

Furusjøen rundt

EVENTYRET I RONDANE

 **LØPET**

2. september

**LØP
MAGASINET**

18 km Furusjøen Rundt-løp

8 km Furusjøen Rundt-marsj

Snipp-Snapp-Snute hinderløp for de minste

Påmelding og info: www.furusjoenrundt.no



Kvalitetsløp

En del av

DØLAKARUSELLEN

TUNGEN BIL



KJØP BIL TRYGT HOS OSS!

Velkommen

Velkommen til Kvam, Rondane og Furusjøen Rundt.

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

Årets Furusjøen Rundt-løp består av flere konkurranser. Vi har 18 km terrengløp, 8 km mosjonsløp/-marsj, og Snipp-Snapp hinderløp for de aller yngste.

Våre fjellområder byr på fantastiske turmuligheter sommer som vinter. Vi har forsøkt å lage en trasé av høy standard, som er varierte og morsomme å løpe.

Furusjøen Rundt-løpet (18 km) er også årets siste og avgjørende konkurranse for de som deltar på Furusjøen Rundt-trippelen, som tidligere i år har fullført 45 km skirenn og 65 km terrengritt.

Furusjøen Rundt-arrangementene 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 levere et slikt arrangement.

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

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

Anette Nyheim Lunde, Løpsleder
anette@furusjoenrundt.no Tlf: 909 49 647



Du finner også Furusjøen Rundt på:



Innhold

Velkommen	2
Hilsen fra Furusjøen Rundt	3
Program for Furusjøen Rundt-løpet	6
Premiering	10
Informasjon	11
Starttider	12
Rent arrangement/Anti-doping	12
Drikke-/matstasjoner	14
Stadion	16
Løypekart og løypeprofiler	17
18 km	17
8 km	19
Snipp – Snapp	20

Følg Furusjøen Rundt-løpet/marsjen på live.furusjoenrundt.no

Foto: Rune Hermansen

Hilsen fra Furusjøen Rundt

Kvam idrettslag ønsker løpere, funksjonærer, støtteapparat, media og publikum hjertelig velkommen til Furusjøen Rundt-løpet 2023 på Kvamsfjellet.

Sommerens løp er det tredje og siste av årets arrangementer i Furusjøen Rundt-trippelen. Rennet ble arrangert 18. februar og rittet 8. juli med glade og positive ansikt blant utøverne. Rennet i 2024 arrangeres lørdag 17. februar, og vil igjen være en del av Ski Classic Challengers.

Løpet var det første arrangementet for Furusjøen Rundt med start i 1966. Det gikk fram til midten av 1970-tallet. Deretter tok det en pause fram til relanseringen i 2011. I 2011 var det 38 deltakere samt barneløpene. Løpet har hatt en jevn stigning i deltakertallet siden den gang, og i 2017 nådde vi den foreløpige toppen med 376 påmeldte.

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

Kvam idrettslag takker alle de frivillige medlemmene som stiller opp på våre arrangementer. 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@kvamil.no



Anette Nyheim Lunde
Løpsleder
Telefon: 909 49 647
post@fursjoenrundt.no

Takk til følgende samarbeidspartnere:



[Nord-Fron Røde Kors Hjelpekorps](#)





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 fødselsskader 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 energistyringsystemer 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 kontaktstrømmer, 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 funker.

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 IDÉ.

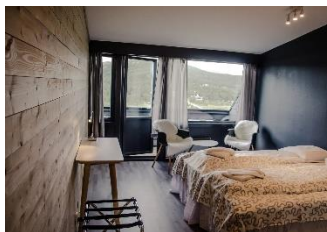
abaris.no



**Velkommen til god mat
og god stemning på
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-løpet.

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:



Program for Furusjøen Rundt-løpet

Onsdag 30. august

Kl. 23:59 Forhåndspåmelding stenger

Torsdag 31. august

Ca. kl. 19:00 Startlister trekkes basert på forhåndspåmeldingene
www.furusjoenrundt.no
Etteranmelding er åpen, kun via [EQ](#)

Fredag 1. september

Mulighet for å hente startnummer hos Sport 1:
(gjelder kun for de som har valgt hentes hos Sport 1 i påmeldingen)

Kl. 09 – 17:00 Sport 1 Ringebu

Kl. 10 – 18:00 Sport 1 Vinstra

Lørdag 2. september

Kl. 10:00 Sekretariatet åpner.
Rudland Fjellsenter/stadion.
Uthenting av startnummer.

Kl. 10:00 Kiosk åpner
Salg av ALL-kaffe, min. vann, pølse og vafler m.m. Vipps/kortterminal.

Kl. 11:00 SNAPP, ca. 700 m
6 – 10 år. Hinder og løp.
Start v/parkeringsplass Rudland Fjellsenter

Kl. 11:10 SNIPP, ca. 500 m
0 – 5 år. Start nedenfor Ruststugusetra.
Hinderløp.

Ca. kl. 11:35 Felles oppvarming på stadion v/Hanne Eide Myhre

Kl. 12:00 Furusjøen Rundt-løpet, 18 km

Kl. 12:20 Furusjøen Rundt-marsj, 8 km

Ca. kl. 13:30 Premieseremoni på stadion

Takk til følgende samarbeidspartnere:

GAUSDAL
LANDHANDLERI
EN BEDRE BYGGEOPPLEVELSE


TUNGEN BIL
KVAM

sport 1 Ringebu

sport 1 Vinstra


Granitt og Betongvare AS

BAKERI & KONDITORI
ØDEGAARDEN
1898


**Kompani
Kvam**

Kondis og Norsk Friidrettsforbund (NFIF)

Løypesertifikat

Løpets navn:..... **FURUSJØEN RUNDT**.....

Arrangementssted:..... **RONDANE NASJONALPARK, KVAMSEJELLET**.....

Kontrollerte distanser:..... **17.926 METER**.....

Dato for måling:..... **18. JULI 2017**.....

Løypemåler:..... **SIGBJØRN A. LERSTAD**.....

Signatur
Kondis/NFIF godkjent løypemåler

Dette sertifikatet beviser at løpet som er nevnt ovenfor, og i henhold til vedliggende kart, har blitt målt av godkjent løypemåler og funnet i orden for sertifisering. Løypemålingen er i henhold til IAAF sine regler for gateløpsmåling.

Kondis
-norsk organisasjon for kondisjonsidrett

NYSTEKTE BRØD

BAKERI & KONDITORI

ØDEGAARDEN

1898



Stolt hovedsponsor

Vi ønsker deltagere og arrangører lykke til med Furusjøen Rundt!

www.s1g.no

SpareBank 
GUDBRANDSDAL

Premiering

FURUSJØEN RUNDT – TRIPPELEN 2023

Kvinne- og herreklassen totalt:

1. Gavepremie + Pokal
2. Gavepremie
3. Gavepremie

Egen trippelpins til alle som har deltatt både på ski og sykkel og løp uavhengig av distanse

FURUSJØEN RUNDT–LØPET 2023

Medalje til alle ved målgang

18 km Furusjøen Rundt-løpet:

Kvinne- og herreklassen totalt:

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

8 km Furusjøen Rundt-løpet:

Kvinne- og herreklassen totalt:

1. Gavepremie
2. Gavepremie
3. Gavepremie

Snipp-Snapp hinderløp:

- Medaljer ved målgang

Alle klasser:

- Uttrekkspremier på startnummer
Oversikt finner du på tavla på stadion ved målplassering
Uttrekkspremiene hentes i Sekretariatet.
- Deltakerpremier: Furusjøen Rundt-buff i startnummerkonvolutt til alle som deltar.

Premier ettersendes ikke.

Med forbehold om endringer.



Informasjon

Påmelding:

Påmelding skjer via nettsiden

www.furusjoenrundt.no fram til løpsdagen 2. september.

Siste frist for etteranmelding på løpsdagen:

Inntil én time før start, dvs. Snipp-Snapp kl. 10.30.

Øvrige distanser kl. 11.00

Sekretariat:

Lørdag 2. september fra kl. 10:00 på stadion.

Her hentes startnummer ut.

Startnummer:

Hentes i sekretariatet inntil en time før start. Startnummerene skal festes godt synlig på løpsdagen. Det benyttes startnummer med tidtall. Baksiden av startnummeret fylles ut av deltaker.



Kiosk/bevertning:

Salg av ALI-kaffe, enkel mat og drikke i kiosk på stadion.

Eget serveringstelt på stadion med suppe til deltakerne ved målgang.

Snipp-Snapp får boller og drikke ved mål.

Brutt løp:

Alle løpere oppfordres til å melde inn umiddelbart man bryter løpet. Varsle nærmeste vaktpost eller direkte i sekretariatet.

Reglement:

Vi ønsker at alle skal ha en positiv opplevelse med Furusjøen Rundt-løpet, og ber om at alle setter seg inn i regelverket, se

<https://www.furusjoenrundt.no/lopet/#reglement>

Klasseinndeling:

Iht. Birkebeinerløpet, samt barneklasser

Veibeskrivelse:

Stadion er lokalisert på Rudland Fjellsenter ved Rondablikk

Fra E6 følg

Se også: [Detaljert beskrivelse](#).

Garderobe og dusj:

Garderobe i teltet på stadion.

Garderobe og dusj på Rondablikk Hotell

Garderobe og dusj i Kvam Idrettspark i Kvam sentrum, 12 km.

Sikkerhet:

Røde Kors er stasjonert på stadion og i utsatte steder i løypa. Arrangøren har også løypevakter med samband. Telefonnummer til **12** rmsentralen står også på baksiden av ditt startnummer: **958 66 770**

Påmeldingsavgift:

	Innen 30.08.23	Etter- anmelding	Lisens
18 km Furusjøen Rundt-løp	325,-	420,-	40,-/50,-
8 km Furusjøen Rundt-marsj	275,-	370,-	40,-
Familie*	425,-	770,-	50,-
Snipp-Snapp	60,-	80,-	-

* Familiepåmelding gjelder for inntil 5 personer i samme husstand/adresse, hvorav minst én person er over 18 år (må registreres først i påmeldingen). Familie gjelder kun for 8 km, og alle må delta på samme distanse.

** Barn frem til 13 års alder er forsikret gjennom idrettens barneforsikring.

Lisens:

Det er obligatorisk med lisens for alle mellom 13 - 80 år, og kommer i tillegg til påmeldingsavgift.

Starttider

Klasse	Start	Fryosen 4 km	Pungen 9.3 km	Vassmillom 14.6 km 4.8 km	Mål
Snapp	11:00	-	-	-	11:05
Snipp	11:10	-	-	-	11:15
18 km Furusjøen Rundt-løp	12:00	12:15	12:30	12:55	13:05
8 km Furusjøen Rundt-marsj	12:20	-	-	12:35	12:55

Med forventet passeringstider av førstemann på de oppsatte matstasjonene.
Basert på fjorårets passeringstider og snitthastighet.

Rent arrangement/Anti-doping



Kvam idrettslag er sertifisert som «Rent idrettslag» og Furusjøen Rundt er et «Rent arrangement».

Arrangøren vil gi støtte til Anti-doping Norge etter behov.

Alle løpere og ledere skal forholde seg til instruksjer gitt fra representanter fra Anti-doping Norge.

Takk til følgende samarbeidspartnere:

Trenger du en elektriker?
RING OSS 61 29 40 30

ElektroMontasje AS
www.elektro-montasje.no

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



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.

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 VARER!
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

KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWI Kvam

Mandag - fredag
Lørdag

7-23
9-21



SIMEN KILLI
BUTIKKSJEF, KIWI KVAM



Drikke-/matstasjoner

Det er fire matstasjoner undervegs, avhengig av trasé.

- **FoN-Fryosen, 4 km.**
Krus med FoN-sportsdrikk og vann. Energibar og banan.
- **FoN-Pungen, 9,3 km.**
Krus med FoN-sportsdrikk og vann. Energibar og banan.
- **FoN-Vassmillom, 14,6 km | 4,8 km**
Krus med FoN-sportsdrikk, cola og vann. Energibar og banan.
- **FoN-Stadion, ved målgang.**
FoN-sportsdrikk og vann. Banan.
Tomatsuppe m/makaroni og Eventyrbrød i teltet.
For Snipp-Snapp deltakere serveres det boller og saft ved målgang.

Rondane og Kvamsfjellet har en vakker, men sårbar natur. Det er viktig for oss som arrangør 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.

Fuel

of Norway

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.

Stadion

Klikk på bildet for større versjon (krever nett)



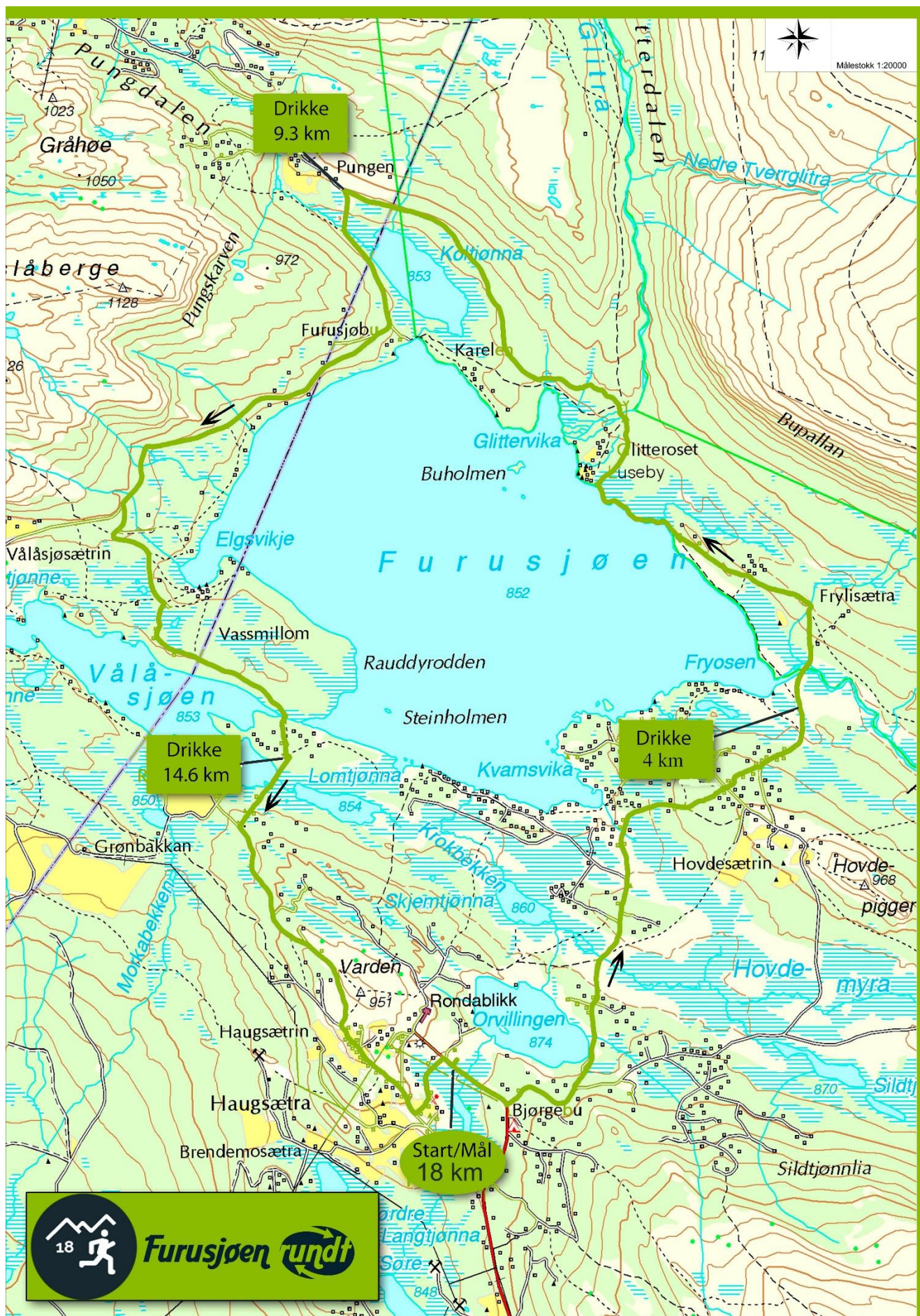
På stadion finner man bl.a.: Stor, moderne toalettvogn. Garderober i teltet. Kiosk og servering. Sekretariat.

Eidsiva.

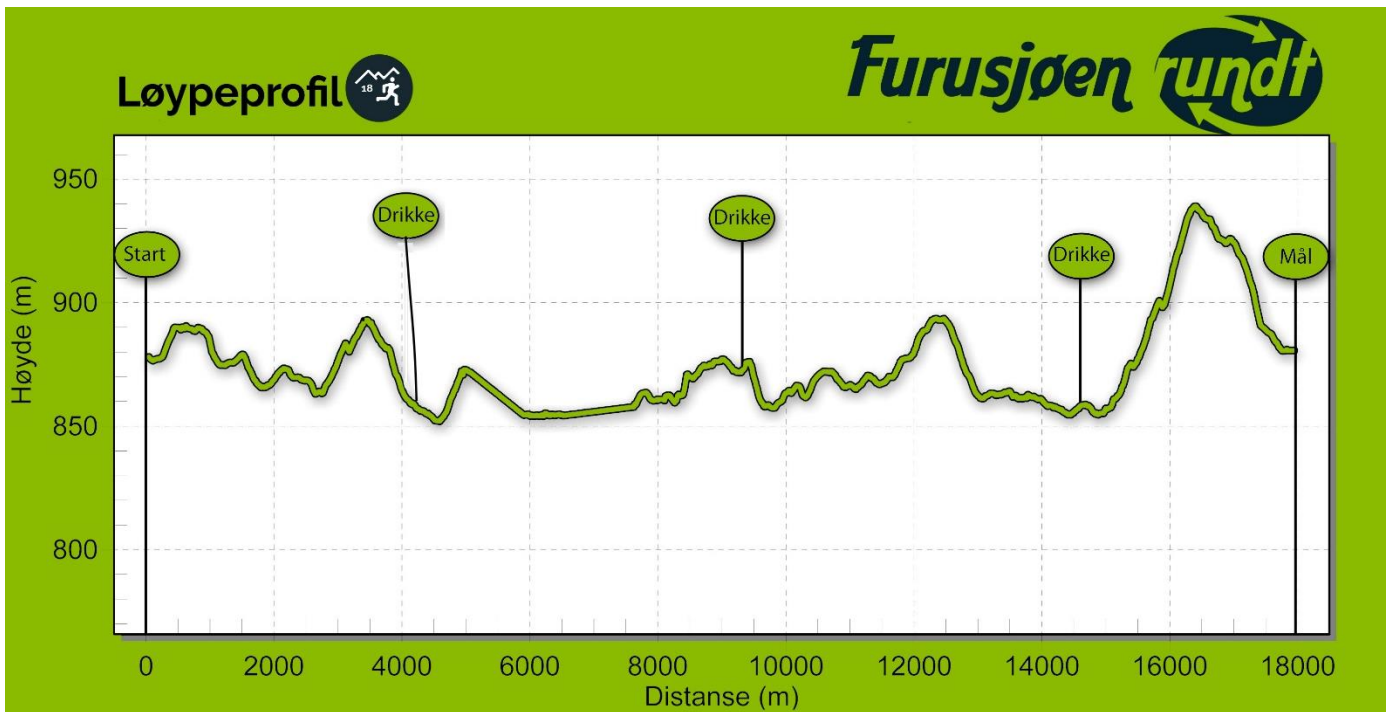
ElektroMontasje^{as} **elkonor** MEDLEM AV

Løypekart og løypeprofiler

18 km



Løypeprofil 18 km



Løypebeskrivelse 18 km

Løpet starter ved Rudland Fjellsenter, går 500 meter på asfaltert veg opp mot Bjørgebu. Fra her går løpet innover Peer-Gynt Seterveg før den svinger av til venstre mot Årvillingen. Løypa går i lett, flatt terreng langs med Årvillingen på Gamle Hovdeveg videre innover mot Hovde på grusveg og 1. matstasjon. Her svinger løypa av mot Fryosen og videre mot Frylisætra.

Fra Frylisætra går løypa videre i terrenget mot Luseby, over Glitra og til Pungen og 2. matstasjon.

Løypa går videre på grusveg mot Furusjøbu og Vålåsåsætrin, og svinger av mot Vassmillom hvor matstasjon nr 3 er plassert. Løypa følger så grusveg i vel 3 km opp mot Haugsetra forbi gamle sæterstuler, før den går ned igjen via Rustugusetra mot mål ved Rudland Fjellsenter.



Foto: Fredrik Weikle

8 km



Løypeprofil 8 km



Løypebeskrivelse 8 km

Mosjonsløypa starter ved Rudland Fjellsenter, går ca. 500 meter på asfaltert veg opp mot Bjørgebu. Her ifra går marsjen/løpet innover Peer Gynt Seterveg før den svinger av og til venstre ned mot Årvillingen. Løypa går i lett, flatt terreng langs med Årvillingen på Gamle Hovdevegen.

I krysset Gamle Hovdevegen - Furusjøråket skiller løypene, og mosjonsløpet fortsetter ved å svinge til venstre innover Furusjøråket med Furusjøen og Rondane som kulisser.

Etter underkant av 600 meter svinges det til venstre og man fortsetter på Krokbekkvegen før man forlater grusveien og over i terreng. Her løper man på grussti, oppbygde klopper og flis, før man kommer til Vassmillom og matstasjon etter 4,8 km.

I fra matstasjonen og inn til mål følger man nå samme løype som aktivløpet. Grus 3 km opp mot Haugsetra, forbi gamle seterstuler, inn via Ruststugusetra og mot mål på Rudland Fjellsenter.

Snipp – Snapp

Eventyrløp for barn

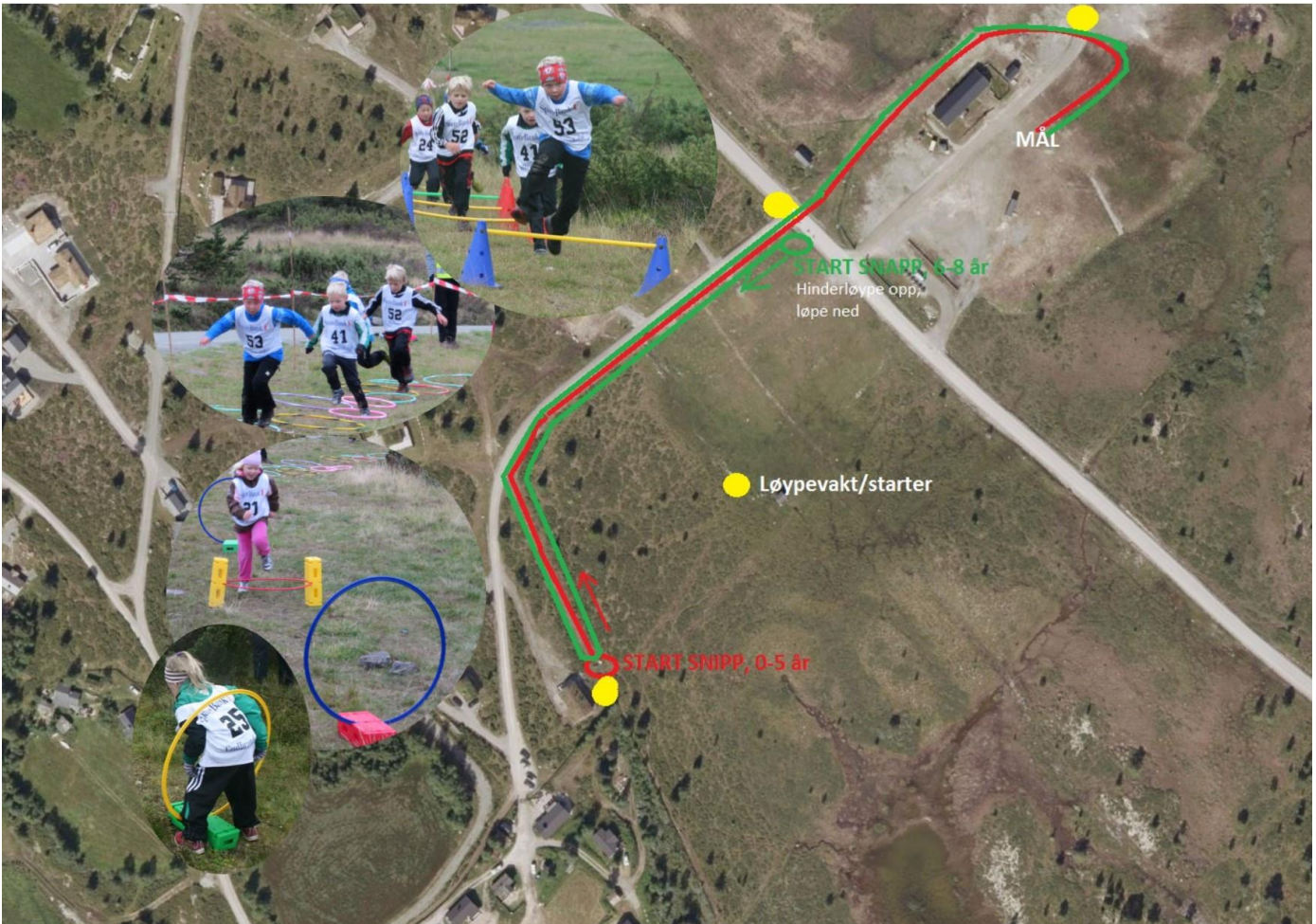
Vi ønsker alle barn opptil 10 år hjertelig velkommen til Snipp-Snapp

Påmelding: Via nettsiden www.furusjoenrundt.no fram til løpsdagen 2. september.
Vi anbefaler at man benytter seg av online påmelding for å unngå kø og forsinkelser på rittdagen.

Startkontingent: Kr. 60,- innen 30. august
Kr. 80,- fra 31. august

Premiering: Alle får medalje fortløpende ved målgang

Servering: Boller og drikke i målområdet



Løypekart:

Snipp 0 – 5 år:

Starter rett nedenfor Ruststugusetra og løper en hinderbane som utfordrer koordinasjon og motorikk. Morsomt!

Snapp 6 – 10 år:

Starter ved parkeringsplassen på Rudland Fjellsenter. Løper en morsom hinderbane opp til runding, for så å løpe nedover til mål. Morsom løype som utfordrer koordinasjon, motorikk og fart!



 **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



Foto: Fredrik Weikle



Foto: Per Fredriksen

FURUSJØEN RUNDT - LAUGET 2023

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