



KRS Backyard - Last One Standing

Kjære deltaker 😊

Vi har gleden av å invitere deg til årets mest utfordrende konkurranse, **KRS Last One Standing!**

Hva er KRS Last One Standing?

KRS Last One Standing er en et løp som går ut på å løpe en runde på 6,7 km i løpet av en time - høres enkelt ut, men dette gjentas så hver eneste time - frem til det kun gjenstår 1 løper... Backyard er enkelt - helt til det ikke er det....

Når og hvor?

- **Dato:** Lørdag 20. juni 2026
- **Tid:** Kl. 10:00 - ??
- **Sted:** Spicheren Treningssenter, Kristiansand

Påmelding:

https://signup.eqtiming.com/arrangement/krs-last-one-standing/g295.53685?event=krs_lastman

Viktig informasjon

- **Kleskode:** Treningsklær og gode joggesko - artige antrekk er lov 😊
- **Mat/drikke:** Det blir servert snacks/frukt - samt vann, cola og sportsdrikk. I tillegg blir det varmmat hver 7. runde. Lurt å ha med egen favorittnæring/drikke - spesielt hvis du er kresen i magen. Enkel drikkestasjon med vann midtveis i løypa. NB! Ha med egen kopp/flaske.
- **Obligatorisk utstyr:** Det er påbudt med hodelykt og refleksest i de mørke timene - heldigvis er det ikke så mange av de 20/6 på Sørlandet 😊
- **Garderobe/dusj/toalett:** God tilgang på dette ved Spicheren Treningssenter som er start/målområde.
- **Base:** Det er mulighet for å ha base mellom rundene både inne i hall og ute - husk stol - evt madrass for dere som skal løpe lenge 😊
- **Overnatting:** Kristiansand er en populær sommerby - så det kan være lurt å være ute i god tid for dere som trenger overnatting. Vi har ingen avtale med noen hoteller. Etter løpet er det mulig å legge seg ned i hallen for de som trenger det.

Premiering

Det er ingen premie for å løpe fort - vi teller kun runder.

1. plass i herre og dameklasse får STOR vandrepokal med navn og antall runder inngravert.

Løyperekord (blir jo automatisk satt av totalvinner første år) premieres med 5000,-

Norgesrekord premieres med 10000,-

Bli også litt uttrekkspremier fra sponsorer.

Ikke medalje - men deltakertrøye er inkludert i påmelding for de som melder seg på før 01.05.26.

Kontakt

Hvis du har spørsmål eller trenger mer informasjon, vennligst kontakt løpsleder på e-post: jrolafsen@gmail.com eller telefon 99296936

Vi ser frem til en dag/natt ny dag.... fylt med løpeglede, mestring og utfordringer, og håper du vil være med på moroa!

Med vennlig hilsen,

KRS Last One Standing