

Månadsblad för IF Rigor

Mars-April 2023

Fåglarna kvittrar, solen lyser och dagarna blir längre och ljusare. Säsongen står verkligen för dörren. Denna fredag åker fler än 30 rigorianer ner till Åhus för att springa Sverigepremiär. Sedan är det full fart på helgerna hela vägen fram till påsk.

Tisdagarna bjuder fortfarande på inomhusstyrka med innebandy, men i slutet av mars börjar teknikträningarna ihop med Fjärås och Löftan.

Torsdagsträningarna fokuserar på intervaller och snart är pannlamporna ett minne blott.

MARS

1	
2	
3	Sverigepremiären, Åhus
4	Sverigepremiären, Åhus
5	Sverigepremiären, Åhus
6	
7	Tisdagsstyrka
8	
9	Frivillig Torpetträning
10	Hallandspremiären, Halmstad
11	Hallandspremiären, Halmstad
12	Hallandspremiären, Halmstad
13	
14	Tisdagsstyrka
15	
16	Torpetträning
17	GBG-premiären
18	Trenne, GBG-premiären
19	Laxträffen, GBG-premiären
20	
21	Tisdagsstyrka
22	
23	Torpetträning
24	
25	
26	Rävdagen
27	
28	Tisdagsteknik
29	
30	Torpetträning
31	

APRIL

1	
2	Rigorträffen
3	
4	Tisdagsteknik
5	
6	Frivillig Torpetträning
7	Friskustmedeln
8	Nackhetträffen
9	
10	Snötrampen
11	Tisdagsteknik
12	
13	Torpetträning
14	
15	GBG-dubbeln
16	GBG-dubbeln
17	
18	Tisdagsteknik
19	
20	Torpetträning
21	
22	FK Herkules
23	
24	
25	Tisdagsteknik
26	
27	Torpetträning
28	
29	
30	OK Orinto

Tävlingar (i fet stil) anmäler du dig till via Eventors Tävlingskalender. För tisdagsträningarna (april – september) kommer länk med info/samlingsplats och anmälan ut på klubbens hemsida och i facebookgruppen. Notera att det kan bli ändringar i kalendern, så håll dig uppdaterad via klubbens olika informationskällor.



Hallands OF:s ungdomscup

Deltävlingarna för 2023 är spikade och är som följer:

10/3	Kattegatt natt	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40265
11/3	Hallandspremiären	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40264
19/3	Laxträffen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40302
2/4	Rigorträffen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40506
7/4	Friskusträffen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40268
10/4	Snötrampen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40327
14/5	DM-Sprint	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40303
14-16/7	Hallands 3-dagars	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40266
2/9	DM-medel	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40332
23/9	DM-lång (final)	https://eventor.orientering.se/Events/Show/40501

Varje deltävling sammanfaller med vanliga tävlingar som till exempel vår egen Rigorträff 2/4. Fem deltävlingar samt finalen räknas in i totalresultatet.

Norra Hallands ungdomsserie

Årets ungdomsserie i Norra Halland blir lite nedbantad, vilket innebär fem deltävlingar.

- Lör 6/5 OK Nackhe
- Lör 13/5 FK Friskus (sprint)
- Lör 27/5 OK Löftan
- Sön 11/6 IF Rigor
- Lör 26/8 IK Trenne (Final och tårtkalas)

Tisdagsträningar

Sista tisdagen i mars, då sommartiden är här, startar tisdagsträningarna i samarbete med OK Löftan och Fjärås AIK.

Inom de kommande veckorna kommer utskick om vilka i klubben som har hand om våra träningar.

Tänk på att lägga lite extra kärlek på banorna. Gör alla det så har vi ett 20-tal fina teknikträningar.



Arrangemang 2023

IF Rigor orientering har tre kvarvarande arrangemang under året:

- 2/4 Rigorträffen i Anneberg
- 11/6 U-serietävling nr 4
- 29/9 DM natt (troligen i Forsskogen)

Boka in datumen och fundera över vad du skulle vilja hjälpa till med. Delar vi på arbetet blir allt betydligt lättare och dessutom mycket roligare.

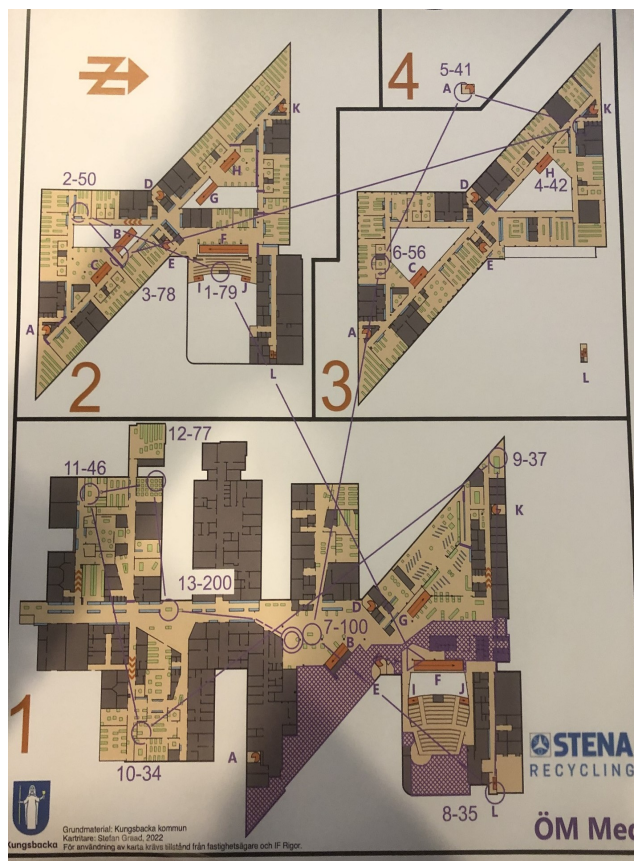
Västkustens Indoor Cup 21/1

Så blev då tävlingen äntligen av efter pandemistopp både 2021 och 2022. På lördagsmorgonen 21/1 strömmade nästan 500 förväntansfulla orienterare in i Aranäs gymnasiets matsal.

Det bjöds på en etapp före och en efter lunch. Förmiddagens banor var lite enklare än eftermiddagens, då nyligen inlärd terrängkännedom skulle neutraliseras. Klubben hade flera kontrollanter ute i skolan för att bevaka avspärningar och enkelriktade partier samt hålla koll på skolmaterialet i lokalerna och det vittnades om både stark fokusering och ibland förvirring bland löparna.



25 löpare på samma bild!



ÖM Medel etapp 2

Extra roligt var det att vi hade utländskt besök på plats i form av Tony Udris från South Yorkshire. Han kan sägas vara Mr. Indoor Orienteering, eftersom hans största intresse är att åka runt i Europa och springa orientering inomhus. Dessutom filmar han sina lopp med GoPro-kamera och delar i väl valda grupper.



Tävlingsledare Bernt övervakar lätt vilsna löpare.



Fullt med folk i matsalen

Vill du se fler bilder så rekommenderas [Väst kustens Indoor Cup | Kungsbäckå | Facebook](#)

Eftersom det var första gången vi arrangerade en inomhustävling så fanns det många lärdomar att dra, men i det stora flödet det mesta på riktigt bra och vi tror att det är ganska många löpare som kan tänka sig att återvända nästa år.

Både Kungsbäckåposten och Norra Halland var på plats och publicerade fina reportage.



Träningsdag i Bunketorp 26/2

Flera av klubbens ungdomar deltog i en träningsdag på IK Uvens marker i Bunketorp, Lindome. Först genomfördes en träning där samtliga löpare som ville blev skuggade. Många av ungdomarna i 14- och 16-klasserna testade på en brunbildsövning, vilket var betydligt svårare än vad de var vana vid. Utfallet blev dock riktigt bra och samtliga kom tillbaka med lite stärkt självförtroende inför vårsäsongen.

Sedan åts medhavd lunch och som avslutning gick Stefan igenom lite teori med fokus på Sverigepremiärens lite speciella terräng.

Stort tack till alla som hjälpte till.



Genomgång Teori med Stefan i Bunketorp.

Foto: Terese Ruderfelt

Kläder: Vill du beställa Rigorkläder - kontakta Martin Svensson på martin.se.svensson@telia.com

Medlem: Information om medlemsavgift hittar du på <https://www.ifrigor.se/Medlem/>

OBS! Ange "orientering" som meddelande vid inbetalning.

Träning: Frivillig träningsavgift för vuxna på 800:- betalas in på bg 859-4442. Intyg/kvitto erhålls från olof.andersson11@gmail.com. OBS! Träningsavgiften berättigar till friskvårdsbidrag.

Eventors tävlingskalender: <https://eventor.orientering.se/Events>. Välj IF Rigor som klubb och ange lösenord "cop2010" för att logga in om du inte har personligt konto.