

# Månadsblad för IF Rigor

## Augusti - September 2023

Sommaren är snart över kalendermässigt. Vädermässigt så verkar den avslutats redan vid midsommar. Nu i augusti startar åter tisdagsträningarna (teknik) och torsdagsträningarna (kondition).

I början av augusti är det Ungdomens 10-mila, i september är det DM-stafett och i oktober 25-manna. Kommer mer om detta senare i bladet.

### AUGUSTI

1	
2	
3	
4	Ungdomens 10-Mila
5	Klyftamo Medel
6	Klyftamo Lång
7	
8	Tisdagsteknik
9	
10	Torpetträning (frivillig)
11	Götalandsmästerskap Sprint Eds SK
12	Götalandsmästerskap Lång Eds SK
13	Götalandsmästerskap Stafett Eds SK
14	
15	Tisdagsteknik
16	
17	Torpetträning (frivillig)
18	Göteborg O-meeting Medel
19	Göteborg O-meeting Sprint
20	Göteborg O-meeting Lång
21	
22	Tisdagsteknik
23	
24	Torpetträning
25	
26	U-seriefinal E5 - IK Trenne
27	
28	
29	Tisdagsteknik
30	
31	Torpetträning

### SEPTEMBER

1	
2	DM Medel OK Nackhe
3	DM Stafett FK Friskus-Varberg
4	
5	Tisdagsteknik
6	
7	Torpetträning
8	USM Sprint Blekinge/VSM Sprint
9	USM Lång Blekinge/VSM Medel Tiveden
10	USM Stafett Blekinge/VSM Lång Tiveden
11	
12	Tisdagsteknik
13	
14	Torpetträning
15	
16	
17	Skogshjortarna Medel Alingsås
18	
19	Tisdagsteknik
20	
21	Torpetträning
22	
23	
24	DM Lång IK Uven, Lindome
25	
26	Tisdagsteknik
27	
28	Torpetträning
29	DM Natt IF Rigor
30	Sävedalens Hösttävling Medel

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

## Augusti - September 2023



### Hallands OF:s ungdomscup

Bara två tävlingar kvar i cupen. Just nu ligger Wilmer tvåa i H16 och Oskar leder H14.

10/3	Kattegatt natt	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40265">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40265</a>
11/3	Hallandspremiären	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40264">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40264</a>
19/3	Laxträffen	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40302">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40302</a>
2/4	Rigorträffen	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40506">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40506</a>
7/4	Friskusträffen	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40268">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40268</a>
10/4	Snötrampen	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40327">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40327</a>
14/5	DM-Sprint	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40303">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40303</a>
14-16/7	Hallands 3-dagars	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40266">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40266</a>
2/9	DM-medel	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40332">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40332</a>
24/9	DM-lång (final)	<a href="https://eventor.orientering.se/Events/Show/40501">https://eventor.orientering.se/Events/Show/40501</a>

Fem deltävlingar samt finalen räknas in i totalresultatet. Aktuell ställning hittar du här:  
[Eventor - Serier - Hallands OF:s ungdomscup 2023 D/H12-D/H16 \(orientering.se\)](#)

### Norra Hallands ungdomsserie

I år blir det endast fem deltävlingar, vilket betyder att det bara är finalen kvar. Tårtkalas som vanligt, denna gång i Ullaredstrakterna. Inför finalen leder Molly D14, medan Hugo och Oskar ligger tvåa i H16 respektive H14.

- 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)

Ungdomar och nybörjare – Anmäl er här:

[Eventor - Tävlingsinformation: Norra Hallands Ungdomsserie Etapp 5 \(orientering.se\)](#)

Sammanlagda resultat hittar du här:

[Eventor - Serier - Norra Hallands ungdomsserie \(orientering.se\)](#)

### Arrangemang 2023

Nu är det bara ett arrangemang kvar för klubben och det är DM Natt. Arenan blir vid Vittraskolan och tävlingen kommer att gå på en nyritad karta över Forsskogen.

- 29/9 DM natt

Bernt är tävlingsledare och Stefan lägger banorna.



# Månadsblad för IF Rigor

## Augusti - September 2023



### **DM Stafett**

Redan 3:e september är det dags för DM-stafetten. FK Friskus-Varberg arrangerar. Du som vill springa anmäler intresse via länken nedan. Det vore så klart extra kul om vi får ihop många lag i år.

[Eventor - Aktivitet: DM Stafett \(orientering.se\)](#)

### **Veteran-SM i Tiveden**

Vi är några som tänkt att åka upp till Karlsborg/Askersund och springa Veteran-SM. Här krävs inga resultat för att delta, utan bara veteranålder, dvs DH35 och uppåt. Sprint i Askersund fredagen 8/9. Sedan Medel och Lång i Karlsborg på lördag/söndag. Extremt fin terräng utlovas. Detta snackar vi ihop oss om under höstens tävlingar.

### **25-manna**

Lördagen 7:e oktober så är det dags för 25-manna vid Lida gård i Botkyrka. För er som var med redan 2012 så gick söndagens medeldistans det året i detta område.

Till årets upplaga har arrangörerna ändrat reglerna. Nu behöver vi ha in nio damer i laget. Det kan vi klara, **men det kräver verkligen god uppslutning.**

Emil har flaggat för detta via fb redan 16:e juni, men nu kör vi en riktig intresseanmälan. Gå in på länken och skriv upp dig:

[Eventor - Aktivitet: 25-mannahelgen \(orientering.se\)](#)

### **Daladubbeln**

Helgen efter 25-manna så är det precis som vanligt Daladubbeln i trakterna runt Falun. I år blir det alltså 13-15:e oktober. HOF fixar resa som vanligt, men hög tid att fixa kompis att springa med. Anmälan hittar du här:

[Eventor - Aktivitet: Daladubbeln, 13-15 oktober \(orientering.se\)](#)

### **Banläggningkurs**

Under hösten kommer klubben fixa en banläggningkurs. Datumet blir lördagen 18:e november och lokal kommer att specificeras senare. Kursen vänder sig till alla er som springer orientering. Har man gått kursen så kommer det garanterat att öka på din orienteringskunskap. Dessutom så blir det roligare att fixa träningar och kanske också vara med och lägga en ungdomsserie eller nationell tävling. Det är både ett väldigt roligt och viktigt arbete.

### O-Event

Markera in O-event i Borås i kalendern. Andra helgen i november. Kommer att bli mer info om detta i kommande månadsblad.

### Tävlingsrapporter:

### Jukola

I mitten av juni varje år går världens största orienteringstävling av stapeln i Finland. 2023 stod Borgå öster om Helsingfors som värd och IF Rigor mönstrade ett herrlag. Placeringen blev 394 av ca 1700, vilket var precis under den 400-gräns som vi satt som mål. Nästa år blir det ett uppehåll, men 2025 går tävlingen nordöst om Helsingfors så då laddar vi igen. Kanske att vi kan få med ett damlag då.



Foto: Ola Skepp

### Minitjoget



Lag 67

Det svänger i bandy. Dagen efter hemkomst från Jukola var det dags för Minitjoget. Helt annorlunda, men var tävling har ju sin charm.

Klubben mönstrade tre lag och i år var det extra roligt att flera nya löpare gjorde tävlingspremiär i Sättila. Tyvärr blev det ingen korvgrillning på grund av eldningsförbud, men denna stafett får vi inte missa nästa år.

Väl genomfört av samtliga deltagare!





Lag 68



Lag 66

### Hallands 3-dagars

I år var det Halmstadsklubbarnas tur att arrangera Hallands 3-dagars och det gjorde man med bravur. Skedalafälten strax öster om Halmstad stod som både arena och camping. Banorna bjöd på rejäl kupering, men också många fina orienteringsstråk. Ett 15-tal klubbmedlemmar var på plats, däribland var det extra roligt att få se några återvändare som inte sprungit på flera år! Snart startar arbetet inför 2025 på allvar. Då är det Kungsbackaklubbarna som har arrangörsansvaret.

### O-ringen 2023 i Åre

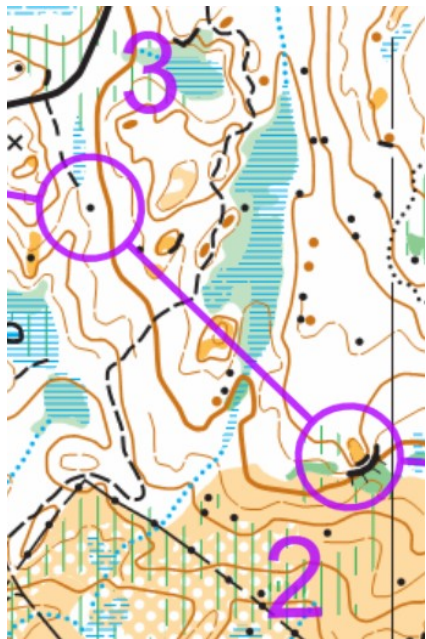
Det var en tapper skara rigorianer som tog sig till skidmetropolen i Jämtland för att springa 2023 års O-ringen. Vi som var hemma fick nöja oss med fina bilder och Liveloxspår, men de tävlande verkar ha fått ta del av det mesta – lurig granskog, kalfjäll, gegg, sol, regn, men också en härlig klubbgemenskap. Nästa år drar arrangemanget vidare till Småland och Oskarshamn.



Är det inte en FAIK:are som smugit sig in på bilden?

### Tekniktips (Klart att det får bli Hallands 3-dagars och 0-ringen)

Vi startar i Halmstad och denna gång ska vi gå igenom visualisering av höjdkurvor.



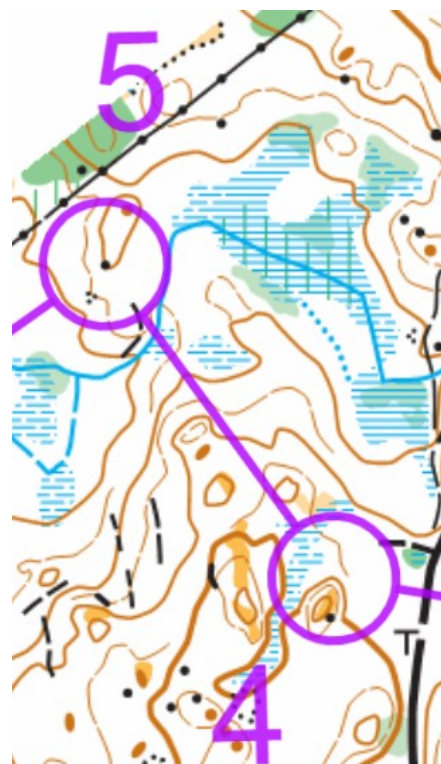
2-3) Försök att skapa en modell av hur marken och då framför allt höjderna ser ut. Skogen är oftast helt omöjlig att förutsäga med tanke på träd, sikt ljus underlag etc, men höjdkurvor går det ofta att bygga upp en modell kring. Här ska du följa en slänt som sluttar svagt till vänster. Snart kommer det en sänka på vänster sida och sedan en höjd. Fortsätt i rätt riktning och du kommer se en liten höjd till höger och bakom den ett flackt större höjdparti. Fortsätt i riktning mot kontrollen. höjd och från vänster kommer en troligen ganska tydlig sänka in mot kontrollen.

Klarar du att snabbt omsätta kurvorna till din modell kommer övriga detaljer att tjäna som bra förstärkningar som visar att du är på rätt väg.

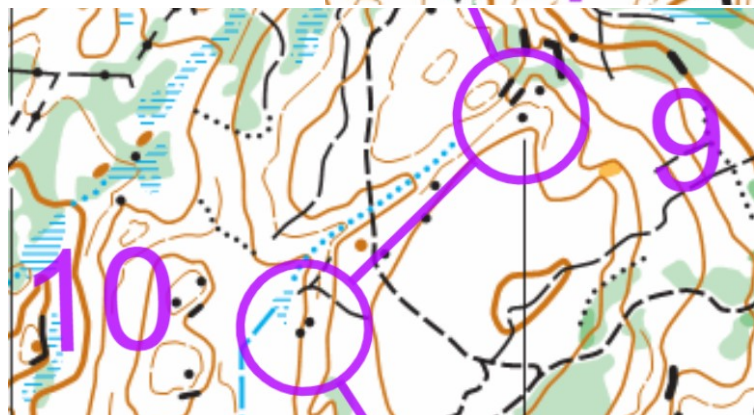
Vi hoppar fram till sträcka 4-5 och använder samma metod. Som vanligt måste du ha koll på riktningen. Du har ett höjdparti direkt till vänster då sträckan startar. Notera att du ska ha en liten höjd till höger. Tänk dig höjd, punkthöjd och hjälpkurvehöjd innan det börjar gå nedför. Tittar du till höger kan du skymta åsen.

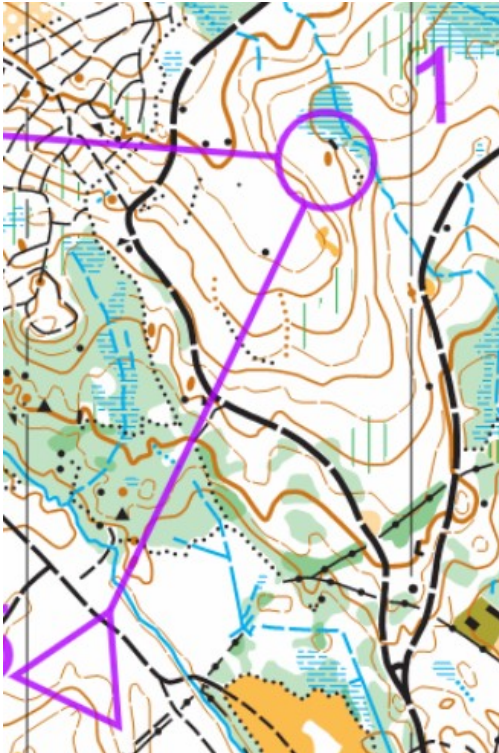
Nu passerar du lägsta punkten som är en svag flack sänka och därefter skall höjden dyka upp lite till höger, men då har du förhoppningsvis redan sett skärmen vid stenen.

Får du till modellen så hjälper bäcken dig när du passerar vid lägsta stället.



9-10) Här springer du mellan två höjdparter, där det södra är lite högre. Passet mynnar ut i en sänka och snart så planar sänkan ut i ett stort platt parti. Du svänger vänster precis innan det platta och med blicken långt fram så bör du träffa kontrollen. Vi tar en sista sträcka innan vi drar kosan norrut. Det blir en lite längre sträcka där visualisering kan vara mycket användbart.



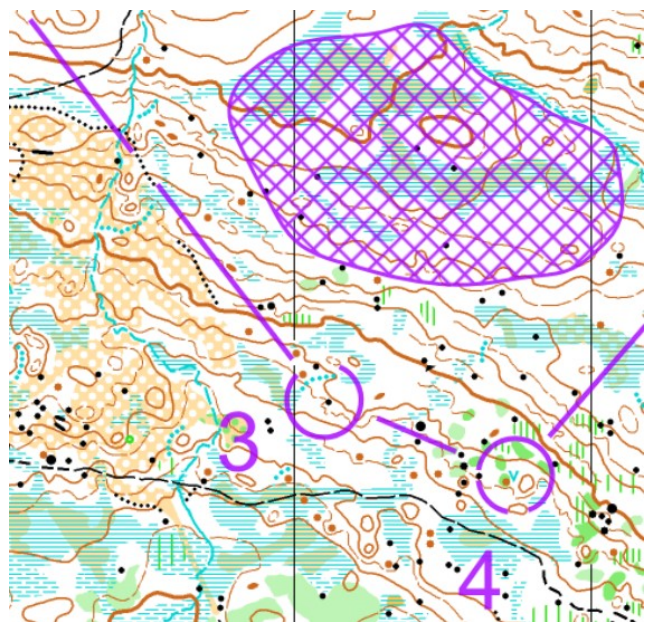


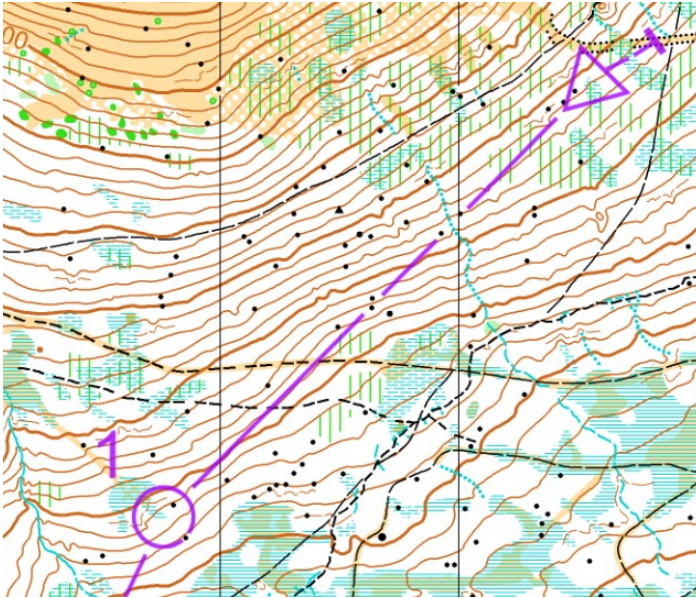
S-1) Här går det givetvis att springa långt runt till vägen, men jag tror att det är väl långt. Använd grovkompass för att träffa vita beståndsgränshörnet. Därifrån gäller det att springa i hyggligt rätt riktning. Modellera höjdpartiet. Du ska upp, upp, upp så att du touchar en stor flack ås. Efter åsen faller vi ner i höjd (två hjälpkurvor och en vanlig höjdkurva indikerar att det är ett markerat trappsteg ner) innan du kommer ut på ett lite mindre flackt parti. Ligger du lite lite till höger är det bara att vrida upp till vänster och då bör du se punkthöjden.

Därmed lämnar vi Halland och reser till Jämtland. En helt annan typ av orientering väntar och det verkade som att många orienterare hade problem i markerna runt Åre. Lite dålig sikt och ibland diffusa övergångar mellan hygge, vit skog och mossar verkar ha ställt till det.

2-3) Här visar jag inte hela sträckan. Stigen har just passerats och vi ska in i korridoren mellan ett hygge till höger och ett förbjudet (helsnitslat) område till vänster i löpriktningen. Även om hyggeskantens tydlighet varierar tror jag att det ganska enkelt går att hålla rätt riktning ner till mossen och därefter så måste man vara ovanligt noggrann eftersom sikten i skogen är dålig. Sedan måste man verkligen dra i handbromsen.

3-4) Här blir det svårt. Visualisera hur slutningen ser ut. Den ska sjunka in lite och mitt i den sänkan kan du hoppas att kunna läsa av stora stenen. Därefter kommer kurvan tillbaka och du ska ligga strax nedanför. Bortanför kontrollen ligger en liten men tydlig höjd. Kommer du för långt till höger finns det ytterligare en liten höjd och därefter bara mosse. Här räcker inte visualiseringen utan du måste dessutom läsa på andra saker än höjder, framför allt stenar. Dock hjälper dig modellen att förhoppningsvis komma rätt i höjd och kanske minimera tidstappet vid en eventuell miss. Här gäller det ju faktiskt att också förebygga så att du kan "missa smart" och snabbt läsa in dig. I detta området var det många löpare som tappade mycket tid.





Vi avslutar där O-ringen faktiskt startade. Man kan nog säga att det var en lite chockstart för många löpare.

Här hjälper ingen visualisering i världen. Med dålig sikt så blir det väldigt svårt att försöka läsa in sig i sluttningen, så det gäller att gå säkert och använda det som finns. Jag ser två alternativ:

Alt1. Kompass där du försöker hålla hygglig höjd. Läs av stigarna och om möjligt få lite grepp om hur du ligger till i höjd genom att försöka skönja

gulstigens knäcken bit upp på stigen. Om inte så konstatera var i slänten du är för det är viktigt att ligga till höger. Från just höger kommer nämligen ett mossdrag som blir en mosse och det är det som jag vill glida ner mot för att få min attackpunkt.

Alt 2. Gå ner på stigen, bocka av alla förgreningar och ta dig sedan in mot kontrollen från mossarna. Enklare sträcka, men lite svårare kontrolltagning än alternativ 1.

En ganska tuff start som kräver bra planering och bra genomförande.

Tanken är att visualiseringen så småningom ska ske utan att du tänker på det och kanske behärskar du redan detta moment även om du inte vet om det. Framför allt så kan det hjälpa dig att, som jag skrev tidigare, "missa smart". Du letar i rätt områden och kan snabbt läsa in dig då du tappar kartkontakten. Är det en stor slänt hjälper det inte alltid, men har du ett hum om hur terrängen skall se ut med avseende på höjderna så är det risken mindre att irra bort sig.

**Kläder:** Vill du beställa Rigorkläder - kontakta Martin Svensson på [martin.se.svensson@telia.com](mailto: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](mailto: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.