



MEDLEMSBLAD FOR RUDSBYGD IL 2023

SISTE POST



Kjære alle lesere av Siste Post



I årets utgave kan du lese om:

En vidunderlig dugnadsånd for lysløypa.

Årets skisesong med lysløyperenn, Rudsbygdrennet, Finntjernløpet og skitreninger.

Gode skiforhold på kjølen.

RIL-tur-o 2023.

Aktiviteter arrangert av idrettsgruppa.

Nyttig informasjon om skijeger'n.

Sprekingene på seniortrimmen.

Orientering 2023.

Kryssord.

Tallene i trekningen av årets julekalender.

Medlemsinfo og fordeler i Rudsbygd IL.

Ønsker dere alle en riktig god jul og et fredelig nytt år.

Karoline Sagli

Redaktør siste post



Lysløypa

Rudsbygd IL har fått midler fra Sparebankstiftelsen til oppgradering av belysning og installasjonen av lysløypa. Dette arbeidet er nå godt i gang, og det vil for det meste være nytt lys på plass til sesongstart! Det er lagt ned betydelig dugnadsarbeid for å få dette til og det er fortsatt litt igjen til vi er helt i mål. Noe av arbeidet må antakelig utsettes til neste år da vinteren kom noe tidligere enn forventet i år.



Mandagstrening

Skigruppa arrangerer skitrening på mandager fra høstferien og gjennom vinteren. Følg Rudsbygd IL på Facebook for oppdatert informasjon om oppmøte og informasjon om treningene.

Lysløyperenn 2024

Etter nyttår blir det oppstart av lysløyperenn ved lysløypa på Buvollen med renn hver onsdag utenom skoleferien fram til påske! Alle er velkomne, små som store - ekstra stas for ungene er det om de voksne også er med og går på ski. Ellers er målet og treffes, være ute sammen og ha det artig på ski!



Lysløyperennene blir på **ONSDAGER** med start **18:30**. Påmelding i bua fra **18:00**.

- Kuldegrense: -15 ved start/målområde kl. 18.00 renndagen
- Deltakerne velger om de vil gå med eller uten tidtaking. Barnehagebarna går som regel uten.
- Deltakerne skriver seg på påmeldingsliste selv, det er to lister, en for de som går uten tidtaking (fri start) og en for de som går med tidtaking.
- Startnumrene (vester) ligger i bua i stigende rekkefølge i to hauger, under 30 for de som går uten tidtaking, og over 30 for de som går med tidtaking..
- **De som går uten tid, kan starte når de vil og gå så langt de vil.**
- **For de som går med tidtaking**
 - **Til og med 1. klasse kan velge mellom å gå rundt jordet eller 1 km.**
 - **2. - 4. klasse går 1 km**
 - **5. klasse og oppover går 2 km**
 - **15 år og oppover går 4 km**
- Resultatliste blir lagt ut på Facebook.

Funksjonærer lysløyperenn

Det blir satt opp funksjonærliste ut fra tidligere deltagelse. Den blir distribuert på hjemmeside, epost og Facebook. Å hjelpe til på lysløyperenn er ikke vanskelig, det er satt opp en ansvarlig fra skigruppa hver onsdag, så det er bare å spørre om man lurte på noe.

Informasjon til funksjonærer:

- Startklokke, stoppeklokker, tidtakingslister og startnummer ligger i bua.
- Pass på at vestene ligger i to hauger, en haug for deltagere som går uten tidtaking fra 1-29, og en for deltagere som går med tidtaking fra 30 og opp.
- Deltagerne som går med tidtaking, stiller seg opp ved start litt før kl. 18:30 med startnummer i stigende rekkefølge
- En til to funksjonærer står med startklokka ved start og passer på at det startes med 30 sekunders intervall

- To funksjonærer står ved mål med resultatliste og stoppeklokker. Tid ved målgang noteres.
- Vester samles inn og legges i to hauger under/over nummer 30
- Tidtakingsliste legges i bua etter rennet.

Funksjonærer bes bytte innbyrdes eller skaffe stedfortreder dersom det ikke passer å møte. Informasjon om nøkkel osv. kan fås ved å ringe Klaus: 99546183

På forhånd takk for hjelpen! ☺

Skiløypene på Bakseterkjølen

Nå (3/12) er alle skiløypene på Bakseterkjølen kjørt opp. Løypa gjennom Trollaldalen og Bakseterrunden er ikke sporsatt alle steder, da det er litt lite snø og dermed bustete underlag. Det må komme noe mere snø før det kan kjøres spor her. Ellers er løypene fine og det er muligheter for fine skiturer i kjølen nå.

Sti og løype.

Ole Bakke

Rudsbygdrennet 17.Februar



Rudsbygdrennet arrangeres søndag den 17. februar i lysløypa. Her er det mulig å teste ut skikkelig skirenn i kjente omgivelser! Rudsbygd IL dekker startkontigent for medlemmer som går for Rudsbygd IL.

Det er morsomt om det blir med mange rudsbygdinger/fåberginger og jørstadmoinger med her. Bli med og lag liv og røre. Premie til alle som deltar!

Rennet er egentlig for de som fyller 8-16 år i 2023. 8 årsklassen er for de som går i 2. klasse. Lokale 1. klassinger som har lyst til å stille har likevel fått lov til å delta.

Mvh Skigruppa i Rudsbygd IL





Finntjernløpet

21. januar 2024



Finntjernløpet arrangeres for 45.gang søndag 21.januar 2024, med **start i Rudsbygd** (Ruud, Korsrudvegen 104) **kl. 12.00** og **innkomst på Follebu Skole**.

Både aktive og trimmere kan delta på det 24 km lange løpet. Trimmere har mulighet til å gå halve distansen, og da med start på Finntjernet (avkjøring fra Follebuhøgda) Trimklassen oppfordres til å starte mellom kl. 10 og 11.30. Det settes opp buss til start fra Follebu skole. Avreise buss kl. 10.30. Buss betales med Vipps på rennkonto konkurranse dagen.

All påmelding skjer på EQ timing sin nettside. Påmelding kan gjøres på nett frem til kl 09.00 renndagen for konkurranseklasse og senest 11.30 for trimmere.

<http://www.eqtiming.no/>

Startkontingent er 100,- for trim- og 300,- for turklasse frem til og med 19 januar. Pris for etteranmelding turklasse er kr 400,-

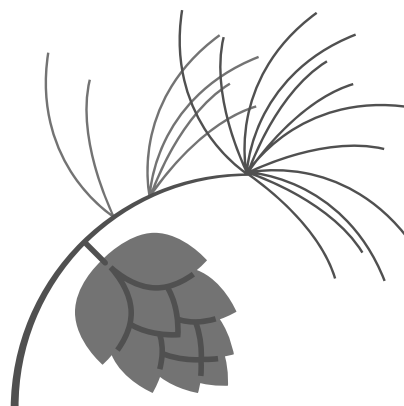
I tillegg kommer eventuelt engangslisens på 60,- for trimklassen 13-70 år og for turklasser 15-25 år. Turløpere fra 26-70 betaler kr 150,-

Klær tas med i retur fra Ruud til skolen.

Husk at klærne må merkes godt.

Henvendelser kan rettes til rennleder

Ole Bakke 913 79 086



RIL-tur-o 2023

I tur-o-sesong nr. 51 var 50 poster fordelt på kartene Stortjernet, Vesleseter, Astridbekken og Kittilbu. Sommeren startet med mye bra vær, men det ble våtere i terrenget utover høsten. Ivrig turorienterere sto likevel på og fant fram til postene også i år.

Det er mottatt klippekort fra 10 deltagere. Fem av disse har besøkt samtlige poster – gjennomsnittet for alle er 44 poster. Av de 10 har 9 oppfylt kravet til gullmerket og dermed tatt et nytt steg mot plaketten som venter.

Vinnerne av uttrekkspremier ble: Lars Innset og Tor Korsvold

Følgende oppnådde plakettkrav i år: Odbjørn Nordeng (sølvplakett – 10 år), Vegard Torgersrud (20-årsplakett), Lars Urlen (30-årsplakett)

Vi takker deltagerne for oppslutningen og håper mange flere deltar neste år!

Aktiviteter Idrettsgruppa

Vi i idrettsgruppa har arrangert aktivitetsdag i sommer, og svømming på høsten.

Det var mange frammøtte og perfekte spilleforhold på fotballbana under aktivitetsdagen. Vi var nok til å stille to voksenlag og to barnelag i turneringa. Ellers var det grilling, natursti og kiosksalg.



Ved høstens svømming fikk vi i år igjen en god avtale med Jorekstad. Idrettslaget dekket svømmekort med 5 klipp til barna, og voksne fikk kjøpe til skikkelig rabattert pris. Medlemskontingenten er for mange spart inn via dette tilbudet alene :D

Vi fikk også satt av egen svømmetid til oss på torsdager, men alle er helt frie til å bruke kortene sine når de vil.

Skijeger'n

Skijeger'n 2023

For 19. gang ble 25 Skijeger'n-poster hengt opp i skiløypene på kjølen fra Jørstadhøgda til Ingridskogen. Aktiviteten blant deltagerne har vært bra – gjennomsnittet er 23,6 poster pr. deltager. 22 av deltagerne har besøkt samtlige poster. Totalt har vi mottatt klippekort fra 30 deltagere.

Vinnere av uttrekkspremier ble: Marwell Nilsen, Gro Solnørdal og Randi Tollersrud

Bronsemerke tildelt: Hermine Galde, Linnea Molle, Julian Solvang, Anne Mari Torgersrud,
Geir Torgersrud

Sølvmerke tildelt: Kristoffer Hancox Prestrud

Skijeger'n 2024

Snøen kom tidlig, og skisesongen er i full gang for mange allerede i november. Skijeger'n 2024 er i skrivende stund også snart klar - når postene er utplassert vil informasjon finnes på Rudsbygd ilds nettsider og Facebook.

Skijeger'n arrangeres for 20. gang. Fra kartoteket over deltagere gjennom de 19 årene som har gått, finner en over 200 navn totalt. Av disse er det 6 som har deltatt samtlige ganger og følgelig kan gå for 20-årsplaketten i vinter. Med ønske om en fin skivinter og mange, mange deltagere ønsker vi

Velkommen til Skijeger'n 2024.

Seniortrening

Hver onsdag kl. 17.30 møtes seniorer (ingen øvre/nedre aldersgrense) til ca. 1 times trening på Buvollen. Det er 13-15 personer som deltar hver gang, omtrent likt fordelt på damer og karer. Vi starter med en oppvarming før det blir et variert utvalg av øvelser med vekt på styrke, kondisjon og smidighet. Vi gjør øvelsene felles, men tempo og vanskegrad styres av den enkelte ved at vi oftest gjør en øvelse 40-45 sek 3 ganger med 15-20 sek pause mellom hver. Målet er å holde et visst driv gjennom økta.

Den siste onsdagen hver måned setter vi oss ned med medbrakt drikke og biteti etter økta. Invitasjon utsendt i høst finnes på hjemmesida til Rudsbygd IL. Det er plass til flere så det er bare å bli med – vi starter igjen på nyåret onsdag 3. januar.

Marit K.Tyldum





Orientering

Orientering sesong 2023:



I O-sesongen 2023 har det vært ganske bra aktivitet blant RIL-løpere. For den yngre garde har aktiviteten tatt seg opp med deltakelse på terminfestede løp både innenfor og utenfor kretsen. LOK, Øyer og RIL har samarbeidet om å arrangere 18 treningsløp med god deltakelse både fra våre unge og eldre medlemmer. LOK har tatt de fleste, men RIL har stått for 4 løp med god deltakelse. I alt har våre medlemmer deltatt i 37 terminfestede løp med i alt 162 starter. I tillegg kommer deltakelsen i treningsløpene.

I starten av august deltok 4 av våre seniorer i WMOC (uoffisielt VM for veteraner.) Arrangementet foregikk i Slovakias nest største by Kosice, helt sørøst i landet. 2734 deltakere fra 44 land deltok. Czech Republic hadde flest deltakere (414) med de nordiske land hakk i hæl. I tillegg kom publikumsløp slik at totalt deltok over 3000. Som deltakere ble vi imponert over hvordan et land der o-idretten er såpass lite utbredd kunne gjennomføre et slikt stort og komplisert arrangement så vellykket.

Våre beste resultater:

- Jon nr. 1 og verdensmester på mellomdistanse M85 (62 deltakere)
- Gro nr. 22 på langdistanse W65 (242 deltakere)
- Paul nr. 15 på sprint M75 (239 deltakere)
- Marit nr. 36 på langdistanse W70 (191 deltakere)



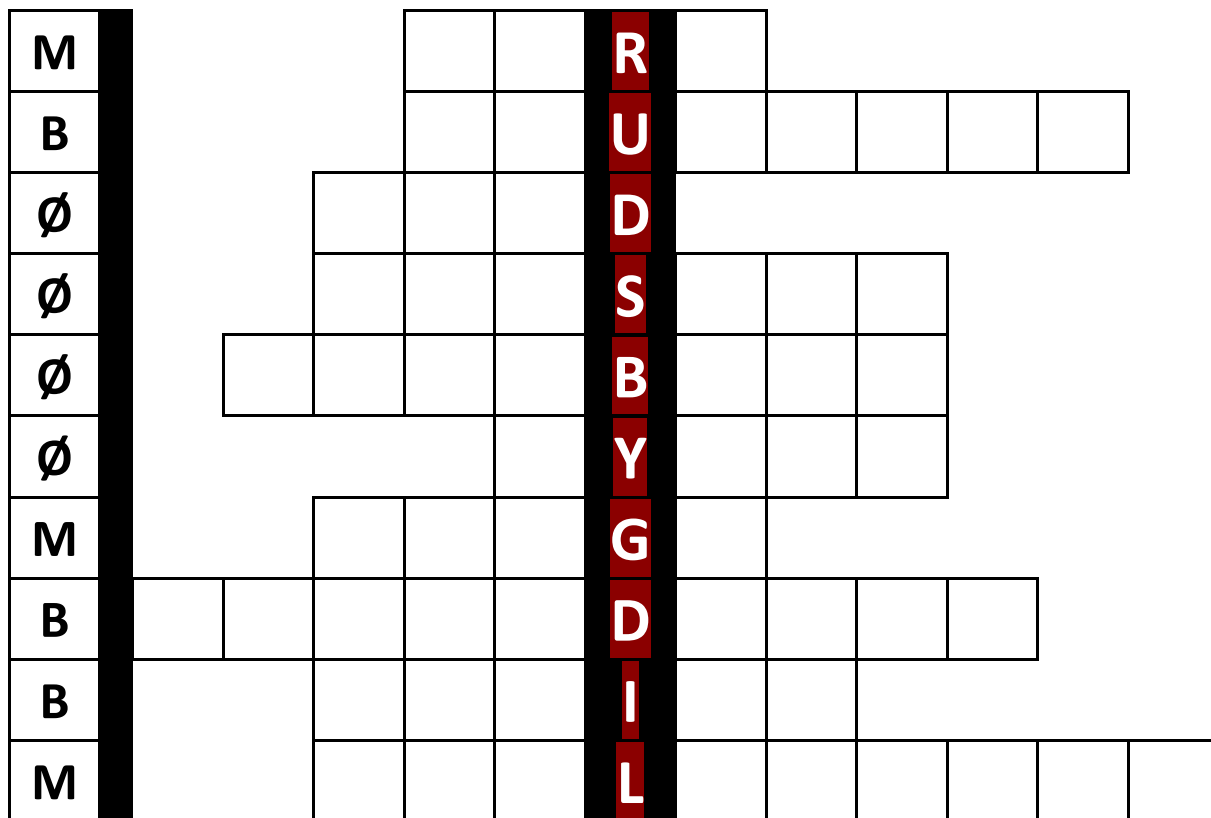
Jon på seiersspallen etter å ha mottatt medaljen

NM for veteraner ble arrangert av Modum IL ved Modum bad med følgende resultater:

- Jon norgesmester på alle 3 distanser
- Gro nr. 4 på sprint og nr. 9 på mellom
- Paul nr. 6 på sprint, nr. 19 på mellom og nr. 20 på langdistanse
- Marit nr. 8 på sprint og nr. 10 på mellom



Kryssord



Fyll inn hver vannrett linje med et gardsnavn fra bygda slik at den gitte bokstaven passer inn. Kolonnen til venstre indikerer hvor i bygda garden finnes; Ø – Øverbygda, M – Midtbygda, B – Baklia. Lykke til!

Julekalender 2023

Dato	1.	2.	3.
1. desember	342	405	
2. desember	330	453	
3. desember	211	565	295
4. desember	137	435	269
5. desember	635	413	36
6. desember	375	538	712
7. desember	654	784	622
8. desember	395	487	388
9. desember	150	112	42
10. desember	364	97	351
11. desember	393	514	587
12. desember	632	313	243
13. desember	614	480	169
14. desember	618	245	737
15. desember	476	25	179
16. desember	62	71	105
17. desember	680	788	126
18. desember	749	585	13
19. desember	782	641	708
20. desember	535	519	546
21. desember	231	668	314
22. desember	328	29	412
23. desember	539	367	539
24. desember	520	248	800

Medlemskontingent 2024



Betaling via faktura:

Alle medlemmer med registrert e-postadresse vil da dette går i trykken, nettopp ha mottatt faktura for medlemskontingent på epost. Denne gjelder hele medlemsåret 2024. Ved gjennomført betaling blir det automatisk sendt ut bekreftelse. De som ikke mottar faktura, eller ønsker å betale direkte til konto benytter følgende info:

Betaling direkte til RIL sin konto:

Betal til: Rudsbygd Idrettslag
c/o Marit Tyldum
Gausdalsvegen 556
2625 Fåberg

Kontonr: 2000 07 44302



Priser medlemskontingent 2023:

Familiemedlemsskap (inkluderer barn under 17år (født 2007 eller senere)	kr. 400,-
Enkeltmedlem f.o.m 17 år (født 2006 eller før)	kr. 200,-
Enkeltmedlem under 17 år (født 2007 eller senere)	kr. 150,-
Støttemedlem	kr. 100,-

Medlemskort: Medlemskort kan hentes ut selv via minidrett.no, eller ved å henvende seg til Martin/Marit.

Eventuelle endringer av type medlemskap og **spørsmål** kan rettes til

Martin Barhaug, medlemsansvarlig

eventuelt Marit Kamstrup Tyldum, kasserer

tlf: 91 11 61 65

tlf: 99 48 94 55

epost: martin@barhaug.no

epost: marit.tyldum@gmail.com

Medlemsfordeler

- Du er velkommen til å delta på lagets tilbud: delta som aktiv i skigruppa og orienteringsgruppa og på lysløyperenn, idrettsskole, seniortrening etc.
- Medlemmer 17 år og eldre: Dekning av ordinær startkontingent med inntil kr 150,- per start ved deltagelse for RIL i terminfestede konkurranser (i Norge).
- Medlemmer u.17 år: full dekning av ordinær startkontingent ved deltagelse for RIL
- Medlemmer under 17 år bosatt i gml. Buvollen skolekrets: dekning av startkontingent og treningsavgift inntil kr. 600 per år som medlem og aktiv i andre klubber tilsluttet Norges idrettsforbund (mot søknad med dokumentasjon)
- Rabattavtale hos Sport 1, Segalstad bru (mot dokumentasjon av medlemskap)

For andre aktivitetstilbud, følg med på hjemmesida og Facebook! Vi oppfordrer flest mulig til å støtte opp om idrettslaget vårt som en felles arena for oss i Rudsbygd!

Nye medlemmer

Ønsker du/din familie å bli medlem av Rudsbygd IL? Gå til rudsbygdil.no og velg “Bli medlem”, eller kontakt oss så hjelper vi med innmelding!



Husk

medlemskontingenten!

Medlemskap gir rabatt når du handler hos



Sport 1 Gausdal

Så vil vi informere at det er mulig å gi grasrot andelen din når du tipper hos norsk tipping til Rudsbygd idrettslag. Dette er kostnadsfritt, men en flott hjelp til å opprettholde liv i bygda vår.

Da kan du søke oss opp inne på norsk tipping som
Grasrotmottaker:

RUDSBYGD IDRETTSLAG

med organisasjonsnummer 991966447.

