



Førde rundt

Bedriftsidretten

Velkommen til Førde rundt 20.september 2025!

Som arrangør er vi glad for at du har valgt å melde deg på til dette løpet i Førde som vert arrangert for fyrste gong! Under vil du finne informasjon til deg som deltakar.

Startnummerutdeling:

Utdeling av startnummer skjer på fylgjande stadar og tidspunkt:

På løpsdagen: fra kl 08:00 på Spenst Førde, Hafstadvegen 36, Førde

Torsdag 18.09 kl 15:00-18:00 på Alti Kjøpesenter, Storehagen 9, Førde

Andre dagar og tidspunkt frå og med mandag 15.09: Ta kontakt med Knut Even på 90201994 for å avtale henting på Idrettens Hus, Firdavegen 6, 3.etasje.

Når du hentar startnummer, sørg også for å få med deg t-skjorta for årets løp, dersom du allereie har bestilt denne. Har du ikkje bestilt t-skjorte, kan den kjøpeast for kr 100 der du hentar startnummer.

Bagasjeoppbevaring:

Under løpet tek vi vare på bagasjen din. På startnummeret ditt vil du finne ein bagasjelapp som du festar på sekken/ baggen din. Når du hentar bagasjen din etter løpet, må du vise fram startnummeret slik at du får rett bagasje utlevert.

Løypekart:



[Klikk her for å åpne løypeprofilen digitalt.](#)

Drikkestasjoner:

Gjennom løypa vil det vere drikkestasjon 1 gong per 5km der vi serverer vatn, saft og frukt. Denne drikkestasjon er plassert ca når du passerer start og er sponsa av Coop Extra. Det er og drikkestasjon i mål med vatn, saft, frukt og bollar, sponsa av Spar og Naustdal Dampbakeri.

Tidskjema for løpsdagen:

Tid	Kva	Kvar
08.00	Opning av info og utdeling av startnummer	Spenst - Følg skilting
08.00	Opning av bagasjeteltet	Utanfor Spenst
08.40	Felles oppvarming med hjelp frå Puls	Utanfor Spenst
09.00	Start: halvmaraton, pulje 1 og pulje 2	Eigen start for halvmaraton ved innkjørsel til Møbelringen
09.10	Start: halvmaraton, pulje 3 og pulje 4	
11.00	Barneløp	Ved Sparebank 1 S&Fj
11:30	Premieutdeling halvmaraton	Ved Sparebank 1 S&Fj
11:40	Felles oppvarming med hjelp frå Puls	Utanfor Spenst
12:00	Start: 10km, pulje 1, pulje 2 og uten tid	Utanfor Spenst
12:10	Start: 10km, pulje 3 og pulje 4	Utanfor Spenst
12:40	Felles oppvarming med hjelp frå Puls	Utanfor Spenst
13:00	Start: 5km, alle puljer	Utanfor Spenst
14:00	Premieutdeling 5 og 10km, samt uttrekkspremiar	Ved Sparebank 1 S&Fj

Kva gjer du dei siste timane før det brakar laus?

Hugs å ete og drikke som normalt, ikkje undervurder å få nok søvn! Vi veit at det er fort gjort å gå ut for hardt med startnummer på, så kjenn godt etter kva kroppen tåler.

Vis omsyn til folk utanfor løypa og til medløparar! Hald høgre når du spring og slepp forbi på venstre side. Ver aktsam når du kryssar vegar sjølv om det står vakter som passar på trafikken.

LYKKE TIL!