



## Deltagarinformation Strängnäs 500 MTB 46 km – 6 juni 2026



Strängnäs 500 MTB är ett motionslopp där alla som är födda 2014 och tidigare kan delta. Banan är 46 km, start och mål är beläget på Arena Visholmen, Strängnäs.

I våra överenskommelser med fastighetsägare, vägsamfälligheter o.s.v. så har vi som arrangör endast avtalat om att vi använder vår rundbana under tidpunkterna nedan. Vi ber er deltagare att respektera detta för att vi ska kunna ha ett bra samarbete för våra arrangemang även i framtiden.

Banan är inte avstängd för trafik. Det är trafikreglerna som gäller. Nedskräpning i naturen är absolut förbjudet.

*I nuläget har vi inga ändringar av bansträckning att rapportera (jämfört med 2025)*

### 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*



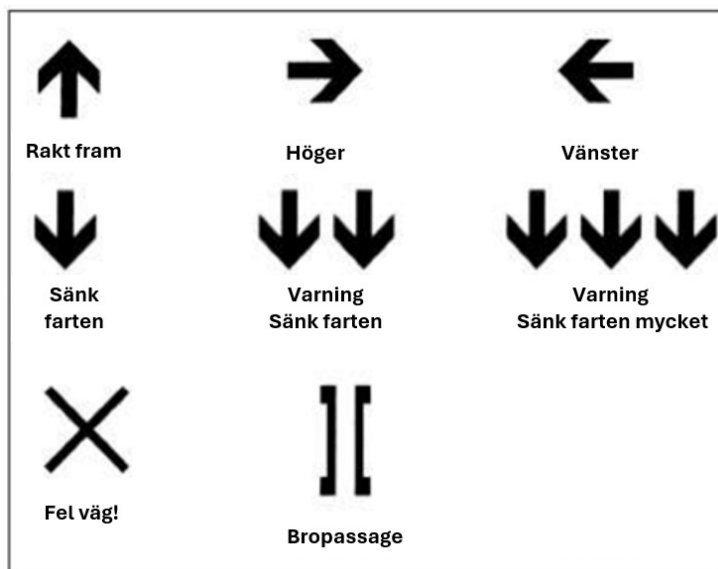


#### BANMÄRKNING OCH SYMBOLER

- Åkriktning är medurs, följ banmarkeringarna.
- Kilometermarkeringar visas var 5:e km med nedräkning till mål. Från 1 km kvar, tätare nedräkning.
- Kartfil, gpx-fil, för bansträckningen finns att ladda ner på vår hemsida.
- Banmarkeringar att följa har samtliga vit logotyp med blå bakgrund och med beskrivande symboler, exempel:



Symboler på varnings- och informations skyltar du finner utefter banan:



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



## ÖVRIGA REGLER

Maxtid 5 timmar.

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 anstränga sig om man är förkyld eller känner sig 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

Strängnäs 500 – Rusa 1,7 km

Strängnäs 500 – Rulla 1,7 km (för dig med rullande hjälpmedel)

0 kr	0 kr	50 kr
0 kr	0 kr	50 kr
0 kr	0 kr	50 kr

### Lördag 6 juni 2026

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

- Ungdom, födda 2010- 2014

- Studerande, födda 2002-2009 \*)

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

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

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

Strängnäs 500 – Gå, Lunka, Löp 5,0 km

- Ungdom, födda 2010 eller senare

- Studerande, födda 2002-2009 \*)

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

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

- Ungdom, födda 2010 eller senare

- Studerande, födda 2002-2009 \*)

- Övriga, födda 2009 eller tidigare

Strängnäs 500 – Tävla 10,0 km

- Damer, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 41 min)

- Damer, studerande, födda 2002-2009 (kvaltid 41 min) \*)

- Herrar, födda 2009 eller tidigare (kvaltid 38 min)

- Herrar, studerande, födda 2002-2009 (kvaltid 38 min) \*)

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

- Damer, födda 2014 eller tidigare

- Herrar, födda 2014 eller tidigare

50 kr	100 kr	150 kr
100 kr	200 kr	300 kr
300 kr	400 kr	500 kr
50 kr	100 kr	150 kr
50 kr	100 kr	150 kr
50 kr	100 kr	150 kr
100 kr	200 kr	300 kr
300 kr	400 kr	500 kr
50 kr	100 kr	150 kr
100 kr	200 kr	300 kr
300 kr	400 kr	500 kr
300 kr	400 kr	500 kr
100 kr	200 kr	300 kr
500 kr	600 kr	800 kr
500 kr	600 kr	800 kr

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

## NUMMERLAPP, CHIP & TIDTAGNING

Tidtagningssystem: Neutron

Tidtagningsschipen delas ut tillsammans med nummerlappen.

Nummerlappen fästs på styret.

Mellantid registreras vid 31 km och visas i resultatlistan. Rapportering kommer därmed även att kunna göras av vår speaker på Arena Visholmen.

123

FÄST NUMMERLAPPEN FRAM PÅ STYRET MED DE VITA BANDEN.

FASTEN THE BIB ON YOUR HANDLEBAR USING THE WHITE STRAPS.

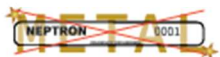
Ditt startnummer ska synas tydligt framifrån.

Your start number should be clearly visible.



FÄST CHIPPET PÅ EN REN & TORR YTA PÅ HJÄLMENS HÖGRA SIDA.

PLACE YOUR CHIP ON A CLEAN & DRY SURFACE ON THE HELMET'S RIGHT HAND SIDE



FÄST INTE DIREKT PÅ METALL,  
KARBON ELLER BLÄNKANDE MATERIAL

DON'T PLACE DIRECTLY ON TOP OF METAL,  
SHINY LOGOS OR CARBON



FÄST INTE PÅ SCOTCHLITE™  
ELLER REFLEKTERANDE MATERIAL

DON'T PLACE ON TOP OF SCOTCHLITE™  
OR REFLECTIVE MATERIAL



FÄST INTE OVANPÅ GAMLA  
CHIP

DON'T PLACE ON TOP OF  
OLD CHIPS

FELPLACERAT CHIP = INGET RESULTAT / INCORRECTLY WORN TIMING CHIP = NO RESULT

## 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 dagarna 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



## SKYDDSUTRUSTNING

Hjälm är obligatoriskt för ALLA deltagare.



## CYKEL

Detta är en bana som bäst är lämpad för en MTB cykel, men vi är övertygade om att man tar sig igenom varvet på alla typer av cyklar som man kan ta sig fram med på grusväg samt enklare stigar.





## FÖRSÄKRING

Observera att allt deltagande sker på egen risk. Alla motionscyklister är försäkrade under motionsloppet, genom att loppet är sanktionerat av Svenska Cykelförbundet.

23:59:59

## RESULTAT

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

	<p><b>MEDALJ</b> Erhålls av alla deltagare som fullföljer sitt lopp efter målgång.</p>
	<p><b>VÄTSKA SAMT MAT</b> Vätskekontroll finns vid passering 31 km, där serveras vatten och sportdryck. Ta med banan, powerbar eller liknande, alternativt egen matsäck om du önskar njuta längre av turen 😊 Information om food trucks på Arena Visholmen, i samarbete med Sommarfest 2026, uppdateras när vi närmar oss eventdagarna.</p>
	<p><b>TOALETTER</b> Toaletter finns på Arena Visholmen (start &amp; mål) samt vid hamnkontoret.</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>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>CYKELHANDLARE</b> Närmaste cykelhandlare är vår eventpartner Intersport Strängnäs och Cykelcenter i Strängnäs.</p>
	<p><b>PARKERING</b> Vi hänvisar till allmänna parkeringsmöjligheter i centrala Strängnäs.</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 MTB: Conny Andersson, 076-864 13 39</p>