



## Datum och kategori

Före 1 mars

Före 1 juni

1 - 5/6 juni

### Fredag 5 juni 2026

#### Strängnäs 500 – Rulla och Rusa

Strängnäs 500 – Rusa 5,0 km	0 kr	0 kr	50 kr
Strängnäs 500 – Rusa 1,7 km	0 kr	0 kr	50 kr
Strängnäs 500 – Rulla 1,7 km (för dig med rullande hjälpmedel)	0 kr	0 kr	50 kr

### Lördag 6 juni 2026

#### Strängnäs 500 – MTB Cykel 46 km (maxtid 5 tim)

- Ungdom, födda 2010- 2014	50 kr	100 kr	150 kr
- Studerande, födda 2002-2009 *)	100 kr	200 kr	300 kr
- Övriga, födda 2009 eller tidigare	300 kr	400 kr	500 kr

#### Strängnäs 500 – Barn 500 meter (upp till 10 år)

	50 kr	100 kr	150 kr
--	-------	--------	--------

#### Strängnäs 500 – Barn 1,3 km (upp till 12 år)

	50 kr	100 kr	150 kr
--	-------	--------	--------

#### Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 5,0 km

- Ungdom, födda 2010 eller senare	50 kr	100 kr	150 kr
- Studerande, födda 2002-2009 *)	100 kr	200 kr	300 kr
- Övriga, födda 2009 eller tidigare	300 kr	400 kr	500 kr

#### Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 10,0 km

- Ungdom, födda 2010 eller senare	50 kr	100 kr	150 kr
- Studerande, födda 2002-2009 *)	100 kr	200 kr	300 kr
- Övriga, födda 2009 eller tidigare	300 kr	400 kr	500 kr

#### Strängnäs 500 – Tävla 10,0 km

- Damer, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 41 min)	300 kr	400 kr	500 kr
- Damer, studerande, födda 2002-2009 (kvaltid 41 min) *)	100 kr	200 kr	300 kr
- Herrar, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 38 min)	300 kr	400 kr	500 kr
- Herrar, studerande, födda 2002-2009 (kvaltid 38 min) *)	100 kr	200 kr	300 kr

#### Strängnäs 500 – Duathlon MTB Cykel 50 km + Löpning 10 km

- Damer, födda 2014 eller tidigare	500 kr	600 kr	800 kr
- Herrar, födda 2014 eller tidigare	500 kr	600 kr	800 kr

\*) Begär rabattkod via [info@strangnas500.se](mailto:info@strangnas500.se)