

Inbjudan 2023

trosa stadslöpp



FREDAG 30 JUNI 2023 - 37 ÅR

SOMMAR OCH SOL KLASSER FÖR HELA FAMILJEN BÄSTA LOPPET



ICA
KVANTUM
TROSSEN

orca
entreprenad ab

SAMBA



ÖSP Trosa Stadshotell & Spa
Östra Sörmlands-Posten

camfil

TEAM
SPORTIA

Festlig sommarstämning!

Fredagen 30 juni 2023

trosa stadslöpp

Festlig sommarstämning! Fredagen 30 juni 2023



Traditioner är till för att föras vidare. Nu drar Trosa Stadslopp igång för 37:e året. En sedvanlig folkfest - eller mera rätt, Trosa kommuns största folkfest! Alltid första fredagen efter midsommar. I år blir det fredagen den 30 juni.

Trosa Stadslopp har blivit framröstat till "det bästa loppet" i Stockholmstrakten av FK Studenterna elva (11) gånger på 2000-talet.

Nomineringen talar för sig själv!

Alla kan hitta en klass att delta i Trosa Stadslopp – motionärer, elitlöpare, nybörjare, ungdomar och småtingar. Testa loppet du också och upplev sommarstämningen i Trosa denna helg!

Positiva upplevelser

Banans sträckning genom det sommarfagra Trosa, närheten till vattnet, all publik samt tätheten i loppet förstärker de positiva upplevelsorna runt Trosa Stadslopp.

Gratisbuss till Södertälje och Stockholm

Trosa Stadslopp erbjuder gratisbuss, en avgång, på fredagsnatten, från vändplan vid nedre hamnområdet, kl 00:30 via Vagnhärad, Södertälje (Lovisingsgatan) till Cityterminalen Stockholm. Visa nummerlappen

Information för dig som inte kommer med eget färdmedel till Trosa: resplus.se, lanstrafiken.se Länstrafikens Trafikupplysning, tfn 020-22 40 00, SJ tfn 0771-75 75 75. Den populära Trosabussen kör med täta åkturer Trosa - Liljeholmen t o r. www.trosabussen.se



FILHOS DO SAMBA - Samba Trumorkester med Samba Lady Underhåller på strategiska ställen nära centrum/varvning.

Stadsloppskonsert i Trosa stadskyrka
"Mix it up", hitlåtar från Streisand till nutid. Thomas Ahrén du Quercy and his band. Trosa Vocals tillsammans med artisterna Jonathan Jaarne och Kajsa Borg
Fritt inträde - kom i tid! Svenska kyrkan

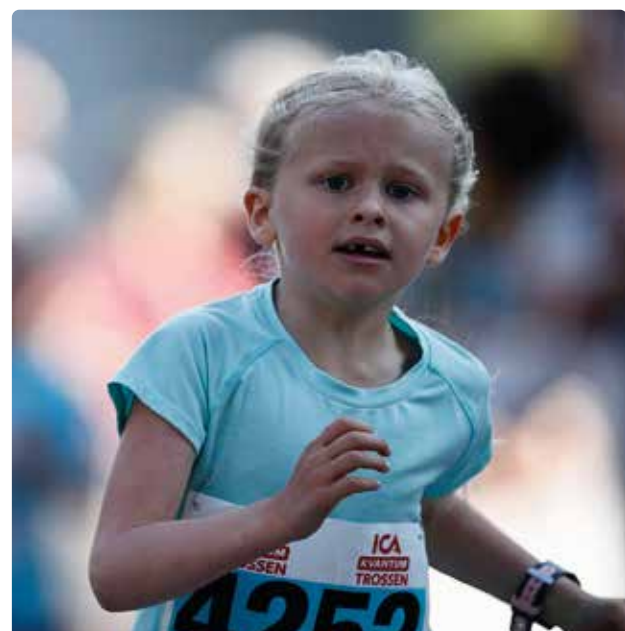
SPRINGTIME
Springtime Travel lottar ut en resa till Portugal och en weekend i Järvsö! Alla deltagare får ett presentkort på Camp Järvsö och Portugal!

Det är Trosabygdens OK som arrangerar Trosa Stadslopp och hälsar dig välkommen!



Trosabygdens OK

Kontakt: Tävlingsansvarig Pelle Bång info@trosastadslopp.se alt. 070-606 20 23



För mer info – trosastadslopp.se!



Tävlingsinformation

Uppvärmningen börjar kl 18:20 för de yngsta. Därefter startar tävlingsklasserna kl 18:30 - pojkar och flickor 9-10 år (F10 och P10 grön nummerlapp) som springer 700 m. Kl 18:35 startar Knattar 6-8 år (blå nummerlapp) och 18:40 startar de allra minsta Knyttar 0-5 år (röd nummerlapp). Både Knattar och Knyttar springer 700 m. **OBS! Inget officiellt digitalt resultat för ålder under 12 år enligt Friidrottsförb.** På kvällen kommer dock resultatlista sättas upp och prisutdelning ok.

Tävlingsklass pojkar och flickor 13-14 år startar kl 19:00, tävlingsklass pojkar och flickor 11-12 år kl 19:15 vid Östra Långgatan. Klass 8 Jogging startar kl 19:40 och klass 7 Stavgång kl 19.45 framför scenen med riktning mot Trosa stadshotell. Se vidare klassindelning och kartor för mer information.

Vi har Chip-tidtagning för alla och med 2 (två) mellantider på långa banan 8,9 km. Alla klasser använder engångschip som fästes på skon. Nettotider gäller på 8 900 m (tiden startar när du passerar startlinjen) för alla utom eliten (som går fram en bit vid start och där startskottet/ startsignalen gäller som "starttid").

Långa banan är kontrollmätt av legitimerad förbundsmätare i oktober 2004.

Maxtid på 40 minuter till varvning för att få fortsätta. Vi uppmanar de löpare som beräknar en sluttid på långa banan (8,9 km) över 70 minuter att istället välja klass Jogging 4 km. Friskis och Svettis Trosa står för uppvärmningen inför starterna. För pojkar och flickor 9-10 år, klass 5 knattar och klass 6 knyttar sker uppvärmningen med "Hoppis och Skuttis" och Grodan, Haren och Björnen från lastbilsflak.

Inbjudan och PM

Vill du ha inbjudan hemskickad eller mer information om Trosa Stadslopp titta in på vår hemsida trosastadslopp.se där finns även denna inbjudan som pdf att läsa. Löpar-PM kommer att finnas på vår hemsida trosastadslopp.se och i Östra Sörmlands Posten tisdag 20 juni.

Anmälan senast 22 maj

Anmälan sker via vår hemsida www.trosastadslopp.se - Där kan du anmäla dig själv och/eller flera samt välja mellan kortbetalning direkt eller direktbetalning via din bank.

Vi har även swish som betalmedel då du anmäler dig. Anmälan är giltig först då du betalt in startavgiften till Trosa Stadslopp. Senaste ordinarie anmälningsdag är måndagen den 22 maj 2023. Har du inte möjlighet att anmäla dig direkt från vår hemsida, ange då alla uppgifter om löparen via meddelande på inbetalningen:

- Namn, klubb/förening/ort, födelseår, klass, fullständig adress och e-postadress.
- Du väljer själv vilken startgrupp du vill springa i (gäller endast de som avser starta i klass 1 och 2).
- Använd Trosa Stadslopps bankgiro 488-8335.

OBS! Får du inte plats med alla uppgifter, e-posta dem till pelle@trosastadslopp.se

Efteranmälan och direktanmälan

Efteranmälan sker mot förhöjd avgift fram till måndagen den 5 juni 2023.

Direktanmälan gäller från och med tisdagen den 6 juni 2023.

Anmälan via internet är öppen till 29 juni kl. 18.

Från och med måndagen den 12 juni 2022 kan du även anmäla dig direkt hos Team Sportia Trosa (strax intill Trosa Torg) och från kl 10 30 juni 2023 vid arrangörens Nummerlappsutdelning/Direktanmälan. Detta kan ske fram till din start men för din egen del var ute i god tid.

OBS! Vi kan inte ta emot anmälan via telefon!



HUVUDSPONSORER



VITAMIN WELL



Vi delar ut Vitamin Well efter att du gått i mål. **Vitamin Well Sport 001** är en sportdryck som hjälper dig att återställa vätskebalansen berikad med vitaminer, elektrolyter och aminosyror. **Vitamin Well Sport 002** och **Vitamin Well Sport 003** är sockerfria alternativ.



Välkomna hälsar Trosabygdens OK!

INFORMATIONSKARTA

30 juni 2023

Stora Parkeringen

Lämplig promenadväg från stora parkeringen till:
Startområdet (red dotted line)
Omklädning/Dusch (blue dotted line)

Smäckbrogatan avstängd mellan Östra och Västra Långgatan kl. 18-22.30

Nyängsvägen avstängd för genomfart till Smäckbrogatan kl. 19.30 - 22.30

Snitsel **TEAM SPORTIA** från parkeringen till nummerlappsutdelningen

Snitsel **I-LACK** från parkeringen till ombyte dusch

Skärlagsvallen Ombyte Dusch Herrar/Damer

Askögatan avstängd från kl. 20.40 till sista löpare passerat, cirka kl. 21.40

Nattbuss avgår kl. 00:30 från vändhållplatsen vid nedre hamnplan

EDANÖBRON AVSTÄNGD från 20:40 till sista löpare passerat senast 21:40



Team Sportia Trosa Nummerlappsutdelning Direktanmälan

2 300 m
PF12 (Pojkar och Flickor 11-12 år)
PF14 (Pojkar och Flickor 13-14 år)

700 m
Knattar (Pojkar och Flickor 6-8 år)
Knyttar (Pojkar och Flickor 0-5 år)
PF10 (Pojkar och Flickor 9-10 år)



Målområdet Torget

Start 1, Grp 1, Grp 2, Grp 3, Grp 4, Grp 5, Grp 6, Grp 7, Grp 8, Grp 9, Grp 10, Grp 11, Grp 12, Grp 13, Grp 14, Grp 15, Grp 16, Grp 17, Grp 18, Grp 19, Grp 20, Grp 21, Grp 22, Grp 23, Grp 24, Grp 25, Grp 26, Grp 27, Grp 28, Grp 29, Grp 30, Grp 31, Grp 32, Grp 33, Grp 34, Grp 35, Grp 36, Grp 37, Grp 38, Grp 39, Grp 40, Grp 41, Grp 42, Grp 43, Grp 44, Grp 45, Grp 46, Grp 47, Grp 48, Grp 49, Grp 50, Grp 51, Grp 52, Grp 53, Grp 54, Grp 55, Grp 56, Grp 57, Grp 58, Grp 59, Grp 60, Grp 61, Grp 62, Grp 63, Grp 64, Grp 65, Grp 66, Grp 67, Grp 68, Grp 69, Grp 70, Grp 71, Grp 72, Grp 73, Grp 74, Grp 75, Grp 76, Grp 77, Grp 78, Grp 79, Grp 80, Grp 81, Grp 82, Grp 83, Grp 84, Grp 85, Grp 86, Grp 87, Grp 88, Grp 89, Grp 90, Grp 91, Grp 92, Grp 93, Grp 94, Grp 95, Grp 96, Grp 97, Grp 98, Grp 99, Grp 100

Alltid fredagen efter midsommar!



Långa banan 8 900m

Nummerlappsutdelning från kl. 10:00
DIREKTANMÄLAN TEAM SPORTIA



Stavgång/Jogging 4 km

Nummerlappsutdelning från 10:00
DIREKTANMÄLAN TEAM SPORTIA

För mer utförliga kartor samt banprofil hänvisar vi till trosastadslopp.se

Klassindelning, banlängd, starttid och startavgift		Ordinarie Anmälan - 22/5	Efter-anmälan - 5/6	Direkt-anmälan - 30/6
Klass	Beskrivning och starttid			
1	Herrar, 8 900 m, tävling/motion, Startgrupp beräknad tid på 10km 1: under 40min (start 21.00), 2: 41-47 (21.02), 3: över 47min (21.04)	320 kr	370 kr	420 kr
2	Damer, 8 900 m, tävling/motion, Startgrupp beräknad tid på 10km 1: under 46min (start 21.00), 2: 47-54 (21.02), 3: över 54min (21.04)	320 kr	370 kr	420 kr
P14	Pojkar 13-14 år, 2 300 m tävling, f. 2009-2010, start kl. 19.00	100 kr	120 kr	140 kr
F14	Flickor 13-14 år, 2 300 m tävling, f. 2009-2010 start kl. 19.00	100 kr	120 kr	140 kr
P12	Pojkar 11-12 år, 2 300 m tävling, f. 2011-2012, start kl. 19.15	100 kr	120 kr	140 kr
F12	Flickor 11-12 år, 2 300 m tävling, f. 2011-2012, start kl. 19.15	100 kr	120 kr	140 kr
P10	Pojkar 9-10 år, 700 m tävling, f. 2013-2014, start 18.30	100 kr	120 kr	140 kr
F10	Flickor 9-10 år, 700 m tävling, f. 2013-2014, start 18.30	100 kr	120 kr	140 kr
5	Knattar 6-8 år, 700 m, pojkar/flickor f. 2015-2017, start kl. 18.35	100 kr	120 kr	140 kr
6	Knyttar 0-5 år, 700 m, pojkar/flickor f. 2018-2023 start kl. 18.40	100 kr	120 kr	140 kr
8	Jogging Damer/Herrar, 4 km, start kl. 19:40	270 kr	320 kr	370 kr
7	Stavgång Damer/Herrar, 4 km, start kl. 19:45	270 kr	320 kr	370 kr

KLASSKAMPEN!

trosa stadslopp

30 JUNI 2023

GRATIS!
PÅ EN SKOLA I TROSA KOMMUN

KLASS 4-5 **KLASS 7-8**

VINN 5000 KR TILL KLASSEN!

SPRING TROSA STADSLOPP GRATIS!

Klassen med flest deltagare i mål vinner!
Vid lika antal i mål gäller antal elever/klass
Detta gäller endast elever i 4:an eller 5:an och 7:an eller 8:an på en skola i Trosa Kommun

Under ANMÄLAN finns en specifik länk [Anmälan KLASSKAMPEN](#) där du eller klassansvarig kan anmäla dig eller hela klassen med namn, ålder, "Klasskampen" framför skola och klassnamn.

OBS! INGEN GRATISANMÄLAN PÅ PLATS 30 JUNI!

Klass 4-5  SPONSORER  Klass 7-8

Mer information kan du få genom att gå in på www.trosastadslopp.se eller fråga via info@tbok.se alt. kontakta Pelle Bång 070-606 20 23



Sommarens härliga stunder



Mat, dryck och umgänge ute

När värmen kommer dukar vi ute på gården vid lusthuset. Under sommaren är det uppehåll för lunch och AW. I stället öppnar vi för mat 18:00 medan baren öppnar några timmar tidigare. På söndagarna hela juli tom 13 augusti tänder vi grillen och erbjuder grillbuffé med många härliga tillbehör.

Trosa Stadscafé

har öppet under sommarlovet med gofika och glass.

Spa öppet alla dagar i sommar

Trosa spa är öppet regniga och soliga dagar. Boka ett besök i sparelaxen eller en härlig behandling och njut. Det finns prisvärda dagspa-paket på webben. Spabutiken är öppen hela sommaren med många roliga presenttips och hudvård till dig själv.

Vi önskar alla glada gäster en glad sommar och varmt välkomna!

Trosa Stadshotell & Spa

www.trosastadshotell.se 0156-170 70



"JÄRNA TRÄ får mina byggen att snurra"

Woody

BYGGHANDEL

VI FÅR BYGGET ATT SNURRA



Varför flänga runt?
Här finns allt du behöver



VI ÖNSKAR ALLA
DELTAGARE
LYCKA TILL
PÅ STADSLOPPET



"JÄRNA TRÄ får våra byggen att snurra"



JÄRNA TRÄ | Woody

BYGGHANDEL

WWW.JARNATRA.SE INFO@JARNATRA.SE

TUNA INDUSTRIVÄG 19 - 08-554 811 10 - MÅN-FRE 06:30-17:00



Söndag 14 MAJ 2023 90/57 KM

VÄLKOMMEN!

90 km fyra startgrupper - första start kl. 10.00

Ord.anmälan 400 kr/350 kr, senast 10 maj, därefter + 100 kr.

Samling, nummerlappsutdelning, parkering, dusch, ombyte, förtäring, start och mål vid **Norrbyvallen Västerlångung.**

3 depåer på 90 km, 1 på 57 km, saft, banan, bulle och vatten.

Medalj, lättare mat, dryck, godis efter mål! Massage!

All information finns på Trosatrampens nya hemsida:

1. >38 km/h - Start 10.00

2. ca 35 km/h - Start 10.05

3. 30 -33 km/h - Start 10.10

4. < 30 km/h - Start 10.15

57 KM - 1 startgrupp, start 10.20 från 2023, läs mer på scf.se eller hemsida.

www.trosatrampen.se

Kontakt: Tävlingsledare Pelle Bång

070-606 2023, pelle@pellebang.se

Det finns en ny Motionslicens för deltagare

Pensionärer och ungdom t o m 16 år betalar halva priset!

Anmäl och betala direkt via hemsidan! Chip på hjälmen, incheckning, tidtagning



Trosabygdens OK  TROSAtrampen 



Via bankgiro uppge: Namn, e-post, startgrupp, födelseår, klubb, närmast anhörig, tele., din mobil. Trosabygdens OK Bankgiro 206-2867



Vi hoppas att **ALLA oavsett hastighet får en härlig cykeltur!**

Information till boende nära Norrbyvallen och trafikanter på Västerleden Söndag 14 maj

Trosatrampen är ett traditionellt Cykel Motionsarrangemang på landsväg, nittonde gången och 2:a året på ny sträcka!

Arrangemanget är godkänt av Länsstyrelsen och alla instanser samt sanktionerat av Svenska Cykelförbundet.

Deltagarna kan välja att cykla långa banan på 90 km eller en kortare på 57 km. Start kl. 10:00 – ca 10:30. Målgång från ca 12:00 - 14:30.

Cyklister startar i större grupper med 5 min mellanrum. Färden går från Norrbyvallen och vidare ut genom Västerlångung ut på Studsviksvägen, väg 219. Allmänna trafikregler gäller.

Cyklister kommer tillbaka till Norrbyvallen via gamla E:4an/Riksettan och in på Västerleden vid Sille. Målgången är belägen utanför Norrbyvallen.

Nobina har busshållplats där 710:an passerar på Västerleden. Nobina meddelad.

Funktionärer kommer att finnas på plats från ca kl. 7-16 under söndagen den 14 maj. Även flera timmar under lördagen 13/5.

Vi hoppas att aktiviteterna inte ska orsaka några problem.

Kontakt och mer information Pelle Bång 070-606 20 23

”Visste inte!

ÖSP

”OJ! gör ni sånt!

REKLAM

”Trodde ni bara var tidningen!

ÖSP

REKLAM

Vet du allt vi gör?

LAYOUT, ORIGINAL, PRINT

Affischer Ritningar Fotografier Tapeter Dekaler Menyér Årsstämmor Kuvert Visitkort

Loggor Broschyrer Foldrar Variabeldata...

Inbjudningar och program till livets händelser Bröllop Dop och Begravningar...

Banderoller Rolluper Skyltar Hemsidor Digitalisering Originalillustrationer...

Smått och Stort

ÖSP:s egen ateljé har maskiner, datorer och massor med kunskap

Rör på dig!



**SUPER-
KLIPP!**



1199.-

~~1699.-~~

SAUCONY GUIDE 15

Lätta och stabila skor med mycket dämning. Storfavorit för både löpning och promenad. Dam- och herrstorlekar.



2099.-

ASICS NIMBUS 25

"Sväva på moln!" Så kan man med tre ord beskriva nya Nimbus. Testa själv! Dam- och herrstorlekar.

1599.-

SAUCONY KINVARA 14

Det perfekta valet för löparen som söker en lätt och följsam sko med fartfylld löpkänsla. Skon passar för all typ av tempoträning och tävling, för löpteknik och även distanssträning. Dam- och herrstorlekar.



**SUPER-
KLIPP!**

333.-

~~799.-~~

CRAFT ADV CHARGE

Jacka med vindresistent front som passar perfekt till uppvärmning, jogging, lågintensiv träning och på vägen till och från träningen. Huvjackan är gjord av mjuk och värmande trikå och har två sidfickor med dragkedja samt tumgrepp. Dam- och herrstorlekar.



**SUPER-
KLIPP!**

99.-

~~199.-~~

**CRAFT ESSENCE
LOGO TEE**

T-shirt av återvunnen och funktionell polyester med bekväm passform. Dam- och herrstorlekar.



27.-

~~99.-~~

SEGER SPORT

Funktionstrumpor i dam- och herrstorlekar.

**SUPER-
KLIPP!**
Max 2 par
/kund!

TEAM SPORTIA®

TROSA

Priset gäller så långt lagret räcker dock längst t.o.m. 24/4-23. Vi reserverar oss för ev. slutförsäljning och felskrivningar.

TROSA, ÖSTRA LÅNGG. 25 • Tel. 0156-12640 • teamsportia.se • Öppet: Mån-fre 10.00-18.00, Lör 10.00-14.00