

# Månadsblad för IF Rigor

## Januari - Februari 2024

Då var redan 2023 slut. 2024 står för dörren och mycket kommer att hända. Vi inleder med egen inomhustävling 13/1 och sedan löper det på; årsmöte, Sverigepremiär, Hallandpremiär, Påsktävlingar, Tiomila och helt plötsligt är det sommar med Hallands 3-dagars och O-ringen i Oskarshamn. Dags att lägga grunden redan nu.

### JAN

1	
2	
3	Styrka/Innebandy
4	Torpetträning
5	
6	
7	Vintercup
8	
9	Stockacup
10	Styrka/Innebandy
11	Torpetträning
12	
13	Västkustens Indoor E1/E2
14	Vintercup
15	
16	Keps-OL
17	Styrka/Innebandy
18	Torpetträning
19	
20	Lördagsdistans
21	Vintercup
22	
23	
24	Styrka/Innebandy
25	Torpetträning
26	
27	Lördagsdistans
28	Laxträffen Indoor E1/E2, Vintercup
29	
30	Stockacup
31	Styrka/Innebandy

### FEB

1	Torpetträning
2	
3	HOF-träningsdag Nackhe
4	Vintercup
5	
6	
7	Styrka/Innebandy
8	Torpetträning
9	
10	
11	Vintercup
12	
13	Stockacupen
14	Styrka/Innebandy
15	Torpetträning
16	
17	
18	Vintercup
19	
20	
21	Styrka/Innebandy
22	Torpetträning
23	
24	
25	Vintercup
26	
27	Stockacup
28	Styrka/Innebandy
29	Torpetträning (frivillig)

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

## Januari - Februari 2024



Detta månadsblad blir lite kortare eftersom redaktionen har fullt upp inför kommande klubbarrangemang.

### **Vinterträningar:**

#### **Varannan tisdag:**

Keps-OL eller Stockacup tillsammans med OK Löftan. Kan vara tufft om du är nybörjare eftersom det är nattorientering. Keps-OL är en intervallform där man springer ganska samlat. På Stockacupen springer man vanliga banor (som ofta innehåller lite slingor) och det brukar vara gemensam start.

#### **Onsdagar:**

Styrketräning/Innebandy. Samling i Gamla Kollaskolans gymnasium. Först är det 45min styrka med inriktning på armar, ben, mage, rygg och balans. Sedan blir det innebandy för de som orkar. 19:30-21:00. Här kan verkligen alla vara med.

#### **Torsdagar:**

Olika former av träning på Torpet, främst intervallbetonat. Dusch och fika efteråt. Samling 18:30.

#### **Lördagar:**

Vi samlas på lite olika ställen i kommunen för ett lugnt och fint distanspass. Mer info inför varje tillfälle via Facebook.

#### **Söndagar:**

Göteborgsklubbarna anordnar träningar varje söndag som är öppna för utomstående. Det finns banor för alla. Anmälan via Eventor.

### **Arrangemang 2024**

Under 2024 väntar

- Indoor 13:e januari
- Rigorträffen 23:e mars
- Ungdomsserie i jun-aug
- DM medel/stafett i 24-25 augusti

***Respektive tävlingsledare kommer att informera om bemanningsbehov, men notera datumen i din almanacka.***

## Nyinköpt bår på Torpet (info från Ellen)

Klubben har köpt in en sjukbår att kunna ta med till klubbarrangemang och ha på torpet, om någon skulle skadas i skogen. Den står i kartrummet i en orange väska.

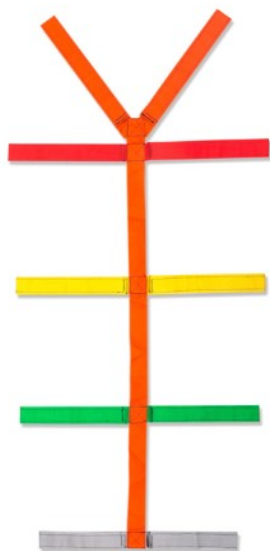
Om någon skadas ute i skogen, till exempel bryter fotleden, kan det dröja ett bra tag innan ambulansen kommer. Då kan man vinna tid och minska nedkyllning genom att transportera den skadade till närmaste bilväg eller torpet.

Enda gången man ska låta en skadad person ligga kvar tills utbildad sjukvårdspersonal är på plats är när man misstänker en allvarligare skada i framför allt nacke, rygg eller bäcken. Sådana högenergiskador är lyckligtvis sällsynta vid orientering men inte helt ovanliga vid cykelolyckor.

Man fäller enkelt ut båren genom att spänna ut de två tvärsåna på undersidan. Då låser sig alla delar i utfällt användarläge. I väskan ligger även en foliefilt som man virar in den skadade i, mot nedkyllning. Det ligger även så kallade spider-straps i väskan, dvs spännen som säkrar den skadade på båren, för säker transport i kuperad terräng.

Båren är relativt tung att bära under längre sträckor. Var därför gärna tre, helst fyra personer som hämtar den skadade, så ni kan turas om.

Denna bår är inköpt för alla oss klubbmedlemmars säkerhet vid träning och tävling. Är vi rädda om den kan den finnas till hands under många år framöver.





# Månadsblad för IF Rigor Januari - Februari 2024



## Vintermössa:

Mössorna har anlänt. Finns att hämta hemma hos Graads eller vid någon av klubbträningarna.

Har du inte beställt så finns det några i lager.  
Priset ligger på 210:- (bg 859-4442) och det finns endast en storlek.



## HÖF-dag i Tvååker

Halland ungdomskommitté anordnar en träningsdag i Tvååker 3:e februari för distriktets ungdomar födda 2011 och tidigare. Det blir utöver träning också information om vilka aktiviteter som arrangeras under året, tex resor till SSM, GM, Unionsmatch och USM.

Länk till anmälan:

[Eventor - Aktivitet: Vinterträningsdag Hallands OF 3 februari \(orientering.se\)](#)

## Sverigepremiären i Åhus

Sista chansen att boka boende till Sverigepremiären i Åhus. Vi stänger bokningen söndag 7:e januari. Vi är än så länge 22 rigorianer som ska ner till Skåne.

Länken hittar du här:

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



**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.