



PM - Ängsö Winter Run

15: feb 2020

Detta PM innehåller **viktig** information som vi vill att du läser igenom. Om något fortfarande är oklart efter att du har läst dokumentet kan du maila till oss på info@angsotrailrun.se

Under lördagen får ni de absolut sista detaljerna om något skulle ha ändrats.

Mvh/ Rodde & Martin

SPONSORER/SAMARBETSPARTNERS
NUMMERLAPPAR
HÅLLTIDER
TIDTAGNING/RESULTATLISTOR
MARKERING AV BANAN
VÄTSKESTATIONER
MÅLGÅNG
VÄSKOR
SJUKVÅRD
UTRUSTNING
MASSAGE
PRISUTDELNING
BUSSTRANSFER
DUSCHAR/TOALETT
MAT
KARTA

Sponsorer/samarbetspartners



Nummerlappar

Hämtas senast 13:30 i Hovsalen mittemot slottet. På kartan över målområdet ser ni vart det ligger. Portarna till Hovsalen öppnar 12:00.

Ta med säkerhetsnålar så bidrar du till att spara på naturresurser.

Hålltider

Nummerlappsutdelning, Hovsalen	12:00-13:30
Obligatorisk genomgång, Hovsalen	13:30-13:45
Starten av 23K, slottsgården	14:00
Medaljutdelning, slottsgården	15:30-18:30
Servering av soppa o bröd, Hovsalen	16:00-19:00
Vinnarceremoni, Hovslaen	17:00
Utlottning av priser, Hovsalen	17:30

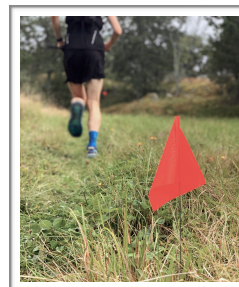
Tidtagning

Tidtagningen sköt av Racetimer som har en lång erfarenhet av lopp. Om du absolut inte vill ha en sluttid på resultatlistan kan du be om det vid registreringen så ordnar vi det. Nummerlappar är försedda med ett chip som läses av när du passerar målgången. Tiden börjar rulla när startsignalen går. Resultat från loppet kommer att finnas på deras sida: www.marathon.se/racetimer-resultat

Banan

Hela bansträckningen är markerad med orange flaggor. Huvuddelen av banan går på vandringsleder som är markerade med orange färg.

Även om banorna inte är särskilt kuperade är de att räknas som tekniska stigar. Vid några få tillfällen går banorna på asfalt- och grusväg.



Vätskestationer

Vätska finns på tre platser. Dessa platser har en eldstad som hålls igång av funktionärer.

- Vid start- och målgång finns vatten.
- Vid Berg finns första depån med vatten, ca 6km
- Vid Dyvikens badplats finns vatten, kaffe, kaka, ca 12km
- Vid Långholmsbryggan finns vatten, ca 18km

Eftersom vi vill ta hand om miljön kommer det inte finnas några engångsmuggar vid våra depåer. Du behöver därför ta med eget kärl eller lösa det på ett adekvat sätt. Vattendunkar med kran finns på alla depåer.

Målgång

När du passerar målgången tas din sluttid med hjälp av chipet som finns på nummerlappen. Vid målgång väntar sedan din medalj som har gjorts med omsorg av Rawcut studios. Efter att du har fått din medalj förflyttar du dig till Hovsalen där en varm linssoppa väntar.

Väskor

I Hovsalen kommer du kunna lämna din väska med ombyte. Vi ansvarar inte för värdesaker.

Sjukvård

Under loppet är det obligatoriskt att hjälpa en skadad medlöpare. Deltagare som inte hjälper nödställ medtävlare riskerar att bli diskvalificerad. Nödnummer till tävlingsledningen finns att anteckna vid registreringen. Vid akuta fall ringer ni 112. Första förband kommer att finnas vid vätskestationerna och Hovsalen.

Utrustning

Mobiltelefon är den enda obligatoriska utrustningen vi ber dig ta med dig ut på rundan. Kläder och skor anpassade till ett vinterlopp är att föredra. Beroende på vädret kan vissa partier vara mycket hala (vid klipporna) och ståldubb ökar säkerheten. Pannlampa är en stark rekommendation om du planerar att springa lugnt. 16:45 går solen ner.

Massage

Inne i Hovsalen kommer Johan Norenfalk från *Ortus friskvård o massage* att erbjuda gratis massage. Dessa behandlingar pågår en kort stund så att fler får möjligheten.

Prisutdelning

17:00 bjuder vi upp de tre snabbaste löparna i dam/herr klasserna för en prisceremoni i Hovsalen. Direkt efter den ceremoni sker utlottningen av fem stycken startplatser till höstens lopp, Ångsö Trail Run 2020.

Miljöpolicy

Vi har en policy av nolltolerans mot nedskräpning. Löpare som skräpar ner på naturreservatet blir diskvalificerad.

Vid våra energidepåer finns inga engångsartiklar såsom plastmuggar. Därför bör löparna ta med något att dricka ur eller lösa det på något sätt.

Vid Hovsalen kommer du kunna slänga allt ditt skräp. Nedan kan du läsa miljöpolicyen i sin helhet.

Busstransfer

Avgår från Västerås Centralstation. Håll utkik efter en buss från Björks buss. En funktionär följer med på bussen och kollar att ni har bokat sittplats. Bussen tar er hela vägen till målområdet.

Ni bokar bussen på hemsidan senast onsdag 12/2, kostar 50kr.

Avgångstiden från Ångsö kommer att vara senast 19:00. Om ALLA resenärer är på plats tidigare avgår bussen direkt.

Parkering

Parkeringen vid slottet kommer att vara mycket begränsad. Ångsö är ett välbesökt utflyktsmål och det finns risk att andra besökare har fyllt parkeringsplatserna. Karta över vart du hittar parkering finns nedan.

Duschar/toaletter

Toaletter finns i det lilla gula huset mellan slottet och Hovsalen. Två "bajamajor" kommer också att finnas bakom Hovsalen.

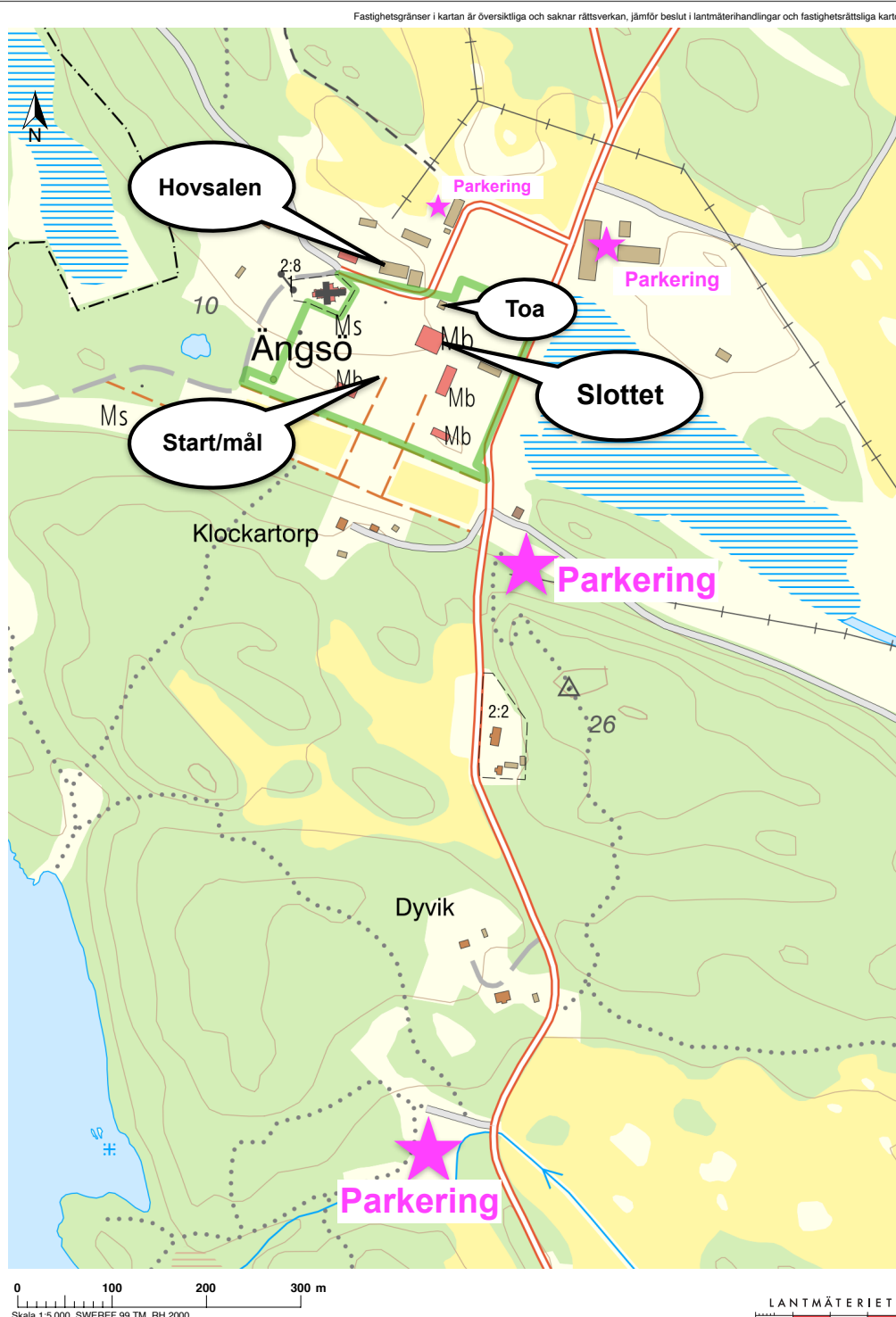
Längst med banan finns också toaletter som är markerade.

Det kommer inte finnas tillgång till dusch.

Mat

Maten som serveras efter loppet är vegetarisk och hänsyn har tagits till de flesta allergierna. Personal från Vegoköket finns på plats om du vill veta mer om ingredienserna. Slottscaféet har stängt.

Karta





Miljöpolicy

Ängsö Trail Runs övergripande arbete

Vi ska genom vårt systematiska miljöarbete verka för att aktivt och kontinuerligt minska vår negativa miljöpåverkan under våra evenemang.

Vi vill genom öppenhet och engagemang för miljöfrågorna skapa ett starkt förtroende för vår verksamhet hos våra deltagare, samarbetspartners, besökare, myndigheter och sponsorer. Miljöfrågorna ska införlivas i alla delar av vår verksamhet.

I vår strävan efter ständig förbättring ska Ängsö Trail Run verka för att:

- Följa tillämplig miljölagstiftning samt de lagar, förordningar och föreskrifter som vi berörs av
- I all verksamhet hushålla med naturresurser och energi
- Informera och stimulera våra deltagare till engagemang, delaktighet och ansvar i miljöarbetet
- Ställa höga miljökrav på leverantörer, sponsorer och samarbetspartners vid våra evenemang
- Öppet redovisa och kommunicera vårt miljöarbete och miljöpåverkan
- Utvärdera vårt miljöarbete kontinuerligt
- Inte låta evenemanget växa om risken för negativ miljöpåverkan blir för stor
- Minimera och effektivisera evenemangets transporter

Datum för beslut: 29 juni 2018