



Välkomna till Trosa-Västerljung söndag 17 maj 2026!

Välkommen till Trosa kommun och till Norrbyvallen i Västerljung!

Söndagen den 17 maj 2026 är det dags för motionsloppet Trosatrampen.

Perfekt med lagom längd inför säsongens utmaningar! Det är Trosabygdens OK - Cykel i Trosabygdens OK som arrangerar.

Vi kan bjuda på en ny trevlig och lugnt trafikerad bana genom omväxlande och vacker natur med bra skyltning och fina depåer utefter vägen. Det är tjuogoandra (22:a) upplagan.

Vi har förmotorcyklar, servicebil, kvastbil, medaljer, lättare förtäring, massage, Vitamin Well m.m.

Vi bjuder på både lång och kort bana 90 km eller 57 km. Vi använder chip som du fäster på hjälmen. Du checkar in 5 min innan start. Cykeltjänst på plats!

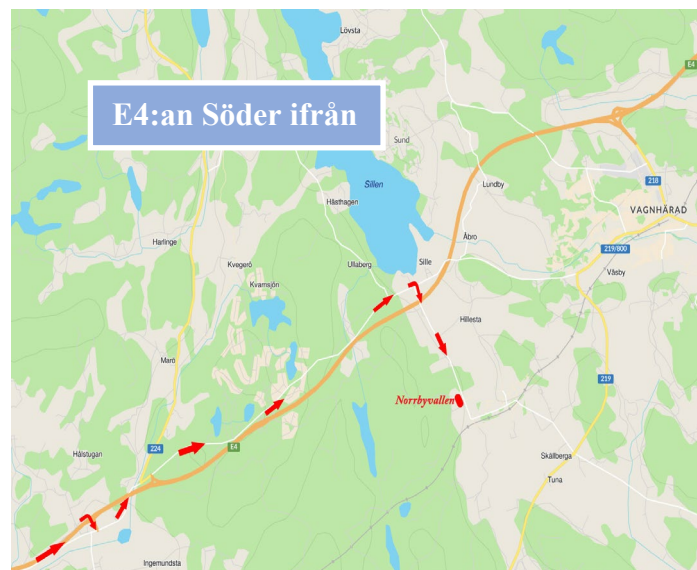
avgiftsmodell för motionslopp Läs mer på: <https://scf.se/forbundet/ny-avgiftsmodell-motionslopp-2023/>

Från 2023 infördes en ny avgiftsmodell för motionslopp. Arrangörer har möjlighet att ställa krav på licens för cyklisterna och arrangören betalar då inga deltagaravgifter till Svenska Cykelförbundet. För den arrangör som inte vill ställa krav på licens på cyklisterna betalar arrangören likt tidigare år en deltagaravgift per olicensierad cyklist till Cykelförbundet.

VI KOMMER INTE KRÄVA ATT DELTAGAREN SKA teckna en Motionslicens!

SAMLING:

Norrbyvallen Västerljung ca 7 km sydväst från Vagnhärad. [Hitta till Norrbyvallen](#) - samling, start och mål



START OCH MÅL

Norrbyvallen och vägen i anslutning.

Vid målgång, cykla endast på högra körbanan! Ta gärna spurten innan mållinjen! Lycka till!

VÄGVISNING

Avfarten till Vagnhärad ligger mitt mellan Södertälje och Nyköping längs E4:an, detta är den smidigaste vägen om man kommer från norr eller söder. Åk 1,5 km mot Vagnhärad sväng höger genom Vagnhärad kör ca 5,3 km, sväng vänster mot Västerljung på västerleden 2 km till Norrbyvallen.

PARKERING

En stor och en mindre parkering finns på gräsplan på Norrbyvallen och tar ca 2 - 300 bilar.

Även extra parkering vid kyrkan och skolan i Västerljungs C. ca 1 km från start. Se Ytterligare info i slutet

PRELIMINÄRT KÖRSHEMA

Startgrupp	Hastighet	ca längd	Vätskekontroller	Starttid
Ett (1)	> 38 km/h	90 km	3	10.00
Två (2)	ca 35 km/h	90 km	3	10.05
Tre (3)	ca 30 - 33 km/h	90 km	3	10.10
Fyra (4)	<30 km/h	90 km	3	10.15
Korta banan	1 startgrupp	57km	2	10:20

BANBESKRIVNING 90 km och 57 km (Banorna är skyltad med röda pilar)



BANBESKRIVNING

Långa banan 90 km:

Västerlångsjö – väg 219 (söder) – Helgö - Björksund – Tystberga – Bogsta – Öster Malma – Axala – Malmstugan – Låstringe trafikplats - Västerlångsjö

Korta banan 57 km:

Västerlångsjö – väg 219 (söder) – Helgö - Björksund – Tystberga – Sättersta - Låstringe trafikplats - Västerlångsjö

KARTOR länkar

Map My Ride kartor: | [TT90 km](#) | [TT57 km](#) |

[GPX fil 90 km](#)

[GPX fil 57 km](#)

NUMMERLAPPAR och CHIP

Nummerlappen fästs väl synligt på styret så att vi kan läsa av den framifrån!

Med nummerlappen följer ett chip som du sätter på HÖGRA sidan av hjälmen (beskrivning medföljer)

Nummerlappar delas ut vid sekretariatet från 08.30.

Kom ihåg vilket startnummer du har så går det snabbare vid utlämningen.

REGLER

OBS! Vanliga trafikregler gäller! Alltså du måste följa allmänna trafikregler och funktionärens anvisningar!

”RESULTAT”

Alla kommer att få en sluttid. Se <https://www.trosatrampen.se>



DUSCH, OMBYTE OCH TOALETTER

Dusch, ombyte och toaletter (4 WC) tillhandahålls på Norrbyvallen Västljungs IF i direkt anslutning till start och mål. Dessutom 3 st. extra bajamajor.

24FOOD BUTIK

På Norrbyvallen finns en 24Food butik.
Du kanske vill handla energibars ...
Använd ditt mobilt bankid

SERVERING

Alla åkare bjuds på enklare förtäring efter målgång.

MASSAGE

Förhoppningsvis bjuder vi på massage vid samlingen.

PRISER

Alla som fullföljer får medalj vid målgång.

LICENS

Motion kategori B. Det krävs ingen licens för att ställa upp i Trosatrampen.

STARTGRUPPER

Ange vid anmälan vilken grupp du vill köra;

1. >38 km/h eller snabbare
2. Ca 35 km/h
3. Ca 30 – 33 km/h
4. < 30 km/h

Korta banan 57 km har 1 startgrupp

Vi har maximerat antalet deltagare i varje grupp till 70 st. för att få en säker körning på vägarna. Vi kan tvingas utöka antalet startgrupper (För att du ska hamna i rätt startgrupp - var ute i god tid.

ANMÄLAN

Anmälan och betalning rån oktober görs via länk <https://entrysystem.se/form/trosatrampen2026/1> från hemsidan Se <https://www.trosatrampen.se>

Om du endast meddelar oss anmälan via inbetalning på vårt Bankgirokonto 206-2867 uppge – TROSATRAMPEN, namn, adress, eventuell klubb, e-postadress, födelseår samt startgrupp 1, 2, 3, 4 eller KORTA BANAN 57 KM OBS! Om du har mobilnummer meddela gärna det också vid anmälan även närmast anhörig och telefon.

Du godkänner i och med din anmälan att ditt namn och bilder får publiceras på Internet. Ingen prisutdelning eller premiering av de snabbaste kommer att ske.

ANMÄLNINGSavgift

Ordinarie anmälningsavgift Långa banan 90 km är 400 kr

Ordinarie anmälningsavgift Korta banan ca 57 km är 350 kr

Ungdomar upp till och med 16 år och Pensionär startar för halva avgiften. Anmälan checkar FÖDELSEÅR!

ORDINARIE ANMÄLNINGSdag

Anmälan ska vara oss tillhanda **senast fredag 8 maj.**

EFTERANMÄLAN

Anmälan som inkommer efter fredag 8 maj (f o m lördag 9 maj) hanteras som efteranmälan.

Efteranmälan + 100 kr

Efteranmälan kan du också göra via anmälningsportalen från oktober: <https://entrysystem.se/form/trosatrampen2026/1>

Håll koll på ditt startnummer så underlättar det vid nummerlappsutlämningen på söndag 17 maj.

Du kan se vilka som är anmälda via länken <https://entrysystem.se/form/trosatrampen2026/list/all>

Anmälningsportalen kommer att vara öppen ända till start 17 maj

Oftast vet du redan på kvällen innan om du ska delta! **Vi vill undvika manuell efteranmälan och betalning på plats.** Efteranmäl dig i god tid innan du kommer till Norrbyvallen du får reda på ditt startnummer sista veckan.

