



## Program Strängnäs 500, 5 - 6 juni 2026

Här ser du översikt av aktuella tider för alla loppen inom Strängnäs 500.

### FREDAG 5 JUNI 2026 – Rulla och Rusa

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
13:40	Uppvärmning Rusa 5 km
<b>14:00</b>	<b>Start Rusa 5 km</b>
14:30	Uppvärmning Rulla och Rusa 1,3 km
<b>14:50</b>	<b>Start Rulla och Rusa 1,3 km</b>
15:15	Prisutdelning Rulla och Rusa – Topp 3 damer/tjejer & herrar/killar
<b>16:00</b>	<b>Start för scenprogrammet – Sommarfest 2026 (ungdomfokus)</b>

### LÖRDAG 6 JUNI 2026 – Gå-lunka-löp-tävla och MTB

Sommarfest – Nationaldagsfirande och olika programpunkter under dagen

Tidpunkt	Plats: Arena Visholmen
<b>09:00</b>	<b>Start MTB 46 km (maxtid 5h) med första målgång ca 10:30-10:35</b>
13:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – Barn 500 m och Barn 1,3 km
<b>14:00</b>	<b>Start Strängnäs 500 – Barn 500 m</b>
<b>14:15</b>	<b>Start Strängnäs 500 – Barn 1,3 km</b>
14:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 5 km
<b>15:00</b>	<b>Start Strängnäs 500 – 5 km</b>
15:45	Uppvärmning Strängnäs 500 – 10 km
<b>16:00</b>	<b>Start Strängnäs 500 – 10 km</b>
17:00	Prisutdelning tävlingsklasser topp-3 Strängnäs 500 – 10 km.

*Med reservation för att tidsschemat kan ändras*

*Mer information om loppen och deltagarinformation finns på [strangnas500.se](http://strangnas500.se)*

*Anmäl dig på [strangnas500.se/anmalan](http://strangnas500.se/anmalan)*