

## Frivillige Furusjøen Rundt-rennet 2025

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

Furusjøen Rundt-rennet arrangeres lørdag 15. februar 2025.

Uthenting av frivilligvest, radioer m.m. fra tirsdag 11. februar i klubbhuset i Idrettsparken. For alle matstasjoner/teknisk/sekretariat: Radio/vester blir sendt med ut, 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 rennet, 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 samorde tidspunkt. Dersom du har spørsmål til oppgaven din, så ta også kontakt med din "Overordnede" i lista.

Frivillige: Servering i "Bua". **Ta gjerne med niste i tillegg**, Om du ikke kan stille til rennet, vennligst skaff deg egen stedfortreder, og meld i fra om endring til: [anette@furusjoenrundt.no](mailto:anette@furusjoenrundt.no) eller ok"rudland.no eller sms til 909 49 647 eller 909 49 698

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

R = Radionummer

Sist oppdatert:

06.01.2025

Plassering	Navn	Telefon	Oppgave	R	Gjøremål - Ansvarsområde	Oppmøte
FR-komite	Ole Kristian Rudland	909 49 698	FR-sjef		Overordnet ansvar for FR-trippelen	Tilpasses
Arrangement	Per Henry Vassdokken	917 20 259	Rennleder	2	Overordnet ansvar for rennet, TD, jury, samband, sanitet	Tilpasses
Teknisk	Ola Aspeslåen	975 36 653	Teknisk-/tidtakeransvarlig	Jo2	Lyd, data, tidtaking	Tilpasses
Samband	Jo Røssummoen	907 41 288	Sambandsansvarlig	Jo1	Sette opp og koordinere sambandet i sin helhet	Tilpasses
Arena	Svein Erik Kamp	911 78 107	Arenaleder/starter	3	Stadion, parkering, starter	Tilpasses
Økonomi/Marked/Sponsorer	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Økonomi-/Marked-/Sponsoransvarlig		Overordnet ansvar for markedsføring, annonsering, økonomi	Tilpasses
Arrangementsleder/Vertskap	Anette N. Lunde	909 49 647	Arrangementsleder	4	Arrangementsleder og vertskap for alle	Tilpasses
Matstasjoner	Andrea Røssummoen	415 92 229	Matstasjonsansvarlig	5	Matstasjoner	Tilpasses
Matstasjoner	Synne Randen	906 07 350	Matstasjonsansvarlig	5	Matstasjoner	Tilpasses
Klubbhuset etter rennet	Lillian Brendstuen	416 84 654	Ryddeansvarlig			Tilpasses
Frivilligservering	Anne-Lise Haadem	977 84 491	Ansvarlig frivilligservering			Tilpasses
Beverting	Ragna Eide Myhre	952 46 990	Bevertingsansvarlig - Kvam Sanitetslag		Serveringstelt og kiosk	Tilpasses
Løype	Frank Jensvoll	922 35 260	Løypeansvarlig	6	Ansvar for løyper, løypevakter, tråkkemaskin/snøscootere	Tilpasses
Sanitet	Rune Randen	957 87 743	Sanitetsjef/Nord-Fron Røde Kors		Sanitet	Tilpasses
Interntransport	Stian Wilhelmsen	469 39 050	Interntransportansvarlig	7	Koordinere ut- og inntransport av utstyr og frivillige	Tilpasses
Transport før og etter	<b>Jobbed med</b>		Ansvarlig for transport før og etter rennet			Tilpasses
Sekretariat/Premiering	Ingvild Selfors	413 38 364	Sekretariats-/Premieansvarlig		Sekretariat på renndagen, pakking i forkant. Utdeling av premier	Tilpasses
Arrangement	Per Henry Vassdokken	917 20 259	Overordnet Arrangementsjef - Rennleder	2		07:00
	Svein Erik Kamp	911 78 107	Starter	3	Starte feltene med startpistol	10:50   12:05
	Anette N. Lunde	909 49 647	Starthjelp	4	Gå gjennom feltet og hjelpe utøvere på plass	10:50   12:05
			Starthjelp - fra sekretariat		Gå gjennom feltet og hjelpe utøvere på plass	10:50   12:05
			Starthjelp - fra stadionvakt		Gå gjennom feltet og hjelpe utøvere på plass	10:50   12:05
			Teknikkontroll ute i løypa - Etter anvisning av TD	29	Filme løpere m/hettbrett/mobil, rapportere fortløpende avvik til TD - Brifing av TD	Etter avtale m. TD
	Sjåfør scooter + TD		Teknikkontroll ute i løypa -		Filme løpere m/mobil, rapportere fortløpende avvik til TD - Brifing av TD/Rennleder	Etter avtale m. TD
Team Captains Meeting - SCC	Per Henry Vassdokken	917 20 259			a Jury b Weather forecast c Track preparation and condition d The course, start order e Times for prize ceremonies f How to submit protests	Fredag kl 16:30
Teknisk	Ola Aspeslåen	975 36 653	Tidtakeransvarlig - kun på renndagen, assisterende i forkant	Jo2	Nett, linjer, tidtaking, start- og resultatlister	07:00
	Bjørnar Henden	994 64 672	Assisterende teknisk sjef - oppfølging i forkant		Dataansvarlig	07:00
	André Hukkelås	416 23 017	Tidtaking/data		Klargjøre og gjennomføre tidtaking - start-/resultatlister	07:00
			Tidtaking/data - bistå lyd/opplæring		Klargjøre og gjennomføre tidtaking - start-/resultatlister	07:00
	Jim Wilhelmsen	905 27 560	Opp- og nedrigg av lyd/utstyr - testing		Ta med fra klubbhus - monterer opp og test fredag - rigge ned lørdag etter rennet og ta med til klubbhus	Tilpasses
			Opp- og nedrigg av lyd/bilde - testing		Lyd-/bildeansvarlig foredrag på Rondablikk Hotell fredag 16. februar.	Tilpasses
	<b>Back-up IP-kamera</b>	-	<b>Manuell tidtaking</b>		<b>Backup - tidtaking</b>	
			Speaker		Forberede og lede deltakere og publikum gjennom dagen - premier	09:00
			Speaker		Forberede og lede deltakere og publikum gjennom dagen - premier	09:00
			DJ/Lydmann		Sette spilliste for dagen, tett samarbeid m/speaker	09:00
	Lars Tungen	982 66 880	Website - Info til andre nettsider		Oppdater nettside fortløpende, bilder, resultater etc	09:00
Samband	Jo Røssummoen	907 41 288	Sambandsansvarlig	Jo1	Sørge for linkstasjon - samband - kommunikasjon - rigge høyttalerutstyr	Tilpasses
			Utstyrsutdeling		Utdeling av sambandutstyr	08:30
Arena	Svein Erik Kamp	911 78 107	Arenaleder	3	Rigging av telt, brakker, gjerder, bannere, tavler, kabling etc	Tilpasses
	Woofer AS	901 65 048	Telt + benker og bord		Opp- og nedrigg av telt	Ons/Lør
			Hente og levere dieselvarmer Ramirent		Lillehammer	Torsdag/mandag
			Opprigg av stadion - avtales med arenaleder		Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	Tilpasses
	Russegruppe v/Malin O. Wilhelmsen	475 11 504	Opprigg av stadion		Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	Torsdag kl 16:00



			Vakt/matstasjon Fiskedalen		Gi beskjed om "ekstrem bratt bakke" - flagg	10:30
Bergemillom Matstasjon			Matstasjon Bergemillom ansvarlig m/radio	12	Delegere arb.oppgaver - blande drikke - ordne mat - dele ut - rydde opp etterpå	11:00
Cola i tillegg			Matstasjon Bergemillom		Blande drikke - ordne mat - dele ut - rydde opp etterpå	11:00
6 personer			Matstasjon Bergemillom		Blande drikke - ordne mat - dele ut - rydde opp etterpå	11:00
			Matstasjon Bergemillom		Blande drikke - ordne mat - dele ut - rydde opp etterpå	11:00
			Matstasjon Bergemillom		Blande drikke - ordne mat - dele ut - rydde opp etterpå	11:00
Mål Matstasjon			Matstasjon Stadion ansvarlig		Delegere arb.oppgaver - blande drikke - ordne mat - dele ut - medalje til alle - rydde opp etterpå	11:30
5 personer			Matstasjon Stadion		Blande drikke - ordne mat - dele ut - medalje til alle - rydde opp etterpå	11:30
			Matstasjon Stadion		Blande drikke - ordne mat - dele ut - medalje til alle - rydde opp etterpå	11:30
			Matstasjon Stadion		Blande drikke - ordne mat - dele ut - medalje til alle - rydde opp etterpå	11:30
			Stadionvakt og bidra på matstasjon i mål		Holde ryddig på stadion og hjelpe til med matstasjon i mål	11:30
Vasking/rydding i klubbhuset	Lillian Brendstuen	416 84 654	Klubbhuset i Kvam Idrettspark ansvarlig		Vaske opp og rydde utstyr som kommer ned fra fjellet	15:00
3 personer			Klubbhuset i Kvam Idrettspark		Vaske opp og rydde utstyr som kommer ned fra fjellet	15:00
Frivilligservering	Anne-Lise Haadem	977 84 491	Frivilligservering		Service til frivillige i Bua; pølse, kringle, frukt, kaffe, saft. Innkjøp og retur	08:30
Beverting	Kvam Sanitetsslag	-	Ansvarlig servering og kiosk		Innkjøp/plassering av varer-utstyr-veksel-salg/servering-oppgjør-rydding	Egen vaktplan
Løype	Frank Jensvoll	922 35 260	Løypesjef m/samband	6	Ansvar for løyper, skilting og løypevakter	Tilpasses
	Hans Petter Ruststuen	957 94 017	Tråkkemaskin m/samband		Lage trase gjennom hele vinteren - hardtrække ved drikkestasjoner	Tilpasses
			Løypevakt 1		Kryss Årvillingen - lede mot Vålåsjøen	10:00
			Løypevakt 2 m/samband	15	Kryss Lomtjønn-lede 45 km mot Kringsætrin-lede 20 km mot Vassmillom	10:00
			Løypevakt 3 m/samband	16	Kryss Vålåsjøvegen	10:00
			Løypevakt 4 m/samband	28	Rondgard	10:00
			Løypevakt 5 m/samband	33	Kryss Frybru 1 - lede 45 km mot Nysetra - lede 12/20 km mot Hovedemyra	11:45
			Løypevakt 6 m/samband - Bergemillomsdalen	19	Vakt i Bergemillomsdalen 45 km ved bratt nedkjøring - bytte på	12:00
			Løypevakt 6 m/samband - Bergemillomsdalen		Vakt i Bergemillomsdalen 45 km ved bratt nedkjøring - bytte på	12:00
			Løypevakt 7 m/samband - kryss seterveg/Bergemillom	20	Kryss over brøytet veg Setervegen/Bergemillomsvegen	12:15
			Løypevakt 8 m/samband - Hovdmyra	21	Løpe kryss/veg på Hovdmyra	12:30
			Løypevakt 9 m/samband - kryss Gamle Hovdev	22	Kryss over Gamle Hovdeveg - deler vakta	12:30
12 km - skiltes	Skiltes		Skjemtjønnå hvor 12 km tar av fra 20/45 km løype		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		Veg - Skjemtjønnvegen		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		Veg - Furusjørådet		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		Veg - Gamle Hovdeveg		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		Veg - Hovdevegen		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		Veg - Fryosvegen		12 km renn	Skilt
12 km - skiltes	Skiltes		VIS HENSYN FURUSJØEN RUNDT PÅGÅR		Der 20 km krysser Hovdevegen, en endevei	Skilt
	Frank Jensvoll	922 35 260	Merke inn mot mål etter alle har startet	6	Sette målgang etter start, lede løpere mot mål	Tilpasses
			Merke inn mot mål etter alle har startet	20	Sette målgang etter start, lede løpere mot mål	Tilpasses
			Start- og målgang		Lede løpere mot mål, bidra etter behov	Tilpasses
			Start- og målgang		Lede løpere mot mål, bidra etter behov	Tilpasses
Sanitet/Nord-Fron Røde Kors	Rune Randen	957 87 743	Sanitetssjef		Sanitet	10:30
	ALARMNUMMER RØDE KORS	958 66 770			Ved ulykker, hendelser etc hvor Røde Kors må tilkalles	10:30
Interntransport	Stian Wilhelmsen	469 39 050	Transportansvarlig	7	Koordinere ut- og inntransport av utstyr og frivillige/koordinere scootere - oppsp	Tilpasses
			Interntransport	34	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
			Interntransport	26	Snøscootersjåfør - Kvam IL ATV	Tilpasses
			Interntransport	27	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
			Interntransport	30	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
			Interntransport	35	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
			Interntransport	24	Snøscootersjåfør - scooter - evt. kjøre Dølen-TV for filming	Tilpasses
			Interntransport	23	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
			Interntransport	25	Snøscootersjåfør - scooter	Tilpasses
Transport før og etter rennet			Transportansvarlig		Kjøre utstyr opp og ned fra fjellet	Tilpasses
Sekretariat/Premiering	Ingvid Sefors	413 38 364	Sekretariatsjef/Premiering		Startnr, sikkerhetsnåler, deltakerpremie	Tilpasses
			Pakking av startnummerkonvolutter		Startnr, sikkerhetsnåler, deltakerpremie	Torsdag kl 18.00
			Pakking av startnummerkonvolutter		Startnr, sikkerhetsnåler, deltakerpremie	Torsdag kl 18.00
			Pakking av startnummerkonvolutter		Startnr, sikkerhetsnåler, deltakerpremie. Leveres og hentes på Kiwi Kvam	Torsdag kl 18.00
			Sekretariat renndag - premiering/resultatservice		Dele ut startnummerkonvolutter - Resultatliste til oppslag - uttrekkspremier - premieutdeling	08:30
			Sekretariat renndag - starthjelp		Dele ut startnummerkonvolutter - sjekke at alt er ok	08:30
			Sekretariat renndag - premiering/resultatservice		Dele ut startnummerkonvolutter - sjekke at alt er ok - bistå premieutdeling	08:30
			Sekretariat renndag - bidra i servering etterpå		Dele ut startnummerkonvolutter - sjekke at alt er ok	08:30
			Sekretariat renndag - bistå matstasjon i mål		Dele ut startnummerkonvolutter - sjekke at alt er ok	08:30

			Sekretariat renndag - bistå med lister		Klargjøre og gjennomføre - start-/resultat-/premielister	Tilpasses
			Premieutdeling		Bistå utdeling av premier	12:45
			Premieutdeling		Bistå utdeling av premier	12:45
Jury	Jørn Olav Bekkelund	957 58 568	TD/Juryformann m/samband	40		
	Per Henry Vassdokken	917 20 259	Rennleder m/samband	2		
	Rune Randen - etter behov	957 87 743	Sanitetsjef -etter behov			

#### INFORMASJON

**Startnummer på løperne:** \* Rød —45 km (serie 1-650)      \* Blå — 20 km med tidtaking (serie 1000)      \* Blå —20 km mosjon uten tidtaking (serie 2000)      \* Grønn - 12 km Trim/Familie (serie 3000)

Alle hjelper til med rydding, og nedrigg - mye utstyr skal ryddes. Dersom du har spørsmål til oppgaven din, så ta også kontakt med din ansvarlige i lista. Egen parkering for frivillige inne på Stadion for de som kommer i god tid.  
**Vi oppfordrer til samkjøring, da det kan bli trangt om plassen.**

#### Som frivillig får du:

\* Lue                      \* Vest (leveres tilbake etter rennet, noen har også med vaktkort)                      \* Tåvarmer til de som jobber ute

Frivilligutstyr til alle matstasjoner blir pakket i lag med matstasjonene.

BUA brukes til frivilligeservering: Her kan alle få servering av kaffe, saft og bite i - smør gjerne nistepakke i tillegg. Ønsker man annen servering, må man kjøpe i kiosken.

Ta med varme klær selv om vi lover fint vær! **Lykke til alle sammen - Eventyret i Rondane blir spennende!! Informasjon og program på: [www.furusjoenrundt.no](http://www.furusjoenrundt.no) og/eller [kvamil.no](http://kvamil.no) - følg med for løpende informasjon.**