



HEMMA VASAN

STRÄNGNÄS

Häng med på 500-årsresan!

I år är det 500 år sedan Gustav Vasa valdes till kung. Det hände i Strängnäs den 6 juni 1523. Strängnäs kommun uppmärksammar den historiska händelsen genom att vi gör en resa tillsammans under hela året – 500-årsresan genom dåtid, nutid och framtid. Våra teman för året är makt, demokrati, mänskliga rättigheter och folkhälsa.

Under året blir det evenemang och aktiviteter i hela kommunen. Mellan den 3–6 juni gör 500-årsresan ett stopp i centrala Strängnäs.

Måndagen den 5 juni blir det konserter med stora orkestrar och körer, dansbandet Larz-Kristerz spelar och det blir hantverksmarknad, stadsvandring och inte minst – Hemmavasan Strängnäs.

Tisdagen den 6 juni blir det ett högtidligt nationaldagsfirande med tal och musik. Dagen börjar pampigt med blåsmusik från Domkyrkans torn och slutar med premiär på Vasaspelets musikteater Fru Marianne och herr Wasa.



Se hela programmet på kommunens webbplats:
www.strangnas.se/500



www.hemmavasanstrangnas.se



Hemmavasan Strängnäs



[hemmavasanstrangnas](https://www.instagram.com/hemmavasanstrangnas)



info@hemmavasanstrangnas.se



0733-836 386



HEMMA VASAN

STRÄNGNÄS

CYKEL MTB 4–10 juni 2023

GÅ, LUNKA, LÖP ELLER TÄVLA 6 juni

Alla kan vara med –
tillsammans sätter vi Strängnäs
och Sverige i rörelse!

Hemmavasan Strängnäs 2023

Kom och heja fram årets alla deltagare i Hemmavasan Strängnäs!

4–10 juni – Cykel MTB



5 juni – Rulla och rusa



6 juni – Gå, lunka, löp eller tävla



Hemmavasan Strängnäs 2023!

Var med och skapa historia genom att delta i den första upplagan av Hemmavasan Strängnäs. I samarbete med Vasaloppet, arrangeras flera olika lopp och aktiviteter – så det finns något för alla.

Du kan välja att gå, lunka, löpa, rulla eller tävla. Eller cykla MTB på en bana som knyter ihop våra fyra kommundelar Strängnäs, Stallarholmen, Mariefred och Åkers styckebruk. Välkommen med din anmälan redan idag!

Anmälan

Direktlänk till anmälan hittar du på vår hemsida:
www.hemmavasanstrangnas.se



Anmälningsavgifter

Gå, lunka eller löp

Deltagare födda 2007 eller senare: 200 kr
Övriga deltagare: 400 kr.

Cykel MTB

Deltagare födda 2007–2011: 300 kr
Övriga deltagare: 400 kr.

I anmälningsavgiften ingår en t-shirt samt en medalj för alla deltagare som går i mål.

Nummerlappar

Gå, lunka, löp eller tävla

Delas ut på vårt Eventkontor i Galleria Präntaren.

Cykel MTB

Delas ut på respektive ort för start/mål.

Läs mer om utlämningsställen och öppettider på vår hemsida.

Transporter & parkering

För parkering hänvisar vi till allmänna parkeringar. På www.strangnas.se/parkering kan du läsa mer om parkering i Strängnäs.

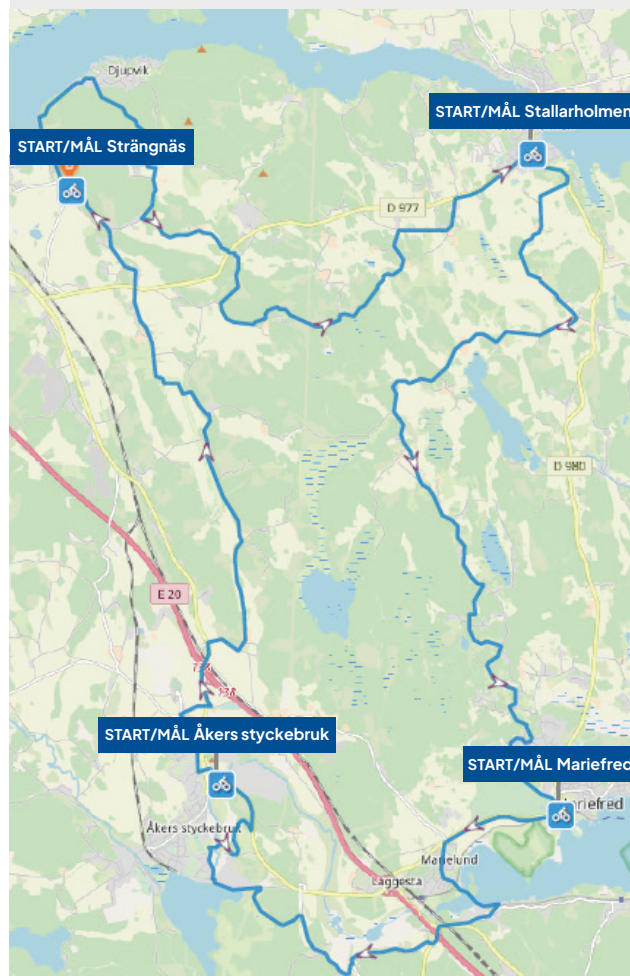
Cykel MTB

60 km

Från: 4 juni, klockan 9:00

Till: 10 juni, klockan 21:00

För deltagare födda 2011 eller tidigare. MTB-banorna arrangeras som ett öppet spår och är öppna dygnet runt under perioden. Vid anmälan väljer du var du vill starta och gå i mål.



Bansträckning enligt ansökan inlämnad till Länsstyrelsen.

Tävlingsklass

10 km

6 juni, klockan 12:30

För deltagare födda 2006 eller tidigare. Kvaltid herrar 38 minuter, damer 41 minuter. Banan är kontrollmätt av Mikael Hill, Svenska Friidrottsförbundet.

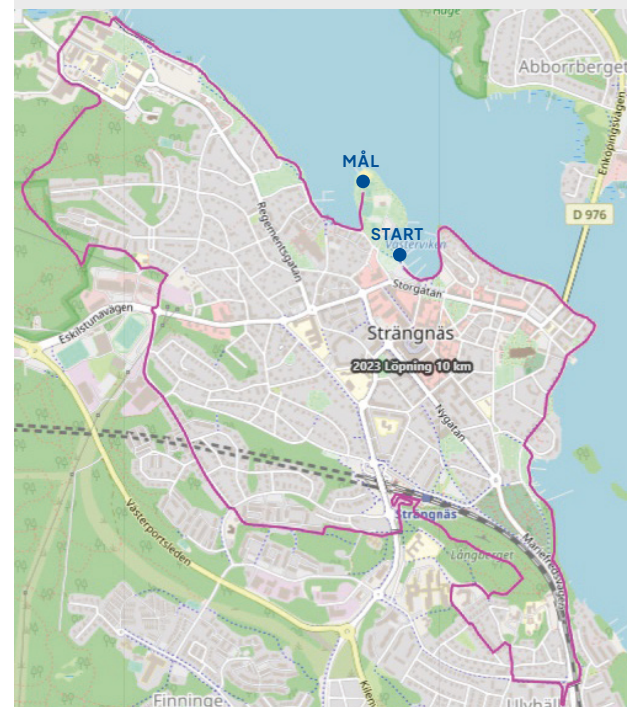
Prispengar till tävlingsklasser

Prissumman utbetalas till den aktives förening och delas ut till topp tre i dam- och herrklassen enligt: 1:a plats 10 000 kr, 2:a plats 5 000 kr, 3:e plats 2 000 kr.

Gå, lunka eller löp för motionärer

6 juni, klockan 12:30

För deltagare födda 2012 eller tidigare. Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

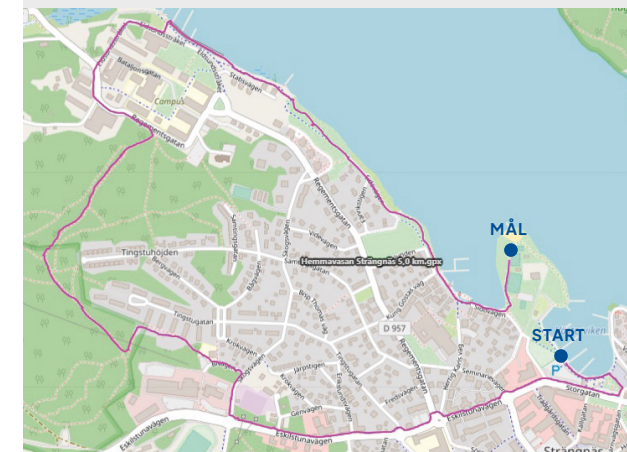


Gå, lunka eller löp för motionärer

5 km

6 juni, klockan 15:30

För deltagare i alla åldrar. Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.



Gå, lunka eller löp för barn

1,7 km

6 juni, klockan 10:00

För deltagare upp till 10 år. Loppet går i stadsmiljö.

