

Furusjøen rundt

EVENTYRET I RONDANE

INVITASJON RENNET

17. februar 2024

www.furusjoenrundt.no

Ski
Classics
Challenges



Furusjøen Rundt-rennet går i et fantastisk terreng på Kvamsfjellet som ligger ved inngangen til Rondane nasjonalpark, et av Norges vakreste fjellområder. Velg mellom 45 km seedingsrenn eller 20 og 12 km tur-/mosjonsrenn i klassisk stilart med traseer gjennom et vinterlig landskap som varierer fra skogkledde åser til snaufjell.



Velkommen til Furusjøen Rundt

- EVENTYRET I RONDANE.



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

Kvamsfjellet er et hytte- og seter område i Nord-Fron kommune. Det ligger ca. 900 hytter på Kvamsfjellet, hvorav ca. 300 er høystandardshytter.

Alle arrangementene i Furusjøen Rundt-trippelen avholdes i området rundt Furusjøen. Furusjøen er den største av flere vann (sjøer). Rondane er som skapt for aktiviteter som langrenn, sykling og fotturer.

Kvam sentrum ligger 260 meter over havet, mens fjellområdet varierer fra 850 til 1350 meter over havet.

Årets renn består av 45 km seedingsrenn (Ski Classics Challengers), 20 km og 12 km turrenn. Våre fjellområder byr på fantastiske muligheter for langrenn. Vi har forsøkt å lage en trasé av høy standard.

Furusjøen Rundt-rennet 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 rennet og samtidig sørge for at den naturen vi «låner» og bruker, ikke forsøples eller skades.

La Eventyret i Rondane starte - velkommen!

Per Henry Vassdokken, Rennleder



Organisasjon

Rennets arrangør er Furusjøen Rundt AS som ble stiftet i 2014. Selskapet er et heleid av Kvam idrettslag som er tilsluttet Norges Skiforbund (NSF) og Norges Idrettsforbund (NIF).

Furusjøen Rundt AS og Kvam idrettslag har en ansatt. Styret, klubben og arrangementet er for øvrig drevet på frivillig innstas.



Ole-Petter Brendstuen
Daglig leder
Kvam idrettslag og
Furusjøen Rundt AS
Telefon: 907 78 999
post@furusjoenrundt.no

Anette Nyheim Lunde
Arrangementsleder
Furusjøen Rundt



Vårt slagord er «**Eventyret i Rondane**».

Alle våre arrangement er tilpasset alle nivåer; fra toppidrettsutøveren til de som vil delta for helse og moro skyld.



Furusjøen Rundt-rennet er seeding til Birkebeinerrennet på Lillehammer, Vasaloppet i Sverige, Marcialonga i Italia og er en del av Ski Classics Challengers.



Furusjøen Rundt-rittet er seeding til Birkebeinerrittet, CykleVasan og Grenserittet.



Furusjøen Rundt-løpet er en del av Kvalitetsløp til Kondis, med tilbakemeldinger fra deltakere som «fineste løype i Norge»

Rent arrangement/Anti-doping

Furusjøen Rundt er et rent arrangement.

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



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.**

Påmelding- og praktisk informasjon

Rennleder:	Per Henry Vassdokken
Renndato:	Lørdag 17. februar 2024
Distanser:	45 km klassisk turrenn, seedingsrenn. 20 km klassisk tur-/trimrenn med og uten tidtaking. 12 km klassisk tur-/trimrenn uten tidtaking.
Påmelding:	All påmelding skjer gjennom Rennets nettsider; www.furusjoenrundt.no Ordinær påmelding stopper onsdag 14. februar kl. 23:59. De som er påmeldt innen denne fristen blir med i startnummertrekningen. Mulighet for etteranmelding inntil 1 time før start.
Startkontingent:	Lisens kommer i tillegg til startkontingent. Se www.furusjoenrundt.no/Rennet
Engangslisens:	Skilisens er først og fremst en idrettsskadeforsikring, og er obligatorisk for alle over 13 år som går skirenn. Frivillig lisens for de over 70 år. Lisensen går i sin helhet til NSF.
Startnummer:	Utdeles i Sekretariatets åpningstid. Startnummeret festes på brystet og må være synlig.
Seeding:	Furusjøen Rundt-rennet har seedingsstatus til: <ul style="list-style-type: none">• Vasaloppet• Birkebeinerrennet• Marcialonga Husk å oppgi BirkenID og/eller VasaID ved påmelding for seeding.
Start tider:	Kl. 11:00 45 km - seedingsrenn klassisk stilart. Puljer inntil 200 løpere, puljestart hvert 5. minutt. Løpere seeder seg selv ved påmelding. Kl. 12:15 20 km - turrenn m/tid og mosjon/familie u/tid klassisk stilart. Kl. 12:20 12 km - mosjon/familie u/tid, klassisk stilart.
Klasser:	45 km: M/K 15 – M/K 16-17 – M/K 18-19 – M/K 20+ inndelt i 5 årsklasser

20 km: M/K 15 – M/K 16-17 – M/K 18-19 – M/K 20+ inndelt i 5 årsklasser

20/12 km uten tid: Mosjon/Familie-klasse

Premiering: Alle mottar en Furusjøen Rundt-buff sammen med startnummeret. 45 km Ski Classics Challengers, totalplassering, i dame- og herreklasse:

1. premie, kr. 5 000,-
2. premie, kr. 3 000,-
3. premie, kr. 2 000,-

Klassevinnerpremie for 45 og 20 km, hentes i sekretariatet.

Furusjøen Rundt-medalje til alle deltakere på matstasjon ved målgang.

Alle klasser: Uttrekkspremier trekkes på startnummer. Hentes i sekretariatet etter rennet.

Parkering: Kr 50,- kun forhåndsbetaling ved påmelding. Skriv ut og legg godt synlig ved frontruta på bilen.

Det kreves ikke inn parkeringsavgift på renndagen. Arrangøren legger innbetalingsark på alle biler.

Stadion: Stadion befinner seg på Kvamsfjellet og Rudland Fjellsenter:

- Stor og moderne toalettvogn
- Sekretariat

Garderobe/dusjer: Garderobetelt på stadion.

Dusjmulighet i Kvam Idrettspark (12 km) eller på Hotel Rondablikk (300 m)



Foto: Tone Sidsel Sanden

Matstasjoner: I 2024 er det 5 matstasjoner for 45 km, 2 for 20 km og 1 for 12 km, samt i mål.

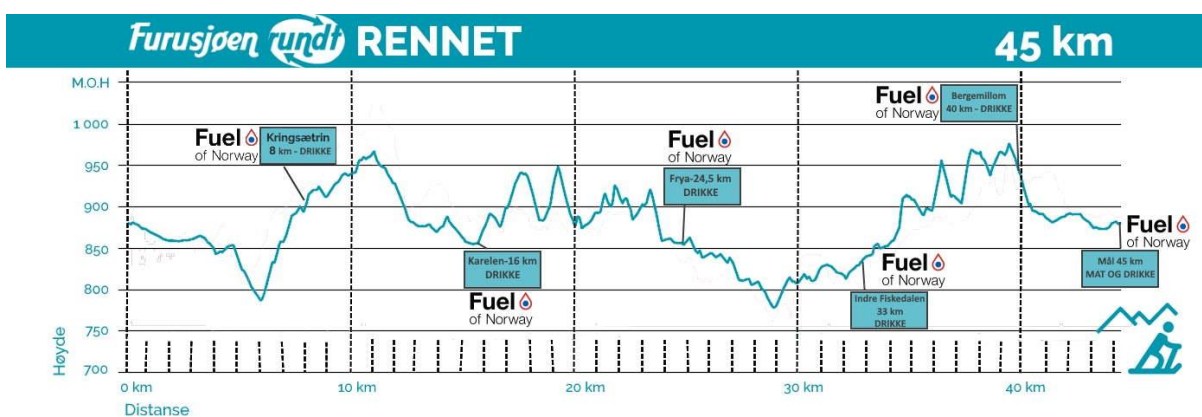
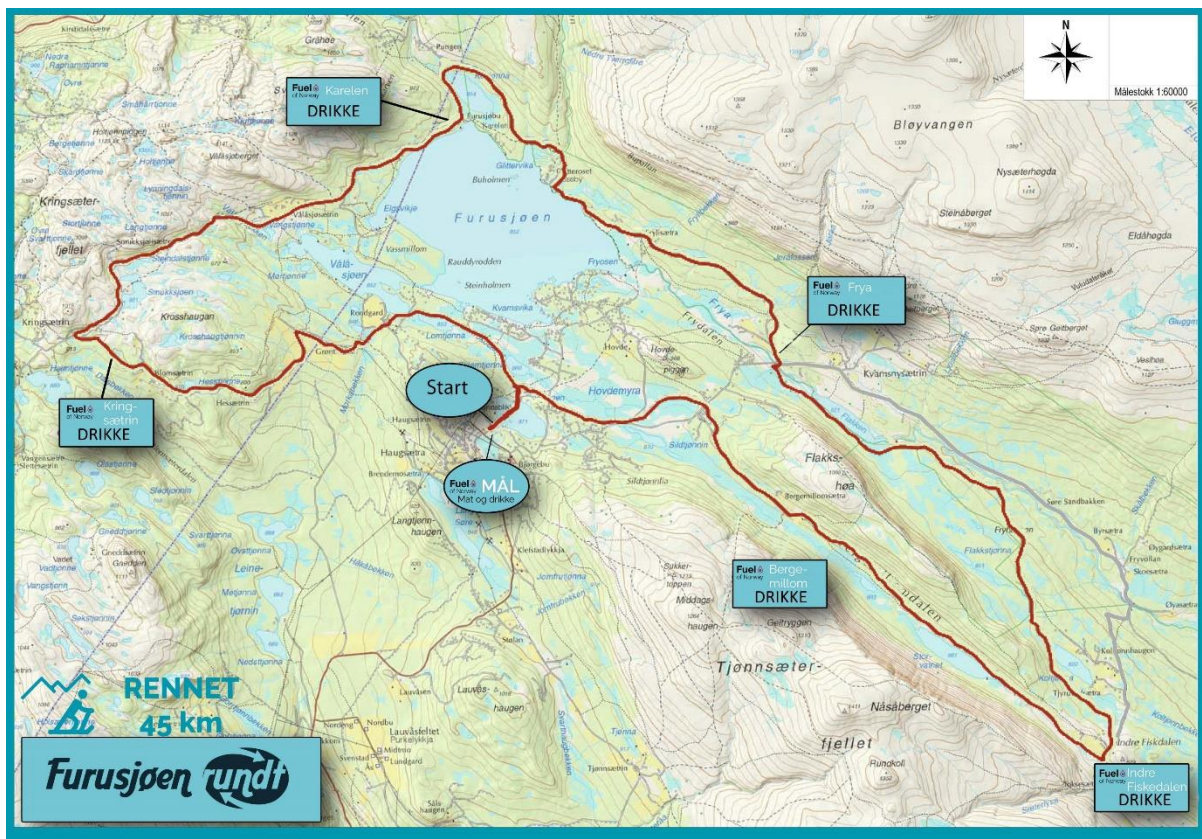
Fuel 
of Norway

Stavservice: Swix stavservice på matstasjoner.

Løpekart og -profil

45 km seedingsrenn

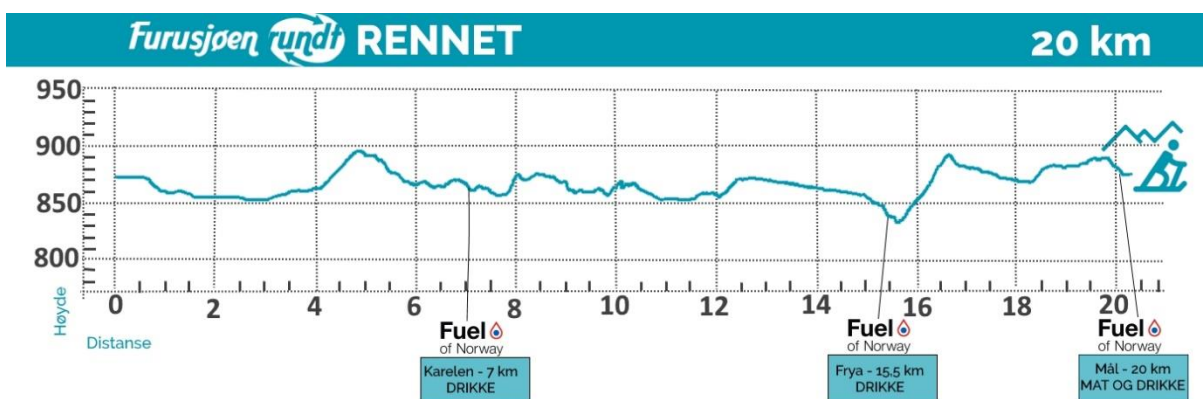
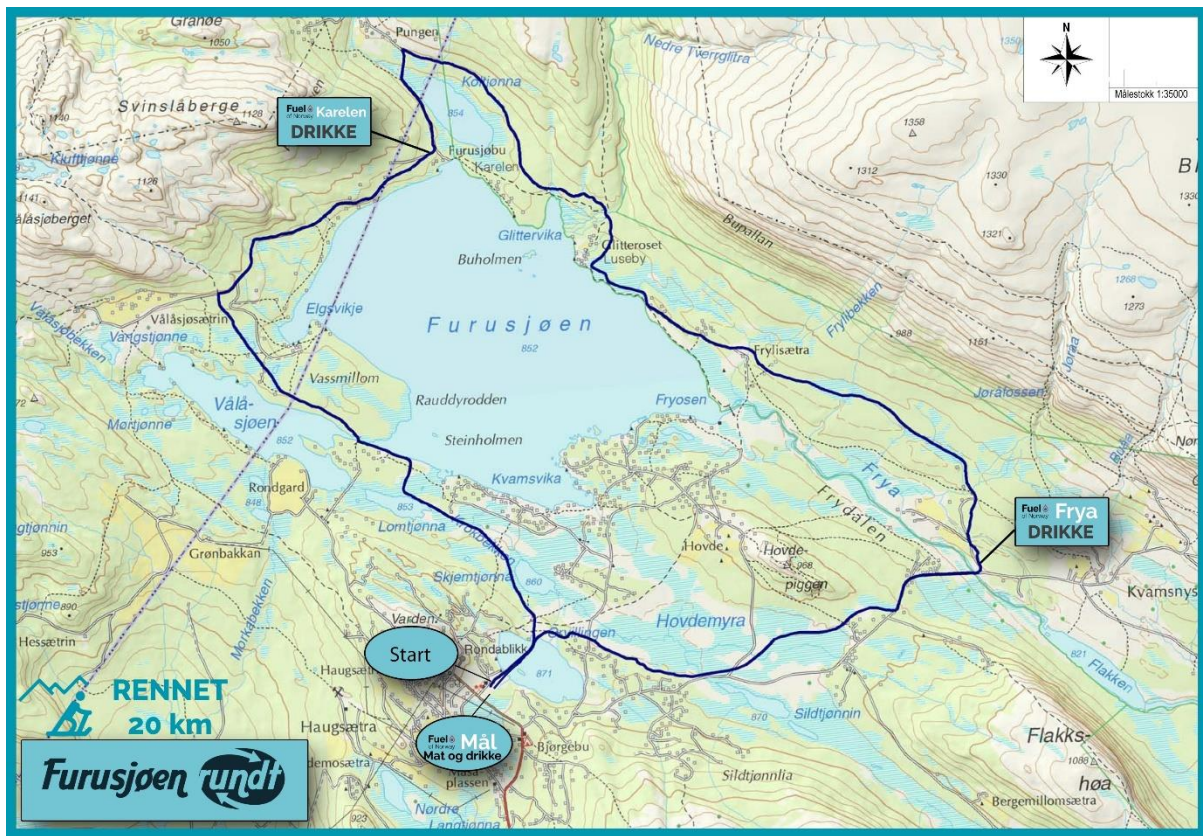
Furusjøen Rundt-rennet er arrangør av Ski Classics Challengers og har seedingsstatus til Birkebeinerrennet, Vasaloppet og Marcialonga. Husk å oppgi BirkenID og/eller VasalD ved påmelding.

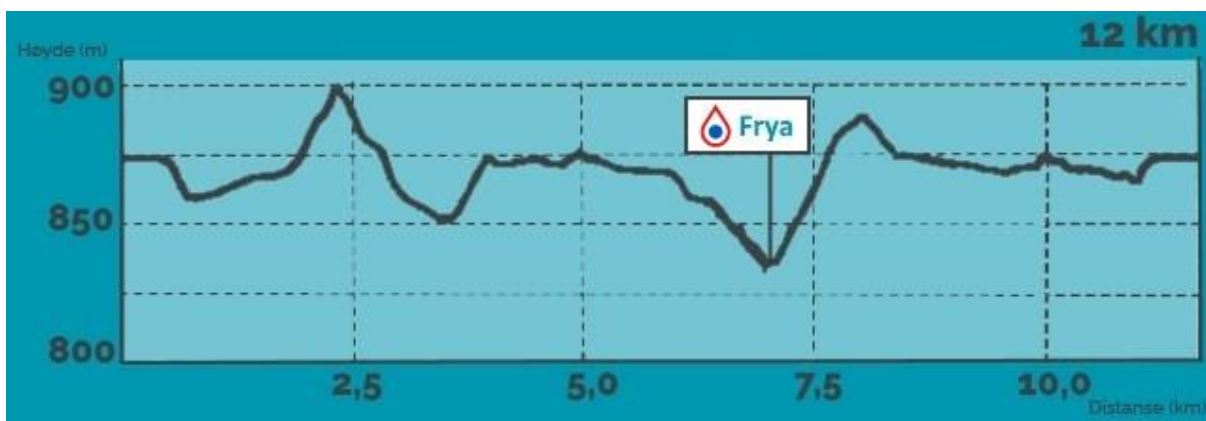


20 km turrenn og 12 km trim/familierenn

Her kan man velge mellom følgende klasser:

- 20 km Furusjøen Rundt-turrenn (fra 15 år)
- 20 km/12 km Furusjøen Rundt-trim/familierenn uten tidtaking (inntil fem personer fra samme familie/husstand)





Løypebeskrivelse KLASSISK STIL

Fra start går det ti spor utover Årvillingen, videre slakt nedover mot Vassmillom deler traséen seg i to.

Turrennet på 20 km går mot Vålåsjøen.

Seedingsrennet 45 km går mot Kringsætrin. Løypas første stigning opp Smukksjøen.

Fra Smukksjøen går løypa nedover mot Vålåsjøen og møter 20 km løypa igjen ved Vålåsjøsetrin.

Løypa fortsetter så i lett og variert terreng mot Pungen seter.

Videre forbi Luseby og nedover Frylia mot matstasjon ved Frya.

Her deler løypa seg igjen, 12 og 20 km fortsetter opp mot Hovdemyra, mens 45 km for nedover Frydalen.

Fra Frya går løypa i ny trasé mot Fiskedalen.

Herfra svinger løypa brått til høyre (90 grader) og tilbake mot Furusjøen. Løypa går svakt oppover Bergemillomsdalen i lett kupert terreng og videre mot Hovdemyra.

Her møtes løypene igjen og følger traseen inn til mål.

Gratulerer, du har fullført «Eventyret i Rondane».



Foto: Tone Sidsel Sanden

Kvamsfjellet

Kvamsfjellet og Rondablikk ligger i Nord-Fron kommune, midt mellom Trondheim og Oslo. Utsikten til Rondane danner en poetisk ramme rundt Furusjøen Rundt-trippelen, og kjent som «Eventyret i Rondane». Furusjøen Rundt-trippelen går i fantastisk turterreng med kilometervis med turløyper hele året.



Foto: Privat

Hvor finner du oss?

Stadion er lokalisert på Rudland Fjellsenter ved Rondablikk, ca. 13 km fra E6. Fra E6 er det skiltet til Kvam og Kvamsfjellet.

Fra sør: Etter man har passert Vinstra kjører man inn i Teigkamptunnelen, deretter kjører man over Kvam Bru og inn i avkjøringsrampen mot Kvam/Kvamsfjellet.

Fra nord: Etter å ha passert Sjoa er det avkjøringsrampe nr. 94 til Kvam/Kvamsfjellet rett før Kvam Bru.

Fra E6 - følg skilting Kvam:

- Ved rundkjøring etter avkjøring til Kvam kjører man forbi Kvam Mek. Verksted innover Industrivegen.
- Etter ca. 800 meter hold til venstre og opp til sentrum av Kvam og fylkesveg 417 (gamle E6)
- Her svinger man til venstre, deretter første til høyre, inn på FV 419/Kvernvegen. Skiltet Kvamsfjellet.
- Følg fylkesveien oppover Veikledalen og inn på Kvamsfjellet. Stadion er på høyre side, rett nedenfor Hotel Rondablikk.



Avstander: Oslo 280 km Trondheim 280 km Ålesund 280 km Drammen 280 km
Reisetid ≈ 3,5 timer

Overnatting

Se hele oversikten over overnatting på: www.furusjoenrundt.no/Overnatting

Rondablikk Hotell – www.rondablikk.no

På toppen av Kvamsfjellet ligger Rondablikk Hotell. Tilbyr i dag nyoppussede hotellrom, i ulike størrelser, som kan passe for enhver.

Rondaplassen Fjellstue (selvhushold) – www.rondaplassen.no

Rondaplassen tilbyr overnatting i flotte leiligheter, i et av Norges vakreste fjellområder. Landskapet varierer fra flotte seterstoler og skogkledde åser, til snaufjell praktfullt innrammet av Rondane. Leilighetene varierer i størrelse fra 3 og opptil 20 personer.

Bjørgebu Camping

Campingplass på Kvamsfjellet. Helårs camping og hytteutleie i hjertet av Kvamsfjellet. Følg Bjørgebu Camping på Facebook.



Rennreglement

Se: [Rennreglement NSF Langrenn](#) (link). Spesielle bestemmelser for turrenn, fra punkt 380 og utover.

Deltakerne plikter å følge NSF sine lover og regler.

Furusjøen Rundt-rennet arrangeres i klassisk stilart, og er i tråd med reglementet.

Vi ber deltakere legge merke til følgende:

- Det er påbudt med skilisens
- Alle skal bære startnummeret synlig
- Respekter og følg skilting
- La venstre spor være for passering og raskere løpere
- Det utføres teknikk kontroll på stilart flere steder i løypa
- Deltakere som ikke følger reglementet, kan bli diskvalifisert
- Vis hensyn.

Sperretider

Sperretid gjelder for den lengste distansen, 45 km.

Deltakere som kommer til matstasjon/løypepunktet ved 24,5 km etter sperrefristens

utløp blir tatt ut av rennet. Deltageren kan evt. gå videre uten startnummer og utenfor arrangørens ansvar.

Alle må passere Frya etter 24,5 km innen kl. 13:45.

Dersom været tilsier omlegging til to runder à 20 km, settes makstiden til kl. 13:20 ved runding halvgått renn.

Natur og Søppel

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

IKKE KAST TING I NATUREN LANGS LØYPA! BENYTT DROPPSONER VED MATSTASJONENE.

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

Avlysning (iht. Norges Skiforbund sitt regelverk)

Ved avlysning av våre arrangement før arrangementsdagen, kan arrangøren beholde 50 % av startkontingenten til dekning av utgifter.

Dersom arrangementet må flyttes til et annet sted på samme dato, eller avlyses for deretter å bli gjennomført på en senere dato, eller for å bli flyttet til et annet sted på en ny dato, har de som var påmeldt til den opprinnelige dato, men som ikke stiller til start på ny dato ikke krav på tilbakebetaling av noen del av startkontingenten.

Ved avlysning i løpet av arrangementsdagen på grunn av plutselig oppståtte vær-/klimatiske forhold eller annen "force majeure", beholder arrangør startkontingenten.

Sykdom/ulykke

Blir deltakeren syk eller forhindret til å stille til start, vil 50 % av startkontingent (pris før prisoppgang) bli refundert ved framvisning av legeattest senest 1 uke etter renndato.