

Tävlings PM – Ångaloppet SuperSprint 2015

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

När: Lördag den 6 juni 2015.

Var: Sjöhistoriska museet, Gärdet, Stockholm

Parkering: Parkeringsplatser finns utanför Sjöhistoriska museet, parkeringsbiljett krävs.

SL: Det går utmärkt att ta buss 69 ut till Sjöhistoriska. Från Sergels torg tar det 14 minuter med bussen.

Sekretariat: Öppnar kl 08:00. Vi ber er anmäla er närvaro till vårt sekretariat så snart ni kommer till tävlingsområdet. Dock senast 15 minuter innan er start.

Lagändring: Det går att ändra deltagarna i laget fram tills tävlingsdagen, gör det i sekretariatet eller via mejl: info@angaloppet.se

Försök: Vi kommer att ha 6 st starter med fem lag i varje start. Vi har delat in lagen i startgrupper efter anmälningsdag. De som anmält sig tidigt startar i de första startgrupperna. Se lagnamn och starttid nedan.

- 08:30 - Los hermanos, Tottenhamgunners, Latina lovers, Team CaSo, Älvsjögubbarna
- 08:50 - Wednesdayrun, Snygga Snabba Enebybergsmammor, Vildhussarna, Don't feed the roadkill, Team TiJo
- 09:10 - Jonas&Peter, Team Snabbare, Team Orka International, Team Kramp&KallSup, Mad Mike
- 09:30 - Team Supernova, Thea, Masa Swimrun, Team Reztart, Team Kjos
- 09:50 - Marrefille, ÖKS, Bröderna Kindgren, Fulltvrid Racing, Makarna PIHLO
- 10:10 - Team Sundström, Två i teamet, Små grodorna, Team BV, Snygga&Snabba

Final: De fem snabbaste lagen från försöken i respektive klass går vidare till final.

- 10:45 - Damfinal
- 11:15 - Mixfinal
- 11:45 - Herrfinal

Startfålla: Laget ska vara på plats i startfållan intill startlinjen senast fem minuter innan start.

Lagnummer: Samtliga deltagare får två tatueringar med sitt lagnummer som de fäster synligt på vardera arm.

Tidtagning: Manuell tidtagning sker under försöken. Lagmedlemmarna ska passera mållinjen samtidigt. Om det inte sker blir laget diskvalificerat.

Badmössa: Badmössan ska sitta på huvudet under tävlingen.

Tävlingsbanan: Tävlingsbanan kommer att vara snitslad, för att undvika missförstånd ber vi er ta er runt banan innan start för att vara säkra på hur banan går under tävlingen.

Banbeskrivning: Banan är lätt och snabb. Den går på grus och gräs. Observera att andra människor rör sig i området och kan vara "i vägen" för er. Vi kan inte spärra av området och det är lika för alla tävlande. Visa respekt till publik och förbipasserande.

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 runda två bojer som har Ångaloppets logga på sig. Vid uppgångarna på land sitter gula hinkar som visar vart ni ska ta er upp. Det är respektive lags ansvar att följa snitslar på land och markeringar i vattnet.

Målgång: Målgången sker när deltagarna passerar genom målportalen. Observera att båda lagmedlemmarna måste passera mållinjen gemensamt.

Vätskekontroll: Det kommer inte finnas vätskekontroll under banan. Det finns vattenkranar i området där ni kan fylla på med vätska.

Obligatorisk utrustning: Det är högst troligt att vattentemperaturen ligger under 16 grader och då är våtdräkt obligatorisk. Det går bra att låna våtdräkt av Trisport, ska du låna våtdräkt se till att vara ute i god tid så att du inte missar din start. Badmössan tillhandahålls av arrangören och är obligatorisk att använda på alla simsträckor. Visselpipa ska sitta på handleden under hela loppet.

Övrig utrustning: Simglasögon, skor, dolme eller platta får också användas under loppet.

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

Vattentemperatur: För tillfället ca 13 grader.

Dusch och omklädningsrum: Finns inte på området.

Säkerhet: Vi har tillgång till båtar och funktionärer längs banan. För att påkalla deras uppmärksamhet när du är i vattnet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna.

Bryta loppet: Om ni vill bryta loppet så ska ni informera en funktionär eller direkt till tävlingsledningen.

Inlämning av överdragskläder: Vid sidan av kansliet kan ni lämna in er väska med överdragskläder. Observera att Ångaloppet inte ansvarar för era värdesaker.

Tävlingsregler: De viktigaste reglerna följer nedan:

- Deltagarna deltar i Ångaloppet SuperSprint på egen risk.
- Alla deltagare ska visa hänsyn till andra deltagare, tävlingsledning, funktionärer, åskådare samt till förbipasserande i anslutning till tävlingsbanan.
- Varje deltagare är skyldig att efter bästa förmåga hjälpa annan deltagare som blivit skadad, sjuk eller om denna behöver annan akut hjälp eller assistans.
- Deltagarna får inte kasta skräp längs banan. 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 och vid målgång ska laget passera mållinjen samtidigt.

Resultat: Kommer sättas upp vid sekretariatet och även delas på Ångaloppets hemsida samt facebook-sida.

Toaletter: Bajamajor finns i anslutning till tävlingsområdet.

Sjukdom: SuperSprinten är en kraftansträngning. Se till att vara helt frisk på startlinjen. Säkerställ också så att din lagkamrat är 100 % frisk.

Prisutdelning: Prisutdelningen äger rum direkt efter respektive final.

Priser: Priser delas ut till de tre bästa lagen i respektive klass.

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 en förmiddag med swimrun. Vi ser verkligen fram emot denna dag och hoppas ni gör det med.

Program lördagen den 6 juni

08:00 – Kansliet öppnar

08:30 – Försök

10:45 – Damfinal

11:05 – Prisutdelning damklass

11:15 – Mixfinal

11:35 – Prisutdelning mixklass

11:45 – Herrfinal

12:05 – Prisutdelning herrarklass

12:15 – Banan öppen för att träna eller testa på swimrun. Alla välkomna.

13:30 – Medlemsträning för Runday

15:00 – Swimrun clinic med Nils Zätterström