



## Deltagarinformation Strängnäs 500 Rulla & Rusa – 5 juni 2026



Strängnäs 500 skapar rörelseglädje för deltagare med någon form av funktionsnedsättning, som går i anpassad skola, arbetar i daglig verksamhet eller använder någon form av rullande hjälpmedel. Alla åldrar är välkomna att delta i rörelsefesten.

### TIDER FÖR 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*



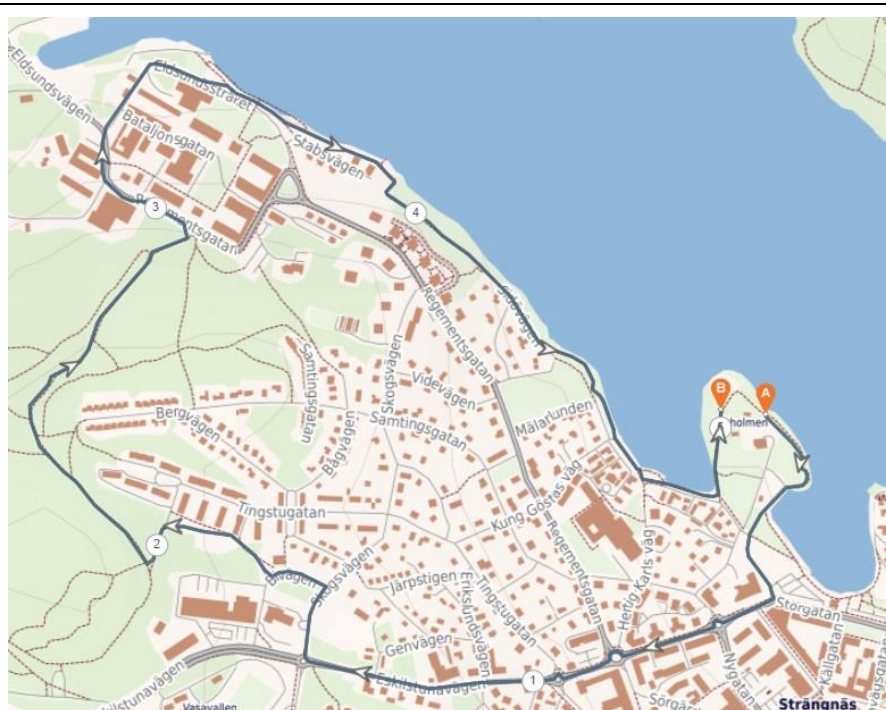
**Rulla 1,3 km och  
Rusa 1,3 km**

Start på Arena Visholmen.

Banan går ut till Multeum (biblioteket) och viker sedan upp längs Eskilstunavägen.

Via Seminarievägen och Hertig Karls väg vänder banan sedan ner mot målgången på Arena Visholmen.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.



**Rusa 5,0 km**

Loppet går i park-, stads- och skogsmiljö.

Kilometermarkeringar visas vid varje hel km med nedräkning till mål. Från 1 km kvar, tätare nedräkning.

Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.

## BANMÄRKNING

Banmarkeringar att följa har samtliga vit logotyp med blå bakgrund och med beskrivande symboler, exempel:



Viktig information

Förändringar och ny information kan komma snabbt och publiceras i så fall på [www.strangnas500.se](http://www.strangnas500.se)



## REGLER OCH RÅD

Ingen maxtid finns, alla får fullfölja sitt lopp.

Deltagarna uppmanas att följa gällande trafikregler och att visa hänsyn.

Tänk på att inte ställa upp om du inte är helt frisk och pressa dig själv att fortsätta om du känner dig sjuk.

Det är en hälsorisk att springa om du är förkyld eller känner dig hängig.



## DELTAGARAVGIFTER



### 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)

**123****NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING**

Tidtagningssystem: Neutron

Tidtagningschipet är integrerat i nummerlappen. Nummerlappen bärs på bröstet.

Tidtagningschipet ger din tid - Sätt nummerlappen på bröstet

Nummerlappen **MÅSTE** placeras fram på bröstet. Chipet får ej plockas bort.  
Undvik att vika nummerlappen.



**TIDTAGNINGSCHIP**  
**LÅT DET SITTA KVAR**

Engångschip från Neutron

**UTHÄMTNING AV NUMMERLAPPAR OCH CHIP**

Du hämtar ditt start-kit vid nummerlappsutdelning på Arena Visholmen. Ett startbevis skickas ut till samtliga anmälda deltagare, vi ber er ha det tillgängligt digitalt, som en bild eller i pappersform när ni hämtar era start-kit.

Ni som har möjlighet, hämta gärna ert start-kit redan dagen innan ditt lopp för att undvika köande.

**Öppettider**

Torsdag 4 juni 2026	Fredag 5 juni 2026	Lördag 6 juni 2026
13:00 - 18:00	12:00 - 15:00	07:30 - 16:00

**FÖRSÄKRING**

Observera att allt deltagande sker på egen risk och med eget ansvar för att gällande försäkring finns vid ev. skada.

23:59:59

**RESULTAT**

Din tid registreras via ditt tidtagningschip från Neutron och kommer att publiceras på vår hemsida direkt efter målgång.

**MEDALJ & PRISUTDELNING**

Medalj erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp och delas ut direkt efter målgång.

Prisutdelning klockan 14:15, samling vid scenen 14:10 för samtliga pristagare.







Kategori	Guldpokal	Silverpokal	Bronspokal
Rusa 5,0 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rusa 5,0 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a
Rusa 1,3 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rusa 1,3 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a
Rulla 1,3 km – Tjejer/Damer	1:a	2:a	3:a
Rulla 1,3 km – Killar/Herrar	1:a	2:a	3:a

**VÄTSKA SAMT MAT**

Vätskekontroll Rusa 5,0 km: Vid 1,5 km

Vatten finns vid kontrollen. Efter målgång erbjuds vatten.

Information om food trucks på Arena Visholmen, i samarbeten med Sommarfest 2026, uppdateras när vi närmar oss eventdagarna.

	<p><b>TOALETTER</b> Finns på Arena Visholmen samt vid hamnkontoret.</p>
	<p><b>VÄSKFÖRVARING</b> Finns på Arena Visholmen. Vi ansvarar för din väska/påse medan du genomför ditt lopp. Inlämning resp. uthämtning sker genom uppvisande av din nummerlapp.</p>
	<p><b>DUSCH/OMBYTE</b> Vi rekommenderar att du kommer ombytt till evenemanget. Det kommer EJ att finnas tillgång till duschmöjlighet. Däremot är Arena Visholmen belägen på en badplats, så ett dopp i Mälaren erbjuds.</p>
	<p><b>PARKERING</b> Vi hänvisar till allmänna parkeringar i centrala Strängnäs. Möjlighet finns för att köra in till arenan för att släppa av deltagare med transportbehov, kontakta i så fall tävlingsledaren enligt nedan.</p>
	<p><b>SJUKVÅRD</b> Sjukvård finns endast på Arena Visholmen (start &amp; mål). Akutsjukhus finns på Mälarsjukhuset i Eskilstuna samt Södertälje sjukhus. Vid akuta fall ring: 112</p>
	<p><b>KONTAKTER</b> Tävlingsledare: Tomas Fors 070-835 53 53</p>