



Deltagarinformation Hemmavasan Strängnäs Gå, Lunka, Löp eller Tävla – 6 juni 2023

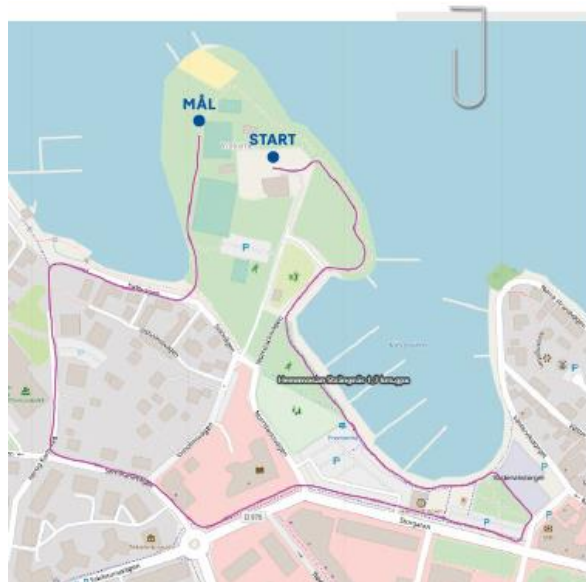


Hemmavasan Strängnäs skapar rörelseglädje på Sveriges Nationaldag 2023. Alla kan vara med, du kan välja att Gå, Lunka, Löpa eller Tävla.



TIDER FÖR HEMMAVASAN STRÄNGNÄS 6 JUNI 2023

09:40 Uppvärmning med en rolig figur från Club Hälsoskaparna i startfällan för våra yngsta deltagare på 1,7 km
10:00 Hemmavasan Strängnäs 1,7 km startar
12:30 Hemmavasan Strängnäs 10 km startar (gemensam start för Tävlade och Motionärer)
15:00 Uppvärmning med Gymbörsen i startfällan (i Västerviksparken)
15:23 Hemmavasan Strängnäs 5,0 km startar



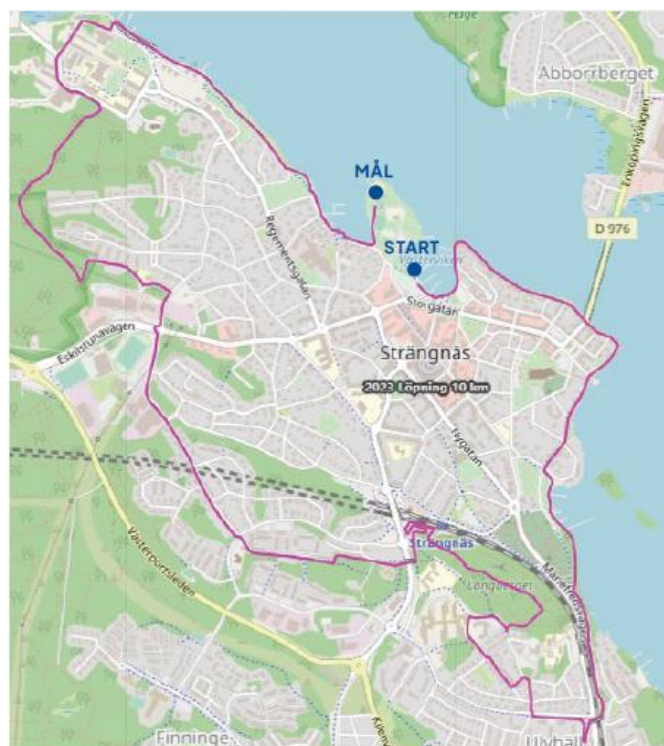
Hemmavasan Strängnäs 1,7 km

Start på Arena Visholmen vid Vattenverket.

Banan går via hamnområdet, Västerviks-torget, Storgatan och viker sedan upp på Eskilstunavägen.

Via Seminarievägen och Hertig Karls väg vänder banan sedan ner mot målgången under den klassiska Vasaloppsportalen på Visholmen.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



Hemmavasan Strängnäs 10,0 km

Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Underlag	(%)
Asfalt	49,1
Grus	33,8
Gräs	0,5
Kullersten	0,1
Marksten	0,5
Sand	0,6
Stig	13,2
Träbro	2,2

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



Hemmavasan Strängnäs 5,0 km
Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

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.hemmavasanstrangnas.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.



STARTAVGIFTER

Kategori & dag	Ålder	Till 31 maj 2023	Från 1 juni 2023	Anmälan stänger
Barn 1,7 km – 6 juni	Upp till 10 år	200 kr	250 kr	6 juni 09:30
Gå, lunka, löp 10,0 km – 6 juni	Födda 2007-	200 kr	250 kr	6 juni 12:00
Tävla 10,0 kr – 6 juni	Övriga	400 kr	500 kr	
Gå, lunka, löp 5,0 km – 6 juni	Födda 2007-	200 kr	250 kr	6 juni 14:45
	Övriga	400 kr	500 kr	

Alla som deltar får en funktions-tshirt och medalj som ingår i deltagaravgiften.

	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.  Correct  TIDTAGNINGSCHIP LÅT DET SITTA KVAR Engångschip från Neutron UTHÄMTNING AV NUMMERLAPPAR, CHIP OCH T-SHIRT Du hämtar ditt start-kit på Eventkontoret i Galleria Präntaren, Strängnäs. Den 1 juni skickas ett startbevis ut till samtliga anmälda deltagare, vi ber er ha det tillgängligt digitalt eller i pappersform när ni hämtar era startkit. Adress: Trädgårdsgatan 14-18, Strängnäs. Öppettider, se nedan.
	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.
	MEDALJ & PRISUTDELNING Medalj erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp och delas ut direkt efter målgång. Prisutdelning för tävlingsklasserna hålls på Arena Visholmen ca 20 min efter att topp 3 är i mål. Tävling damer resp. herrar: 1: a plats 10 000 kronor, 2:a plats 5 000 kronor, 3:e plats 2 000 kronor.
	VÄTSKA Vätskekontroller 10,0 km: Vid 4,5 km och 6,4 km. Vätskekontroller 5,0 km: Vid 1,4 km Enervit sportdryck samt vatten finns vid kontrollerna. Efter målgång erbjuds vatten. 
	TOALETTER Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.
	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.
	DUSCH/OMBYTE Vi rekommenderar att du kommer ombytt till evenemanget. Dusch finns inomhus i Thomas Arena mellan kl 13:00 och 17:00. Följ skyltning och snitsel från Arena Visholmen, ca 600 m att gå.
	PARKERING Ingen parkering finns vid Arena Visholmen den 6 juni. Se Sommarfestens websida för praktisk information: www.strangnas.se/uppleva-och-gora/500-arsresan/sommarfest-i-strangnas-den-3-till-6-juni/praktisk-information-under-sommarfesten

	SJUKVÅRD Finns i anslutning till Sommarfesten's scen på Västerviksparkeringen mellan kl 10:00 och 13:00, övriga tider finns tillgång till enklare omplåstring på Arena Visholmen. Närmaste akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna, vid akuta fall ring: 112
	KONTAKTER Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53

 HEMMA VASAN STRÄNGNÄS	
Dag & datum	Öppettider
Torsdag 1 juni	14:00 - 18:00
Fredag 2 juni	14:00 - 18:00
Lördag 3 juni	10:00 - 16:00
Söndag 4 juni	10:00 - 16:00
Måndag 5 juni	10:00 - 18:00
Tisdag 6 juni	08:00 - 16:00
Onsdag 7 juni	16:00 - 18:00
Torsdag 8 juni	16:00 - 18:00
Fredag 9 juni	16:00 - 18:00
Lördag 10 juni	13:00 - 15:00
Söndag 11 juni	13:00 - 15:00



Det blir minst sagt en festlig stämning i Strängnäs mellan 3-6 juni. Du har väl inte missat att det utöver Hemmavasan Strängnäs är Sommarfest på stan. Det blir konserter, teater, hantverksmarknad och olika aktiviteter.

Kika in på strangnas.se för att ta del av hela programmet.

