

LULEKAMRATERNAS

FRONTYARD 2026

TÄVLINGSINFORMATION • LÖRDAG 24 OKTOBER

Välkommen till en säsongsavslutning med löpning, utmaning och gemenskap på
Gültzauudden!

DATUM Lördag 24 oktober	START Kl. 12.30	SAMLING Senast kl. 12.15
PLATS Gültzauudden	VARVLÄNGD 3 km	FORMAT 24 min, sedan 1 min kortare

Så fungerar Frontyard

Varje varv är 3 km. Du har 24 minuter på dig på det första varvet. Därefter minskar tidsgränsen med en minut per varv: 23, 22, 21 minuter och så vidare.

Hinner du i mål inom aktuell tidsgräns får du starta nästa varv. Missar du tidsgränsen är tävlingen slut för din del. Du väljer själv hur många varv du vill springa.

Viktigt före start

- **Pricka av dig** vid start- och målområdet senast kl. 12.15.
- **Delta** i den gemensamma tävlingsgenomgången kl. 12.15.
- **Första varvet** startar kl. 12.30.
- **Ta med** egen vätska och energi. Arrangören bjuder på saft, kaffe och enklare tilltugg.
- **Ta med** ombyte och varma kläder. Ombyteskläder kan lämnas vid start- och målområdet under tävlingen.

När du avslutar tävlingen

Du måste checka ut. Meddela ditt namn och antal godkända varv till funktionären på samma plats där du prickade av dig. Detta krävs för att resultatet ska bli giltigt.

Ett varv räknas som godkänt endast om du går i mål inom den aktuella tidsgränsen. Resultatet redovisas som antal godkända varv och därefter totalt antal löpta varv inom parentes, exempelvis 10 (11).

Plats, parkering och service

Start och mål

Start- och målområdet ligger vid grillplatsen på gräsytan uppe på Gùltzaudden, ovanför backen och inte nere vid stranden. Platsen ligger nära det gamla rådhuset, det röda huset.



Banskiss och väg till Gùltzaudden.

Parkering

- Rekommenderad gratisparkering finns vid Hälsans Hus/Gamla färjlägets marina, cirka 400 meters promenad från startområdet.
- Det finns även andra parkeringsmöjligheter i centrala Luleå.

Mer information om parkering: www.lulea.se/boende--gator/gator-och-trafik/parkering.html

På tävlingsområdet

- Fyra hyrtoaletter finns på området. De sponsras av Vessan Hyrtoaletten Norrbotten.
- Mindre priser lottas ut bland deltagarna under tävlingen.
- Arrangören kan fotografera och filma kortare sekvenser. Meddela tävlingsledningen vid avprickningen om du inte vill vara med på bild.
- Resultatlistan publiceras på Lulekamraternas webbplats 1–2 dagar efter tävlingen.

Praktisk checklista

☐ Egen vätska och energi	☐ Ombyte och varma kläder	☐ Kom i god tid
☐ Pricka av dig	☐ Lyssna på genomgången	☐ Checka ut när du är klar

Starttider och tidsgränser

Varje nytt varv startar enligt tabellen. Tidsgränsen blir en minut kortare för varje varv.

Varv	Sträcka	Tidsgräns	Tempo	Starttid	Totalt
1	3 km	24 min	8.00 min/km	12.30	3 km
2	3 km	23 min	7.40 min/km	12.54	6 km
3	3 km	22 min	7.20 min/km	13.17	9 km
4	3 km	21 min	7.00 min/km	13.39	12 km
5	3 km	20 min	6.40 min/km	14.00	15 km
6	3 km	19 min	6.20 min/km	14.20	18 km
7	3 km	18 min	6.00 min/km	14.39	21 km
8	3 km	17 min	5.40 min/km	14.57	24 km
9	3 km	16 min	5.20 min/km	15.14	27 km
10	3 km	15 min	5.00 min/km	15.30	30 km
11	3 km	14 min	4.40 min/km	15.45	33 km
12	3 km	13 min	4.20 min/km	15.59	36 km
13	3 km	12 min	4.00 min/km	16.12	39 km
14	3 km	11 min	3.40 min/km	16.24	42 km
15	3 km	10 min	3.20 min/km	16.35	45 km
16	3 km	9 min	3.00 min/km	16.45	48 km

Hur länge kan du hålla dig kvar?

Välkommen till en rolig och utmanande dag tillsammans med Lulekamraterna!

Frågor på tävlingsdagen besvaras av tävlingsledningen vid avprickningen.