

Farligt nära Sverigepremiär nu. Ett 30-tal rigorianer drar ner till Åhus första helgen i mars. Veckan efter startar säsongen här på västkusten med Hallandspremiären.

I början av april sparkar teknikträningarna på tisdagarna igång. Styrketräning onsdagar några veckor in i mars. Kondition- och ungdomsträning på torpet på torsdagar.

| MAR |                                   | APR |                                   |
|-----|-----------------------------------|-----|-----------------------------------|
| 1   | Sverigepremiären Natt, Åhus       | 1   | Snötrampen Medel, Stättared       |
| 2   | Sverigepremiären Medel, Åhus      | 2   | Tisdagsteknik                     |
| 3   | Sverigepremiären Lång, Åhus       | 3   |                                   |
| 4   |                                   | 4   | Torpetträning                     |
| 5   |                                   | 5   | Tibroträffen Natt                 |
| 6   | Styrka Kollaskolan                | 6   | Tibroträffen Medel                |
| 7   | Torpetträning                     | 7   | Tibroträffen Lång                 |
| 8   | Hallandspremiären Natt, Halmstad  | 8   |                                   |
| 9   | Hallandspremiären Medel, Halmstad | 9   | Tisdagsteknik                     |
| 10  | Hallandspremiären Lång, Halmstad  | 10  |                                   |
| 11  |                                   | 11  | Torpetträning                     |
| 12  |                                   | 12  |                                   |
| 13  | Styrka Kollaskolan                | 13  | GBG-dubbeln Lång, SSM Karlskrona  |
| 14  | Torpetträning                     | 14  | GBG-dubbeln Medel, SSM Karlskrona |
| 15  | Göteborgspremiären Natt           | 15  |                                   |
| 16  | Göteborgspremiären Medel          | 16  | Tisdagsteknik                     |
| 17  | Göteborgspremiären Lång           | 17  |                                   |
| 18  |                                   | 18  | Torpetträning                     |
| 19  |                                   | 19  |                                   |
| 20  | Styrka Kollaskolan                | 20  |                                   |
| 21  | Torpetträning/Kartpackning        | 21  | FK Herkules, Mölndal              |
| 22  | Arenabygge                        | 22  |                                   |
| 23  | Rigorträffen, SSM-läger Blekinge  | 23  | Tisdagsteknik                     |
| 24  | SSM-läger Blekinge                | 24  |                                   |
| 25  |                                   | 25  | Torpetträning                     |
| 26  |                                   | 26  |                                   |
| 27  |                                   | 27  | Ullaredsdubbeln Medel             |
| 28  | Torpetträning                     | 28  | Ullaredsdubbeln Lång              |
| 29  | Nackhetträffen Medel, Varberg     | 29  |                                   |
| 30  | Friskusträffen Lång, Varberg      | 30  | Tisdagsteknik?                    |
| 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

## Mars-April 2024



### Arrangemang 2024

Under 2024 väntar

- Rigorträffen 23:e mars. Har du ingen uppgift – anmäl dig på [Eventor - Aktivitet: Funktionärer till Rigorträffen lördagen den 23 mars i Ubbhult \(orientering.se\)](https://eventor.se/aktivitet/funktionarer-till-rigortraffen-lordagen-den-23-mars-i-ubbhult)
- Ungdomsserie i aug
- DM medel/stafett i 24-25 augusti

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

### Vintermössa:

Finns fortfarande ett 20-tal mössor på lager

Priset ligger på 210:- (bg 859-4442) och det finns endast en storlek.

Hör med Stefan om du är intresserad.



### Hallands OF:s ungdomscup

Nytt för i år är att alla Hallandstävlingar räknas. Detta betyder att samtliga tävlingar (Se kalendern - 8, 9,10, 23, 29, 30 mars – 1,27,28 april samt DM Sprint 6/6) ingår under vårsäsongen.

Totalt räknas de sex bästa resultaten samt finalen i höst. Utöver den individuella tävlingen finns också en klubbävling där antal startande räknas.

### Norra Hallands ungdomsserie

Programmet är spikat!

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 9/5  | OK Nacke                       |
| 18/5 | FK Friskus-Varberg             |
| 1/6  | IK Trenne, Ullared             |
| 10/8 | OK Löftan                      |
| 7/9  | IF Rigor (final med tårtkalas) |

### Västkustens Indoor Cup 13/1

Trettonde januari körde vi återigen vår inomhusorientering. Precis som sist var det två etapper och precis som sist i Aranäsgymnasiet. I år var tävlingarna en del av den nystartade inomhusligan "Indoor Grandprix" där totalt sju olika arrangörer fixade 14 etapper separata etapper. Ingen engelsman dök upp denna gång, men väl löpare från Malmö till Åre.

Nästa år är inte helt spikat, men det finns två andra möjliga skolor i kommunen.

Dessutom har vi ju flera klubbmedlemmar som gått banläggarkurs och kanske vill prova på att lägga banor.



*Full fart på våning 2*



*Steffen övervakar förvirrade löpare*



*Kontrollantgänget innan första start*



*Verkar varit en hel del interna köp i markan*



*Tävlingsledaren verkar nöjd*



*Full fart i biblioteket*

### Tiomila 4-5/5

I början av maj bär det av till Tiomila uppe i Nynäshamn. Senast vi hade lag var 2019 i Skåne och då hade vi faktiskt ett ungdomslag, ett damlag och ett herrlag. I år blir det endast ett herrlag, men det är ju ändå bra med tanke på att vi missat några år nu. Boende blir på hårt underlag ca 2km från arenan. Tekniktips kommer i kommande månadsblad.

Redan nu har uttagningskommittén börjat pussla ihop möjliga lagsammansättningar.

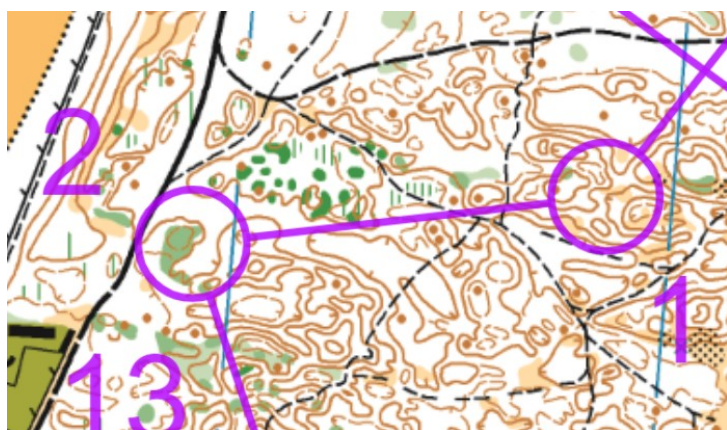
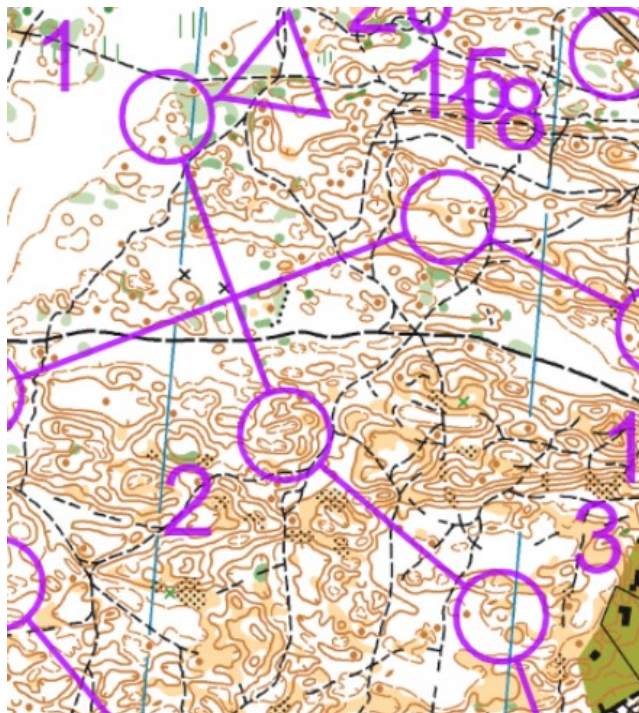
### Tekniktips - Sverigepremiären i Åhus

I månadsblad återvinner vi ett gammalt tekniktips för alla er som ska ner till Skåne. Detta eftersom det blir på denna karta som tävlingarna ska gå.

S-1) Svårast här är att bestämma sig. Höger, vänster eller rakt på? Givetvis rakt på eftersom det är platt och det gröna till trots, bra sikt. Riktning och avsökning av området långt fram är a och o.

1-2) Kort sagt är det flack och inget riktigt att gå på fram till vägen. Det enda som är intressant är vad som händer därefter. Kontrollen sitter på en liten ås som ligger uppe på ett höjdparti. Håll rätt kurs från början, ev dra dig något till höger. Sök med blicken efter den stora höjden en bit väster om ringen. Detta ska du göra redan då du passerar vägen. Ser du höjden så ser du också den stora sänkan med gropen precis utanför ringen. Träffa den och vik upp vänster bakom höjderna norr om kontrollen inne i ringen så ser du snart skärmen.

2-3) Håll rätt kurs direkt! Notera det öppna (prickiga) sandområdet. Dessa brukar vara tydliga. Efter halva sträckan rasar man neråt och ut på ett flackt område. En låg men tydligt höjdrygg går från väst till öst. Bara en kurva hög, men den är det enda som skiljer ut sig. Området växer ut lite söderut mitt på och precis söder om detta ligger gropen. Alltså: riktning, förenkla (platt område), finläsning till långsmala höjden, attack från utväxten. Hela tiden så håller du blicken långt fram.

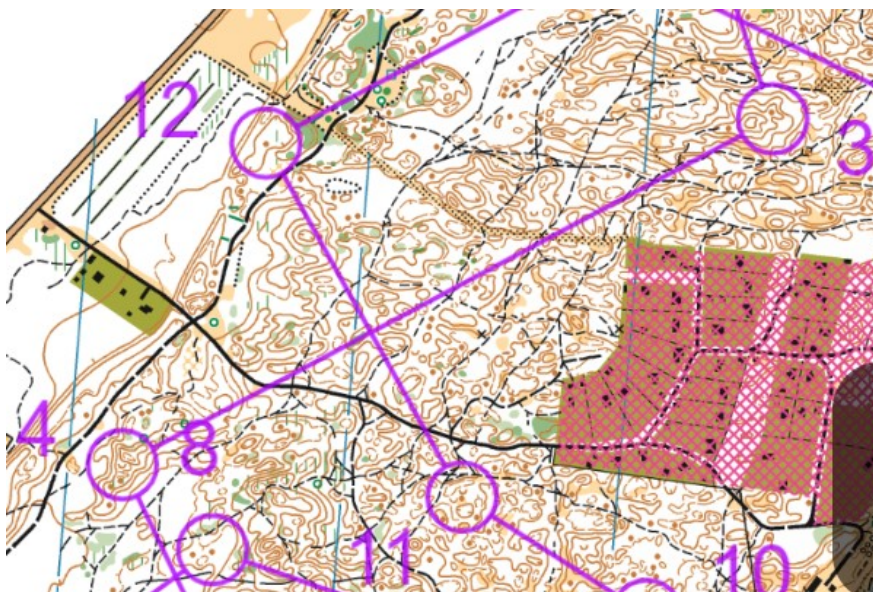


syns. Förläng in mot kontrollen. Håll stenhård kurs och blicken långt fram så blir det spik.

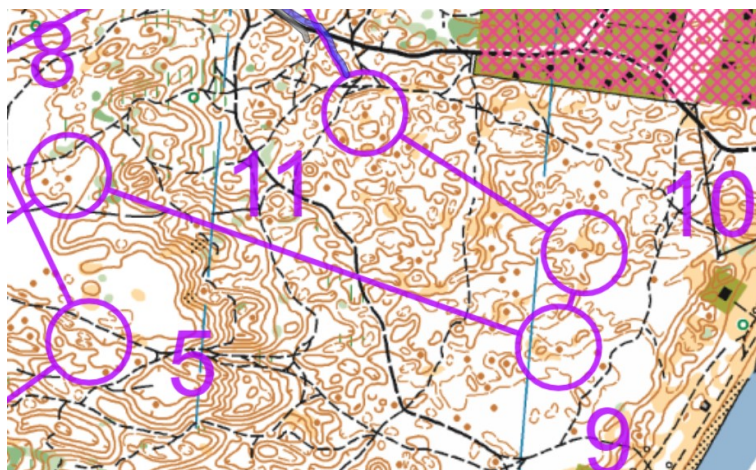
1-2) Terrängen är så pass platt och lättlöpt att stigarna endast bör användas om de går i samma riktning som strecket. Det är alltså alldeles för långt att springa runt höger för att ta kontrollen från vägen. Istället är det de stora flacka området strax söder om strecket som är intressant. Det kommer att vara mycket tydligt i terrängen. Väl där så gäller det att läsa av höjdpartiet som ligger precis öster om ringen. Det är ca tre kurvor högt (7,5m) och därmed så distinkt att det



3-4) En lite längre sträcka. Här måste du bestämma dig om du ska ta kontrollen norrifrån eller österifrån. I det första fallet ska du söka dig ut till den streckade vägen och i det andra till den heldragna. Försök oavsett att hålla kurs så nära strecket som möjligt och utnyttja de stigar som går i kompasskursens riktning. Innan du når fram till respektive väg så finns det absolut ingen anledning alls att stanna och försöka läsa in sig. Full fart till närmsta större väg gäller alltså.



Höjdformationen där skärmen sitter är väldigt distinkt och söder om denna så är allt helt platt. Det spelar ingen större roll om kontrollen tas norrifrån eller österifrån. Gropen ligger strax söder om högsta punkten. Största faran på sträckan är att tappa riktningen. Alltså: ta beslut, grovkompass, full fart med eventuell temposänkning och finläsning in till kontrollen, blicken långt fram för att läsa av skärmens placering.



8-9) Här ska först en större åsrygg passeras och efter ungefär halva sträckan skär en mindre väg/större stig igenom från nv till so. Den kommer du oundvikligen att träffa. Sedan är det inte så svårt som det ser ut. Det kommer en liten streckad stig norrifrån efter ca  $\frac{3}{4}$  av sträckan. Den kommer att vara mycket tydlig i den delen som ligger norr om sträcket då den ligger i en lång nord-sydlig sänka. Därefter så är det god sikt och man ser faktiskt ända fram till åsen innan havet. Därför är det bra att

försöka passera lilla stigen strax norr om strecket och sedan via hård kompass och god uppmärksamhet spika kontrollen.

9-10) Riktning och uppmärksamhet. Var noggrann!

10-11) Först ska ett höjdparti passeras och sedan den tydliga sänkan med lilla stigen. Därefter ser det ut att vara klurigt. Förenkla? Absolut! Den långa sänkan har ett litet ben som går ut åt sv under sträcket. Den bör vara tydlig. Sedan är det rätt riktning upp på en lite högre plåtå. Gropen precis söder om kontrollen bör vara tydlig. Alltså: förenkla, riktning, temposänkning och igen – blicken långt fram.

Jag antar att ni nu anar ett mönster, så vi sammanfattar:

- Var noggrann med riktning.
- Använd grovkompass mot tydliga uppfångare om du kan.
- Förenkla om det finns tydliga höjder, men också tydliga flacka partier. Kan vara väl så viktigt.
- Sänk tempot och läs noggrant nära kontrollen om det inte finns några tydliga punkter att gå på.
- Håll blicken långt, långt fram.

### Vinterdistans

Under vintern har Jens fixat fina distanspass runt om i Kungälv. Vi inledde på söndagar, men efter nyår blev det lördagar för att inte krocka med Vintercupen. Några områden som besökts är Sönerbergen, Sandsjöbacka och Skårnsjö.



*Tappert gäng i Sandsjöbacka*

**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.

*Nästa månadsblad kommer i slutet av april*