



## Deltagarinformation Strängnäs 500 Rulla & Rusa – 7 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.



### TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500

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

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

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

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



**Rulla 1,3 km och**

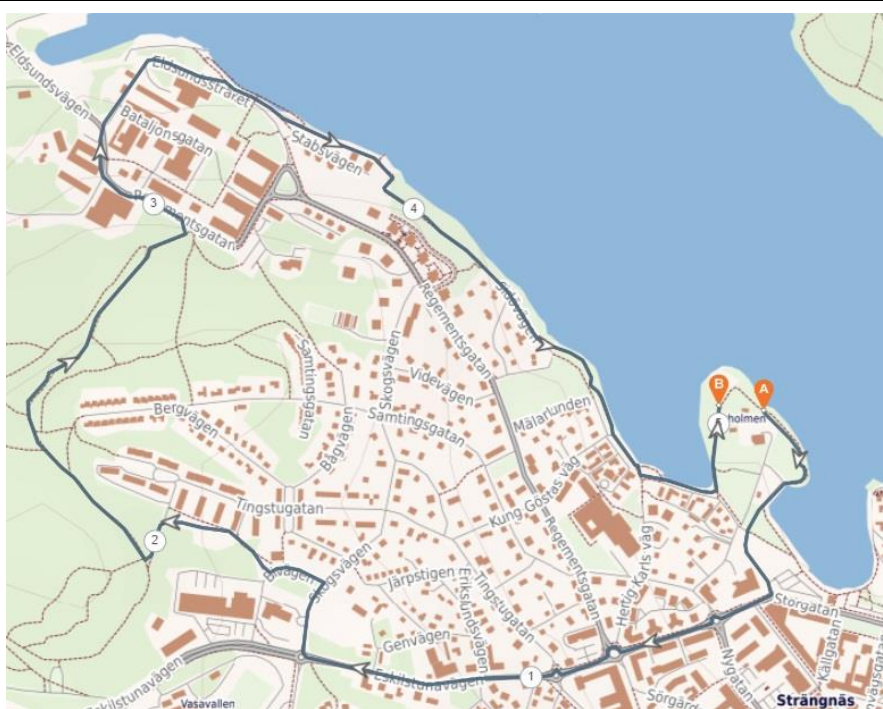
**Rusa 1,3 km**

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

Banmärkingar 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

<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
---	-------	--------	--------

#### **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
--	--------	--------	--------

<b>Strängnäs 500 – Duathlon MTB Cykel 46 km + Löpning 10 km</b>	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
-------------------------------------	--------	--------	--------

**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	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.

**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.

	<b>TOALETTER</b> Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.
	<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>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>PARKERING</b> 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.
	<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: 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.

