



Deltagarinformation Strängnäs 500 Rulla & Rusa – 7 juni 2024



Strängnäs 500 skapar rörelseglädje för deltagare med någon form av funktionsnedsättning, som går i anpassad skola, arbetar i daglig verksamhet eller använder någon form av rullande hjälpmedel. Alla åldrar är välkomna att delta i rörelsefesten.



TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500 RULLA & RUSA - 7 JUNI 2024

12:40 Uppvärmning med Friskis & Sveltis från scenen för Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km

13:00 Start Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km

13:40 Uppvärmning med Friskis & Sveltis från scenen för Strängnäs 500 – Rusa 1,3 km

14:00 Start Strängnäs 500 – Rusa 1,3 km

14:10 Uppvärmning med Friskis & Sveltis från scenen för Strängnäs 500 – Rulla 1,3 km

14:30 Start Strängnäs 500 – Rulla 1,3 km

15:20 Prisutdelning till topp 3 placerade tjejer och killar i varje kategori, se nedan

16:00 Samir och Viktor uppträder på scenen



Rulla 1,3 km och Rusa 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.



Rusa 5,0 km

Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

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:



Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på 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
Strängnäs 500 – 5,0 km Rusa	250 kr	300 kr
Strängnäs 500 – 1,3 km Rusa	250 kr	300 kr
Strängnäs 500 – 1,3 km Rulla (för dig med rullande hjälpmedel)	250 kr	300 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



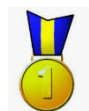
FÖRSÄKRING

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 klockan 15:20, samling vid scenen 15:10 för samtliga pristagare.

Kategori	Guldpokal	Silverpokal	Bronspokal
Rusa 5,0 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rusa 5,0 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a
Rusa 1,3 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rusa 1,3 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a
Rulla 1,3 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rulla 1,3 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a

	<p>VÄTSKA SAMT MAT Vätskekontroll Rusa 5,0 km: Vid 1,5 km Enervit sportdryck samt vatten finns vid kontrollen. Efter målgång erbjuds vatten.</p> <p>Foodtrucks finns på Arena Visholmen den 6-7 juni, så häng kvar njut av din målgång.</p>	
	<p>TOALETTER Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.</p>	
	<p>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.</p>	
	<p>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.</p>	
	<p>PARKERING Vi hänvisar till allmänna parkeringar i centrala Strängnäs. Möjlighet finns för att köra in till arenan för att släppa av deltagare med transportbehov, kontakta i så fall tävlingsledaren enligt nedan.</p>	
	<p>SJUKVÅRD Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start & mål). Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus. Vid akuta fall ring: 112</p>	
	<p>KONTAKTER Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53</p>	

**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



NAO