

RENN

RITT

LØP



Lørdag 8. juli 2023

EVENTYRET I RONDANE

Furusjøen rundt

RITTET



BYD Han



BYD Atto3



BYD Tang


TUNGEN BIL
KVAM

www.tungen-bil.no - tlf 612 94 840 • Følg oss på Facebook for oppdateringer

VELKOMMEN



Velkommen til Kvam, Rondane og Furusjøen Rundt.



Som rittleder er det min oppgave å sørge for at du som utøver, støtteapparat eller publikum skal få en hyggelig opplevelse hos oss.

Vi er også i år stolt arrangør av NorgesCup (NC) Terreng Maraton.

Årets ritt består av fire distanser; NorgesCup Elite 77 km, MasterCup 60 km og Furusjøen Rundt-rittet inkl. junior 65 km og 21 km.

Å arrangere ritt med høy standard stiller store krav til oss som arrangører. Takket være engasjerte og entusiastiske frivillige i Kvam idrettslag, og andre foreninger i Kvam er det mulig for oss å ta på oss et slikt arrangement.

Husk! Vi har alle et felles ansvar for å ta vare på hverandre under rittet og samtidig sørge for at den naturen vi «låner» og bruker, ikke forsøples eller skades.

La Eventyret i Rondane starte - Lykke til og God tur!

Ole Kristian Rudland, Rittleder. Tlf.: 909 49 698



Innhold

VELKOMMEN	2
HILSEN FRA FURUSJØEN RUNDT.....	5
PROGRAM FOR FURUSJØEN RUNDT-RITTET.....	9
MØT SPORT 1 PÅ STADION.....	13
RENT ARRANGEMENT - Anti-doping.....	14
INFORMASJON.....	14
Premiering	15
MATSTASJONER OG SERVICESONER.....	16
Langesoner NC Terreng Maraton, 77 km.....	17
STADION	18
LØYPEKART OG -PROFIL.....	20

Trenger du en elektriker?
RING OSS 61 29 40 30

ElektroMontasje
www.elektro-montasje.no

Lomsen • 2640 Vinstra • Telefon: 61 29 40 30 • Faks: 61 29 40 29 • post@elektro-montasje.no

ElektroMontasje AS **elkonor** MEDELIV

Takk til følgende samarbeidspartnere:



Nord-Fron Røde Kors
[Hjelpekorps](#)



Vi ønsker deltagere og publikum velkommen til Furusjøen Rundt

BLI KIWI PLUSS-KUNDE OG FÅ

15% BONUS

ALLEREDE
1.100.000
KIWI PLUSS-
kunder!

PÅ ALL FERSK FRUKT OG GRØNT HVER ENESTE DAG ÅRET RUNDT - OG 1% PÅ ALLE ANDRE VAREER!
SMS KIWI TIL 2155, ELLER REGISTRER DEG PÅ KIWI.NO

KIWI'S PRISLØFTE
"VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!"

Velkommen til KIWI Kvam

- Tipping
- Rikstoto
- Post i Butikk
- My pack - pakkeutlevering
- Propan
- Apotekutsalg
- Solarium



SIMEN KILLI
BUTIKKSJEF, KIWI KVAM

KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI Kvam

Mandag - fredag 7-23
Lørdag 9-21





Eidsiva.



Foto: Jan Peder Østlie

HILSEN FRA FURUSJØEN RUNDT

Kvam idrettslag ønsker ryttere, funksjonærer, kommissærer, media, publikum og Norges Cykleforbund hjertelig velkommen til Furusjøen Rundt-rittet, samt NorgesCup og MastersCup Terreng Maraton 2023.

Sommerens ritt er det andre av årets tre arrangementer i Furusjøen Rundt-trippelen. Rennet ble arrangert 18. februar. Løpet går av stabelen lørdag 2. september.

Furusjøen Rundt-rittet er siste skuddet på stammen og startet i 2009. Siden den gang har rittet vokst raskt, og gått via rankingstatus til NorgesCup, Norgesmesterskap, UCI Mountain Bike Marathon Series og UEC MTB European Championships. I år er vi igjen stolte arrangører av NorgesCup og MastersCup.

77 km traséen skal sykles av NorgesCup Elite, 60 km er for MasterCup, 65 km rittet er seedingsritt til Birkebeinerrittet og CykleVasan, samt traséen for juniorer. Vi tilbyr også mosjonsritt på 21 km.

Kvam idrettslag ønsker å benytte Furusjøen Rundt som en mulighet for å utvikle hele bygda. Kvamsfjellet med panoramautsikt til Rondane tilbyr et vell av aktivitetsmuligheter, og fjellet gir også grunnlaget for vårt slagord for trippelen; *Eventyret i Rondane!*

Kvam idrettslag takker alle de ca. 90 frivillige medlemmene som stiller opp på sommerens ritt. Vi retter en ekstra stor takk til våre faste samarbeidspartnere Nord-Fron Røde Kors Hjelpekorps og Kvam Sanitetslag.



Ole-Petter Brendstuen
Daglig leder

Kvam idrettslag og Furusjøen Rundt AS
Telefon: 907 78 999
post@furusjoenrundt.no



Anette Nyheim Lunde
Arrangementsleder

Furusjøen Rundt AS
Telefon: 909 49 647
anette@furusjoenrundt.no



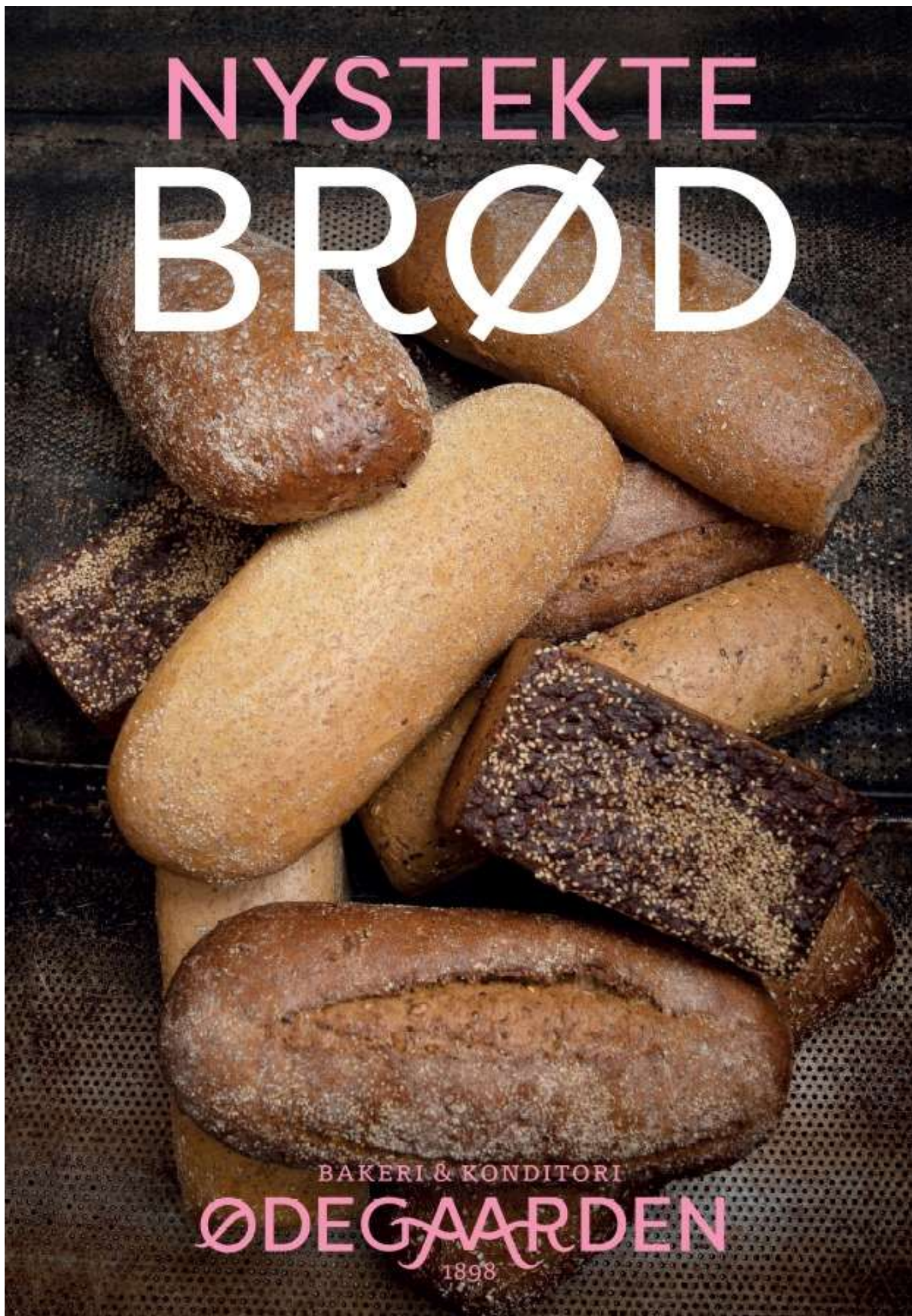
Ole Kristian Rudland
Rittleder og styreleder

Furusjøen Rundt AS
Telefon: 909 49 698
ok@rudland.no





NYSTEKTE BRØD



BAKERI & KONDITORI
ØDEGÅRDEN
1898



**Velkommen til god mat og
god stemning på
Hotel Rondablikk!**

For bestilling av mat eller
overnatting, ta kontakt på

E-post: post@rondablikk.no

Tlf.: 61 29 49 40



Bo komfortabelt under Furusjøen Rundt-rittet.

Rom/frokost pr. døgn:
Kr. 1 495,- i dobbeltrom
Kr. 995,- i enkeltrom

Middag, buffet; kr 315,-

Som hotellets gjest har du selvsagt tilgang til
hotellets fasiliteter.

Har du andre ønsker, så ta direkte kontakt med
hotellet.



Takk til følgende samarbeidspartnere:



**Nord-Fron
kommune**



 **Steinsenteret**

Granitt og Betongvare AS

Steinsenteret Granitt og Betongvare regnes som en av de ledende på produkter og løsninger innen utemiljø i Oslo og omegn. Vi er spesialister på betongvarer, mørtel, epoxy, naturstein, VVA og hageprodukter. Vi har samlet de beste produktene på ett sted, og vårt mål er å tilby den beste logistikken med de beste løsningene og produktene som finnes i markedet til enhver tid

Strømsveien 312
1081 Oslo

Telefon: 23 37 84 40

E-post: firmapost@g-b.no



PROGRAM FOR FURUSJØEN RUNDT-RITTET

Mandag 3. juli

Kl. 23:59:59 Ordinær påmeldingsfrist NC Terreng Maraton

Onsdag 5. juli

Kl. 23:59:59 Forhåndspåmelding stenger

Torsdag 6. juli

Ca. kl. 19:00 Startlister trekkes

www.furusjoenrundt.no

Fredag 7. juli

Muligheter for å hente startnummer hos Sport 1:

(gjelder for de som har valgt hentes hos Sport 1 i påmeldingen)

Kl. 09 – 16:30 Sport 1 Ringebu

Kl. 09 – 18:00 Sport 1 Vinstra

Kl. 07 – 21:00 Kiwi Kvam

Utlevering av startnummer

Lørdag 8. juli

Kl. 08:30 Lagledermøte

Rondablikk Hotell

Kl. 09:00 Sekretariatet åpner

Telt på stadion

Kl. 10:00 Kiosk åpner

Kortterminal

Kl. 11:00 Start NorgesCup Elite 77 km, samt Junior 65 km og MasterCup 60 km

Kl. 11:05 Start Furusjøen Rundt-rittet, 65 km

Seedingsritt. Puljestart hvert 5. minutt.

Inntil 100 ryttere i hver klasse.

Kl. 12:30 Start Furusjøen Rundt, Ungdom og Trim, 21 km

Ca. kl. 14:00 Premieutdeling

Kl. 17:00 Stadion stenges

Med forbehold om justering av starttidspunkt for klasser med lav deltakelse.



Foto: Fredrik Weikie

Stolt hovedsponsor

Vi ønsker deltagere og arrangører lykke til med Furusjøen Rundt!

www.s1g.no

SpareBank 1
GUDBRANDSDAL

Fuel

of Norway

Lokalavisa
- limet i lokalsamfunnet



Furusjøen kan rundes
hver dag, hele året.

Lokalavisa holder deg
oppdatert!

7 dager i uka på nett
1 dag i uka på papir

Dølen



abaris

APPS FOR BUSINESS

presenterer



Elektronisk pasientregister i Palestina.

Universitetet i Oslo

På oppdrag fra Universitetet i Oslo og i regi av det Norske og Palestinske Folkehelseinstituttet er

Abaris med på å utvikle et klinisk verktøy for oppfølging av gravide i de Palestinske områder og Gaza.

Systemet er basert på DHIS2 plattformen og er en del av et forskningsprosjekt for å redusere dødelighet og fødselskader i Palestina.



Smart energistyring.

eSmart Systems

eSmart Systems i Halden er kåret til ett av verdens 100 mest innovative selskaper av Microsoft. Selskapet leverer morgendagens energistyringssystemer og bruker avansert datateknologi.

«Vi er veldig fornøyde med samarbeidet. Abaris gjør en meget god jobb, de leverer alltid og står på til ting fungerer, noe som er svært viktig for oss»

ERIK ÅSBERG, UTVIKLINGSSJEF I ESMART SYSTEMS

eSmart Systems har inngått et langsiktig samarbeid med Abaris Consulting. Vi bistår eSmart med app-utvikling på iOS og Android med Xamarin som plattform.

Effektiv klubbadministrasjon.

Rubic



Rubic utvikler i samarbeid med Abaris en nettbasert programvare som gir idrettsklubber bedre økonomistyring. Systemet gir organisasjonen kontroll på alt av blant annet kontantstrømmer, medlemmer og arrangementdeltakelser.

Rubic-systemet skal bidra til bedre flyt økonomisk og administrativ hos lag og foreninger.

Kvam Idrettslag og Lillehammer Cykleklubb er blant de som har testet ut pilotversjon av systemet.

**Vi leverer.
Løsninger som fungerer.**

Vi i Abaris Consulting er stolte av å bli valgt som preferert teknologipartner for flere av Norges mest innovative selskaper. Gjennom 20 år har vi bygget opp solid kompetanse på utvikling av små og store IT-systemer. Vi tilbyr utviklings-tjenester, prosjektledelse og rådgiving innen IT.

KONTAKT OSS FOR UTVIKLING
AV DIN DIGITALE IDE.

abaris.no



MØT SPORT 1 PÅ STADION



Vår samarbeidspartner Sport 1 kommer til stadion.
De vil være å treffe ved det store teltet ved sekretariatet fra ca. kl. 09.30

De kan ikke gjøre underverker, men litt service, hjelp, råd og veiledning vil være mulig.

Velkommen innom Sport 1 under Furusjøen Rundt-rittet

I tillegg vil det være salg av diverse småsaker som:

- Slanger
- Dekkspak
- Multiverktøy
- Gel/barer
- Hjelm
- Hansker
- Kjeder
- Drikkeflasker



RENT ARRANGEMENT - Anti-doping

Kvam idrettslag er sertifisert som «Rent idrettslag» og Furusjøen Rundt er et «rent arrangement». Anti-doping Norge vil foreta uanmeldte kontroller på alle NCF-registrerte ritt. Arrangøren vil gi støtte til Anti-doping Norge etter behov. Alle ryttere og ledere skal forholde seg til instruksjer gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.



INFORMASJON

Kommissærer:

Funksjon	Navn
Sjefskommissær	Anny Slettmoen
Kommissær	Gunnar Elvsveen
Kommissær	Georg Andre Jungård

Lagledermøte NorgesCup:

Lagledermøte for team/rytterne på Rondablikk Hotell lørdag 8. juli kl. 08:30. 200 meter fra stadion.

Startnummer:

Det skal benyttes startnummer med tidtakerchip festet bak.

Hentes i sekretariatet inntil en time før start.

Numrene skal festes godt synlig på sykkelens styre. Baksiden av startnummeret fylles ut av hver enkelt deltaker. For NC klassene er det også ryggnummer.

Kiosk/bevertning:

Salg av mat og drikke i kiosk på stadion.

Eget serveringstelt på stadion med suppe til deltakerne ved målgang.

Sekretariat:

Lørdag 8. juli fra kl. 09:00 i storteltet på stadion. Her hentes startnummer ut.

Brutt ritt:

Alle ryttere oppfordres til å melde inn umiddelbart om man bryter rittet. Varsle nærmeste vaktpost eller direkte i sekretariatet.

Reglement:

Vi ønsker at alle skal ha en positiv opplevelse med Furusjøen Rundt-rittet, og ber om at alle setter seg inn i regelverket. Vi følger [NCF's regelverk](#).

Vi gjør spesielt oppmerksom på: Rondane, Kvamsfjellet har en vakker, men sårbar natur. Det er viktig for oss som arrangører å sørge for at Furusjøen Rundt ikke ødelegger dette.

VÆR EN MILJØVENN - BENYTT SØPPEL-/DROPPSONER VED DRIKKESTASJONENE.

Det er nulltoleranse for forsøpling langs traseen. Forsøpling blir straffet med 10 minutter tillegg i tid.

Sperre-/maksimumstider:

Deltakere som kommer til angitt sted etter sperrefristens utløp blir tatt ut av rittet:

Furusjøen Rundt-rittet, 65 km:

Passering FV 419 mot Tjønnmorka, kl. 15:15

Deltageren kan fortsette uten startnummer og utenfor arrangørens ansvar.

Veibeskrivelse:

Stadion er lokalisert på Rudland Fjellsenter ved Rondablikk, 12 km fra E6.

Fra E6 følger man skilting Kvam - Kvamsfjellet.

Se også: [Detaljert beskrivelse](#).

Garderobe og dusj:

Rondablikk Hotell.

Kvam Idrettspark i Kvam sentrum, 12 km.

Sikkerhet:

Røde Kors er stasjonert på stadion og i utsatte steder i løypa. Arrangøren har løypevakter med samband i alle vesentlige kryss og på utsatte steder.

NØDNUMMER: 958 66 770



Bilder fra premieseremoni.
Fotos: Ole-Petter Brendstuen

Premiering

77 km NC Terreng Maraton:

Kvinner og Menn Elite

1. Kr 3 000,-
 2. Kr 2 000,-
 3. Kr 1 000,-
- Premieres på seierspall

60 km MastersCup 30 år+:

Kvinner og Menn

- Klassevinnerpremie
- Premieres på seierspall

65 km Furusjøen Rundt-rittet:

Kvinne og Menn totalt

1. Weekendopphold Hotel Rondablikk
 2. Gavepremie
 3. Gavepremie
- Premieres på seierspall
 - Klassevinnere: premie hentes i Sekretariatet

65 km Junior (Aktiv):

17-18 år Kvinner og Menn

1. Gavekort, Sport 1, verdi kr 1 000,-
 2. Gavekort, Sport 1, verdi kr 750,-
 3. Gavekort, Sport 1, verdi kr 500,-
- Premieres på seierspall

21 km Furusjøen Rundt:

Kvinner og Menn totalt

1. Gavepremie
 2. Gavepremie
 3. Gavepremie
- Premieres på seierspall
 - Klassevinnere: premie hentes i Sekretariatet

21 km Ungdom:

15-16 år Kvinner og Menn

1. Gavepremie
 2. Gavepremie
 3. Gavepremie
- Premieres på seierspall

13-14 år Kvinner og Menn

1. Gavepremie
 2. Gavepremie
 3. Gavepremie
- Premieres på seierspall
 - Full premiering 13-14 år

Annet:

Alle klasser:

- Uttrekkspremier, hentes i Sekretariatet.

Deltakerpremier:

- Furusjøen Rundt-buff i startnummerkonvolutt til alle som deltar.
- Furusjøen Rundt-medalje – matstasjon i Mål

Premier ettersendes ikke.

MATSTASJONER OG SERVICESONER

Det er flere matstasjoner underveis, avhengig av trasé, samt på stadion.

- Fuel of Norway-Krøkla
- Fuel of Norway-Tjønnsætra
- Fuel of Norway-Kringsætrin (Cola)
- Alle matstasjoner har sportsdrikk, vann, energibar og banan.
- Drikkeflasker med vann og Fuel of Norway sportsdrikk – så langt beholdningen rekker



INFORMASJON OM MATSTASJONER:

1. Mat består av:

Energibar og banan.

2. Drikke består av:

Fuel of Norway sportsdrikk og vann.

Enkel sykkelservice/nødutstyr på hver matstasjon:
29, 27,5, 26 slanger, multiverktøy etc.

Fuel of Norway Kringsætrin: Cola i tillegg.

I serveringsteltet:

Tomatsuppe med makaroni og Eventyrbrød.

Allergi? Spør oss!



Langesoner NC Terreng Maraton, 77 km

Krøkla, 1.155 m.o.h. - 20 km.

Veibeskrivelse: Fra stadion kjør mot Nysæter og Sødorp følg Peer Gynt seterveg, OBS Noe av dette er trasèen til 65 km, så det er ikke tillatt å snu for å kjøre motsatt vei etter langing. Veien er stengt frem til siste rytter i 65 km har passert Krøkla. Veien fortsetter videre ned mot Gravdalen eller Vinstra. Alle Team som skal videre, må forlate Krøkla etter at NC har passert. God plass til parkering.

Gravdalen, kun teknisk sone

Veibeskrivelse: Fra Krøkla følg merking 65 km trasè, eller skilting fra Gardvegen sør i Kvam. God plass til parkering.

Tjønnsæter, 916 m.o.h - 31 km

Veibeskrivelse: Fra stadion, ta av fylkesvei 419 til venstre ved Stølane. Fra Kvam, ta av fylkesvei 419 til høyre ved Stølane. God plass til parkering.

Tjønnmorka, 740 m.o.h

Veibeskrivelse: Fra stadion, kjør fylkesvei 419 ca. 4 km. Fra Kvam, kjør fylkesvei 419 ca. 9 km. God plass til parkering.

Kringsætrin 869 m.o.h. – 46 km og 66 km

Ligger vanskelig til og kan kun nås med bil fra Sel kommune.

Veibeskrivelse: Fra stadion, ta av fylkesvei 419 ned til Kvam. Fra Kvam E6 mot Otta, ta av og inn på en bygdevei ved Solhjem etter ca 17 km. Følg veien opp mot Kringsæter. Sonen ligger langs setervei. God plass til parkering.

Vassmillom 857 m.o.h. Siste før mål.

Veibeskrivelse: Fra stadion, ta av fylkesvei 419 mot Kvam, ta til høyre mot Haugseter etter ca. 600 m. Følg veien og skilting til Vassmillom. Sonen ligger langs setervei. God plass til parkering. OBS: Veien kan bli stengt for kjøring inn mot Vassmillom kl. 14.00.

Basert på lokalkunnskap og to «teambiler» kan man nå sin(e) rytter(e) ved å følge følgende kjøreanvisning. Mange av veiene er private med bom, ta kontakt med ok@rudland.no så ordner vi billetter og tillatelser på forhånd, senest 1 uke før start.

Teambil 1:

Krøkla - Gravdalen - Kringsætrin. Det er svært knapp tid mellom Krøkla og Gravdalen.

Alle biler som skal videre, MÅ forlate Krøkla innen kl. 12:45.

Teambil 2:

Stadion - Tjønnsæter - Vassmillom.

STADION



På stadion finner man bl.a.: Stor og moderne toalettvogn | Kiosk | Serveringstelt | Sekretariat | Sykkelvask |



Kvamhytta

Informasjon og booking:

www.kvamil.no/Kvamhytta | post@kvamil.no

Storhytte på Kvamsfjellet.

900 m.o.h, 10 km fra E6.

27 sengeplasser fordelt på 6 soverom.

240 m² boareal, to etasjer.

**Ideell for firmasammenkomster,
familier og større grupper.**



Les GD når du vil, hvor du vil og på den måten som passer deg best!



PÅ «MIN SIDE» HAR DU FULL KONTROLL OVER ABONNEMENTET DITT

- Gå inn på www.gd.no/kundesenter
- Gå inn på Min side

Har du spørsmål?

Kontakt GD kundeservice tlf. 61 22 10 00
eller e-post: abonnement@gd.no,
mandag - fredag 08.00-16.00.



Av oss. For oss.

LØYPEKART OG -PROFIL

77 km:

- NorgesCup Elite Terreng Maraton Kvinner og Menn

60 km:

- MastersCup Terreng Maraton Kvinner og Menn

65 km:

- Junior Kvinner og Menn
- Furusjøen Rundt-rittet Kvinner og Menn
- Egen klasse for EL-sykkel

21 km:

- Furusjøen Rundt, tur- og trimritt Kvinner og Menn
- Ungdom 13-16 år Kvinner og Menn
- Egen klasse for EL-sykkel





77 km (60 km er samme trasé, men de skal i mål der 77 km runder):



65 km:



21 km:





FURUSJØEN RUNDT - LAUGET 2023

SPONSOR GENERAL						
SPONSOR MAIN						
SPONSOR GOLD						
SPONSOR SILVER						
SPONSOR BRONZE						
SPONSOR MEMBER						
PARTNERS						