

Tävlings PM Ångaloppet Familj 2015

Varmt välkomna till den första upplagan av Ångaloppet Familj! Nedan följer viktig information gällande tävlingen och vi ber er att läsa igenom följande punkter.



När: Lördagen den 8 augusti 2015.

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.

Upphämtning av startpåse: Varje lag kan hämta ut sin startpåse med tillhörande badmössa, tatuering, visselpipa och information om tävlingen på kansliet som ligger i anslutning till tävlingsområdet. Kansliet kommer att vara öppet lördagen den 8 augusti från kl. 08:30.

Start: Både de yngre och de äldre lagen kommer att starta samtidigt

- Start äldre (11-15 år) – 10:00
- Start yngre (0-10 år) – 10:00

Startfälla: Laget ska vara på plats i startfällan 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 och resultat: Detta är ingen tävling, så resultat och tider kommer inte presenteras. Alla som ställer upp är vinnare!

Badmössa: Badmössan ska sitta på huvudet under samtliga simsträckor.

Banbeskrivning: Banan är varierad, och lagom utmanade. Löpningen går i en rolig bana i ängar och i skog.

Simsträckor: De äldre deltagarna kommer ha två simsträckor som är på ca 80m vardera plus en löpning i grunt vatten. De yngre barnen kommer ha två löpningar i grunt vatten.

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.

Vätskekontroll: Vid två vätskekontroller kommer deltagarna att ha möjlighet att fylla på med vätska, på en av dessa kommer det även att finnas lättare snacks. Vid målgång finns också dryck till samtliga deltagare.

Obligatorisk utrustning: Valfria kläder som är anpassade för både löpning och simning. Badmössa och visselpipa tillhandahålls av arrangören och är obligatoriska att använda på alla simsträckor.

Övrig utrustning: Simglasögon och skor får användas under loppet. Dolme eller platta och vådräkt är också tillåtet att använda på Ångaloppet Familj.

Väder: För den senaste rapporten om vattentemperaturen i området, vänligen använd länken nedan:

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

Vattentemperatur: Den blöta sommaren har gjort att vattentemperaturen just nu ligger på 19 grader i insjön Ången.

Dusch och omklädningsrum: I anslutning till tävlingsområdet finns det tillgång till dusch och omklädningsrum i tält för dam respektive herr. Vi ber er att välja tvål och schampo som är miljöanpassat då detta rinner ut i insjön Ången.

Säkerhet: Livtjänst är medicinskt ansvarig och finns på plats under tävlingen. På alla simsträckor kommer det att finnas funktionärer. Där de äldre barnen simmar kommer det även att finnas båtar med funktionärer i. För att påkalla våra funktionärers uppmärksamhet, använd dig av din visselpipa och vifta med armarna.

Spärrtider: Ångaloppet Familj har inga spärrtider. Ut i naturen och njut!

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.

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

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

Toaletter: Bajamajor finns i anslutning till tävlingsområdet.

Sjukdom: 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.

Pris: Alla som ställer upp får givetvis medalj och något lättare tilltugg vid målgången.

Kafé: Enklare kaféverksamhet kommer att finnas på Ånga gård under tävlingsdagen.

Ångaloppet-tröjor & -kepsar: Finns till försäljning i kafét under tävlingsdagen, annars i vår webbutik.

Betalning: På Ångaloppet går det bra att betala med kontanter, kort eller swish.

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

Social media: Använd någon av följande #: #ångaloppetfamilj #ångaloppet, #å15 eller #angaloppet

Viktigast av allt!

Ha kul med din lagkamrat, stötta de andra deltagarna och njut av naturen. Vi ser verkligen fram emot denna dag och hoppas att ni gör detsamma.