Frivillige Furusjøen Rundt-løpet 2026

Velkommen til årets andre store dugnadinnsats til inntekt for Kvam IL.
Furusjøen Rundt-løpet arrangeres lørdag 5. september 2026
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
Der det står Tilpasses under oppmøtetid, må de enkelte kontakte sin "Overordnede" for å samorde tidspunkt. Dersom du har spøsmål 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 kioskvarer må kjøpes.
Om du ikke kan stille til løpet, vennligst skaff deg egen stedfortreder, og meld i fra om endring til: 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: **04.09.2026**

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	**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**		Stadion	**Tilpasses**
Økonomi/Marked/Sponsorer/Frivillige	**Ole-Petter Brendstuen**	**907 78 999**	**Økonomi-/Marked-/Sponsoransvarlig**		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**
Bevertning	**Guri Lunde Slåen**	**907 38 362**	**Bevertningsansvarlig - Kvam Sanitetslag**		Serveringstelt og kiosk	**Tilpasses**
Snipp-Snapp	**Karianne Birkelund**	**951 06 861**	**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 Hjelpekorps***		Sanitetsleder	**Tilpasses**
Sekretariat/Premiering	**Ingvild Selfors**	**413 38 364**	***Sekretariats-/Premieansvarlig***		Sekretariat, ta med startnummer og øvrig utstyr. Utdeling av premier	**Tilpasses**
Arrangement	**Anette N. Lunde**	**909 49 647**	**Løpsleder**	**6**		**Tilpasses**
Teknisk	**Jim Wilhelmsen**	**905 27 560**	**Teknisk leder - på løpsdagen**		Sette opp startlister i forkant og gjennomføring under løpet, kalle inn de andre	**Tilpasses**
	Andre Hukkelås	416 23 017	Tidtaking - data		Klargjøre og gjennomføre tidtaking - start-/resultatlister	Tilpasses
	Bjørnar Henden (skal løpe)	994 64 672	Teknisk leder fram til løpsdagen		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**	**Arenaansvarlig**		Overordnet ansvar for arena - strøm og kabling - før løpsdagen	**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 - Halvmaraton og 9 km		Sørge for å få startfeltet korrekt av gårde	11:50
	Russegruppe v/Mari Slåstuen	981 74 194	Opprigg av stadion		Torsdag kl 16:00 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	Torsdag
	Morten Bredesen Grøndal	413 33 239	Hente varebil, skaphengere, målbue		Hentes onsdag	Onsdag
	Morten Bredesen Grøndal	413 33 239	Kjøre ATV med tilhenger og ekstra bensin til stadion		Kjøres opp så den er klar der tidlig fredag til de som skal skilte	Torsdag
	Morten Bredesen Grøndal	413 33 239	Vaktmester - bidra til opprigg av stadion		Torsdag kl 16:00 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	Torsdag
	Morten Bredesen Grøndal	413 33 239	Levere varebil, skaphengere, målbue		Leveres mandag etter løpet	Mandag
	Russegruppe v/Mari Slåstuen	981 74 194	Nedrigg av stadion		Lørdag kl 14:30 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	14:30
	Aksel Holen Grøndal	905 07 440	Vaktmester - bidra til nedrigg av stadion		Lørdag kl 14:30 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	14:30
	Aslak Henden	904 25 020	Vaktmester - bidra til nedrigg av stadion		Lørdag kl 14:30 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	14:30
	Mats Nordlien Holten	960 18 352	Vaktmester - bidra til nedrigg av stadion		Lørdag kl 14:30 Sperregjerder, reklamebannere, bord og benker etc.	14:30
	Silje Hølmo	468 19 728	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	**Hans Kristian Rudland**	**404 78 187**	Speaker		Forberede og lede deltakere og publikum gjennom dagen, ta løpere i mål under premiesermoni	09:45
	Daniel Strandheim	941 70 654	Nettside/sosiale medier/foto		Bidra med nyheter, ferske bilder og start/resultatoppdatering i løpet av dagen	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**		**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
Hovde Halvmaraton/9 km - 5 km	**Håkon Brendstuen**	**941 35 214**	**Matstasjon nr 1 v/Hovde ansvarlig**	**19**	**Bil m/henger- tar med utstyr; Sette ut drikke og mat - rydde søppel - lede halvmaraton mot Frylisætra/mosjon mot Gamle Hovdveg**	**11:45**
	Janne Saglien	960 43 177	Matstasjon nr 1 v/Hovde		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løpere	11:45
Pungen Halvmaraton - 11 km	**Per Henry Vassdokken**	**917 20 259**	**Matstasjon nr 2 v/Pungen ansvarlig**	**23**	**Sette ut drikke og mat - rydde søppel - TA MED MELLOMTIDSSTASJON**	**11:40**
Vassmillom Halvmaraton - 16,3 km	**Odd Brendstuen**	**911 86 562**	**Matstasjon nr 3 v/Vassmillom ansvarlig**	**2**	**Orde drikke - rydde - lede løperne mot Furusjøråket - ta med henger m/utstyr**	**12:10**
	Tor Kolloen	915 94 156	Matstasjon nr 3 v/Vassmillom		Sette utover kopper og fylle drikke - sette ut mat - rydde søppel - lede løperne mot Furusjøråket	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
Bevertning	**Joanna Chlosinska**	**477 18 869**	**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
Snipp-Snapp	**Karianne Birkelund**	**951 06 861**	**Klargjøre Snipp/Snapp løype**		**Merke m/bånd, sette ut hinderbane, bidra i gjennomføring, rydde i etterkant, ta med hinder til klubbhus**	**Tilpasses**
Allidrettsgruppa	Bjørn Ove Kappeslåen	951 21 993	Medhjelper Snipp-Snapp		Medhjelper Snipp-Snapp (passe på biltrafikk)	**Tilpasses**
	Anders Eide Myhre	458 77 988	Medhjelper Snipp-Snapp		Medhjelper Snipp-Snapp (passe på biltrafikk)	10:30
	Helene Øybrekken	906 75 249	Starter Snipp kl 11:10/løypevakt Snapp		Løypevakt for Snapp runding. Starter Snipp v/Ruststugusetra. Rydder hinderbane og kjører ned utstyr	10:30
	Sissel Randen Ulberg	988 75 548	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 9 km og Halvmaraton**	**16**	**Ikke ATV i Landskapsvernområdet!** Koordinere oppsett og rydding av merking/skilting. Avstandsskilter.	**Tilpasses**
	Anders Randen	975 71 346	**Opplæring skilting sammen med Lars Arne**		Avtal med Lars Arne	**Tilpasses**
	Are Krohg	415 11 112	Merke - skilte trase 9 km og Halvmaraton		Løypeskilting/merking, tidspunkt tilpasses med Lars Arne	Tilpasses
	Dag-Karel Buer	940 31 654	Merke - skilte trase 9 km og Halvmaraton		Løypeskilting/merking, tidspunkt tilpasses med Lars Arne	Tilpasses
	Idrettslagets ATV kan benyttes	-	ATV/bil m/henger - skilte og ta inn skilter		Kjøre ut skilter og ta inn skilter 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/gjeile Rustugusetra		Lede løperne riktig veg - inn i gjeilen	-
	Skilting	-	v/Haugsetervegen/Rustugusetra		Lede løperne riktig ved - til venstre mot Rondaplassen	-
	Skilting	-	v/nedkjøring Årvillingen		Lede løperne riktig veg - mot Hovdkrysset	-
	Skilting	-	v/Frylisetra		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 Vålåsjøsætrin	-
	Skilting	-	v/kryss Vålåsjåsetrin		Lede løperne riktig veg - mot Vassmillom	-
	Skilting	-	v/parkering/sti Elgsvika		Lede løperne riktig veg - mot Vassmillom	-
	Skilting	-	v/krysset Gml Hovdveg/Furusjøråket		Lede løperne riktig ved - mot Bjørgebu/mål	-
	Skilting	-	v/nedkjøring Årvillingen		Lede løperne riktig ved - mot Bjørgebu/mål	-
	Skilting	-	v/Bjørgebu		Lede løperne riktig veg - mot mål	-
	Lars Arne Bergum	971 01 360	Henter inn skilter		**Ikke ATV i Landskapsvernområdet!**	12:15
	Dag-Karel Buer	940 31 654	Henter inn skilter		**Ikke ATV i Landskapsvernområdet!**	12:15
Løypevakter	**Aslak Henden**	**904 25 020**	Sykle bak siste løper - Halvmaraton - starter etter mosjon	15	Gi beskjed på matstasjoner/vakter at siste deltaker har passert. Ta ned merkebånd	11:50
	Aksel Holen Grøndal	**905 07 440**	Kjøre bak siste løper - Mosjonsløype 9 km		Kjøre bak siste løper helt til mål. Ta ned merkebånd fram til kryss Furusjøråket. Varsle løypevakter at alle har passert	12:10
	Sissel Randen Ulberg	988 75 548	Løypevakt 1 v/etter start over Rondablikkvegen		Stoppe trafikk og sørge for sikkerhet når løpere krysser Rondablikkvegen	11:50
	Anders Eide Myhre	458 77 988	Løypevakt 1 v/etter start over Rondablikkvegen		Stoppe trafikk og sørge for sikkerhet når løpere krysser Rondablikkvegen	11:50
	Ola Krokbø	911 02 565	Løypevakt nr 2 v/krysset etter Ruststugusetra		Lede løperne riktig veg - mot Rondaplassen	11:50
	Egil Myhre	970 67 723	Løypevakt nr 3 v/krysset ved Rondaplassen		Lede løperne riktig veg - mot Bjørgebu	11:50
	Inga Lien Heggerusten	959 31 550	Løypevakt nr 3 v/krysset ved Rondaplassen		Lede løperne riktig veg - mot Bjørgebu - bør være 2 pers. grunnet biltrafikk	11:50
	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Løypevakt nr 4 v/krysset ved Bjørgebu	14	Lede løperne riktig veg - mot Hovdkrysset	11:50
	Hans Arne Holten	951 89 595	Løypevakt nr 5 v/Hovdkrysset		Lede løperne riktig veg - mot Hovde	12:00
	Merete Brendstuen	976 57 946	Løypevakt nr 6 v/kryss Hovdvegen/Gamle Hovdveg	21	Lede mosjonsløpere mot Gamle Hovdveg. Ta bilder	12:00
	Røde Kors	958 66 770	Løypevakt nr 7/Sanitetsvakt v/Frylibekken		Lede løpere riktig veg mot Luseby over Frylibekken	12:00
	Ole Morten Resvoll	952 04 110	Løypevakt nr 8 v/bru over Glitra - gå el. sykkel	7	Lede løperne riktig veg - mot Pungen - rydde merking Glitra-Luseby-Hovde	12:10
	Røde Kors	958 66 770	Løypevakt nr 9/Sanitetsvakt v/Pungen		Lede løperne riktig veg - mot drikkestasjon og Elgsvika	12:20
	Johannes Budding	930 34 573	Løypevakt nr 10 på stadion		Lede løperne riktig veg mot mål	12:40
Sanitet	**Rune Randen**	957 87 743	**Sanitetsansvarlig**		**Et mobilt sanitetslag - i Frylisetra og Pungen + på stadion**	**09:30**
	Nord-Fron Røde Kors	958 66 770	TELEFONNUMMER ALARM		Jfr. beredskapsplan og oppsett	09:30
Sekretariat/Premieutdeling	**Ingvild Selfors (skal løpe)**	**413 38 364**	**Sekretariatsansvarlig/Premieutdeling**		**Ta med startnummer, sikkerhetsnåler, FR-buff - dele ut på løpsdag - delta på premiering - uttrekkspremier - rydde**	**Tilpasses**
	Bente Davidhaugen	952 36 772	**Ansvarlig på løpsdagen**			**Tilpasses**
	Ingvild Selfors	413 38 364	Pakking av startnummerkonvolutter - i klubbhuset		Startnr, deltakerpremie, sikkerhetsnåler, reklame	Torsdag 18.00
	Daniel Teigøyen	951 22 445	Pakking av startnummerkonvolutter - i klubbhuset		Startnr, deltakerpremie, sikkerhetsnåler, reklame	Torsdag 18.00
	Maria Stakston Rundtom	909 29 169	Pakking av startnummerkonvolutter - i klubbhuset		Startnr, deltakerpremie, sikkerhetsnåler, reklame	Torsdag 18.00
	Ole-Petter Brendstuen	907 78 999	Utkjøring		Utkjøring av startnummer til Sport 1 Ringebu og Vinstra	Fredag 08:30
	Bente Davidhaugen	952 36 772	Sekretariat løpsdag		Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekratariat	09:45
	Anette N. Lunde	909 49 647	Sekretariat løpsdag	6	Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekratariat	09:45
	Anita Myromslien	980 66 041	Sekretariat løpsdag		Dele ut startnummerkonvolutter , info, bidra etter behov på premiering - uttrekkspremier hentes i sekratariat	09:45
	Anette N. Lunde	909 49 647	Premieutdeling	6	Dele ut premier jfr. premiemal	13:00
	Eldri Randen Ulberg	988 75 548 (mor)	Delte ut medaljer		Dele ut medaljer ved målgang	12:50
	Anna Slettkoloen Myren	959 28 579 (mor)	Delte ut medaljer		Dele ut medaljer ved målgang	12:50
	Nathalie Henden	909 49 647 (mor)	Delte ut medaljer		Dele ut medaljer ved målgang	12:50
	Mina Randen	957 87 743 (far)	Delte ut medaljer		Dele ut medaljer ved målgang	12:50

Reserveliste frivillige Furusjøen Rundt-løpet - til hjelp
Om du trenger erstatter, så spør disse og gi beskjed til
Kvam IL om det blir endringer
OBS: Disse er ikke satt opp - så du må spørre dem

Navn	Telefonnummer
Helene Øybrekken	906 75 249
Linda Silliløkken Brendstuen	971 70 980
Maja Øybrekken Moen	480 91 901
Marie Høiberg	902 19 106
Merita Florin	469 67 524
Safije Florin	941 32 041
Silje Berg	482 70 205