



Deltagarinformation Strängnäs 500 Rulla & Rusa – 5 juni 2025



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.



IDER FÖR STRÄNGNÄS 500

TORSDAG 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.



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

Banmärkningar 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.strangnas500.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.



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

Strängnäs 500 – MTB Cykel 50 km (maxtid 4 tim)

- Ungdom, födda 2009- 2013



50 kr

100 kr

150 kr

- Övriga, födda 2008 eller tidigare



300 kr

400 kr

500 kr

Strängnäs 500 – Barn 500 meter (upp till 10 år)

50 kr

100 kr

150 kr

Strängnäs 500 – Barn 1,3 km (upp till 12 år)

50 kr

100 kr

150 kr

Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 5,0 km

- Ungdom, födda 2009 eller senare



50 kr

100 kr

150 kr

- Övriga, födda 2008 eller tidigare



300 kr

400 kr

500 kr

Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 10,0 km

- Ungdom, födda 2009 eller senare



50 kr

100 kr

150 kr

- Övriga, födda 2008 eller tidigare



300 kr

400 kr

500 kr

Strängnäs 500 – Tävla 10,0 km

- 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

Strängnäs 500 – Duathlon MTB Cykel 50 km + Löpning 10 km

500 kr

600 kr

800 kr

Lördag 8 juni 2025

Strängnäs 500 – MTB Cykel 50 km Öppet Spår

- 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

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 start-kit.

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

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

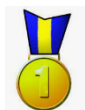
**FÖRSÄKRING**

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

23:59:59

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 15:00, samling vid scenen 14:50 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

**VÄTSKA SAMT MAT**

Vätskekontroll Rusa 5,0 km: Vid 1,5 km

Sportdryck samt vatten finns vid kontrollen. Efter målgång erbjuds vatten.

	Information om food trucks på Arena Visholmen, i samarbeten med Sommarfest 2025, uppdateras när vi närmar oss eventdagarna.
	TOALETTER Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.
	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.
	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.
	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.
	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: Tomas Fors 070-835 53 53

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.

