



## MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE

Hallå där,

Nu är det inte många dagar kvar till årets lopp och vi ser verkligen fram emot att hälsa er hjärtligt välkomna till Älgö och Gåsö i Stockholms innerskärgård. Årets lopp är fulltecknat sedan i maj vilket verkligen är superkul. Nästan 150 glada seniorer har fått plats i startfällan och det innebär att vi behöver hjälpas åt lite för att det ska fungera smärtfritt för alla inklusive badgäster på Barnbadet, boende på öarna och inte minst för alla som ska vara med och tävla. Barnbadet är en allmän badplats och vi lånar en liten snutt av badet för vårt lopp under ett par timmar på lördagen. Det har alltid löst sig tidigare år och vi hoppas på det samma i år. Ni hittar er plats på gräset och så tar vi det därifrån.

Förberedelserna pågår för fullt och det är alltid som mest att göra de sista veckorna. Vi hoppas att ni ska gilla vår tävling, det är ett familjärt event med ambitionen att det ska vara familjärt. Just nu är temperaturen i vattnet ca 20C men det kan givetvis förändras med kort varsel beroende på vindar och strömmar. Vi försöker hålla Facebooksidan uppdaterad de sista dagarna inför start med vattentempen så ni kan planera för våtdräkt eller inte.

Här följer viktig information kring loppet som vi ber er att ta del av.

---

### Tävlings PM

Lördag den 17/8

Seniorstarten är kl. 14:00 från barnbadet på Älgö..

Utlämning av startmaterial från kl. 11:30 vid startområdet. Försök hämta ut ditt kit innan kl 13 så vi hinner bocka av alla innan starten.

Race genomgång 13:50, viktigt att du är där då.

Startmaterial består av simmössa med ert startnummer. I påsen ligger även tröjorna.

---

### Att tänka på

Att ta sig till Älgö gör man antingen med egen bil eller med kommunala färdmedel, vi rekommenderar det sistnämnda eller cykel. Åker ni kommunalt är det Saltsjöbanan till Solsidan och sedan byte till buss 458. Tänk på att kontrollera tidtabellen på [www.sl.se](http://www.sl.se) eftersom bussen inte går hela tiden. Kliv av vid hållplats "Älgö Gård" därefter är det ca 100m promenad.

Väljer ni att köra på egen hand får ni försöka finna parkering runt omkring barnbadet eller i dess närhet. Det finns ett fåtal parkeringsplatser som är till för allmänheten, dock kan de vara ganska välbefolkade under helgerna så försök vara i tid. Kommunen är väldigt duktiga på att lappa felparkerade bilar - med andra ord ställ er inte i vägrenen eftersom de boende på ön inte heller uppskattar det.



## **MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE**

Det finns möjlighet för ombyte på badplatsen, dock inga duschar. Allmän toalett i form av Bajamaja finns på badet. Ta med påsar för ombyteskläder om vädret är dåligt så ni har torra kläder efter loppet.

---

### **Mat**

Freds Foodtruck kommer finnas på plats från kl 12 – 15 och där serveras det riktigt bra street food såsom Fish tacos, hamburgare och något annat smarrigt, dricka finns också att köpa.

Det finns en kiosk vid badet med ett litet utbud av mat i form av toast, korv, pizza samt olika drycker och kaffe + det vanliga kioskutbudet. Givetvis kan ni ta med egen matsäck för att vara säker på att få något ordentligt i magen före och efter loppet.

Tennisklubben har också servering öppen om vädret är bra och där finns lite enklare luncher att köpa samt kaffe och annan fika.

### **Massage**

Vår egen massör Lotta finns på plats där ni kan boka massage, drop-in, före eller efter loppet. Hon finns på plats från kl 11 till kl 16. Det finns olika varianter, allt från uppmjukning av muskler på 15 minuter till helkroppsmassage på 50 minuter. Priserna är väldigt förmånliga och ni betalar enklast med Swish till henne på plats.

---

### **Loppet**

Seniorstarten är kl. 1400.

Inför starten håller vi en uppvärmning inne på startområdet.

All tävlan både på land och i vattnet sker på egen risk. Föräldrar ansvarar för sina barn som deltar i seniorloppet.

Banan är snitslad med röd/vita band, pilar ritade eller sprayade på marken eller skyltar. Viktigt att se upp då stigarna har trailkaraktär och har en hel del ojämna och branta partier.

Seniorbanan är ca 10km lång, uppdelat på knappa 5km på Älgö och 5km på Gåsö. Simningen sträcker sig över 6 etapper som är mellan 50 - 350m styck.

---

### **Säkerhet**

Tävlingsledningen avser att sätta upp vägvakter på Älgösidan för seniorbanan. Det kommer finnas säkerhetsbåtar vid simningen samt bojar som dels markerar sträckan och dels fungerar som viloplats om det finns ett behov för det.



## MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE

På Gåsösidan finns funktionärer på ett antal ställen för att vara behjälpliga att visa vägen vid ett par knixiga partier.

Första-hjälpen material finns på båda öarna ute på banan samt sjukvårdskunnig personal på Älgö vid tävlingssekretariatet. Vätskestationer kommer finnas vid i- och uppgång ur vattnet på båda öarna. Vi bjuder på sportdryck från UMARA och det finns även vatten för dig som föredrar det.

Det är varje deltagares ansvar att hjälpa medtävlare vid skada till närmaste funktionär som står i kontakt med varandra och tävlingssekretariatet via radio och telefon.

Alla tävlande på utrustas med simmössa. Mössan skall bäras under loppet eller åtminstone under simningen, då det är en del av säkerhetsutrustningen eftersom simningen delvis sker i farled, samt vid målgång då startnumret står på mössan. Startnumret kan även skrivas tydligt med tusch på någon synlig kroppsdel så funktionärer vid landstigning på Gåsö samt vid målgång kan se vem du/ni är. Pennor finns att tillgå på tävlingsområdet. Tänk även på att vi delar vägbana, under de delar som går på väg, med övrig trafik på Älgö. Alltså, var uppmärksam på bilar, cyklar och övriga fordon och personer i omlopp så ingen kommer till skada.

Vi har en efterlöpare som kommer att springa sist för att se till att ingen lämnas kvar på banan.

Tävlingsledaren äger när som helst rätt att avbryta loppet om en situation som kräver det uppstår.

---

## Tidtagning

Tidtagning sker av respektive deltagare om man vill ha sin exakta tid registrerad. Vi använder oss av Race.se och deras tidtagningssystem vid målgång men inga chip eller liknande attribut kommer användas. Resultatet publiceras på hemsidan någon dag efter tävlingen är avslutad och kommer även finnas på Race.se live.

---

## Material

Obligatoriskt material: Simmössa, **skall** bäras under simsträckorna och vid målgång.

Godkänd utrustning: Paddlar, dolme, bogserlina och våtdräkt. Allt material som ska användas under loppet skall medföras från start till mål. Detta inkluderar även skräp. Inget skräp i naturen, det finns soptunnor vid vätskestationerna.

---



## MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE

### Regler

Vi försöker att inte ha så många regler men några få har vi.

1. Följ snitslad bana, ser ni ingen snitsel har ni sprungit fel... vänd om!
2. Dyk eller hoppa inte i vid simsträckorna då djupet kan skifta beroende på vattenstånd, gå i ifrån respektive strand.
3. Allt material skall medföras från start till mål.
4. Det är obligatoriskt att hjälpa varandra vid eventuell olycka eller skada.
5. Bryter du loppet tag då kontakt med tävlingsledningen i målområdet för avprickning.
6. Lag går i mål hand i hand. Avstånd mellan lagkompisar är max 10m under loppet.
7. Vid målgång, följ målfällan och se till att ni blir avprickade innan ni lämnar området. Trängs inte, vi räknar med ett gott sportsmanship.
8. Innan tävlingsdagen är all landstigning och löpning på Gåsösidan via stranden och stigarna upp till de allmänna grusvägarna förbjuden då det är privat mark. Vänligen respektera detta då vi annars riskerar att inte kunna genomföra tävlingen.

---

### **After Race**

Efter avslutat lopp sker prisutdelning, första, andra och tredje pris i alla klasser. Medalj till alla som genomför loppet.

Badplatsen är utmärkt för de lite mindre familjemedlemmarna som följer med och hejar under dagen.

Tagga gärna foton på Instagram och Facebook med #moose2goose

Har ni frågor eller funderingar, tveka inte att höra av er till oss.

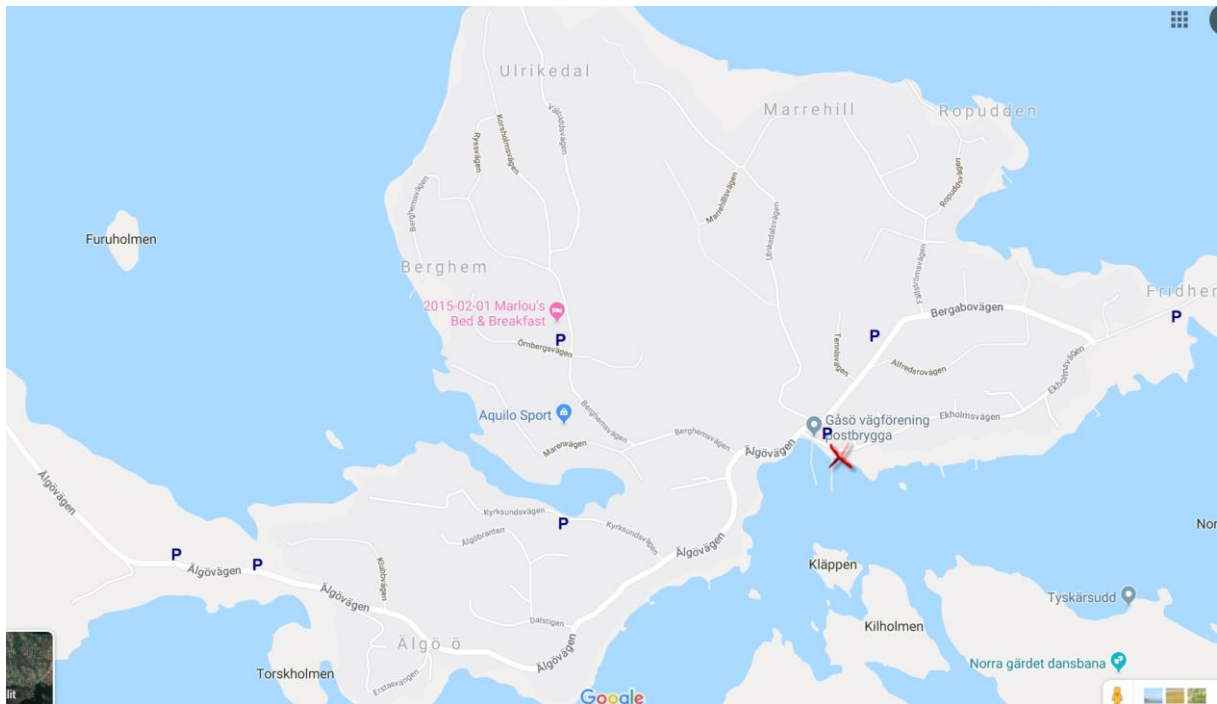
[info@moose2goose.com](mailto:info@moose2goose.com)

Varmt välkomna till Älgö och Gåsö hälsar,

Moose2Goose teamet & Gåsö Gille



## MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE



Parkeringsplatser vid **P**, mycket begränsade i antal.

Tänk på att inte parkera i naturen eller i dikeskanten, det kommer sluta med böter från kommunen och irriterade grannar som bor i närheten, onödigt. Om det är riktigt illa och samtliga parkeringar är fulla finns det flera parkeringar längst med vägen ut mot Älgö när ni passerat Älgöbron, den första ca 20 m efter bron på vänster sida och därefter har ni 2 stycken till på vänster sida efter ca 1 km. Dessa parkeringar innebär en promenad på mellan 3 – 2 km till startområdet om ni inte lyckas tasma bussen. Väljer ni den första parkeringen följer ni vägen ut mot Älgö ungefär 500m och där finner ni en busshållplats. Väljer ni de 2 andra finns busshållplatsen precis bredvid dem.

Busshållplats (Älgö Gård) på Älgö vid tävlingsområdet markerat med ett rött X.

Vid Tävlingsområdet finns kiosken med lättare förtäring och dryck.

På Tävlingsområdet hämtar ni även ut era startkit.

  
MOOSE 2 GOOSE ISLAND RACE



The  
Kitchen  
Lab



Profil  makarna



Gåsö Vägörening

