

Sommartid betyder att tisdagstekniken är igång. Ta chansen att slipa lite inför påsktävlingarna.

Torsdagarna blir ett utmärkt komplement för att få upp farten.

Närmast i tävlingsväg är vår egen **RIGORTRÄFF 2/4**.

APRIL

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

MAJ

1	Rydboholm lång
2	Tisdagsteknik - Rigor
3	
4	Torpetträning, Nybörjarkurs 3
5	
6	U-serie OK Nackhe
7	
8	
9	Tisdagsteknik - Löftan, Nybörjarkurs 4
10	
11	Torpetträning
12	
13	U-serie FK Friskus (Sprint)
14	DM Sprint+Stafett Falkenbergs OK, Nybörjarkurs 5
15	
16	Tisdagsteknik - Fjärås AIK
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	Tisdagsteknik - Rigor
24	Lundensprinten IFK Göteborg
25	Torpetträning
26	
27	U-serie OK Löftan
28	
29	
30	Tisdagsteknik - Löftan
31	

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.





Månadsblad för IF Rigor

April-Maj 2023



Nybörjarkurs

I år så blir det äntligen en nybörjarkurs. Conny har dragit ihop ett preliminärt program med följande fem tillfällen:

- 1) Lördag 22/4 kl. 10-12. Plats: Älvsåkersskolans parkering
- 2) Söndag 30/4 kl. 10-12. Plats: Älvsåkersskolans parkering
- 3) Torsdag 4/5 kl. 18:30. Plats: Rigortorpet (i samband med ordinarie torsdagsträning)
- 4) Tisdag 9/5 kl. 17:30. Plats: Någonstans i Kungsbäcka kommun (i samband med ordinarie tisdagsträning)
- 5) Söndag 14/5 kl.10 Plats: Falkenberg – DM Sprint

Sprid information om denna kurs till vänner och kompisar. Den vänder sig både till barn och vuxna. Anmälninginstruktioner kommer inom kort på hemsidan.

Du som redan är aktivt får mer än gärna hjälpa till vid dessa tillfällen, så att vi kan få in nytt blod i föreningen. Lägg ett mail till conny_overland@hotmail.com

Hallands OF:s ungdomscup

Tre tävlingar redan avklarade och efter påsk är 6 av 10 klara.

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

Fem deltävlingar samt finalen räknas in i totalresultatet.





Månadsblad för IF Rigor

April-Maj 2023



Norra Hallands ungdomsserie

I maj blir det perfekt för ungdomar och nybörjare att springa ungdomsserie. Lite enklare banor än vid vanliga tävlingar.

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

Miss inte dessa!

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.

Sverigepremiär och Hallandspremiär

Det var ett rekordstort gäng Rigorianer som åkte ner till Åhus och sprang Sverigepremiären första helgen i mars. Runt 30 löpare var på plats och deltog i natt, medel och lång. Dessa tävlingar verkar växa varje år och lockade nu till mer än 3500 starter under helgen i den fina men sandiga terrängen.

Redan nästa helg var det dags för Hallandspremiär nere i Halmstad. Ungefär samma upplägg som i Skåne. Dessutom var vi ett tjugotal som efter lördagens medel åkte till Getinge för ca 90 minuters bowling.



Semestertips

För dig som kanske inte planerat hela sommaren kommer här några tips på roliga/annorlunda semestertävlingar:

Tre skåningar och en dansk (16-18/6). Fyra sprinttävlingar i Helsingborgs- och Helsingörsområdet .

[Eventor - Tävlingsinformation: Tre skåningar och en dansk \(orientering.se\)](#)

Idrefjällveckan (25-29/6). Långdistans på söndagen samtidigt som SM/Veteran-SM Ultralång. Sedan 3-dagars tisdag-torsdag.

[Inbjudan IDREFJÄLLVECKAN 2023 – IDREFJÄLLVECKAN \(idrefjallveckan.se\)](#)

Havs-OL (8-9/7). Stigmännen i Karlshamn arrangerar medel och lång. Medeldistansen går i år ute på Tjärö. Fantastiskt fin utflykt om du aldrig upplevt Blekinges skärgård.

[Eventor - Tävlingsinformation: Havs-OL, dag 1, medel \(orientering.se\)](#)

Hallands 3-dagars (14-16/7). Halmstadsklubbarna arrangerar i år.

[Eventor - Tävlingsinformation: Hallands 3-dagars \(orientering.se\)](#)

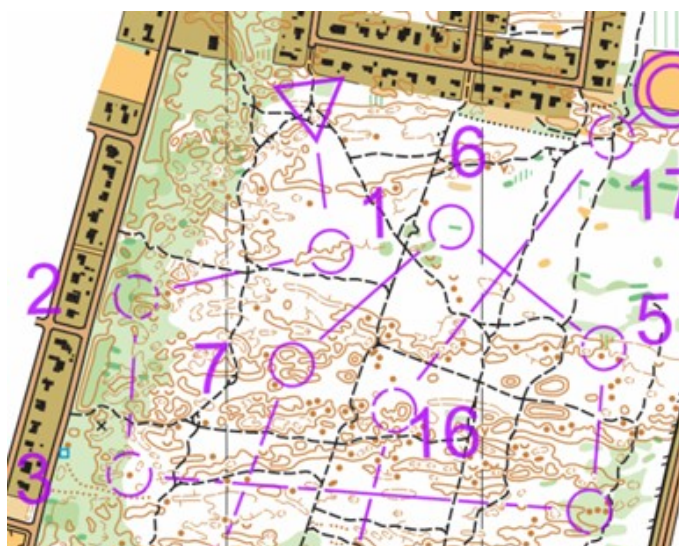
Österlens 3-kvällars (17-19/7). Andrarums IF kör sin semestertävling ner på Österlen. Turista på dagarna och spring orientering på kvällarna.

[Eventor - Tävlingsinformation: Österlens 3-kvällars \(orientering.se\)](#)

Utöver ovan nämnda tävlingar finns det fullt med andra alternativ, typ Tjust, Gotland, Skene, Oringen i Åre, Eskilstuna etc etc. Ta en egen djupdykning i Eventor!

Tekniktips (Hallandspremiären/Göteborgspremiären/Rävdagen)

Vi börjar i Skummeslöv med **Hallandspremiärens medeldistans**. Ett platt, ganska öppet område med ett omfattande stignät. 2,5m ekvidistans.



Vi inleder med lite H16-bana.

S-1) Här beror det på sikten. Ser du de långsmala höjderna halvvägs så är det rakt på som gäller. Ser du inte dessa höjder är det en lite tryggare start att följa stigen fram till förgreningen och sedan lita på kompassen därifrån.

1-2) Nu får man passa sig. Tvåan sitter grönt så det viktiga här är A) att förstå kurv bilden och B) att veta var man är då man lämnar stigen. Följ strecket. Gå mellan höjderna, passera första gropen och i änden av nästa grop sitter kontrollen.

4-5) Springa lite stig eller följa strecket? Säkert några sekunder snabbare rakt på om det utförs perfekt, men jag väljer stigen till höger halva sträckan för att få vila huvudet och få en fast ingångspunkt.

5-6) Här måste man ha en bra kurs, för kommer du snett (specifikt till höger och strecket) så finns det ingenting att läsa på. Ligg lite till vänster, så att du touchar stigen och kan pricka av hjälpkurvehöjden som sista säkra.

6-7) Också här är nyckeln att förstå kurv bilden. Jag hade troligen sprungit till sista stigförgreningen vänster om strecket för att därifrån följa åsen fram till skärmen.

Då hoppar vi till **Göteborgspremiären**. En lite längre sträcka som väldigt tydligt handlar om en sak – förenkling.

Kanske att den extremt löpstarke tänker sig att springa vänster, men här tror jag att rakt på är klart snabbast.

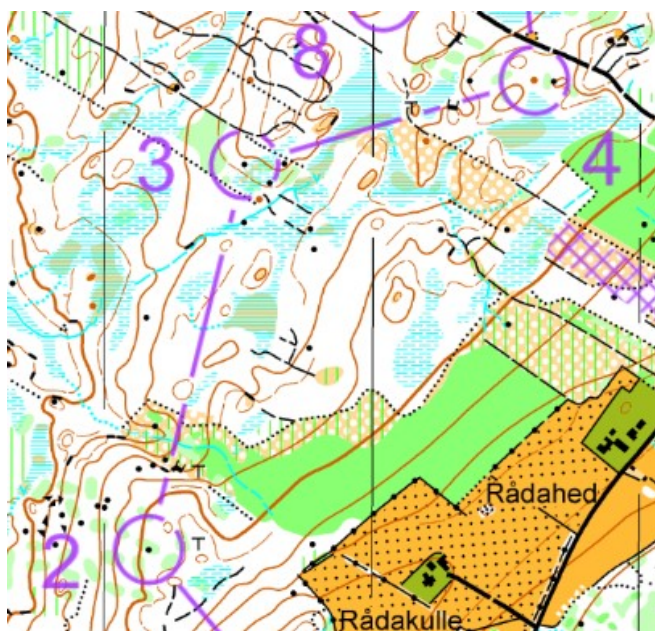
Håll dig något till vänster om strecket och använd din kompass som stöd. Du ska springa uppför förbi stenmuren upp på det västra höjdpartiet. Kontrollera gärna så att du prickar av mossarna till vänster. Sedan ska du så långt ut det bara går innan du börjar springa nedför. Strax innan du når spetsen på översta höjdpartiet viker du ner höger till skärmen.

Vi avslutar i Fotskäl med **Rävdagen**. Lite klurig medeldistans.

S-1) Här gäller det att försöka att få till en bild över kurvilden. Ganska direkt befinner du dig i en ganska jämnt lutande sluttning, så det kan vara svårt att läsa in sig. Jag väljer att hålla noggrann kurs enligt strecket. Efter ett tag ska det börja gå nedför. Tre lite tätare kurvor som sedan följs av en liten platå. Det finns även några mindre höjder på platån, men bara genom att försöka visualisera hur höjdpartiet bör se ut i verkligheten så kan du få god hjälp. Håller du bara rätt kurs och noterar platån (och kanske stigen) är det bara att styra lätt höger. Ett torn brukar dessutom vara enklare att se på håll.



1-2) Kan vara klurigt beroende på sikten. Arbeta med det som finns! Håll riktning! Läs av tre samlade stenar! Håll blicken långt fram så att du ser lilla höjden precis norr om kontrollen för att kunna styra rakt ner till skärman. Branter kan vara svåra att se uppifrån, så höjden bakom kan vara ett utmärkt hjälpmedel.



2-3) Vi väljer en annan bana men från samma område. Detta kan vara lurigt eftersom det är flackt utan större inläsningspunkter. Jag tycker att du bör lägga dig strax höger om strecket. Var riktigt noggrann med riktningen.

Nyckeln är troligen att få grepp om mossen och gula höjden strax därefter. Stigstumpen därefter leder in mot kontrollen, men här måste man vara försiktig och pricka av punkthöjden precis bredvid stigen som sista säkra.

OBS! Området till vänster om strecken ser svårt och flytande ut. Även om du får branten så blir kontrollen svår.

3-4) Egentligen inte så svårt eftersom hygget hjälper till i början och det finns en större stig som fångar upp bakom. Dock så är det kass om du kommer ut på stigen, så här gäller det bara att ligga före i kartläsningen och bocka av i ordning torn, brant och höjd.



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.