



SISTE POST

MEDLEMSBLAD FOR RUDSBYGD IL NR. 3 – 2014

**Eksklusivt intervju
med Edvald**

Nytt fra Skigruppa

**Idrettskolen
høsten 2014**

**Familietur
søndag 14.09**

O-løp

... og masse mer

FAMILIEDAG ST. HANSAFTEN

St Hansaften arrangerte Rudsbygd IL to arrangementer; Familiedag til Landskampen og Fotball og grillfest på Saga Stadion.

Med utgangspunkt på Rud for de eldre og øverst i Landsvegen for de minste startet turen. På Landskampen samlet troppene seg og opplevde både vind, sol og snø. Rundt 20 personer tok turen og alt i alt en flott turdag.



FAMILIEDAG ST. HANSAFTEN

Senere på dagen møttes Rudsbygdingene seg til fotball og grilling på Saga Stadion. Med en kombinasjon av voksne og barn på hvert lag, ble det spilt kamper på høyt nivå.



SKIGRUPPA

Informasjon fra Skigruppa

Barmarkstrening høsten 2014 for Birkebeinere og Ikke-Birkebeinere.

Denne høsten ønsker vi å prøve og dra i gang fellestrening for voksne. Det vil bli klassisk barmarkstrening fram til snøen kommer og så tilpasser vi opplegget etter føret. Treninga vil bli lagt opp for voksne og unge fra ca. 13 år og oppover. Oppmøte på parkeringsplassen ved Buvollen kl 19:00. Første offisielle trening blir mandag 6. oktober. Følg ellers med på www.rudsbygdil.no for informasjon.

Skitrening for yngre (1.-7. klasse) høsten 2014

Vi vil samarbeide med Follebu Skiklubb for å tilby skitrening for de yngre. Dette fordi det vil bli et større miljø som er mere spennende å være med i. Det vil være trening for alle fra 1. klasse til 7. klasse på onsdager etter høstferien. Idrettskolen har derimot tilbud til 1.-4. klasse på Buvollen på onsdager, så dette blir mest aktuelt for 5. – 7. klasse som vil trene organisert. Follebu arrangerer trening etter høstferien på mandag (4.-7.klasse - rulleski) og onsdag (1.-7. - barmarkstrening). Til vinteren vil Follebu benytte den flotte lysløypa i Rudsbygd til trening. Her vil det bli anledning for Rudsbygds medlemmer å være med. Følg med på hjemmesiden til Rudsbygd IL og Follebu Skiklubb for å få mere informasjon.

IDRETTSKOLEN

Onsdager mellom 18:00 – 19:00

Dato	Aktivitet	Info
03. september – 24. september	Orientering	Oppmøte på håndballbanen på skolen. Det er fint om det er noen voksne som har anledning til å hjelpe til. Dersom det blir striregn avlyses det.
1.oktober	Høstferie	
8. oktober – 29. oktober	Ballaktiviteter med ballgruppa i gymsalen	Ta med innesko
05. november – 03. desember	Svømming på Jorekstad	Påmelding til Kristin på mobil 995 15 002 innen 27. oktober. Vi deler ut klippekort med 5 klipp. Du står fritt til å bruke billettene en annen gang dersom du ikke kan de aktuelle dagene. PS: Pass godt på klippekortet ditt!

Ansvarlige: Kristin Solberg Slåen 995 15 002 og Marte Bjerke 97 600 349

EKSKLUSIVT INTERVJU MED EDVALD



- Det har vært mye "pes" rundt deg nå, Edvald!?
- Ja, det har vært en del - men begynner å roe seg nå. Klubbskiftet var en lang prosess, mye fram og tilbake, men jeg er svært godt fornøyd med valget!
- MTN Qhubeka, kan du fortelle litt om dem?
- MTN Qhubeka er et team fra Sør-Afrika som er sponset av en mobiloperatør. Det er færre ryttere og et mindre støtteapparat enn i SKY, men det kan jeg leve godt med. Qhubeka er en klubb som er ukjent for de fleste, men den har eksistert i ca 3 år. De satser på ungdommen og de vil hjelpe flere unge ut på sykkelen.
- Du sykler fremdeles for SKY?
- Ja, for SKY ut året. Jeg drar forresten til Canada på mandag der jeg skal delta i Grand Quebec et Montreal 12.-14. september. Formen er stigende og jeg tror på bedre resultater enn det siste rittet jeg deltok i – da falt jeg av på slutten.
- Jeg har lest at MTN Qhubeka er avhengig av invitasjon til de større rittene for å kunne delta – med DEG på laget så blir vel ikke det noe problem?
- He he...vi håper å kunne delta i både TdF og Vuelta Spania. Det er de to "store" som vi satser mest på! MTN Qhubeka holder til i Johannesburg, og jeg skal på samling i Cape Town i november. Det blir spennende! Afrika er svært

interessert i å bli satt på "sykkelkartet" så kanskje det blir noen klassikere der nede også etter hvert!?

- Blir det VM på deg i år da, Edvald? Det går jo i Spania i slutten av september.
- Håper det, men har ikke fått endelig beskjed. Jeg er for tiden i Oslo, trener godt og er innom Toppidrettssenteret for oppfølging og massasje. Jeg var i Rudsbygda for noen uker siden, men det blir dessverre ikke så ofte. Jeg skal til Beijing i midten av oktober, så det er mye å trene fram mot! Jeg har holdt meg skadefri ei stund nå, så jeg håper det fortsetter!

Edvald avslutter samtalen med å hilse til alle i Rudsbygd, og vi i supportklubben satser på å være på plass i Paris også neste år – MED Edvald på sykkelen!

EBHSC v/Tove

SKIJEGER'N 2013

Skijeger'n-sesongen er for lengst over. Til tross for en noe spesiell vinter med alskens skiføre og nedsnødde poster som både deltagere og arrangører har måkt fram igjen, har 34 deltagere fullført årets sesong. Resultatene er registrert i arkivet, og blant deltagerne har følgende oppfylt merkekrav til plaketter og merker i år:

10-årsplakett: Tor Korsvold, Tormod Prestrud, Gro Solnørddal, Haldis Tunset og Lars Urlen

Gullmerke (5 år): Gerd Evensen, Amund Grønlien, Øygunn Grønlien, Marwell Nilsen, Nina Nilsen, John Birger Skansen og Vegard Torgersrud

Sølvmerke (3 år): Arne Bleken og Syver Prestrud

Bronsemerke (1 år): Olav Olstad

INFO FRA RIL

Bli medlem. Kontingenten er:

Enkeltmedlemmer < 17 år	kr 100,-
Enkeltmedlemmer ≥ 17 år	kr 200,-
Familiemedlemskap (inkluderer barn < 17 år)	kr 400,-
Støttemedlemmer	kr 100,-

Spørsmål kan rettes til RIL ved Håkon Herregården 41 69 68 85.

Nye hjemmesider : www.rudsbygdil.no

Vi oppfordrer alle til å benytte seg av Rudsbygds nye hjemmesider til å holde seg oppdatert om hva som skjer, samt lese Siste Post digitalt.

Rudsbygd er på Instagram som #Rudsbygd og håper mange legger ut bilder fra nærområdet for å vise hvor flott og fint det er i bygda.

Det er også muligheter for utsendelse av nyhetsbrev om ting som skjer, og ønsker du å være med på disse kan du enten gjøre det via <https://minidrett.nif.no/> eller sende mail til christer@caffemocca.com med navn, adresse, mobil og epostadresse.

Klubbens styre og gruppe

Full oversikt over klubbens styre og grupper finnes på hjemmesiden under «Klubbens grupper»

Husk medlemskontingenten!

Medlemskap gir rabatt når du handler hos



Sport 1 Gausdal

O-LØP

- Alle løpene har start fra kl. 18.00.
- Mellomdistanse løpene skal ha 3 løyper (N-nivå (ca. 2km), C-nivå (ca. 3km) og A/B-nivå (4-6km)).
- Sprint har 2 løyper. En for de minste og nybegynnere, ca 10-12 poster og ca. 1 km, og en ordinær med fra 15 – 25 poster og ca. 2 km

UKE	DAG/DATO	ARRANGØR/KART	TYPE LØP
38	Tors. 18. sept	Rudsbygd IL.	Mellomdistanse
39	Tors. 25. sept	LOK. Myggbukta	Mellomdistanse

FAMILIEDAG

Tur og Trim ønsker velkommen til høstens Familiedag søndag 14. september.

Vi starter opp på Tyrom kl 11:00 og setter kurs for Lundevarden!
Ta med mat og drikke. Tur og Trim arrangerer natursti.

Søndagen 21. september arrangerer Follebu Skiklubb: Varden Opp. Så dette er en god anledning til å bli kjent med løypa hvis man stiller til start den søndagen også.

FOTBALLKAMP

Lørdag 13.09 er siste hjemmekamp for sesongen. Da skal RIL sitt mannskap prøve å temme Skåbuvingene. Dette kan bli en tøff oppgave, men RIL har fått tilbake Hem Hansen! Ryktene sier at han har hatt en meget god sommer i Eik Tønsberg, så vi legger alt ansvaret på han, slik at vi kan feire en hjemmeseier igjen foran et fullstappet publikum på Buvollen stadion. Kampstart kl 15:00.

SAMARBEIDSPARTNERE

RIL oppfordrer medlemmene til å støtte opp om samarbeidspartnerne:



Sport 1 Gausdal

The logo for LREGNSKAP BA, with a large white 'L' on a grey background and the word 'REGNSKAP' in large black letters, followed by 'BA' in smaller black letters.

Industrigata 56, 2619 LILLEHAMMER
Tlf: 61 24 68 00 Fax: 61 24 68 01
post@lregnskap.no | www.lregnskap.no

Send stoffet via e-post eller CD innen 01. desember 2014.

I redaksjonen:

Fra grendeutvalget:

Vegard Evensen

Fra idrettslaget:

Christer Opsann | christer@caffemocca.com

Denne avisa skal til: