



Deltagarinformation Strängnäs 500 MTB 46 km – 6 och 8-9 juni 2024



Strängnäs 500 MTB är ett motionslopp som alla som är födda 2012 och tidigare kan delta i. Banan är 46 km, start och mål är beläget på Arena Visholmen, Strängnäs.

I våra överenskommelser med fastighetsägare, vägsamfälligheter o.s.v. så har vi som arrangör endast avtalat om att vi använder vår rundbana under tidpunkterna nedan. Vi ber er deltagare att respektera detta för att vi ska kunna ha ett bra samarbete för våra arrangemang även i framtiden.

Banan är inte avstängd för trafik. Det är trafikreglerna som gäller. Nedskräpning i naturen är absolut förbjudet.



DATUM OCH TID FÖR STRÄNGNÄS 500 MTB 46 KM

6 juni

09:00 Gemensam start på Arena Visholmen

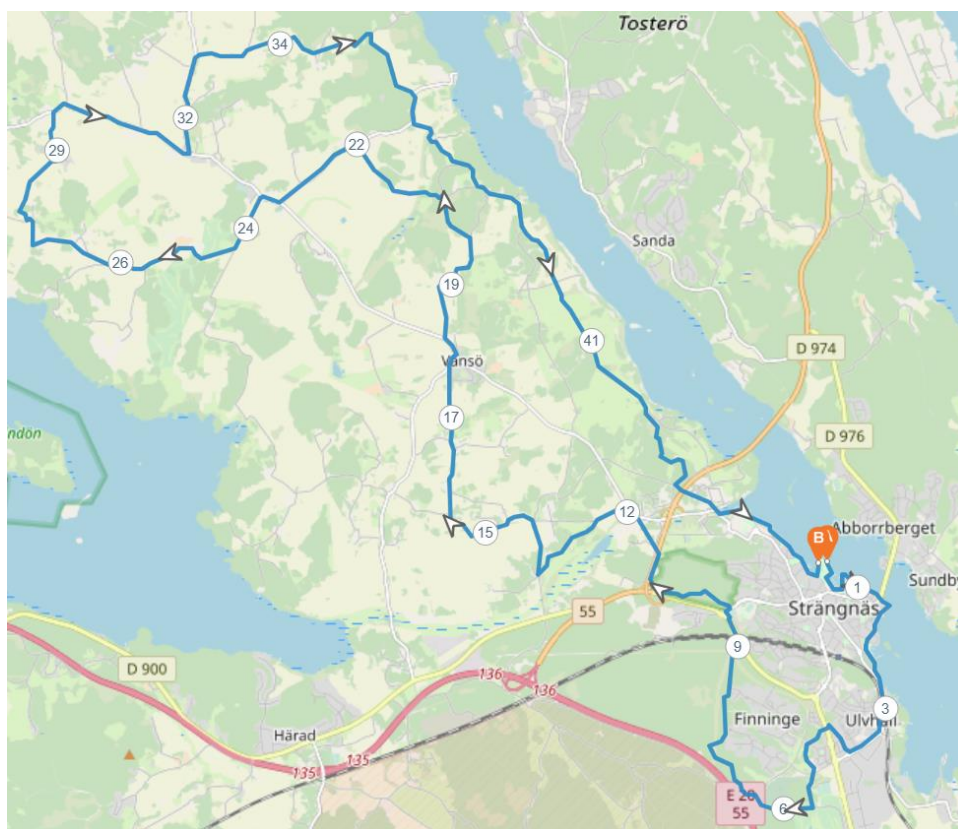
12:00 Målet på Arena Visholmen stänger

8-9 juni

Öppet spår, d.v.s. att du som deltagare väljer din egen starttid. Följande tider gäller;

Från 08:00 – starttid registreras genom att du cyklar igenom startportalen på Arena Visholmen

18:00 båda dagarna – målet på Arena Visholmen stänger för sista målgång



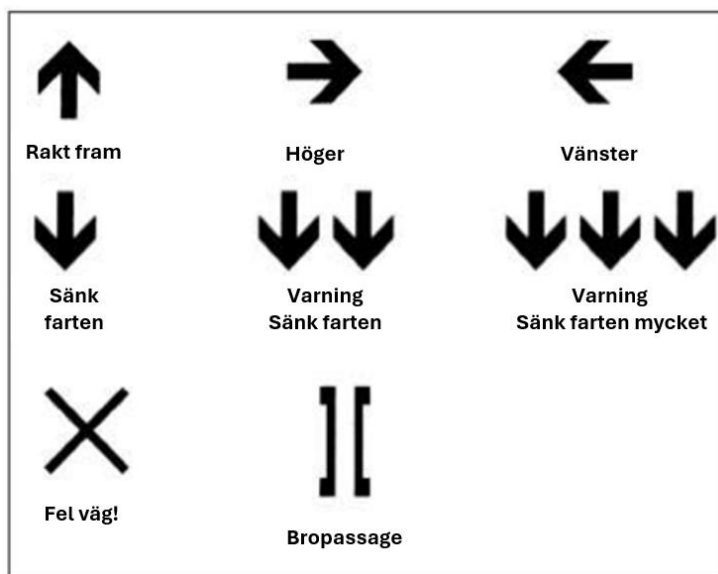


BANMARKERINGAR M.M.

- Åkriktning är medurs, följ banmarkeringarna.
- Kilometermarkeringar visas var 5:e km med nedräkning till mål. Från 1 km kvar, tätare nedräkning.
- Gpx-fil (kartfil) finns att ladda ner på hemsidan.
- Banmarkeringar att följa har samtliga vit logotyp med blå bakgrund och med beskrivande symboler, exempel:



Symboler på varnings- och informations skyltar du finner utefter banan:



Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på www.strangnas500.se



ÖVRIGA REGLER

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 anstränga sig om man är förkyld eller känner sig hängig.

STARTAVGIFTER

Datum och kategori	Före 30 maj	Anmälan på plats
TORS DAG 6 JUNI		
Strängnäs 500 – MTB Cykel 46 km (maxtid 3 tim)		
- Ungdom, födda 2008- 2012	350 kr	450 kr
- Övriga, födda 2007 eller tidigare	400 kr	500 kr
Strängnäs 500 - Duthlon (MTB Cykel + löpning 10 km)		
- Ungdom, födda 2008 - 2012	550 kr	700 kr
- Övriga födda 2007 eller tidigare	750 kr	850 kr
LÖRDAG 8 JUNI OCH SÖNDAG 9 JUNI		
Strängnäs 500 – MTB Cykel 46 km Öppet Spår		
- Ungdom, födda 2008- 2012	350 kr	450 kr
- Övriga, födda 2007 eller tidigare	400 kr	500 kr



123**NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING**

Tidtagningssystem: Neutron

Tidtagningsschipen delas ut tillsammans med nummerlappen. Nummerlappen bärs på ryggen.

FÄST CHIPPET PÅ EN REN & TORR YTA PÅ HJÄLMENS HÖGRA SIDA
 PLACE YOUR CHIP ON A CLEAN & DRY SURFACE ON THE HELMETS RIGHT HAND SIDE



FÄST INTE DIREKT PÅ METALL,
 KARBON ELLER BLÄNKANDE MATERIAL
 DON'T PLACE DIRECTLY ON TOP OF METAL,
 SHINY LOGOS OR CARBON



FÄST INTE PÅ SCOTCHLITE™
 ELLER REFLEKTERANDE MATERIAL
 DON'T PLACE ON TOP OF SCOTCHLITE™
 OR REFLECTIVE MATERIAL



FÄST INTE OVANPÅ GAMLA
 CHIP
 DON'T PLACE ON TOP OF
 OLD CHIPS

FELPLACERAT CHIP = INGET RESULTAT
 INCORRECTLY WORN TIMING CHIP = NO RESULT

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

**SKYDDSUTRUSTNING**

Hjälm är obligatoriskt för ALLA deltagare.

**CYKEL**

Detta är en bana som bäst är lämpad för en MTB cykel, men vi är övertygade om att man tar sig igenom varvet på alla typer av cyklar som man kan ta sig fram med på grusväg samt enklare stigar.

**FÖRSÄKRING**

Observera att allt deltagande sker på egen risk. Alla motionscyklister är försäkrade under motionsloppet, genom att loppet är sanktionerat av Svenska Cykel Förbundet.

**RESULTAT**








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

**MEDALJ**

Erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp efter målgång.

**VÄTSKA SAMT MAT**

Det finns INTE några organiserade depåer längst med banan. Dock kan vatten fyllas vid ICA Nära Granbecks i Lundby, Fogdö efter ca 31,5 km. Ta med banan, powerbar eller liknande, alternativt egen matsäck om du önskar njuta längre av turen 😊
 Foodtrucks finns på Arena Visholmen den 6-7 juni, så häng kvar och njut av din målgång!

	TOALETTER Toaletter finns på Arena Visholmen (start & mål) samt vid hamnkontoret.
	DUSCH/OMBYTE 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.
	VÄSKFÖRVARING Finns på Arena Visholmen. Vi ansvarar för din väska/påse medan du genomför ditt lopp. Inlämning resp. uthämtning sker genom uppvisande av din nummerlapp.
	CYKELHANDLARE Närmaste cykelhandlare är vår eventpartner Intersport Strängnäs och Cykelcenter i Strängnäs.
	PARKERING Vi hänvisar till allmänna parkeringsmöjligheter i centrala Strängnäs.
	SJUKVÅRD Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start & mål). Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus. Vid akuta fall ring: 112
	KONTAKTER Tävlingsledare MTB: Conny Andersson, 076-864 13 39

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

strangnas.se/sommarfest



STRÄNGNÄS
KOMMUN

**SOMMARFEST
i STRÄNGNÄS**



SAMIR & VIKTOR



PEG PARNEVIK



NAOD