



MEDLEMSBLAD FOR RUDSBYGD IL NR. 3 – 2013

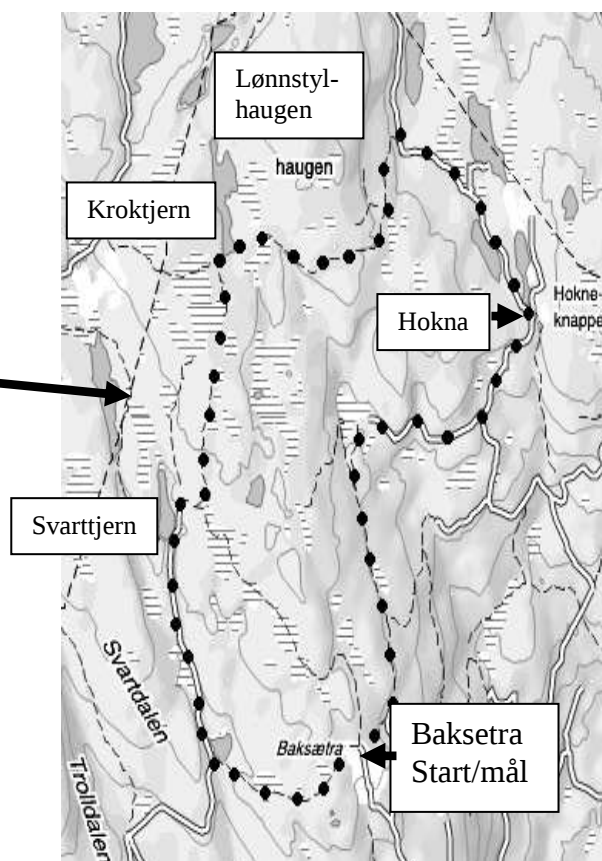
I dette nummeret kan du lese om:

- Hoknarunden
- Idrettskolen
- Rudsbygdingen på veteran-VM i orientering i Italia
- Veteran-NM i orientering

Tur og trim ønsker store og små velkommen til tur søndag 22. september.

Vi går Hoknarunden som er ca 10 km. Starten er på Baksetra kl 11. Her er det noen parkeringsplasser.

Ta med mat og drikke, så bestiller vi sol og medvind!



Tur&trim

Orienteringsveteraner i utlendighet

En gjeng rudsbygdinge (10 i alt) har de siste årene gjort det til en tradisjon å delta i uoffisielt verdensmesterskap i orientering for veteraner (WMOC). Mesterskapene ambulerer mellom forskjellige land i de ulike verdensdelene. De fleste av oss har foreløpig begrenset oss til Europa, og har deltatt i Portugal, Østerrike, Sveits, Ungarn og Tyskland. Dette er fine ferieturer der vi får oppleve andre steder enn de mest typiske turistmaskinene. Årets tur gikk til Italia de første dagene i august.



Etter en god og varm juli måned dro vi til et enda varmere Sør-Europa, til Piemonte-regionen i nord-vest Italia helt på grensa til Frankrike. Regionen huset mange av de olympiske anleggene under OL i Torino i 2006.

Denne delen av Italia er preget av trange daler og veldig høye fjell. Som en av hovedforbindelsene til Frankrike var veinettet i orden – firefelts motorvei oppover Susadalen, delvis bygget på betongpilarer og med tunneler. Tospors jernbane var det også, men da var dalbunnen mange steder fylt opp. Bebyggelsen klorte seg fast der «ingen skulle tru at nokon kunne bu», i sidedalene og opp i høyden. Vi fartet mellom slike alpelandbsyer, og fikk testet høydefølelsen med busskjøring langs svingete og relativt smale veier. Historisk har området vært befolket fra før år 0. Med kikkert så vi spor av veianlegg og menneskelig aktivitet på de utroligste steder. I dag er turisme viktigste næring.

De fleste rudsbygdingene reiste med selskapet Active Travel, en sosial og hyggelig gjeng som i år talte 27 deltagere. Vi bodde i Sauze d'Oulx, en landsby i 1500 m høyde med ca 1100 fastboende og mange ganger så mange hotellsenger. Stedet var, som de andre i regionen, et vintersportssted. Det var heiser og alpinbakker som hang sammen med tilsvarende anlegg andre små steder i området - 400 km nedfarter og 22 heiser mellom 1300m og 2800 m høyde. I «vår by» ble fristil avviklet under OL. På sommerføre var nedoversykling en populær aktivitet.

Sauze d'Oulx var en typisk alpelandbsy med en liten, idyllisk gammel bebyggelse og trange gater. Flere fontener hadde antagelig vært innbyggernes vannforsyning i eldre tider, og tidligere fjøs/steinkjellere var satt i stand til restauranter. Rundt dette var det tett med hoteller, men disse var delvis stengt i sommersesongen, og flere bar preg av at de kanskje ville forbli stengt.

Utsikten fra vårt hotell var mot fjelltopper i 3000 m høyde (området Monti della Luna) der grensa mot Frankrike går nær toppene. På Mont Chaberton (3131m) så vi konturene av fortet som ble bygget mellom 1898 og 1910 av italienere for å beskytte seg mot Frankrike da de to sloss om herredømmet i området. Under 2. verdenskrig ble fortet bombardert av de allierte, og fra 1947 ble grensa flyttet slik at fortet nå er fransk. Det går bilvei til toppen!

På vår side av dalen lå et fjellområde på ca 2500 – 2800 m, og noen av oss hadde tur til toppen. Vi tok heis et stykke. Videre oppover gikk det stier og veier. Skoggrensen lå på ca 2200 m og det var grønne grasbakker med rikt blomsterliv nesten helt opp (og heiser og alpintraseer). Vi så en del flokker med storfe som beitet i bakkene, men vi fant ikke ut av hvor det ble høstet vinterfor eller var fjøs.

Hovedsenteret for WMOC var i Sestriere, der også mange av deltagerne hadde base. De ulike arenaene lå innenfor en radius på ca 10-12 km kjøring herfra. I alt var det 2603 startende fra 45 ulike nasjoner, derav 382 nordmenn. I tillegg ca 400 i arrangement for yngre klasser. Eldste mannlige deltager var svensk og deltok i M 95, de eldste damene var to i klasse W 90 – det er ikke for seint å bli med på orientering!

De ulike løpsområdene lå i 1500 – 2300 m høyde, og temperaturen var opp mot 25 – 30 grader sjøl i slike høyder.

I WMOC konkurreres det i sprint og langdistanse. Først er det kvalifiseringsløp der deltagerne er fordelt i ulike grupper for å kvalifisere seg til A, B, C... finaler. Med fler enn 160 deltagere i klassa, går 80 til A-finale, 80 til B osv. Det betyr at med fire kvalifiseringsgrupper må du være nr 20 eller bedre i gruppa for å komme i A-finale. Med færre enn 160 deles det i likt mellom A og B. Blir du disket eller bryter i et kvalifiseringsløp får du løpe i siste finale, men får ikke plassering..

I sprint er det ett kvalifiseringsløp. Dette ble arrangert i Pragelato med samlingsplass på sletta i hoppanlegget fra OL. Finalen gikk i Sestriere (2000 m). Løypene er korte, 1,2 -2,0 km, med 10 -15 poster. Løpene går i gater og parklignende områder blant vanlig folkeliv. Det er viktig å bestemme seg fort og finne gode veivalg så en ikke blir stående fast i bakgårder og stoppet av gjerder, murer eller andre hindringer.



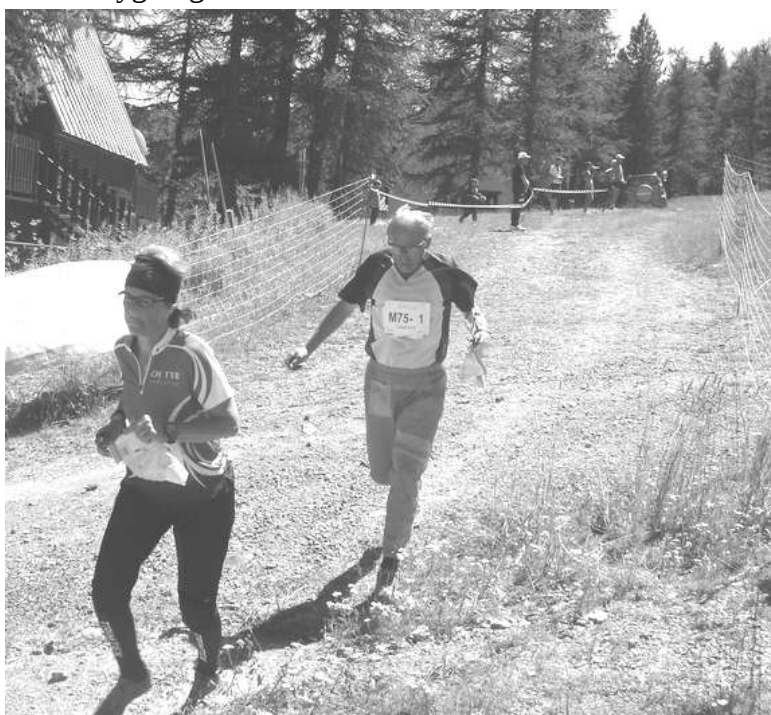
Jon Birger i aksjon –
montro hva
postbeskrivelsen er!

Resultater sprint

Klasse Deltagere/antall kval. grupper	Navn	Plassering i kvalifiseringsgruppa	Finale Plassering
M 65 263/4	John Birger	43	C 22
	Paul	47	C Feilstempla
	Tormod	Feilstempla	C Ikke rangert
M 70 198/3	Erik	Feilstempla	C Feilstempla
M 75 101/2	Jon	4	A 7
W 55 146/2	Gro	8	A 63
W 60 187/3	Marit	13	A 45
W 65 161/3	Liv	16	A 35
W 70 91/2	Odbjørg	34	B 10
	Bjørg	Feilstempla	B Ikke rangert

Langdistanse er vanlig skogorientering, og det trives nok rudsbygdingene bedre med. Her var det to kvalifiseringsløp. Disse ble avviklet i Cesana Torinese (Sansicaria) med samlingsplass på skiskytterstadion, «vegg i vegg» med bob- og akebanen. Andre dagen her var den eneste med regn under oppholdet, men heldigvis ga det seg slik at de fleste unngikk regn i skogen. Finalen gikk i Cesana/Claviere på et platå i 2100 – 2300 m høyde med samlingsplass på en «mellomstasjon» for alpinturistene. Vi tok stolheis fra dalbunnen og opp. Terrenget var mer eller mindre bratte skogkledde grasbakker med fin bunn, og det var veeldig varmt. Mange rudsbygdingene var kvalifiserte for A-finaler. Dessverre ble kanskje spenningsnivået for høyt

for enkelte til at de ble helt fornøyde med resultatet i finalen - eller det kokte i toppen pga varmen og høyden. Men det ble Rudsbygd på pallen i M 75 da Jon tok sølv i sin klasse. Premie var en sølvmedalje og en boks kaffe, samt heder og ære.



Sølvvinner Jon i spurten.

Resultater langdistanse

Klasse Deltagere/antall kval.grupper	Navn	Plass sammenlagt i gruppa etter to løp	Finale Plassering
M65 280/4	Paul	11	A 55
	Tormod	13	A 70
	John Birger	25	B 64
M 70 205/3	Erik	51	B 42
M 75 17/2	Jon	1	A 2
W 55 153/2	Gro	5	A 58
W 60 192/3	Marit	32	B 3
W 65 166/3	Liv	23	A 59
W 70 93/2	Björg	15	A 28
	Odbjörg	31	B ikke fullført

Italienerne er kanskje litt firkantede arrangementsteknisk, men vi merket ikke så mye til dette bortsett fra laaang prosess for å få hentet ut startnumre og deltagermateriale. Kartene var tegnet av russere og var av god standard. Løpsarrangementene var utmerket.

Turistopplevelsen vår var veldig bra, -hyggelig hotell og gode restaurantopplevelser, fine fjellturer og en fantastisk natur. Vi reiste hjem proppfulle av røde blodlegemer etter 10 flotte dager i de italienske alper. Det fine med å reise i orienteringssammenheng, er en aktiv ferietur, og at vi kommer til steder utenom hovedveier og turistkøer. Neste år arrangeres WMOC i Brasil, da blir det kanskje færre representanter fra Rudsbygd. Men så er det Sverige i 2014 – der er nok gjengen på plass igjen.



Marit & Jon

VETERAN – NM I ORIENTERING

Veteran – NM i orientering ble i perioden 6-8 september arrangert på Beitostølen. Rudsbygd stilte med en tropp på 7 og var en av klubbene med flest deltakere. Totalt deltok vel 400 i løpet som er høydepunktet for de eldste o-løperne i Norge .

Beitostølen ligger på ca 800m over havet så løpene gikk i variert terreng. Fredagens mellomdistanse gikk delvis på snaufjellet og delvis i kratt og lauvskog. Langdistansen gikk i variert skogsterreng, men med mye blautmyr. Søndagens sprint gikk i bebyggelsen på Beitostølen og var ganske lettløpt, noe de gode km-tidene viser.

Mellomdistansen på fredag startet sent, og i tillegg var det tjukk tåke så det ble vanskelig å orientere seg for de fleste. Flombelysningen i alpinbakkene ble til god hjelp og noen stilte med hodelykt. Lørdag og søndag viste Beitostølen seg fram fra sin beste side med sol og varmt vær.

Deltakerne fra Rudsbygd gjorde en kjempeinnsats. Uten at jeg har finregnet på resultatene er det ikke mye overdrivelse å si at Rudsbygd var den beste klubben med 6 pallplasser.

Resultatene:

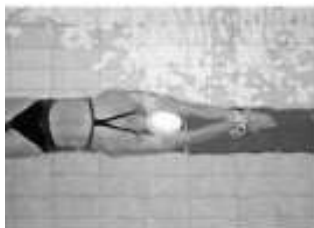
Jon Tyldum	Nr. 1 i sprint og langdistanse.
Odbjørg Nordeng	Nr. 2 på mellomdistanse, nr. 3 på langdistanse og nr. 5 på sprint
Bjørge Prestrud	Nr. 2 på langdistanse og nr. 8 på mellomdistanse
Gro Solnørdal	Nr. 3 på langdistansen, nr. 4 på sprint og nr. 5 på mellomdistansen.
Tormod Prestrud	Nr. 7 på langdistansen og nr 9 på mellomdistansen.
Paul Berg	Nr. 10 på langdistanse, nr. 16 på sprint og nr. 24 på mellomdistanse
Birger Skansen	Nr. 15 på langdistanse, nr.28 på mellomdistanse og 42 på sprint.

Turen heim gikk over Valdresflya og Jotunheimvegen i et fantastisk vær og farger.

Jon



Tormod, Bjørg, Odbjørg, Jon Birger, Gro, Paul, Jon, (bak kamera Marit)



IDRETTSKOLEN

Idrettsskolen ønsker å orientere om at barn fra 1. klasse til og med 4. klasse kan bli kjent med ulike idretter fra kl 18:00 til kl 19:00 på onsdager.

Uke 35 vil det bli sykkeltraining/ lek ute på asfaltbanen med Kristin og May Britt. Uke 36, 37, 38 og 39 Jon og Marit Tyldum la oss bli kjent med orientering ute på skolens område. Uke 41 og 42 blir det mer sykkeltraining, Christer Oppsann kommer i uke 42 og hjelper til med sykkeltraining.

Uke 43, 44 og 45 vil ballgruppa ha ulike ballspill inne i skolens gymsal, husk gode innesko.

Uke 46, 47, 48, 49,50 vil barna kunne bli tryggere i vannet/svømme på Jorekstad. Klippekort med 5 klipp blir utdelt til alle barna første onsdagen (7.11), og kan benyttes fritt dersom en av de oppsatte onsdagene ikke skulle passe. Idrettsskolen oppfordrer foreldrene av sikkerhetsmessige årsaker til å være med barna når idrettsskolen forgår på Jorekstad. I første omgang vil det ikke bli satt opp med instruktør, da vi ønsker å gi barna en mulighet til å bli tryggere i vannet gjennom egen lek og moro.

For å kunne forhåndsbestille billetter til Jorekstad er det fint om alle kan sende en sms til May Britt B Olsen på 91117436 med barnets navn i god tid før 31 oktober.

Idrettsskolen er gratis for alle barn som er medlem i Rudsbygd idrettslag. (medlemskap koster kr 100 og innbetalingsblankett fås av oss) .

Velkommen til lek og moro!

Ansvarlige May Britt Bygjordet Olsen og Kristin Slåen
Program for høsten 2013 neste side

Idrettskolen høsten 2013

Idrettskolen er et tilbud for 1.-4. klasse. For å være med på idrettskolen må du være medlem i Rudsbygd idrettslag.

ONSDAGER mellom kl. **18.00** og **19.00**.

Program fram til jul.		
Dato	Aktivitet	Info
28.aug	Sykling med balanseferdigheter	v/ Kristin og May Britt.
4-25. sept	Orientering v/ O-gruppa	Oppmøte på håndballbana på skolen. Det er fint om noen voksne har anledning til å være med å hjelpe til. Dersom det blir striregn avlyses det.
Uke 40.	HØSTFERIE	
9-16.okt	Sykkelaktiviteter v/ May Britt og Kristin . Christer 16.okt	Ta med " hjuldoning" tilpasset barnets alder
23.okt-06.nov	Ballaktiviteter i gymsalen v/ ballgruppa	Ta med innesko.
13 nov-11.des	Svømming på Jorekstad.	Påmelding til May Britt på mobilnr. 91117436, innen 31 okt. Vi deler ut klippekort med 5 klipp. Du står fritt til å bruke billetten en annen dag dersom du ikke kan de aktuelle dagene. Ps! Pass godt på klippekortet ditt!

Ansvarlige: Kristin Slåen (99515002)
May Britt B Olsen (91117436)



Glade deltagere på
idrettsskolen i svømmehallen
på Jorekstad





Deltagerne på idrettsskolen klar til sykling.



Industrigata 56, 2619 LILLEHAMMER

Tlf: 61 24 68 00 Fax: 61 24 68 01

E-post: post@lregnskap.no

Stoff til neste nr. leveres redaksjonen innen 1. desember 2013.

Ferdigskrevet tekst ønskes fortrinnsvis levert med skriftstørrelse 12 pkt. uten autoformatering og margutvidelser utover standard. Bruk helst rikt tekstformat på tekst.

Send helst stoffet via e-post eller CD. NB! Husk tidsfristen!

I redaksjonen:

Fra grendeutvalget: Anders Alsberg

Fra idrettslaget: Vegard Evensen

Lars Urlien

61 26 49 49

vegardevensen@gmail.com

lurlien@online.no

Denne avisa skal til: