




# Telefonliste stab "Frogn på langs 2018"

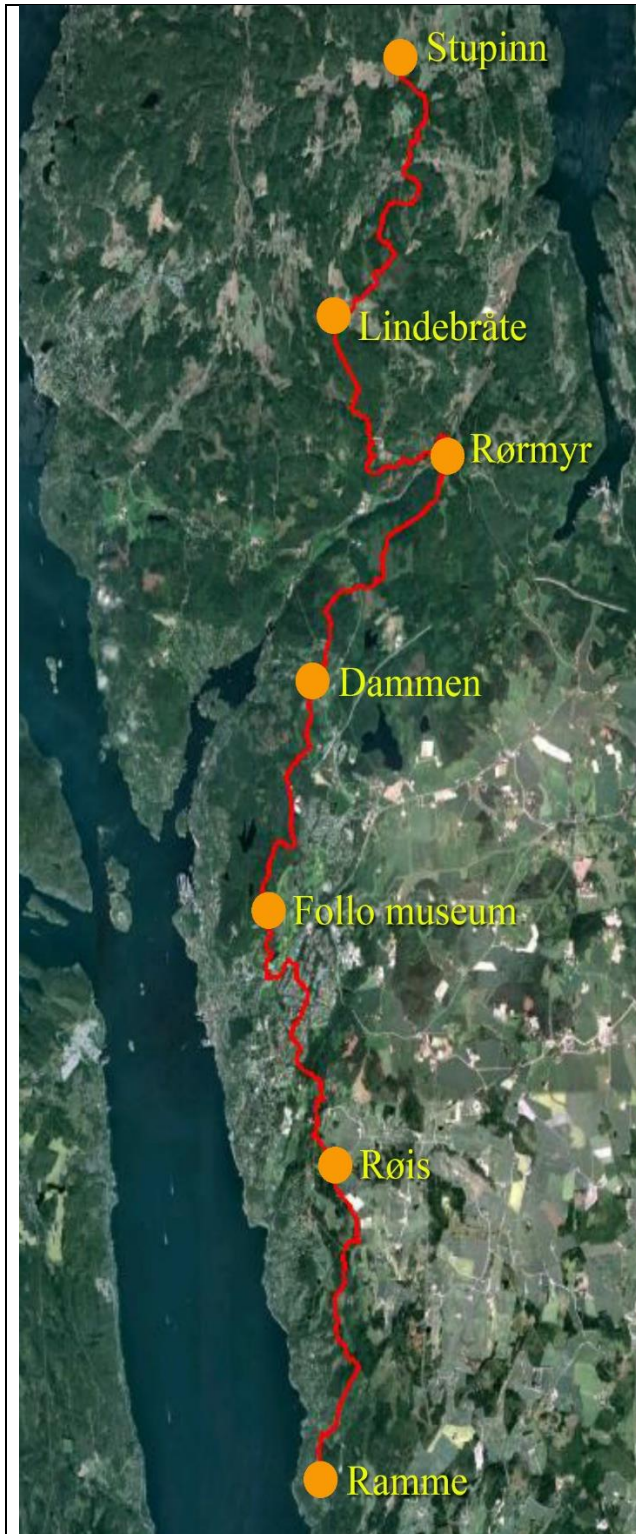
Veianvisning til Ramme gård finnes på hjemmesiden



Sted og tidspunkt		Navn	Telefon	E-post	Bekreftet
Sekretariat	Ramme 08:00-10:00	Trygve Gulliksen	41541779	<a href="mailto:tg@frognmarka.no">tg@frognmarka.no</a>	OK
		Gudny Okkenhaug	95014159	<a href="mailto:go@frognmarka.no">go@frognmarka.no</a>	OK
		Jon Weydahl <b>tidtaker</b>	47651690	<a href="mailto:jon-weyd@online.no">jon-weyd@online.no</a>	OK
		Geir Simonsen <b>tidtaker</b>	90689698	<a href="mailto:geir.simonsen@telenor.no">geir.simonsen@telenor.no</a>	OK
		Grete Weydahl	45217907	<a href="mailto:gw@frognmarka.no">gw@frognmarka.no</a>	OK
		Bror Gevelt <b>Speaker</b>	48073150	<a href="mailto:brorge@online.no">brorge@online.no</a>	OK
		Peter Hoebeke	48395952	<a href="mailto:peter.hoebeke@outlook.com">peter.hoebeke@outlook.com</a>	OK
Koordina	Ramme-Stupinn	Trygve Gulliksen	41541779	<a href="mailto:trygve@frognmarka.no">trygve@frognmarka.no</a>	OK
		Grete Weydahl	45217907	<a href="mailto:gw@frognmarka.no">gw@frognmarka.no</a>	OK
Buss	Seiersten 08.30	Julius Myrland <b>vakt</b>	47301318	<a href="mailto:julius@cemapack.com">julius@cemapack.com</a>	OK
Verving	Ramme 08:00-10:00	Øystein Giertsen	45401475	<a href="mailto:og@frognmarka.no">og@frognmarka.no</a>	OK
		Grete Weydahl	45217907	<a href="mailto:gw@frognmarka.no">gw@frognmarka.no</a>	OK
Park. vakt	Ramme 08:00-16:00	Jan Billy Aas	90547192	<a href="mailto:janbilly@hotmail.com">janbilly@hotmail.com</a>	OK
		Per Øyvind Weydahl	45418287	<a href="mailto:per.weydahl@gmail.com">per.weydahl@gmail.com</a>	OK
		Ronny Kristiansen	95052964	<a href="mailto:yinnor1986@gmail.com">yinnor1986@gmail.com</a>	OK
		Tore Rygh	95243055	<a href="mailto:juryg@online.no">juryg@online.no</a>	OK
Bak tropp	Ramme- Stupinn 09:00-18:00	Ronny Kristiansen	95052964	<a href="mailto:yinnor1986@gmail.com">yinnor1986@gmail.com</a>	OK
		Per Øyvind Weydahl	45418287	<a href="mailto:per.weydahl@gmail.com">per.weydahl@gmail.com</a>	OK
		Gudny Okkenhaug	95014159	<a href="mailto:go@frognmarka.no">go@frognmarka.no</a>	OK
		Jon Øystein Nossen	91841433	<a href="mailto:nornos@online.no">nornos@online.no</a>	OK
Transport	Fra mellom stasjoner og annet 08:00-18:00	Morten Hansen	92036261	<a href="mailto:mort-han@online.no">mort-han@online.no</a>	OK
		Tore Johannesen	97405622	<a href="mailto:tj@frognmarka.no">tj@frognmarka.no</a>	OK
		Tore Rygh	95243055	<a href="mailto:juryg@online.no">juryg@online.no</a>	OK
		Julius Myrland	47301318	<a href="mailto:julius@cemapack.com">julius@cemapack.com</a>	OK
Mellomstasjoner bemannes til oppsamlingsgruppe har passert					
Mellomstasjoner	Røis Fra 10:00	Sylvi Ofstad Samstag	95463522	<a href="mailto:s-ofstad@online.no">s-ofstad@online.no</a>	OK
		Kjell Wærnhus	90111547	<a href="mailto:kw@frognmarka.no">kw@frognmarka.no</a>	OK
		Liv Vogt	90887029	<a href="mailto:livvogt@getmail.no">livvogt@getmail.no</a>	OK
		Julius Myrland <b>tidtaker</b>	47301318	<a href="mailto:julius@cemapack.com">julius@cemapack.com</a>	OK
	Follo Museum Fra 10:00	Steinar Sneis	91880121	<a href="mailto:steinar.sneis@gmail.com">steinar.sneis@gmail.com</a>	OK
		Jorunn Sneis	95131411	<a href="mailto:jorunn.sneis@gmail.com">jorunn.sneis@gmail.com</a>	OK
	Knut Bjerke <b>tidtaker</b>	91819181	<a href="mailto:knut@bjerkeblomst.no">knut@bjerkeblomst.no</a>	OK	
Dammen Fra 10:30-	Bjørn Larsen	95168819	<a href="mailto:bjorn@frognmarka.no">bjorn@frognmarka.no</a>	OK	
	Siv Skjøthaug	93480323	<a href="mailto:siv@frognmarka.no">siv@frognmarka.no</a>	OK	
Rørmyr Fra 10:45-	Kjell Lorentzen	90501540	<a href="mailto:klor@getmail.no">klor@getmail.no</a>	OK	
	Anne M. Lorentzen	47241464	<a href="mailto:ag.lorentzen@getmail.no">ag.lorentzen@getmail.no</a>	OK	
Linnebråte Fra 11:00	Øystein Giertsen	46286047	<a href="mailto:oystein@frognmarka.no">oystein@frognmarka.no</a>	OK	
	Hilde Degerud Jahr	92637310	<a href="mailto:hdjahr@online.no">hdjahr@online.no</a>	OK	
	Einar Jahr	47755385	<a href="mailto:hdjahr@online.no">hdjahr@online.no</a>	OK	
Stupinn Fra 11:00	Jon Weydahl <b>tidtaker</b>	47651690	<a href="mailto:jon-weyd@online.no">jon-weyd@online.no</a>	OK	
	Trygve Gulliksen	41541779	<a href="mailto:tg@frognmarka.no">tg@frognmarka.no</a>	OK	
	Grete Weydahl	45217907	<a href="mailto:gw@frognmarka.no">gw@frognmarka.no</a>	OK	
	Geir Simonsen <b>tidtaker</b>	97406320	<a href="mailto:geir.simonsen@telenor.no">geir.simonsen@telenor.no</a>	OK	
Løypevakter	Røisepytten 10:00	Eva Hageland	92806521	<a href="mailto:ev-hagel@online.no">ev-hagel@online.no</a>	OK
	Lindebakken 10:15	Torbjørn Wicklund	99644017	<a href="mailto:thwick@getmail.no">thwick@getmail.no</a>	OK
	Ullerud syke. 10:15	Trygve Almøy	95141344	<a href="mailto:ta@frognmarka.no">ta@frognmarka.no</a>	OK
		Martin H. Weydahl	98819844	<a href="mailto:martin.weydahl@gmail.com">martin.weydahl@gmail.com</a>	OK
	Skyssrud 10:30	Helge Grinrød	98613244	<a href="mailto:helggrin@online.no">helggrin@online.no</a>	OK
Putten/Garderv. 11:00	Hans Martin Halvorsen	90274666	<a href="mailto:h-mhalvo@online.no">h-mhalvo@online.no</a>	OK	
		Ramme gård: Torgeir Wiik: 90079006 <a href="mailto:t.w@rammegaard.no">t.w@rammegaard.no</a> Unibuss: 975 54 330                      Jørn: Robin: MT Buss: Kl 12:00 - Bjørnar Gilberg - Kl 12:30 - Morten Sæter - Kl 13:00 - Terje Semb -			



# Tips og råd for "Frogn på langs 2018"



## Skotøy og klær

Bruk stabilt skotøy og kle deg etter værforholdene. Løper du, ta med ekstra skift. Legg det i plastsekken du får utdelt sammen med startnummeret, da slipper du å sitte våt i bussen tilbake til Ramme. Vi sender tøyskiftet fra Ramme til Stupinn.

## Pauser underveis

For de som går gjelder det å ta det med ro og nyte turen. Gå femti min. og ta 10 min. pause, gjerne med skoene av.

## Mat og drikke

Ta med eget drikke og en god matpakke. Sportsdrikk kan hjelpe på mot slutten av turen. Vi har drikke på mellomstasjonene.

## Gnagsår

Bruk godt skotøy som er tilpasset lange turer, eller som er ferdig inngått. For ekstra beskyttelse av huden kan du dagen før legge på sportstape med god hefte-evne på utsatte punkter, slik som hælen. Vask da hælen med rødsprit eller annet fettløsende middel før du legger på tape. Vi har sportstape og en enkel førstehjelpspakke på alle mellomstasjoner.

## Startnummer

Det er viktig at du tar med startnummer. Vi har en strekkode på hvert startnummer, slik at vi kan logge inn alle før start, samt logge inn alle etter hvert som de kommer til bestemmelsesstedet. Slik sikrer vi oss at ingen blir igjen i Frognmarka når turen er slutt. Startnummeret byttes inn etter målgang i deltakermerke og marsjmerke.

## Merking av løype

Løypa er blåmerket med maling. I tillegg blått markeringsbånd m/logo, retningspiler og merkespray.

## Trenger du hjelp underveis

Kontakt en mellomstasjon, en annen deltaker, eller bruk telefonlisten.

