



## Deltagarinformation Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp eller Tävla – 6 juni 2024



Strängnäs 500 skapar rörelseglädje på Sveriges Nationaldag 2024. Alla kan vara med, du kan välja att Gå, Lunka, Löpa eller Tävla.



### TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500 - 6 JUNI 2024

09:15 Uppvärmning med Friskis & Svettis från scenen våra yngsta deltagare på 500 m och 1,3 km.

Två roliga figurer kommer på besök och värmer upp tillsammans med barnen!

09:30 Start Strängnäs 500 – Barn 500 meter

09:35 Start Strängnäs 500 – Barn 1,3 km

14:10 Uppvärmning med Friskis & Svettis från scenen – Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp 5,0 km

14:30 Start Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp 5,0 km

15:10 Uppvärmning med Friskis & Svettis från scenen – Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp, Tävla 10,0 km

15:30 Start Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp, Tävla 10,0 km

17:00 Prisutdelning Tävla 10 km på scenen



### Strängnäs 500- 500 meter

Start på Arena Visholmen.

Banan rundar bangolfen och boulebanan och svänger sen in mot målgången på Arena Visholmen.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



**Strängnäs 500- 1,3 km**  
Start på Arena Visholmen.

Banan går ut till Multeum (biblioteket) och viker sedan upp längs Eskilstunavägen.

Via Seminarievägen och Hertig Karls väg vänder banan sedan ner mot målgången på Arena Visholmen.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



**Strängnäs500 - 5,0 km**  
Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



## Strängnäs 500 - 10,0 km

Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Ungefärlig fördelning underlag:

Underlag	(%)
Asfalt	49,1
Grus	36,0
Gräs	0,5
Kullersten	0,1
Marksten	0,5
Sand	0,6
Stig	13,2

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.

## BANMÄRKNING

Banmarkeringar att följa har samtliga vit logotyp med blå bakgrund och med beskrivande symboler, exempel:



Viktig information

Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på [www.hemmavasanstrangnas.se](http://www.hemmavasanstrangnas.se)



## REGLER OCH RÅD

Ingen maxtid finns, alla får fullfölja sitt lopp.

Deltagarna uppmanas att följa gällande trafikregler och att visa hänsyn.

Tänk på att inte ställa upp om du inte är helt frisk och pressa dig själv att fortsätta om du känner dig sjuk. Det är en hälsorisk att springa om du är förkyld eller känner dig hängig.



## STARTAVGIFTER

Datum och kategori	Före 30 maj	Anmälan på plats
<b>Strängnäs 500 – Barn 500 meter (upp till 10 år)</b>	250 kr	300 kr
<b>Strängnäs 500 – Barn 1,3 km (upp till 12 år)</b>	250 kr	300 kr
<b>Strängnäs 500 – 5,0 km Gå, Lunka, Löp</b>		
- Ungdom, födda 2008 eller senare	250 kr	300 kr
- Övriga, födda 2007 eller tidigare	400 kr	500 kr
<b>Strängnäs 500 – 10 km Gå, Lunka, Löp</b>		
- Ungdom, födda 2008 eller senare	250 kr	300 kr
- Övriga, födda 2007 eller tidigare	400 kr	500 kr
<b>Strängnäs 500 – 10,0 km Tävla</b>		
- Damer, födda 2007 eller tidigare (kvaltid 41 min)	400 kr	500 kr
- Herrar, födda 2007 eller tidigare (kvaltid 38 min)	400 kr	500 kr



## NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING

Tidtagningssystem: Neutron

Tidtagningschipet är integrerat i nummerlappen. Nummerlappen bärs på bröstet.

Tidtagningschipet ger din tid - Sätt nummerlappen på bröstet

Nummerlappen **MÅSTE** placeras fram på bröstet. Chipet får ej plockas bort.  
Undvik att vika nummerlappen.



**TIDTAGNINGSCHIP**  
**LÅT DET SITTA KVAR**

Engångschip från Neutron

## UTHÄMTNING AV NUMMERLAPPAR OCH CHIP

Du hämtar ditt start-kit vid nummerlappsutdelning på Arena Visholmen. Ett startbevis skickas ut till samtliga anmälda deltagare, vi ber er ha det tillgängligt digitalt, som en bild eller i pappersform när ni hämtar era startkit.

Ni som har möjlighet, hämta gärna ert start-kit redan på onsdagen!

## Öppettider

Onsdag 5 juni	Torsdag 6 juni	Fredag 7 juni	Lördag 8 juni	Söndag 9 juni
11:00 - 18:00	08:00 - 15:30	11:00 - 14:30	07:30 - 15:00	07:30 - 15:00



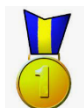
## FÖRSÄKRING

Observera att allt deltagande sker på egen risk och med eget ansvar för att gällande försäkring finns vid ev. skada.



## RESULTAT

Din tid registreras via ditt tidtagningschip från Neutron och kommer att publiceras på vår hemsida direkt efter målgång.



## MEDALJ & PRISUTDELNING

Medalj erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp och delas ut direkt efter målgång.

Prisutdelning för tävlingsklasserna hålls från scenen på Arena Visholmen, klockan 17:00.

Tävling damer resp. herrar: 1: a plats 10 000 kronor, 2:a plats 5 000 kronor, 3:e plats 2 000 kronor.

	<p><b>VÄTSKA SAMT MAT</b>  Vätskekontroller 10,0 km: Vid 4,9 km och 6,4 km.  Vätskekontroll 5,0 km: Vid 1,4 km  Enervit sportdryck samt vatten finns vid kontrollerna. Efter målgång erbjuds vatten.   Foodtrucks finns på Arena Visholmen den 6-7 juni, så häng kvar njut av din målgång.</p>	
	<p><b>TOALETTER</b>  Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.</p>	
	<p><b>VÄSKFÖRVARING</b>  Finns på Arena Visholmen. Vi ansvarar för din väska/påse medan du genomför ditt lopp. Inlämning resp. uthämtning sker genom uppvisande av din nummerlapp.</p>	
	<p><b>DUSCH/OMBYTE</b>  Vi rekommenderar att du kommer ombytt till evenemanget. Det kommer EJ att finnas tillgång till duschmöjlighet. Däremot är Arena Visholmen belägen på en badplats, så ett dopp i Mälaren erbjuds.</p>	
	<p><b>PARKERING</b>  Vi hänvisar till allmänna parkeringar i centrala Strängnäs.</p>	
	<p><b>SJUKVÅRD</b>  Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start &amp; mål).  Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus.  Vid akuta fall ring: 112</p>	
	<p><b>KONTAKTER</b>  Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53</p>	

**SOMMARFEST  
i STRÄNGNÄS**  
**6 & 7 JUNI**  
Fri entré till alla konserter och aktiviteter!

[strangnas.se/sommarfest](http://strangnas.se/sommarfest)



**STRÄNGNÄS  
KOMMUN**

**SOMMARFEST  
i STRÄNGNÄS**



**SAMIR & VIKTOR**



**PEG-PARNEVIK**



**NAO**