



## Deltagarinformation Strängnäs 500 Gå, Lunka, Löp eller Tävla – 6 juni 2025



Strängnäs 500 skapar rörelseglädje på Sveriges Nationaldag 2025. Alla kan vara med, du kan välja att Gå, Lunka, Löpa eller Tävla.

### TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500 2025

#### FREDAG 6 JUNI - Gå-lunka-löp-tävla och MTB

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
09:00	Start MTB 46 km (maxtid 4h)
12:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – Barn 500 m och Barn 1,3 km
13:00	Start Strängnäs 500 – Barn 500 m
13:15	Start Strängnäs 500 – Barn 1,3 km
13:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 5 km
14:00	Start Strängnäs 500 – 5 km
14:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 10 km
15:00	Start Strängnäs 500 – 10 km
16:00	Prisutdelning tävlingsklasser topp-3 Strängnäs 500 – 10 km.



#### LÖRDAG 7 JUNI – Rulla & Rusa och MTB Öppet spår

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
09:00	Första start Strängnäs 500 – MTB 46 km (öppet spår)
12:40	Uppvärmning Rusa 5 km
13:00	Start Rusa 5 km
13:30	Uppvärmning Rulla och Rusa 1,3 km
13:50	Start Rulla och Rusa 1,3 km
14:15	Prisutdelning Rulla och Rusa – Topp 3 damer/tjejer & herrar/killar
15:00	Start för scenprogrammet – Sommarfest 2025
18:00	Målet stänger för Strängnäs 500 - Öppet spår 46 km

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.



**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

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](http://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 28 februari   Före 30 maj   På plats*

### **Fredag 6 juni 2025**

#### **Strängnäs 500 – MTB Cykel 46 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 46 km + Löpning 10 km**

	500 kr	600 kr	800 kr
--	--------	--------	--------

### **Lördag 7 juni 2025**

#### **Strängnäs 500 – Rulla och Rusa**

Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km	0 kr	0 kr	50 kr
-----------------------------	------	------	-------

Strängnäs 500 – Rusa 1,3 km	0 kr	0 kr	50 kr
-----------------------------	------	------	-------

Strängnäs 500 – Rulla 1,3 km (för dig med rullande hjälpmedel)	0 kr	0 kr	50 kr
--	------	------	-------

#### **Strängnäs 500 – MTB Cykel 46 km Öppet Spår**

- Ungdom, födda 2009- 2013	50 kr	100 kr	150 kr
- Övriga, födda 2008 eller tidigare	300 kr	400 kr	500 kr

## NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING

Tidtagningssystem: Neptron

Tidtagningschipet är integrerat i nummerlappen. Nummerlappen bärs på bröstet.

123

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 Neptron

## 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	Fredag 6 juni 2025	Lördag 7 juni 2025
15:00 - 18:00	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 Neptron 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 vid målgången på Arena Visholmen, klockan 16:00.

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



## VÄTSKA SAMT MAT

Vätskekontroller 10,0 km: Vid 4,9 km och 6,4 km.

Vätskekontroll 5,0 km: Vid 1,4 km






Sportdryck samt vatten finns vid kontrollerna. 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.

	<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 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.

