppet 2013
- Startgrupp 1 = laget har som målsättning att bli topp 10 i sin klass på Ångaloppet 2014. Meriter måste mejlas in till info@angaloppet.se senast fredagen den 8 augusti för att laget ska kunna bli placerad i denna startgrupp.
- Startgrupp 2 = lag anmälda innan den nionde december 2013
- Startgrupp 3 = lag anmälda efter den nionde december 2013

Starttid: Startgrupp 0 + 1 kl 11:00. Startgrupp 2 kl 11:05. Startgrupp 3 kl 11:10

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.

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 personerna i varje lag 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.

Tävlingsbanan: Tävlingsbanan kommer att vara snitslad och klar kl. 12:00 lördagen den 9 augusti. Det finns då möjlighet att testa delar av banan om man så önskar. Observera att Ångaloppet sprint går lördagen den 9 augusti med start kl 16:00. Kom gärna och heja på dessa deltagare.

Banbeskrivning: Banan är varierad, tuff och utmanande. Löpningen går på grusvägar, stigar samt i obanad terräng. Totalt är det 23 simsträckor varav den längsta är 230 m. Banan är inte kontrollmätt, men är ca 20 km.

Ban- och vägmarkeringar: Banan markeras med röd/vit-randiga snitslar/band samt koner och skyltar. 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: Vid fem vätskekontroller kommer deltagarna att ha möjlighet att fylla på med vätska, på tre av dessa kommer det även att finnas lättare snacks. Energidrycken Dextro kommer att serveras och det är vår samarbetspartner Milebreaker som levererar all energi till vätskekontrollerna. Vid målgång finns också dryck och enklare mat till deltagarna.

Obligatorisk utrustning: Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössan tillhandahålls av arrangören och är obligatorisk att använda på alla simsträckor. En av lagmedlemmarna ska även ha på sig tidtagningschippet under hela tävlingen.

Övrig utrustning: Simglasögon, skor, dolme eller platta får också användas under loppet. Våtdräkt är tillåtet att använda på Ångaloppet men är inte obligatoriskt. Deltagare får även använda sig av så kallad draglina.

Hjälpmedel: Paddlar, fenor eller liknande är **inte** tillåtna att använda under loppet. De hjälpmedel som är godkända att använda är "dolme" eller simplatta.

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

<http://www.klart.se/landsort-häradskär/vattentemperatur.html>

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

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

Bastu: För nedkylda personer finns det tillgång till bastu på två platser. Dels vid varvning och målgång på Ånga gård samt vid vätskekontroll nummer fyra på Rensholmen. Bastun är reserverad för nedkylda personer.

Vattentemperatur: Den varma sommaren har gjort att vattentemperaturen just nu ligger på 25 grader i insjön Ången och 23 grader i Östersjön. Om värmen håller i sig och det även är varmt i luften under tävlingsdagen ber vi deltagarna lämna våtdräkten hemma för att undvika att få värmeslag.

Dusch och omklädningsrum: I anslutning till tävlingsområdet kommer det i år finnas tillgång till dusch och omklädningsrum i tält för dam respektive herr.

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, ytbergare och läkarbåt. För att påkalla deras uppmärksamhet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna.

Spärrtider: Ångaloppet har inte någon spärrtid vid varvning på Ånga gård. Däremot, om något lag inte når vätskekontrollen på Rensholmen innan kl 15:00 så kommer vi att ha båtar som skjutsar dessa lag 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 vår medicinsansvarig 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 överdragskläder: I startpåsen finns en plastpåse till överdragskläder. Lagg påsen med överdragskläder vid markerat område. Efter tävlingen kan ni mot uppvisande av ert lagnummer (tatuering på armen) hämta ut påsen. Er påse med överdragskläder kommer att vara övervakad under loppet, vilket minimerar risken för stöld. Observera dock att Ångaloppet inte ansvarar för inlämnade överdragskläder eller värdesaker.

Naprapat: Vid varvning på Ånga kommer det att finnas möjlighet att rådfråga Ångaloppets naprapat kring skadекänningar m.m. Efter loppet kan du köpa 10 minuter massage för 50 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.

Resultat: Finns att tillgå på www.angaloppet.se/live och på anslagstavla vid tävlingsområdet.

Information: Information hittar du i din startpåse och på anslagstavlan vid tävlingsområdet.

Följ loppet live: Personer som vill följa loppet "live" men inte kan närvara, kan hänvisas till www.angaloppet.se/live

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 Café som finns på Ånga gård under tävlingsdagen.

Prisutdelning: Prisutdelningen äger rum kl. 15:00 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. Endast kontanter.

Reservlista: Vi har ingen reservlista till Ångaloppet. Om ni av någon anledning inte kommer att starta får ni ge eller sälja er startplats. Det nya laget kan på tävlingsdagen göra justeringar i startlistan mot en administrationsavgift på 200sek.

Boende:

Horns Camping: <http://www.hornsbatvarv.se/>

Strandstuviken camping: <http://www.strandstuviken.se/>

Hotellkompaniet i Nyköping, ange koden "Ångaloppet":

<https://www.nordicchoicehotels.se/clarion-collection/clarion-collection-hotel-kompaniet/>

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

För senaste information om loppet:

www.angaloppet.se

www.facebook.com/angaloppet

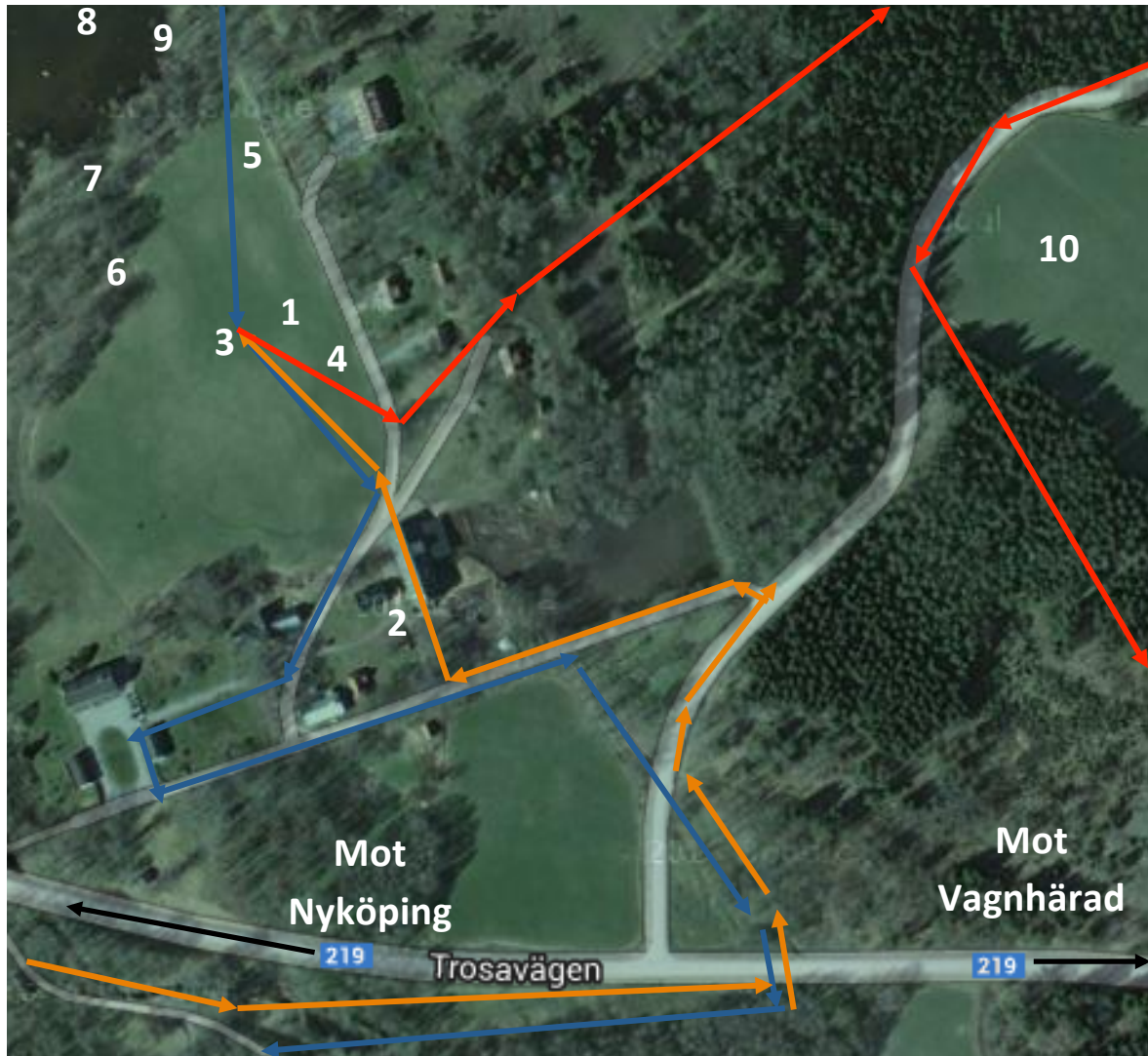
www.twitter.com/angaloppet

www.instagram.com/angaloppet

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



1. Publikområde/Kafé/Utställare
2. Sekretariatet/upphämtning av startpåse
3. Tävlingsområde. Start, varvning och målgång.
4. Sjukvårdare
5. Toaletter
6. Inlämning/upphämtning av överdragskläder
7. Dusch och omklädningstält
8. Insjön Ången
9. Badplats för barn/publik
10. Parkering

Banan vid Ånga

Röd pil = start

Blå pil = varvning

Brun pil = målgång