



Deltagarinformation Hemmavasan Strängnäs Rulla & Rusa – 5 juni 2023



Hemmavasan Strängnäs Rulla & Rusa är rörelseglädje för deltagare med någon form av funktionsnedsättning, som går i grundsärskola, arbetar i daglig verksamhet eller använder någon form av rullande hjälpmedel.



TIDER FÖR HEMMAVASAN STRÄNGNÄS RULLA & RUSA

13:40 Uppvärmning med Friskis & Sveltis i startfällan för Rulla 1,7 km

14:00 Rulla 1,7 km startar

14:10 Uppvärmning med Friskis & Sveltis i startfällan för Rusa 1,7 km och Rusa 5,5 km

14:30 Rusa 1,7 km startar

14:40 Rusa 5,5 km startar



1,7 km Rulla och 1,7 km Rusa

Start på Arena Visholmen vid Vattenverket.

Banan går via hamnområdet, Västerviks-torget, Storgatan och viker sedan upp på Eskilstunavägen. Här lutar det lätt uppför och "puttare" finns på plats för att assistera vid behov.

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

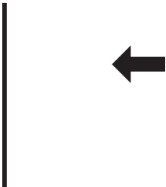
Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



5,5km Rusa

Start på Arena Visholmen, vid Vattenverket. Banan går via hamnområdet, Västervikstorget, Storgatan och viker sedan upp på Eskilstunavägen. Här får vi en stigning upp till vätskekontrollen vid ca 2 km. Sedan ansluter banan till ett gammalt elljusspår genom skogen från Tingstuhöjden ner till Campus-området som rundas.

Via en nyanlagd stig viker banan ner på ett bryggdäck och följer sedan Mälarens strand in till målet, vid Vasaloppsportalen på Arena Visholmen. 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 <table><tr><th>Kategori & dag</th><th>Ålder</th><th>Till 31 maj 2023</th><th>Från 1 juni 2023</th><th>Anmälan stänger</th></tr><tr><td>Rulla 1,7 km – 5 juni</td><td>Upp till 20 år</td><td>200 kr</td><td>250 kr</td><td rowspan="3">5 juni 13:30</td></tr><tr><td>Rusa 1,7 km – 5 juni</td><td>Övriga</td><td>400 kr</td><td>500 kr</td></tr><tr><td>Rusa 5,5 km – 5 juni</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Alla som deltar får en funktions-tshirt och medalj som ingår i deltagaravgiften.	Kategori & dag	Ålder	Till 31 maj 2023	Från 1 juni 2023	Anmälan stänger	Rulla 1,7 km – 5 juni	Upp till 20 år	200 kr	250 kr	5 juni 13:30	Rusa 1,7 km – 5 juni	Övriga	400 kr	500 kr	Rusa 5,5 km – 5 juni			
Kategori & dag	Ålder	Till 31 maj 2023	Från 1 juni 2023	Anmälan stänger															
Rulla 1,7 km – 5 juni	Upp till 20 år	200 kr	250 kr	5 juni 13:30															
Rusa 1,7 km – 5 juni	Övriga	400 kr	500 kr																
Rusa 5,5 km – 5 juni																			
	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.   TIDTAGNINGSHIP 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 Erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp och delas ut direkt efter målgång.
	VÄTSKA Vätskekontroll endast för Rusa 5,5 km, efter ca 2 km, med Enervit sportdryck samt vatten. 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/ombyte erbjuds inte under 5 juni.
	TRANSPORTER OCH PARKERING Färdtjänst samt andra nödvändiga transporter kommer att få köra in till den stora grusparkeringen på Arena Visholmen, både för avlämning och senare upphämtning. Infart/utfart via Seminarievägen och Visholmsvägen.  För övrig parkering 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 11:00 och 19:00. Närmaste akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna, vid akuta fall ring: 112
	KONTAKTER Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53



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.

