



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.

Ändring av bansträckning (från 2024):

1. Avsnittet vid km-passering 10 km kommer inte att gå in i skogsområdet på Tingstuhöjdens naturreservat, utan följer den asfalterade cykelbanan förbi Eskils källa. Följ banmarkering!
2. Vid km-passering 38,5 km (Husby, Vansö) passeras en lada genom att runda den till höger, istället för som tidigare vänster. Följ banmarkering!



TIDER FÖR STRÄNGNÄS 500

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

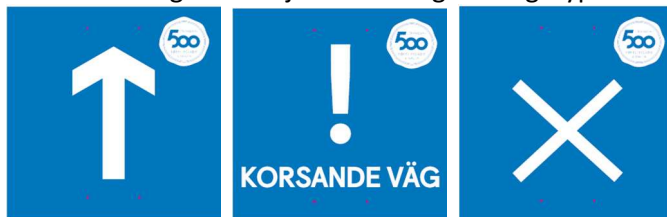
1. Öppet spår, d.v.s. att du som deltagare väljer din egen starttid. Starttid registreras genom att du cyklar igenom startportalen på Arena Visholmen och din måltid registreras när du passerar målportalen.
2. Då hela Arena Visholmen är ett festivalområde under lördag 7 juni så sker entré från området som gränsar mot bangolfen och sjöräddningsstationen.
3. Under lördag 7 juni så gäller ett väskförbud från klockan 08:00 på Arena Visholmen. Bemannad väskinlämning finns vid entrén till området.
4. Från ca 14:00 - 14:15 kommer start och målgång för MTB att flyttas utanför festivalområdet, till den sista kurvan innan målrakan. Så vill du gå i mål under den stora målportalen så är rådet att du startar tidigt den här dagen.



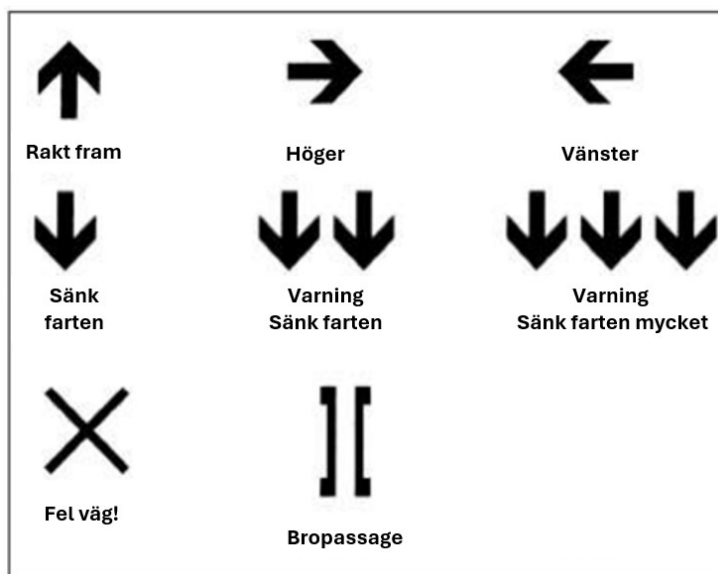


BANMÄRKNING OCH SYMBOLER

- 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:



Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på 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 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

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 <table><tr><th>Torsdag 5 juni 2025</th><th>Fredag 6 juni 2025</th><th>Lördag 7 juni 2025</th></tr><tr><td>15:00 - 18:00</td><td>08:00 - 15:00</td><td>08:00 - 15:00</td></tr></table>	Torsdag 5 juni 2025	Fredag 6 juni 2025	Lördag 7 juni 2025	15:00 - 18:00	08:00 - 15:00	08:00 - 15:00
Torsdag 5 juni 2025	Fredag 6 juni 2025	Lördag 7 juni 2025					
15:00 - 18:00	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 tidtagningschip 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.						
	TOALETTER Toaletter finns på Arena Visholmen (start & mål) samt vid hamnkontoret.						
	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.						
	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.						
	CYKELHANDLARE Närmaste cykelhandlare är vår eventpartner Intersport Strängnäs och Cykelcenter i Strängnäs.						
	PARKERING Vi hänvisar till allmänna parkeringsmöjligheter i centrala Strängnäs.						
	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 MTB: Conny Andersson, 076-864 13 39

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 Hantverksmarknad, ponnyridning, ansiktsmålning, träffa alpäckor, catwalk. Fram till kl. 15.
- ☐ 10.00 Se Heskone måla graffitivägg (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.