

Tävlingsinformation PM Lulekamraternas Frontyard och Höstfest lördag 25 Oktober 2025

Välkommen till en dag i löpningens och gemenskapens tecken!

Lulekamraterna bjuder in till en fartfylld säsongsavslutning med **Frontyard-löpning**, bastu, middag och höstfest.

Alla är välkomna, oavsett om du är medlem i klubben eller inte (Om du anmält/anmäler dig i tid) – Anmälan till Höstfesten/Middag stängde i måndags. Efteranmälan till Frontyard är öppen fram till fredag 24okt 23:59 (Max 80startplatser, sedan stänger Fronyard-anmälan).

Det här är en dag för alla som gillar att springa, svettas och umgås!

Plats & Tider

Start & mål för Frontyard

Gültzauudden, vid grillplatsen uppe på gräsytan (uppför backen, inte nere vid stranden)

Start kl. 12:30

Ombyteskläder kan lämnas vid Kungsgatan 28 från kl. 11:30-12:15 eller vid start från kl. 12:00

♀ *Frivillig uppvärmningsjogg* från Kungsgatan 28 till startplatsen kl. 12:00

Gemensam tävlingsgenomgång vid starten 12:20

Arrangören bjuder på saft, enklare fika/tilltugg. Deltagarna rekommenderas ändå att ta med egen energi och vätska. Mindre priser kommer att lottas ut bland deltagarna.

Längre ner i denna information finns både en karta över banan samt tidtabell med samtliga starttider. Ta med ombyte och varma kläder

Bastu & dusch (Obs, för alla som anmält sig till detta innan)

Efter löpningen – finns i anslutning till festlokalen på **Kungsgatan 28**

Drop in på Bastu, dusch och After Run Ca 14:30-18

För kännedom, bastun vi hyr är en gemensam bastu.

Middag & höstfest (Obs, för alla som anmält sig till detta innan)

Ca kl. 18:30 vid festlokalen på **Kungsgatan 28**

Middagsbuffé inklusive efterrätt och dricka (mineralvatten och saft), övrig dricka medtags på egen hand. Längst ner i denna information hittar du menyn.

Efter middagen blir det quiz och andra festligheter.

Parkering

Rekommenderad parkering för Frontyardlöparna:

➡ *Gratisparkeringen vid Hälsans Hus / Gamla färjlägets marina*
(Gångavstånd ca 400 meter till startområdet)

➡ Finns även många andra parkeringsmöjligheter i centrum.

Vad är Frontyard?

Frontyard är ett socialt löpevent där varje varv är 3 km – men med allt kortare tid att hinna i mål för varje varv.

Vi startar med **24 minuter på första varvet**, sedan minskar vi med en minut för varje ny omgång: 23, 22, 21...

Hinner du tillbaka i tid får du springa nästa varv – annars är du ute.

Du väljer själv hur länge du vill vara med! Det här är minst lika mycket en social grej som en fysisk utmaning.



☐ Starttider/Tidtabell för Frontyard

Varv och kilometer

Kom och utmana dig själv, hur länge kan vi hålla på? ☺

Varv	Km	Antal min	Min/km	Starttid	Total km
1	3	24	8.00	12:30	3
2	3	23	7.40	12:54	6
3	3	22	7.20	13:17	9
4	3	21	7.00	13:39	12
5	3	20	6.40	14:00	15
6	3	19	6.20	14:20	18
7	3	18	6.00	14:39	21
8	3	17	5.40	14:57	24
9	3	16	5.20	15:14	27
10	3	15	5.00	15:30	30
11	3	14	4.40	15:45	33
12	3	13	4.20	15:59	36
13	3	12	4.00	16:12	39
14	3	11	3.40	16:24	42
15	3	10	3.20	16:35	45
16	3	9	3.00	16:45	48

Höstbuffé från Vi 2

Till middagen väntar en smakrik buffé med:

- Grillad oxfilé med pepparsås & svartvinbärschutney
- Halstrad laxfilé med kräfröra, pepparrot & dill
- Marinerade kycklingspett med sriracha-majo
- Vegetariskt alternativ
- Fräsch blandsallad med tranbär, picklad rödkål & balsamico
- Nybakat bröd, tillbehör & dessert

Vid frågor kontakta:

Marcus Nilsson marnilsson97@gmail.com

Robert Lindgren robertlindgren_86@hotmail.com

Välkommen!

Vi ser fram emot att ses i spåret – och på festen!

Mvh,

Lulekamraterna