



## Deltagarinformation Strängnäs 500 MTB 46 km – 6 och 7 juni 2025



Strängnäs 500 MTB är ett motionslopp som alla som är födda 2013 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.



### TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500

#### TORS DAG 5 JUNI 2025

12:40 Uppvärmning Rusa 5 km  
13:00 **Start Rusa 5 km**  
13:40 Uppvärmning Rusa 1,3 km  
14:00 **Start Rusa 1,3 km**  
14:10 Uppvärmning Rulla 1,3 km  
14:30 **Start Rulla 1,3 km**

#### FREDAG 6 JUNI 2025

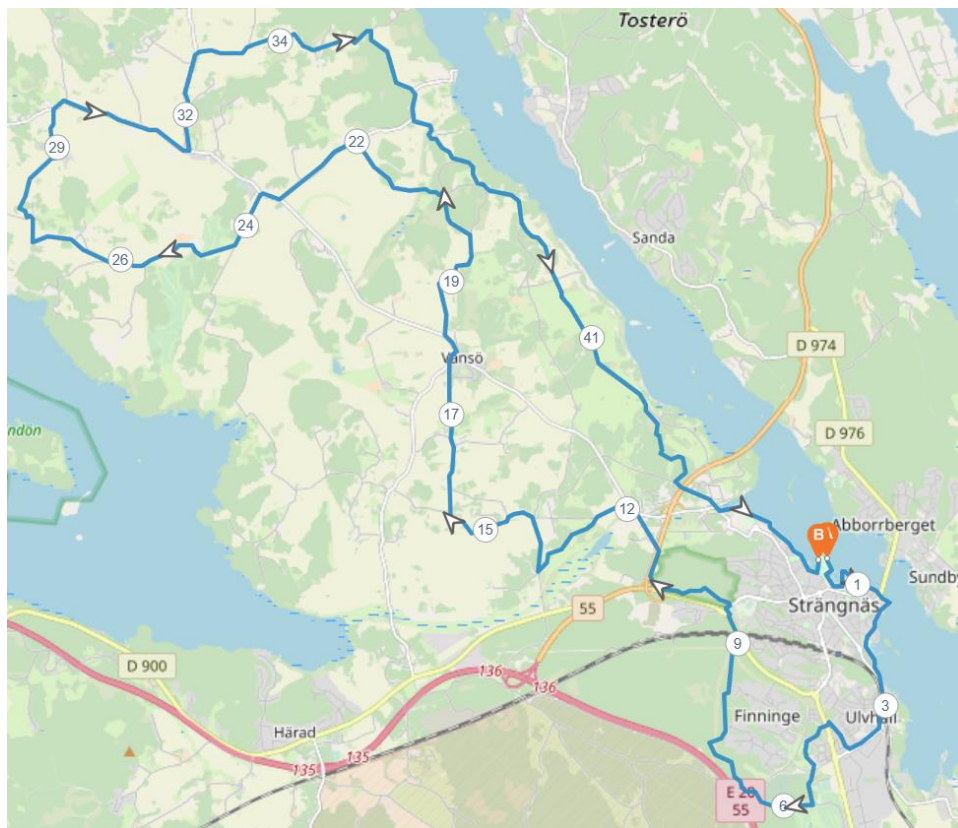
09:00 **Start MTB 46 km (maxtid 4h)**  
12:45 Uppvärmning - Barn 500 m och Barn 1,3 km  
13:00 **Start Barn 500 m**  
13:15 **Start Barn 1,3 km**  
13:45 Uppvärmning Gå, Lunka, Löp - 5 km  
14:00 **Start Gå, Lunka, Löp - 5 km**  
14:45 Uppvärmning Gå, Lunka, Löp eller Tävla - 10 km  
15:00 **Start Gå, Lunka, Löp eller Tävla - 10 km**  
16:00 Prisutdelning tävlingsklasser top-3 - Strängnäs 500 - 10 km

#### LÖRDAG 7 JUNI 2025

09:00 **Första start Strängnäs 500 - MTB Öppet spår 46 km**

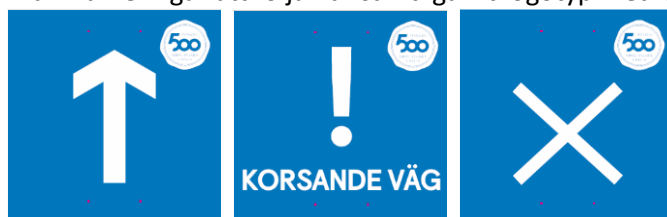
18:00 Målet stänger för dagens event

Öppet spår, d.v.s. att du som deltagare väljer din egen starttid. Starttid registreras genom att du cyklar igenom startportalen på Arena Visholmen och din måltid registreras när du passerar målportalen.

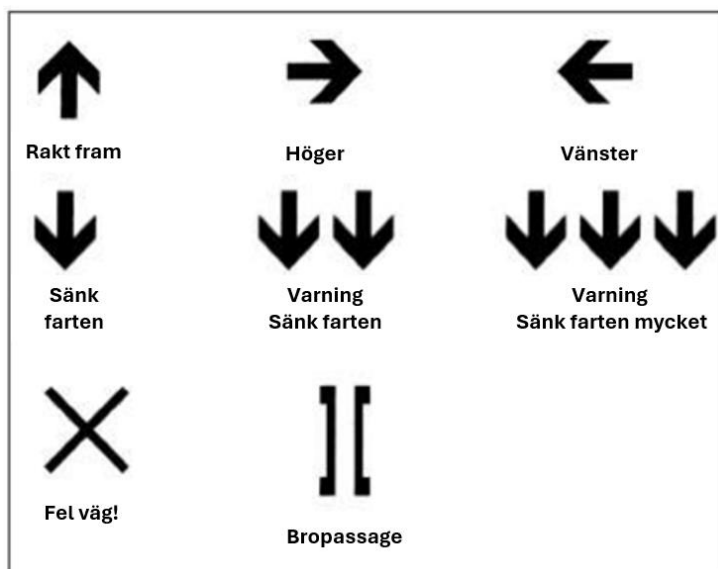


### BANMÄRKNING OCH SYMBOLER

- 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 informationsskyltar du finner utefter banan:





Viktig information

Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på [www.strangnas500.se](http://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.



### DELTAGARAVGIFTER

#### *Datum och kategori*

*Före 29 februari Före 30 maj På plats*

#### **Torsdag 5 juni 2025**

Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km	0 kr	0 kr	50 kr
Strängnäs 500 – Rusa 1,7 km	0 kr	0 kr	50 kr
Strängnäs 500 – Rulla 1,7 km (för dig med rullande hjälpmedel)	0 kr	0 kr	50 kr

#### **Fredag 6 juni 2025**

<b>Strängnäs 500 – MTB Cykel 50 km (maxtid 4 tim)</b>			
- Ungdom, födda 2009- 2013	✔	50 kr	100 kr 150 kr
- Övriga, födda 2008 eller tidigare	✔	300 kr	400 kr 500 kr
<b>Strängnäs 500 – Barn 500 meter (upp till 10 år)</b>		50 kr	100 kr 150 kr
<b>Strängnäs 500 – Barn 1,3 km (upp till 12 år)</b>		50 kr	100 kr 150 kr
<b>Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 5,0 km</b>			
- Ungdom, födda 2009 eller senare	✔	50 kr	100 kr 150 kr
- Övriga, födda 2008 eller tidigare	✔	300 kr	400 kr 500 kr
<b>Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 10,0 km</b>			
- Ungdom, födda 2009 eller senare	✔	50 kr	100 kr 150 kr
- Övriga, födda 2008 eller tidigare	✔	300 kr	400 kr 500 kr
<b>Strängnäs 500 – Tävla 10,0 km</b>			
- Damer, födda 2008 eller tidigare (kvaltid 41 min)	✔	300 kr	400 kr 500 kr
- Herrar, födda 2008 eller tidigare (kvaltid 38 min)	✔	300 kr	400 kr 500 kr
<b>Strängnäs 500 – Duathlon MTB Cykel 50 km + Löpning 10 km</b>		500 kr	600 kr 800 kr

#### **Lördag 8 juni 2025**

<b>Strängnäs 500 – MTB Cykel 50 km Öppet Spår</b>			
- Ungdom, födda 2009- 2013	✔	50 kr	100 kr 150 kr
- Övriga, födda 2008 eller tidigare	✔	300 kr	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 start-kit.

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

**Öppettider**

Torsdag 5 juni 2025	Torsdag 6 juni 2025	Fredag 7 juni 2025
11:00 - 15:00	08:00 - 15:00	08:00 - 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 😊

Information om food trucks på Arena Visholmen, i samarbeten med Sommarfest 2025, uppdateras när vi närmar oss eventdagarna.

	<b>TOALETTER</b> Toaletter finns på Arena Visholmen (start & mål) samt vid hamnkontoret.
	<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.
	<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.
	<b>CYKELHANDLARE</b> Närmaste cykelhandlare är vår eventpartner Intersport Strängnäs och Cykelcenter i Strängnäs.
	<b>PARKERING</b> Vi hänvisar till allmänna parkeringsmöjligheter i centrala Strängnäs.
	<b>SJUKVÅRD</b> Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start & mål). Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus. Vid akuta fall ring: 112
	<b>KONTAKTER</b> Tävlingsledare MTB: Conny Andersson, 076-864 13 39

## Sommarfest 2025

Kommunstyrelsen i Strängnäs beslutade den 6 november 2024 att under tre år avsätta 2 miljoner per år för Sommarfest i Strängnäs med konserter, Strängnäs 500 och nationaldagsfirande i Strängnäs kommun.

Mer information kommer på kommunens hemsida, hemsidan för Strängnäs 500 samt i sociala medier.

