



# Håndboka Frivillige 2023



## Innhold

Innledning.....	3
Om Femundløpet .....	3
Vårt verdigrunnlag .....	3
Sjekkpunktene .....	4
Mentorer .....	4
Handlere .....	4
Trening til løpet .....	4
Veterinærtjeneste .....	5
Hundene .....	5
Femundløpet AS .....	5
Informasjon til deg som frivillig.....	6
Utgiftsdekning .....	6
Hva du må du ha/ta med deg:.....	6
Husk at du som frivillig er en del av vertskapet. ....	6
Hva kan/bør du gjøre/vite som frivillig .....	7

## Innledning

***Som frivillig er du en ambassadør og et viktig ledd for at deltakere, samarbeidspartnere samt publikum får en minnerik og positiv opplevelse.***

Du vil her få den viktigste informasjon om løpet, og hva langdistanse hundekjøring handler om. Videre får du informasjon om hva som forventes av deg som frivillig og hva du kan forvente fra oss. Hvis du ønsker mer informasjon, finner du mer på [Femundløpet](#), eller du kan ta kontakt med de som er ansvarlige på ulike områder.

## Om Femundløpet

Femundløpet er et langdistanse sledehundeløp som går av stabelen hvert år i februar. Løpet starter i de fargerike gatene i sentrum av Røros. Hundeevipasjene kjører gjennom sju kommuner i det fasinerende landskapet i fylkene Trøndelag og Innlandet. På sjekkpunktene kan og skal kjørerne gjennomføre hvile og stell av hundene, dette gjelder alle klasser uansett lengde, men hvor mange obligatoriske hvile timer varierer mellom klassene. Se avsnittet om «Hva kan/bør du gjøre/vite som frivillig» for å få mer informasjon knyttet til obligatorisk hvile.

Femundløpet består av 4 klasser:

- F650 er 12-spanns klasse som kjører ca. 650 km. Inkludert Røros vil denne klassen kjøre gjennom 8 sjekkpunkt.
- F450 er 8-spanns klasse som kjører 450 km. Denne klassen har 6 sjekkpunkt (inkl Røros) som de skal innom.
- Femund Junior; en 6-spanns ungdomsklasse (14 til 18 år) på 180 km og med 2 sjekkpunkt.
- F-200 (18år >) er ny klasse for 2020 på 180 km og med 2 sjekkpunkt. Samme trase som for F-junior

Alle klassene er utfordrende og både hundekjørere og hunder står overfor utfordringer naturen gir. Temperaturer kan gå ned i -40C, kraftig vind, snøstormer og ”whiteouts” er noen av elementene som gir store utfordringer i dette løpet. I tillegg vil kjørerne oppleve søvnmangel, mange timer bak på sleden for så å løpe opp bratte bakker for å hjelpe hundene underveis. Løpet har innslag av teknisk krevende områder, der den er lagt gjennom skogspartier, i tillegg til endeløse lange innsjøer og elver. Femundløpet er tøft!

Men Femundløpet er også en opplevelse for livet, flott naturopplevelser og sterkt samhold mellom kjører og hunder.

## Vårt verdigrunnlag

- Samarbeid
- Tillit
- Tilhørighet

- Mestring
- Respekt

## Sjekkpunktene

Underveis i løpet er det flere sjekkpunkter (Rørros, Tufsingdalen, Drevsjø, Flendalen-Trysil, Søvollen, villmarkssjekkpunkt Tynset, Orkelbogen, Tolga og Rørros). Der kan eller skal hundekvipasjene hvile, ut ifra bestemte regler med eller uten obligatorisk hvile. På alle sjekkpunktene er det veterinærer som kan sjekke hundene og gi råd og veiledning til kjørere ved behov.

## Mentorer

Vi fortsetter med mentorordningen for klassene F-junior, F-200 og F450. Fire erfarne hundekjørere følger deltakerne og er til disposisjon om ønskelig for råd og veiledning. Alle kjørere har med seg handlere som følger løpet. De møter opp på sjekkpunktene og støtter sin kjører underveis. Alle sjekkpunktene er godt tilrettelagt for publikum, de fleste med speakertjeneste og ulike lokale kulturelle innslag.

## Handlere

De er kjørernes støtteapparat under løpet, og består gjerne av venner og familie. Reglene til Femundløpet tillater at alle kjørere har en handler som følger løpet med bil, men handleren kan i henhold til regelverket kun gi begrenset hjelp til kjøreren. Kjøreren kan få tildelt ekstra hundemat og utstyr i oppsatte depotområder. Handlerne har imidlertid ikke lov til å hjelpe kjøreren med omsorg eller føring av hundene på sjekkpunktene.

Nytt av året er at handler kan bistå deltaker ved inn-og utkjøring av sjekkpunktet etter nærmere regler.

Handleren tar seg av hundene som blir satt ut av løpet, og har ansvar for at hundene blir godt tatt vare på, ofte i samarbeid med veterinæren. En god handler gir kjøreren god moralsk støtte og oppmuntring under løpet. Og for de fleste kjørere er en dyktig handler gull verdt.

## Trening til løpet

Å delta i Femundløpet forutsetter at kjøreren og hundene er godt forberedt. De fleste kjørerne trener hundene og seg selv hele året, og vanligvis starter opptreningen på høsten. Under barmark sesongen blir hundene trent med ATV eller ulike typer vogner. I begynnelsen av treningen kjøres det kortere turer, som etter hvert økes for å trene utholdenhet.

Løpet gjennomføres av kjørere som er i stand til å gi sine hunder tilstrekkelig omsorg og ernæring. En langdistanse sledehund kan forbruke mer enn 8000 kalorier per dag under løpet. Dette er en enorm mengde energi, og derfor er disse hundene opplært allerede fra valpestadiet å spise godt, og å spise når de blir tilbudt mat.

## Veterinærtjeneste

Femundløpet har veterinærtjeneste som består av rundt 18 dyktige internasjonale veterinærer. Hver veterinær må være kvalifisert for å jobbe som frivillig. I tillegg til veterinærene så er det satt av plasser til veterinær-assistent. Som veterinær-assistent vil du jobbe tett med RaceVets teamet og du må takle lange dager og tidvis lite søvn, dette vil være en litt mer krevende rolle enn det som vanligvis inngår som frivillig på sjekkpunkt. Vil du være veterinær-assistent på femundløpet så ta kontakt på mail til [frivillig@femundlopet.no](mailto:frivillig@femundlopet.no). Fortell litt om deg selv og hvorfor du vil ha denne rollen. Vi kommer til å vektlegge deg med erfaring med håndtering av hund og førerkort.

Veterinærene er til stede ved start, på sjekkpunktene og ved mållinjen. Veterinærteamene utfører rutinemessige kontroller på hvert sjekkpunkt og deres medisinske test inkluderer å lytte til hjertet og lungene, se etter tegn til dehydrering og halthet.

Alle kjørere får utdelt eget veterinær kort i sleden. Det inneholder navn og chipnummer på hver hund i spannet og et kommentarfelt for veterinærene. Dersom en hund har fått en anmerking av en veterinær på et sjekkpunkt vil denne bli fulgt opp og kontrollert på det neste sjekkpunktet. Veterinærene har som mål å sjekke alle hundene hvor det er obligatorisk hvile, og på andre sjekkpunkt hvor kjørerne hviler.

Reglene åpner for at veterinæren kan ta ut en hund eller et helt team av løpet dersom de anser at hunden/e er uegnet til å fortsette. Veterinærene tilstreber en gjennomgående god dialog med gjensidig respekt til alle kjørerne. Beslutninger bestrebes å bli tatt i fellesskap for å ivareta hundens helse og velferd.

## Hundene

Hvorfor gjør hundene dette? Fordi de elsker det! Atmosfæren på startstreken i Røros, hvor tusenvis av hunder, kaster seg fremover i selen og deres iver etter å løpe og trekke sier alt.

Disse hundene er godt trente utøvere og som elsker å gjøre det de er avlet og født til.

Gjennom løpet er det kjørerne, handlere og veterinærer som har ansvaret for hundenes ve og vel. Hva veterinærene foretar seg er beskrevet i avsnittet over.

## Femundløpet AS

Femundløpet 2023 er det 33. i rekken. Det er et langdistanse sledehundeløp som har eksistert siden 1989. Hvert år ser vi flere deltagere på startstreken. I november 2010 ble Femundløpet AS dannet for å møte nye utfordringer og for å bygge videre på det som Femundløpets venner hadde utført i en årrekke. Det er innleid daglig leder i redusert stilling som jobber gjennom deler av året. Ellers driftes ALT på en fantastisk dugnadsånd.

## Informasjon til deg som frivillig

Hundesledeløpet er avhengig av 5-600 frivillige som jobber mange timer døgnet rundt. Jobber som utføres er: organisering av sjekkpunkter, hjelpe hundeevipasjen frem til startstreken, administrative oppgaver, sikre veioverganger, kafè/restaurantsalg samt å bistå handlere og frivillige. Å være deltager i dette løpet er mer enn en konkurranse. Det er en sinnstilstand, det er en måte å leve. For noen er det et viktig løp å fullføre for å bli en "ekte hundekjører".

Hver enkelt frivillig sin innsats er uvurderlig. Takk for at du stiller opp!

Det er viktig at du alltid har på deg funksjonærvesten/refleksvesten når du er på jobb. Du vil få informasjon om hva du skal jobbe med og hvor av din frivilligvert eller sjekkpunktansvarlige. Som en hovedregel får de frivillige ikke dekket mat og overnatting under arbeidet, men de ulike sjekkpunktene har litt forskjellige ordninger på dette, så hør med frivilligvert/ sjekkpunktansvarlig. Det er også variasjoner ift. hvilken oppgave sjekkpunktene har, og hvor lange vakter de har. Hvert enkelt sjekkpunkt er selvstendig for egen drift.

### Utgiftsdekning

Utgifter/bilgodtgjørelse dekkes **bare** hvis det har vært avklart på forhånd med daglig leder eller fagområdeansvarlig. Utgiftsskjema fylles ut og sendes til Femundløpet pr [post@femundlopet.no](mailto:post@femundlopet.no) med kvitteringer senest 30. mars.

### Hva du må du ha/ta med deg:

Hensiktsmessige klær til ditt skift (husk at det kan bli svært kaldt).

Varme gode sko

Hodelykt

Termos m/ varm drikke

Drikkeflaske

Snacks/matpakke

Hvis du lurer på noe – kontakt hovedansvarlig eller sjekkpunktansvarlig.

### Husk at du som frivillig er en del av vertskapet.

Møt derfor utøvere, publikum og hverandre med vennlighet. Sett deg inn i informasjonen som finnes her i heftet. Vis interesse for løpet og det som skjer rundt løpet. Besvar spørsmål fra utøvere og publikum etter beste evne, eventuelt henvis videre til ansvarlige.

Ikke uttal deg til pressen, men henvis til sjekkpunktansvarlig.

## Hva kan/bør du gjøre/vite som frivillig

**Ta vel imot all presse;** vær høflig og henvis til sjekkpunktleder for uttalelser om evt. hendelser. Å fortelle hvor artig dere har det og gleden med å være med som frivillig står dere helt fritt til å gjøre.

**Hjelp utenfra:** Hundekjøreren har ikke lov til å motta noen form for hjelp underveis i løpet annet enn det som er bestemt av arrangøren/reglene.

**Start:** Startintervall for F-650 er 2 min. Øvrige klasser er 1 min. Kjøreren plikter å følge arrangørens anvisninger for å komme fra oppstillingsplass til start. Kjøreren kan få hjelp til å ta spannet fram til start (handler/ arrangør).

Om du skal hjelpe til ved start/mål, er det viktig at du ikke leier hundene i spannet om du ikke får beskjed om det. Når hundene skal «på jobb» er noen veldig stressa og ivrig. Det kan skje at de snapper etter deg, dette handler ikke om aggresjon, men iver. Om du må hjelpe dem å styre/forflytte så ta i selen eller bruk leiebånd. Følg henvisningen du får fra hundekjøreren når du hjelper til med å bringe spannet til start.

**Kjører som bryter løpet:** Kjøreren skal så snart som råd melde fra til TD (teknisk delegert/dommer), løpsleder, løpskoordinator eller til sjekkpunktansvarlig. Hun/han er selv ansvarlig for transport av seg selv, sine hunder og utstyr og depot fra sjekkpunktene. Hun/han må også umiddelbart levere tilbake veterinærbok og tidtaking/GPS utstyr eller annet utstyr som arrangør har stilt til disposisjon under løp, til sekretariatet eller sjekkpunktet.

**Sette ut hunder:** Dette er kun tillatt på sjekkpunktene (og på dog-drop Neby for F-450) Kjører/handler har ansvar for at hunder blir forsvarlig tatt hånd om. Det er ikke tillatt å sette nye hunder inn i spannet etter start.

**Presse/media:** Det er kun daglig leder og presseansvarlig, eller den som bemyndiges, skal på vegne av Femundløpet uttale seg til presse/media om Femundløpet. Dersom du ved en alvorlig hendelse (f.eks. ulykke, stans av løp e.l.) får spørsmål fra pressen, skal du ikke gi informasjon, men henvis pressen til sjekkpunktansvarlig.

### Obligatoriske hviler:

Femund 650 har to obligatoriske hviler. En 8 timers hvile + tidsutligning tas ut valgfritt på sjekkpunkt Flendalen eller Drevsjø2. Den andre obligatorisk 6 timer tas ut valgfritt på Orkelbogen eller Tolga.

Femund 450 har to obligatoriske hviler. 6 timer + tidsutligning må tas ut valgfritt på sjekkpunkt Drevsjø eller Søvoll. 5 timer må tas ut på sjekkpunkt Orkelbogen eller Tolga.

Femundløpet Junior / F200 har to obligatoriske hviler. 6 timer + tidsutligning må tas ut på sjekkpunkt Tufsingdalen. Den andre hvilen er på 6 timer og må tas ut på sjekkpunkt Tolga.

Hviletiden tas ut i hele minutter. Kjører skal personlig sjekke inn og ut av sjekkpunkt, og er selv ansvarlig for at alle obligatoriske pausene blir fullført.

**Stell og fôring av hunder:** Alt stell og foring av hunder skjer feltmessig og utføres kun av kjørerne. Handleren skal ikke tilberede mat eller koke opp vann på forhånd og sette dette i depot-området. Det er ikke tillatt til å bruke kjøkken på sjekkpunkter for å forberede hundemat eller varme opp salver og kremer. I Femundløpet skal det holdes spesielt fokus på dyrevelferd. Kjørerne plikter til enhver tid å gi hundene optimalt stell og holde gode vann- og foringsrutiner. Kjørerne plikter å holde et våkent øye til hundenes formutvikling under løpet. Hunder som ikke opprettholder god helse, god form og godt hold, og som ikke er skadefri skal tas ut av løpet.

Maksimaltid for gjennomføring av løpet: I 2023 må kjørere starte fra siste sjekkpunkt Tolga senest mandag 6.februar kl. 16:00. Kjørere som starter senere enn dette vil automatisk bli tatt ut av Femundløpet og kan kjøre videre på eget ansvar. Denne fristen kan forlenges av juryen.

**Søk etter en eventuelt savnet kjører settes ikke i gang før 24 timer etter sist kjente kontakt.**

Hvis du oppdager at noen bryter regler eller oppfører seg uakseptabelt, meld ifra til Løpsleder, TD (Teknisk Delegert) eller Sjekkpunktansvarlig. Men det er ikke ditt ansvar å passe på. Se øvrig info på [Femundløpet](http://Femundløpet).

Med hilsen / Best regards

Guro Mathisen  
Frivilligkoordinator



---

Femundløpet AS  
Tollef Bredalsvei 13, N-7374 Røros  
M +47 480 11 564  
[www.femundlopet.no](http://www.femundlopet.no)