

## Frivillige Furusjøen Rundt-løpet 2024

Velkommen til årets tredje store dugnadsinnsats til inntekt for Kvam IL.

Furusjøen Rundt-løpet arrangeres lørdag 7. september 2024

Frivilligvest, radioer m.m. deles ut på stadion på løpsdagen. For alle matstasjoner: Radio/vester blir sendt med ut til hver matstasjon og skal ikke hentes ut i forkant.

**Vær oppmerksom på at du kan være oppført på flere oppgaver, så sjekk hele lista.** Alle hjelper til med rydding, og nedrigg - mye utstyr skal ned igjen til klubbhuset, så greit om mange kan ta med litt.

Endringer kan skje i dagene fram mot løpet, så følg med på vår hjemmeside [www.kvamil.no](http://www.kvamil.no)

Der det står Tilpasses under oppmøtetid, må de enkelte kontakte sin "Overordnede" for å samordne tidspunkt. Dersom du har spørsmål til oppgaven din, så ta også kontakt med din "Overordnede" i lista.

Frivillige får servering hos Kvam Sanitetslag i serveringsteltet: Tomatsuppe, pølse, vafler, kaffe og saft. Mineralvann og kioskarer må kjøpes.

Om du ikke kan stille til løpet, vennligst skaff deg egen stedfortreder, og meld i fra om endring til: [post@kvamil.no](mailto:post@kvamil.no) eller sms til 907 78 999

Lykke til alle sammen - Eventyret i Rondane blir spennende! Hilsen Kvam IL og Furusjøen Rundt.

R = Radionummer

Sist oppdatert: 30.08.2024

Plassering	Navn	Telefon	Oppgave	R	Gjøre mål - Ansvarsområde	Oppmøte
FR-komite	Ole Kristian Rudland	909 49 698	FR-sjef	1	Overordnet ansvar for FR-trippelen	Tilpasses
Arrangement	Anette N. Lunde	909 49 647	Løpsleder	6	Overordnet ansvar for løpet, frivillige	Tilpasses
Teknisk	Bjørnar Henden	994 64 672	Teknisk leder		Data, tidtaking	Tilpasses
Samband	Jo Røssummoen	907 41 288	Sambandsansvarlig		Sette opp og koordinere sambandet i sin helhet	Tilpasses
Arena	Ole Kristian Rudland	909 49 698	Arenaleder	1	Stadion	Tilpasses
Økonomi/Marked/Sponsorer/Frivillige	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Økonomi-/Marked-/Sponsorsansvarlig	14	Overordnet ansvar for markedsføring, annonsering, økonomi, frivillige	Tilpasses
Matstasjoner	Andrea Røssummoen	415 92 229	Matstasjonsansvarlig	5	Matstasjoner med innhold og utstyr.	Tilpasses
Matstasjoner	Synne Randen	906 07 350	Matstasjonsansvarlig		Matstasjoner med innhold og utstyr.	Tilpasses
Beverting	Ragna Eide Myhre	952 46 990	Bevertingsansvarlig - Kvam Sanitetslag		Serveringstelt og kiosk	Tilpasses
Snipp-Snapp	Maria Stakston Rundtom	909 29 169	Ansvarlig for Snipp-Snapp		Gjennomføring av barneløpene Snipp-Snapp	Tilpasses
Trasé	Lars Arne Bergum	971 01 360	Løypeansvarlig merking/skilting	16	Ansvar for løyper, merking/fjerning av merking	Tilpasses
Sanitet	Rune Randen	957 87 743	Nord-Fron Røde Kors Hjelpekors		Sanitetsleder	Tilpasses
Sekretariat/Premiering	Ingvild Selfors	413 38 364	Sekretariats-/Premieansvarlig		Sekretariat på løpsdagen, ta med startnummer og øvrig utstyr. Utdeling av premier	Tilpasses
Arrangement	Anette N. Lunde	909 49 647	Løpsleder	6		Tilpasses
Teknisk	Bjørnar Henden	994 64 672	Teknisk leder		Sette opp startlister i forkant og gjennomføring under løpet, kalle inn de andre	Tilpasses
	Jim Wilhelmsen	905 27 560	Tidtaking - dataansvarlig		Klargjøre og gjennomføre tidtaking - start-/resultatlister	Tilpasses
	Andre Hukkelaås	416 23 017	Tidtaking - data		Klargjøre og gjennomføre tidtaking - start-/resultatlister	Tilpasses
	IP-kamera	-	Tidtaking - back-up			
Samband	Jo Røssummoen	907 41 288	Samband og lyd	Jo1	Bidra på lyd/samband. Rigge/rydde lydanlegg	Tilpasses
Arena	Ole Kristian Rudland	909 49 698	Arenansvarlig	1	Overordnet ansvar for arena - strøm og kabling	Tilpasses
	Hanne Eide Myhre	954 08 050	Oppvarming før start		Kjøre et 10-15 minutters program til oppvarming, kl. 11:40-11:55	11:30
	Jim Wilhelmsen	905 27 560	Starter - 18 km og 8 km		Sørge for å få startfeltet korrekt av gårde	11:50
	Russegruppe v/Malin Wilhelmsen	475 11 504	Opprigg av stadion		Torsdag kl 16:00 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	Torsdag
	Russegruppe v/Malin Wilhelmsen	475 11 504	Nedrigg av stadion		Lørdag kl 14:30 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	14:30
	Kommer		Stadion løpsdagen: orden og rydding		Holde stadion/toalettvogn i orden, bidra etter behov - bidra under Snipp-Snapp løp	10:00
	Alle frivillige som deltar	-	Stadion nedrigg		Nedrigging av sitt eget område, ta sammen bord, tømme søppel, fjerne skilting/plakater m.m.	Etter løpet
Arenaproduksjon	Irene Teige Killi	415 23 823	Speaker		Forberede og lede deltakere og publikum gjennom dagen, ta løpere i mål under premiesermoni	09:45
	Erik Isum	995 91 754	Co-speaker/Premieutdeling		Utegående reporter/premiesermoni	09:45
	Lars Tungen	982 66 880	Nettside/sosiale medier/foto		Bidra med nyheter, ferske bilder og start/resultatoppdatering i løpet av dagen	09:45
Økonomi/Marked/Sponsorer/Frivillige	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Presse-/media ansvarlig	14	Informasjon til presse - vertskap for sponsorer - vertskap for frivillige	09:00
Fotograf	Per Fredriksen	950 39 361	Fotograf i løypa		Ta bilder - levere til Ole-Petter etter løpet	11:30
Matstasjoner	Andrea Røssummoen	415 92 229	Matstasjonsansvarlig	5	Forarbeid-gjennomføring	Tilpasses
	Synne Randen	906 07 350	Matstasjonsansvarlig		Klargjøre utstyr til matstasjoner	Tilpasses
Fryosen 18 km	Tor Olsen	928 59 366	Matstasjon nr 1 v/Fryosen ansvarlig	19	Bil m/henger- tar med utstyr; Sette ut drikke og mat - rydde søppel - lede løpere mot Frylisætra	11:45
	Tom Erik Brendemoen	480 00 837	Matstasjon nr 1 v/Fryosen		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løpere mot Frylisætra	11:45
Pungen 18 km	Per Henry Vassdøkken	917 20 259	Matstasjon nr 2 v/Pungen ansvarlig	17	Sette ut drikke og mat - rydde søppel - TA MED MELLOMTIDSTASJON	11:40
Vassmillom 18/8 km	Thomas Aspeslæen	951 99 216	Matstasjon nr 3 v/Vassmillom ansvarlig	2	Orde drikke - rydde - lede løperne mot Haugsetra - ta med henger m/utstyr	12:10
	Elias Aspeslæen	951 99 216 (far)	Matstasjon nr 3 v/Vassmillom		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løperne mot Haugsetra	12:10
	Sissel Moen	959 42 741	Matstasjon nr 3 v/Vassmillom		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løperne mot Haugsetra	12:10
	Thomas Moen Tungen	959 42 741 (mor)	Matstasjon nr 3 v/Vassmillom		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løperne mot Haugsetra	12:10
Mål matstasjon	Andrea Røssummoen	415 92 229	Matstasjon Stadion ansvarlig	5	Ta med henger m/utstyr. Blande drikke - medalje til alle - rydde opp etterpå	10:45
	Synne Randen	906 07 350	Matstasjon Stadion - rydde på stadion		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - medalje til alle - rydde søppel. Bistå Snipp-Snapp løp om det trengs	10:45
Beverting	Ragna Eide Myhre	952 46 990	Ansvarlig servering og kiosk. Kiosk åpner kl 10:00		Plassere utstyr - utøverservering; koke suppe - rydding	Tilpasses
	Kvam Sanitetslag	egen vaktplan	Servering - Suppe fra kl 12.30		Koke suppe - servere - holde orden - rydde etterpå	Tilpasses

Plassering	Navn	Telefon	Oppgave	R	Gjøre mål - Ansvarsområde	Oppmøte
Snipp-Snapp	Maria Stakston Rundtom	909 29 169	Klargjøre Snipp/Snapp løype		Merke m/bånd, sette ut hinderbane, bidra i gjennomføring, rydde i etterkant, ta med hinder til klubbhus	Tilpasses
	Kommer		Medhjelper Snipp-Snapp		Medhjelper Snipp-Snapp	Tilpasses
	Kommer		Starter Snipp kl 11:10/løypevakt Snapp		Løypevakt for Snapp runding. Starter Snipp v/Ruststugusetra. Rydder hinderbane og kjører ned utstyr	10:30
	Kommer		Starter Snapp 11:00 v/Rondablikkvegen		Bidra i gjennomføring/reise opp hinder som velter m.m.	10:30
Trasé	Lars Arne Bergum	971 01 360	Løypeansvarlig merking/skilting 8 og 18 km	16	Ikke ATV i Landskapsvernområdet! Koordinere oppsett og rydding av merking/skilting. Avstandsskiltet.	Tilpasses
	Are Krohg	415 11 112	Merke - skilte trase 8 og 18 km		Løypeskilting/merking, tidspunkt tilpasses med Lars Arne	Tilpasses
	Idrettslagets ATV kan benyttes	-	ATV/bil m/henger - skilte og ta inn skilter		Kjøre ut skilte og ta inn skilte etter løpet, tilpass med Lars Arne	Tilpasses
	Avstandsskilt	-	10 km, 5 km, 4 km, 3 km, 2 km, 1 km		Plassere ut og ta inn "Avstandsskilt til Mål"	-
	Skilting	-	v/Frylissetra		Lede løperne riktig veg - mot Luseby	-
	Skilting	-	v/kryss/klopp Luseby		Lede løperne riktig veg - mot Glitterdalen	-
	Skilting	-	v/Furusjøbu (Karelen)		Lede løperne riktig veg - mot Vålåsjøsetrin	-
	Skilting	-	v/kryss Vålåsjøsetrin		Lede løperne riktig veg - mot Vassmillom	-
	Skilting	-	v/parkering/sti Elgsvika		Lede løperne riktig veg - mot Vassmillom	-
		Dag-Karel Buer	940 31 654	Henter inn skilte		Ikke ATV i Landskapsvernområdet!
Løypevakter	Jo Owe Kamp	959 04 952	Sykle bak siste løper - Hovedtrasé 18 km	15	Gi beskjed på matstasjoner/vakter at siste deltaker har passert. Ta ned merkebånd	11:50
	Kommer		Sykle bak siste løper - Mosjonsløype 8 km	3	Sykle bak siste løper helt til mål. Ta ned merkebånd. Varsle løypevakter at alle har passert på 8 km	12:10
	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Løypevakt nr 1 v/krysset ved Bjørgebu	14	Lede løperne riktig veg - mot Årvillingen - stoppe biltrafikken 5 min før start	11:50
	Ola Kamp	919 92 965	Løypevakt nr 2 v/krysset Årvillingen		Lede løperne riktig veg - mot Årvillingen.	11:50
	Ola Krokbo	911 02 565	Løypevakt v/krysset Gml Hovdeveg/Furusjøråket	4	Lede løperne riktig veg - 18 km videre mot Hovde. 8 km mot Vassmilom	12:00
	Merete Brendstuen	976 57 946	Løypevakt v/kryssing av Hovdevegen	21	Lede løperne over veien ned mot Fryosen. Ta bilder	12:00
	Røde Kors	958 66 770	Sanitetsvakt v/Frylibekken		Lede løperne riktig veg mot Luseby over Frylibekken	12:00
	Ole Morten Resvoll	952 04 110	Løypevakt nr 4 v/bru over Giltra - gå el. sykkel	7	Lede løperne riktig veg - mot Pungen - rydde merking Giltra-Luseby-Hovde	12:10
	Røde Kors	958 66 770	Sanitetsvakt nr 5 v/Pungen		Lede løperne riktig veg - mot drikkestasjon og Elgsvika	12:20
	Odd Brendstuen	911 86 562	Løypevakt nr 9 v/Ruststugusetra	9	Lede løperne riktig veg - mot mål	12:25
	Lars Arne Bergum	971 01 360	Løypevakt nr. 10 v/stadion	16	Lede løperne inn på stadion ved Rondablikkvegen	12:40
	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Løypevakt nr. 11 på stadion	14	Trafikkvakt/løypevakt, krysse veg mot mål i Breiendokka	12:40
	Sanitet	Rune Randen	957 87 743	Sanitetsansvarlig		Et mobil sanitetslag - i Frylissetra og Pungen + på stadion
Nord-Fron Røde Kors		958 66 770	TELEFONNUMMER ALARM		Jfr. beredskapsplan og oppsett	09:30
Sekretariat/Premieutdeling	Ingvild Selfors		Sekretariatsansvarlig/Premieutdeling		Ta med startnummer, sikkerhetsnåler, FR-buff - dele ut på løpsdag - delta på premiering - uttrekkspremier - rydde	Tilpasses
	Ingvild Selfors	413 38 364	Pakking av startnummerkonvolutter		Startnr, deltakerpremie, sikkerhetsnåler, reklame	Torsdag 18.00
	Torunn Sigstad	996 42 654	Pakking av startnummerkonvolutter		Startnr, deltakerpremie, sikkerhetsnåler, reklame	Torsdag 18.00
	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Utkjøring	14	Utkjøring av startnummer til Sport 1 Ringebu og Vinstra	Fredag 08:30
	Ingvild Selfors	413 38 364	Sekretariat løpsdag		Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekretariat	09:45
	Anette N. Lunde	909 49 647	Sekretariat løpsdag	6	Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekretariat	09:45
	Anita Myromslien	980 66 041	Sekretariat løpsdag		Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekretariat	09:45
	Bente Davidhaugen	952 36 772	Sekretariat løpsdag		Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekretariat	09:45
	Anette N. Lunde	909 49 647	Premieutdeling	6	Dele ut premier jfr. premiemal	13:00
	Erik Isum	995 91 754	Premieutdeling		Speaker ved premieutdeling	13:00