VÄLKOMMEN TILL HEMMAVASAN 2023 6 juni

Här hittar du allt du kan behöva veta inför Hemmavasan 2023 på nationaldagen.

**ALLMÄNT**  
Välkommen till firande av Sveriges Nationaldag 6 juni 2023 med hälsofrämjande aktiviteter gå, lunka, löp eller tävla den 6:e Juni i Strängnäs.

**ANMÄLAN**Anmälan och information finns på [**https://hemmavasanstrangnas.se/**](https://hemmavasanstrangnas.se/)fram till 31 Maj. Deltagare födda 2007 eller senare 200 kr. Övriga löpare 400 kr.  
I anmälningsavgiften ingår en t-shirt samt medalj för alla deltager som går i mål.

**EFTERANMÄLAN**Efter 1 juni kan anmälan göras via samma site mot förhöjd avgift om 100 kr fram till 2 timmar för start

**NUMMERLAPPSUTDELNING**Hämtas på Eventkontor i Galleria Präntaren på Storgatan i Strängnäs i den östra ingången. För öppettider se hemsidan.

**NUMMERLAPPAR**Bäras synliga på bröstet. Tidtagningschip Neprton fästes på skon. Se bild

**PARKERING**Se officiella 500 jubileums kartan på strangnas.se/parkering

**UPPVÄRMNING**Rulla Rusa via Friskis sker i startfållan. Pågående firande på startscenen så erbjuds i år gemensam. uppvärmning

**BANSTRÄCKNINGAR**Se hemsidan med GPX filer. Banan går i park-, stads och skogsmiljö. Starten sker i anslutningen till stora scenen i Västerviken

**START 1,7 km kl.10.00**För deltager upp till 10 år där loppet går i stadsmiljö. Speaker Per Forsberg sköter startproceduren   
Tidtagningen startar vid passage över startlinjen.

**START 10 km kl.12.30**Speaker Per Forsberg sköter startproceduren och starten för **Tävlingsklassen** för deltagare födda 2006 eller tidigare. Kvaltidherrar 38 min, damer 41 minuter. Bannan är kontrollmätt.   
**Gå, lunka och löp motionärer** för deltagare födda 2021 eller tidigare. Där startar tidtagningen vid passage över startlinjen. I fållan finns möjlighet att placera sig utefter den måltid löparen siktar på.

**START 5 km kl.15.30**För **Gå, lunka och löp motionärer**. Speaker Per Forsberg sköter startproceduren   
Tidtagningen startar vid passage över startlinjen.

**VÄTSKE- OCH ENERGIKONTROLLER**Enervit sportdryck och vatten serveras på 5 km banan efter ca 1,6 km och på 10 km banan efter 4,6 km samt 6,6 km.

**TIDTAGNING**Sker på samtliga banor via engångschip från Neptron som fästs på en av dina skor

**MAXTIDER**Alla kommer få möjlighet att genomföra hela loppet

**VÄSKINLÄMNING**Det finns ett område för klädinlämning i anslutning till evenemangsområdet Arena Visholmen. Kom ihåg att ta med en egen väska/påse till dina kläder för att kunna lämna in dem. Vi kan ansvara för din väska på Arenan medan du genomför ditt lopp. Lämnas in och hämtas ut via uppvisande av din nummerlapp vid arenan Visholmen.

**MÅLGÅNG**Sker under Vasaloppets klassiska målportal vid Arena Visholmen. Där utdelas medalj samt vätska erbjuds.

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

**PRISUTEDLNING**Sker ca 20 minuter efter att topp tre i dam och herrklassen gått i mål. Meddelas av speakern

**TÄNK PÅ ATT**det gäller att ha krafter kvar till slutet av loppet. Ställ inte upp om du inte är helt frisk och pressa inte dig själv att fortsätta om du känner dig sjuk. Det är en hälsorisk att springa om du är förkyld eller känner dig hängig.

**SERVICE**

**OMKLÄDNING**Vi rekommenderar att du kommer ombytt till evenemanget. Utrymme finns med dusch möjligheter på Thomas Arena, följ snitsel ca 600 från målgång

**TOALETTER**Finns på Arenan samt vid hamnkontoret.

**RESULTAT**Direkt efter loppet hittar du den preliminära resultatlistan på ?

**MEDICINSK SERVICE**  
Sjukvårdspersonal finns?