

## MANNKAPSLISTE 2022/2023 – revidert 2023-03-05

Denne vinteren skal Frol arrangere Skallrennet 5. juledag, Frolsprinten 05.03. og Frolkarusell og en Levangerkarusell som går på onsdager.

I tillegg skal vi arrangere Frolrennet i Skiskyting 19.03., men mannskapsliste til det rennet kommer i eget vedlegg.

Nedenfor er oversikten over planlagte renn med mannskapslister. **Hvis du ikke kan stille på oppsatt dato ønsker vi at du bytter internt eller skaffer en stedfortreder.**

Oppmøte for Frol- og Levangerkarusellene er satt til onsdag kl 17.15 i Frolhytta i Frolfjellet skisenter. Nærmere beskjed om oppmøte vil legges ut i forkant av de øvrige rennene.

2 stk er satt opp på kjøkkenet. Ansvarlig tar med pengeskrinet hos Marita Jacobsen, tlf 41280426.

Nr 1 i kjøkkengjengen tar med 2 soddbøtter med vaffelrøre.

Nr 2 i kjøkkengjengen tar med skuffkake, boller eller pizzasnurrer.

### TORSDAG 29. DESEMBER - SKALLRENNET

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	<b>Mobil:</b>
<b>Robert Ressem</b>	Rennleder	
<b>Hans Lund</b> Lars Aune Viken Jo Langøygard	Tidtaking	
<b>Ståle Sivertsen</b> Arne Talseth Vegard Ressem Sverre Matberg	Start  Mål	
<b>Kristian Matberg</b> Jo Severin Matberg	Arena/løyper	
<b>Trine Munkeby</b>	Rennkontor/startnr/premier	
Astrid Svendgård	Rennkontor/startnr/premier	
Ulf Zetterstrøm Sigbjørn Matberg	Parkering	
<b>Lene Jacobsen</b>	Kjøkken (ansvarlig)	
Marita Jacobsen	Kjøkken	
<b>Kine Sofie Sandstad Skjeset</b> Morten Munkeby Marianne Langøygard	Speaker	

**SØNDAG 5. MARS - FROLSPRINTEN**

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	
Lars Aune Viken Robert Ressem	Rennleder	
Jo Severin Matberg Kristian Matberg Jan Jacobsen	Arena	
Hans Lund Jo Langøygaard Steinar Hemming	Tidtaking	
Tina Larsen Trine Munkeby Astrid Svendgård	Sekretariat	
Rolf Alstad Ulf Zetterstrøm	Start	
Per-Bjørn Munkeby Cathrine Alstad	Parkering	Skuffkake/boller/pizzasnurrer
Måldommere	Kristian Matberg Jan Jacobsen	
Speaker	Mads Kristian Strand Eivind Ness-Jensen	
Kjøkken	Åshild Gravdal Lena Alstad Marita Jacobsen	Skuffkake/boller/pizzasnurrer 4 l vaffelrøre 4 l vaffelrøre

**ONSDAG 8. MARS (KLASSISK)**

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	<b>Mobil:</b>
Tom Rune Iversen	Uteansvarlig	95061755
Gunnar Alstad	Tidtaking	95919441
Kristian Matberg	Tidtaking	97696247
Bjørn Åge Reinås	Start/startnummer	90511722
Ståle Sivertsen	Start/startnummer	99546011
Marte Skoglund		97143430
Kristian Aune		91845140
Eivind Ness-Jensen		91860549
Kristoffer Heirsaunet		91700560
Astrid von Heimburg	Kjøkken (ansvarlig)	48165595
Jørgen Hjulstad Nilsen	Kjøkken	
Fridjof Sandstad	Speaker	90581878

**ONSDAG 15. MARS (FRISTIL)**

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	<b>Mobil:</b>
Tom Rune Iversen	Uteansvarlig	95061755
Gunnar Alstad	Tidtaking	95919441
Kristoffer Heirsaunet	Tidtaking	91700560
Bjørn Åge Reinås	Start/startnummer	90511722
Marte Skoglund		97143430
Stian Sivertsen		48012365
Thea Pettersen	Kjøkken (ansvarlig)	99514036
Runar Jensen	Kjøkken	90173507
Kine Sofie Sandstad Skjeset	Speaker	99573846

**ONSDAG 22. MARS (FRISTIL)**

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	<b>Mobil:</b>
Tom Rune Iversen	Uteansvarlig	95061755
Kristoffer Heirsaunet	Tidtaking	91700560
Steinar Hemming	Tidtaking	45238946
Bjørn Åge Reinås	Start/startnummer	90511722
Eivind Ness-Jensen	Start/startnummer	91860549
Marte Skoglund		97143430
Rolf Alstad		97580515
Grete Salater	Kjøkken (ansvarlig)	95816477
Gro Teodorsen	Kjøkken	
Marianne Langøygard	Speaker	91720057

**SØNDAG 26. MARS - FROLMESTERSKAPET**

<b>Mannskap:</b>	<b>Funksjon:</b>	<b>Mobil:</b>
Tom Rune Iversen	Uteansvarlig	95061755
Kristoffer Heirsaunet	Tidtaking	91700560
Ann-Kristin Alstad	Tidtaking	
Bjørn Åge Reinås	Start/startnummer	90511722
Eivind Ness-Jensen		91860549
Marte Skoglund		97143430
Søndre Lomsdal		99570787
Marthe Haukdal		91891980
Lisbeth Johansen	Kjøkken (ansvarlig)	48030560
Marte Haugan	Kjøkken	91764742
Morten Munkeby	Speaker	90531102