



## 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

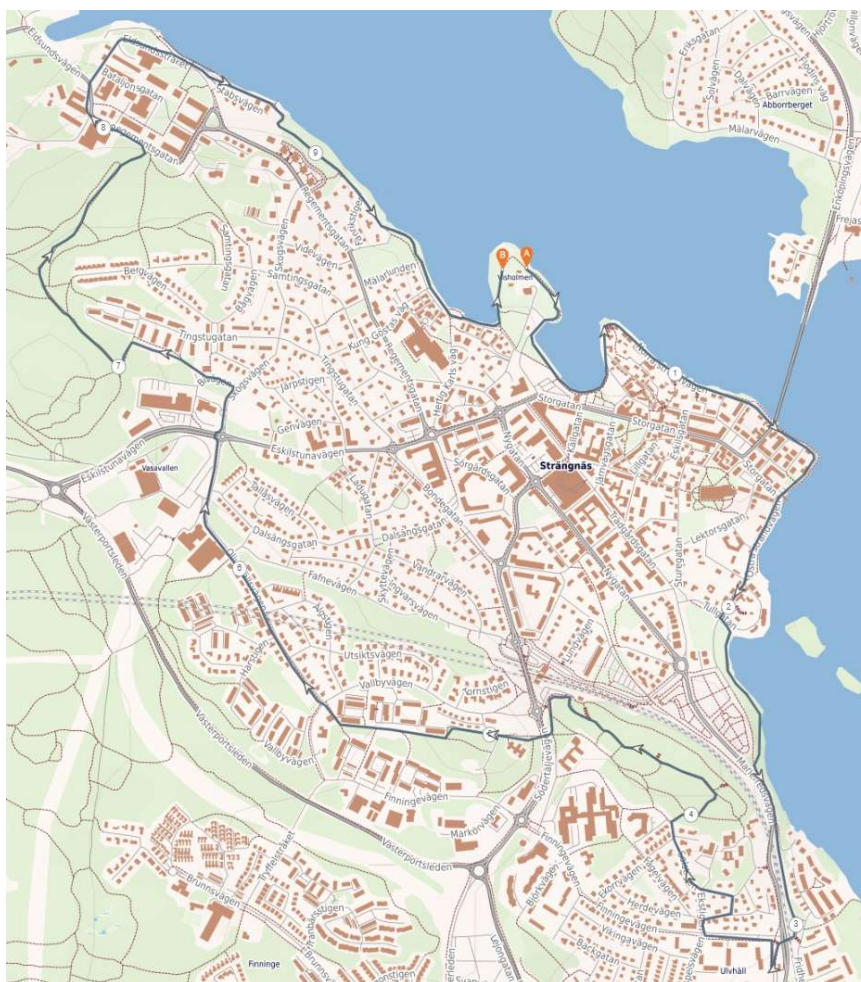
Visholmen.

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.

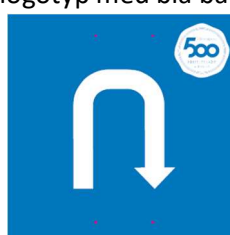
Ungefärlig fördelning underlag:

| 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

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.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 |

123

</

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p><b>VÄSKFÖRVARING</b><br/>         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><br/>         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><br/>         Vi hänvisar till allmänna parkeringar i centrala Strängnäs.</p>                                                                                                                                         |
|  | <p><b>SJUKVÅRD</b><br/>         Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start &amp; mål).<br/>         Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus.<br/>         Vid akuta fall ring: 112</p>             |
|  | <p><b>KONTAKTER</b><br/>         Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53</p>                                                                                                                                                            |

# SOMMARFEST i STRÄNGNÄS

## Visholmen

### 6 juni Festivalområdet

- ☐ 09.00 Start MTB-lopp 46 km
- ☐ 13.00 Start lopp för barn 500 m
- ☐ 13.15 Start lopp för barn 1,3 km
- ☐ 14.00 Gå, lunka, löp 5 km
- ☐ 15.00 Gå, lunka, löp, tävla 10 km
- ☐ 15.00 Sips 'N' Suds Beerfest: hantverksöl, mat och livemusik. Fram till kl. 21 (åldersgräns, biljett krävs).
- ☐ 16.00 Prisutdelning 10 km

### 7 juni Festivalområdet

- ☐ 09.00 Start för öppet spår MTB 46 km
- ☐ 13.00 Start för Rusa 5 km
- ☐ 13.50 Start för Rulla och Rusa 1,3 km
- ☐ 14.15 Prisutdelning för Rulla och Rusa
- ☐ 14.30 Roliga aktiviteter på området startar!
- ☐ 15.00 Graffitiworkshop (föranmälan).

### Stora scenen

- ☐ 15.00 Meira Omar
- ☐ 16.30 Myra Granberg
- ☐ 18.15 estraden
- ☐ 20.00 Terra
- ☐ 21.45 Zoe Lobos
- ☐ 23.00 Y4ska

### Lilla scenen

#### Presenteras av Katakomb

- ☐ 15.45 Pixie Seawynde
- ☐ 16.15 Blue Age
- ☐ 17.30 Majbjörn
- ☐ 19.15 Pseudo
- ☐ 21.00 Nektar
- ☐ 22.15 DJ Signed Model

## Multeum

### 7 juni För dig med funktionsnedsättning

- ☐ 13.30 Ansiktsmålning och fika.
- ☐ 15.00 Ungdomshäng, för 13–20 år, slut klockan 22.
- ☐ 16.30 Bingo.

## Ugglans park

### 6 juni

- ☐ 10.30 Inlämning av bidrag till baktävlingen där vi korar Strängnäs godaste bulle (föranmälan).
- ☐ 11.00 Start för program, pysselworkshop och chokladbollsverkstad.
- ☐ 11.05 Camilla Hamid om sin bakresa.
- ☐ 12.00 Konsert med Musiksällskapet Gripen och Strängnäs ungdomsorkester.
- ☐ 13.00 Nationaldagsfirande med medborgarskapsceremoni.
- ☐ 14.00 Strängnäs godaste bulle koras.
- ☐ 14.30 Träffa Camilla Hamid.
- ☐ 15.00 Familjeshow med Nassim Al Fakir, träffa honom och säg hej efteråt.
- ☐ 17.00 Dansbanskväll med Highlights, fram till kl. 21.

## Västervikstorget

### 6 juni

- ☐ 10.00 Hantverkarmarknad, ponnyridning, ansiktsmålning, träffa alpäckor, catwalk. Fram till kl. 15.
- ☐ 10.00 Se Heskone måla graffiti vägg (även den 7 juni).

## Domkyrkan

### 6 juni

- ☐ 9.00 Musiksällskapet Gripen spelar musik från domkyrkans torn.
- ☐ 9.40 Samlingsmusik och festgudstjänst.
- ☐ 13.00 Öppna visningar för vuxna och barn varje timme fram till kl. 17.

## Epa-parkeringen

### 6 juni

- ☐ 12.00 Aktiviteter och tävlingar med Serrander Bil, fram till kl. 18.

### 7 juni

- ☐ 12.00 Aktiviteter och tävlingar med Serrander Bil, träffa influencer Jossi Horvath. Fram till kl. 20.