

Månadsblad för IF Rigor

Maj-Juni 2024

Då detta skrivs blommar vitsipporna för fullt och snart börjar skogsdelen av vårsäsongen lida mot sitt slut.

Tisdagsträningarna pågår för fullt, så missa inte chansen till många fina teknikpass.

MAJ

1	Dubbeljakten, Ulricehamns OK
2	
3	
4	Tiomila
5	Tiomila, IK Omega
6	
7	Tisdagsteknik OK Löftan
8	
9	U-Serien #1 OK Nackhe, Närkekvartetten #1
10	Närkekvartetten #2
11	Närkekvartetten #3
12	OK Orinto, Närkekvartetten #4
13	
14	Tisdagsteknik IF Rigor
15	
16	Torpetträning
17	
18	U-serien #2 FK Friskus
19	
20	
21	Tisdagsteknik Fjärås AIK
22	
23	Torpetträning
24	
25	Unionsmatchen + Publiktävling Borås
26	Unionsmatchen stafett
27	
28	Tisdagsteknik OK Löftan
29	
30	Torpetträning
31	

JUNI

1	U-serien #3 IK Trenne, Bollebygd Indoor
2	Gbg Sprint Challenge E1&E2
3	
4	Tisdagsteknik IF Rigor
5	
6	DM Sprint & Sprintstafett Halmstad OK
7	
8	Kinnekullesprinten E1&E2
9	Sommarlandssprinten Skara
10	
11	Tisdagsteknik OK Löftan
12	
13	Torpetträning
14	3 skåningar & 1 dansk E1
15	3 skåningar & 1 dansk E2&E3
16	3 skåningar & 1 dansk E4
17	
18	Minitjoget Sätla OK Råven
19	
20	Torpetträning
21	
22	
23	Gekåssprinten, Ullared
24	
25	
26	
27	Torpetträning
28	
29	
30	

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

Maj-Juni 2024



Arrangemang 2024

Under 2024 har vi två egna arrangemang kvar.

- Ungdomsserie i höst
- DM medel/stafett i 24-25 augusti

Dessutom hjälper vi till under Göteborgsvarsveckan 16-17 maj. Kontakta Bernt om du kan ställa upp.

Utöver detta kör vi en nybörjarkurs där hjälp kommer att behövas. Mer info om detta senare i bladet.

Hallands OF:s ungdomscup

Nu har ganska stor del av cupen avverkat. Just precis nu ligger Oskar på en fin andraplats i H14 och Hugo är trea i H16. Nästa tävling i cupen är DM Sprint i Halmstad på nationaldagen 6/6.

Nybörjarkurs

Nu i vår så kör klubben en nybörjarkurs. Det kommer att bli träffar vid fem olika tillfällen:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1) Sön 12/5 kl10.00 | Älvsåkersskolan |
| 2) 19/5 kl10.00 | Älvsåkersskolan |
| 3) 23/5 kl18:30 | Rigortorpet |
| 4) 28/5 kl18:00 | Tisdagsträningen |
| 5) 1/6 kl10:30 | IK Trennes ungdomsserie |

Conny är huvudansvarig, men här behöver vi manna upp. Hör av dig till Conny om du har möjlighet att hjälpa till. Det gäller framför allt de tre första tillfällena, men även skuggning/uppföljning vid tillfälle 4 och 5 behövs.

Det har varit ute en annons i lokaltidningen, men passa gärna på att sprida information om kursen till nära och bekanta. Det är av stor vikt att vi fyller på med nytt blod i klubben. Just nu är det ovanligt tunt i ungdomsklasserna.





Månadsblad för IF Rigor

Maj-Juni 2024



Norra Hallands ungdomsserie

Nu är det nära! I maj kör Ungdomsserien igång. Tyvärr blir det endast fem deltävlingar i år, så håll till godo.

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

Dessa deltävlingar är ett mycket bra sätt för nybörjare och ungdomar att testa på tävlingsmomentet.

DM Sprint och DM Sprintstafett 6/6

Som vanligt så river arrangerande klubb av både DM Sprint och DM Sprintstafett på samma dag. I år är det Halmstad OK och arenan kommer att ligga relativt nära centrum.

Du som vill vara med och springa stafett anmäler ditt intresse här:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/20929>

Anmälan till DM Sprint individuellt:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/44259>

Sommarlandssprinten 9/6

Söndag 9/6 är det dags för Sveriges största sprinttävling – Sommarlandssprinten – med ca 2500-3000 deltagare utanför Skara.

Klubben har ingen ordnad resa upp, men för dig som längtar efter en hel helg med sprint så arrangeras Kinnekullesprinten 1&2 på lördagen 8/6 bara några kilometer från Sommarland.

Kinnekulledubbeln:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/44855>

Sommarlandssprinten:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/44509>



Minitjoget 18/6

Tisdagen 18/6 är det precis som vanligt OK Rävns som fixar årets Minitjog.
Alla kan vara med! Korta lätta banor i snabb terräng med efterföljande grillning.

Självklart vill du vara med på detta och går därför in och anmäler dig på:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/20930>

Information om stafetten finns här:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/48411>

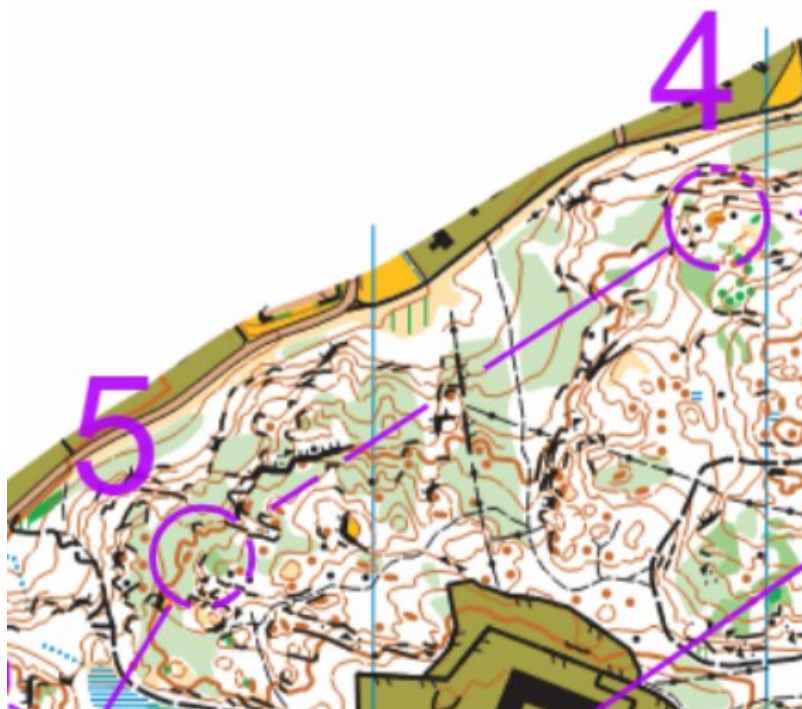
Tekniktips -

Den här gången blir det inget specifikt fokus, utan bara lite intressanta sträckor.

4-5) Göteborgspremiären.

Klassiskt sluttningssträcka med tre vägval – 1) Höger ner till vägen – 2) Rakt på – 3) Vänster uppåt i slänten på lite stigar.

På grund av det gröna och alla branter väljer jag direkt bort vägval nummer 2. Lätt att fastna helt enkelt. Är lite rädd för sista klättringen upp mot kontrollen så jag springer rakt söderut till grusstigen. Vikar av in på lilla stigen och följer den fram till ca 75m öster om femman. Noggrann kartläsning då jag lämnar stigen och jag får branterna strax sydost om skärmen på väg in.



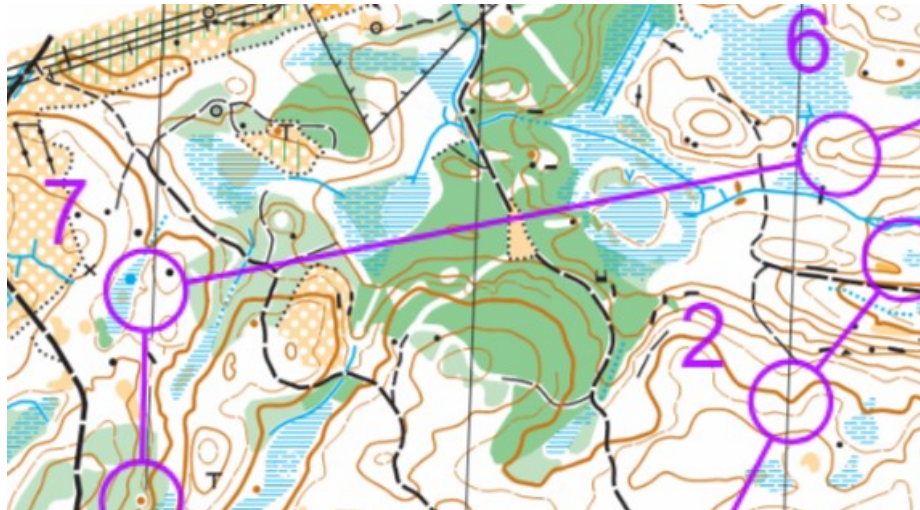
Snabbast verkar vägval nummer 1

vara. Dock hade jag fördel av mitt vägval till nästa kontroll, där jag vinner sträckan, eftersom alla andra var möra i låren. Ha!



6-7) Ulricehamns Dubbeljakt

En lite längre medeldistansträcka som inte riktigt har några distinkta vägval.



Väljer du långt vänstervägval är det vit skog och korta bitar med stigar, men du kommer att få äta höjdmeter. Kanske lite mer rakt på där man först springer mot sydväst i det vita, minimerar grönområdet till stigen, hittar det vita stråket genom grönområdet upp till ny stig? Det blir lite mycket

sicksack och kanske lite onödig höjd också. Jag väljer att gå precis höger om strecket inledningsvis. Viker vänster över bäcken till en liten vit strimma skog efter mossen. Letar mig upp i det gröna och träffar stidförgreningen där jag snabbt kommer in i skogen norr om mossen. Kan hålla riktningen bra även där det går över i tätskog och då jag passerat sista stigen ser jag stenen precis innan kontrollen.

Sträckan krävde ganska intensiv kartläsning hela vägen, men det hade nog alla andra vägval också gjort. Dessutom slapp jag onödig höjd. Detta vägval passade mig bäst.

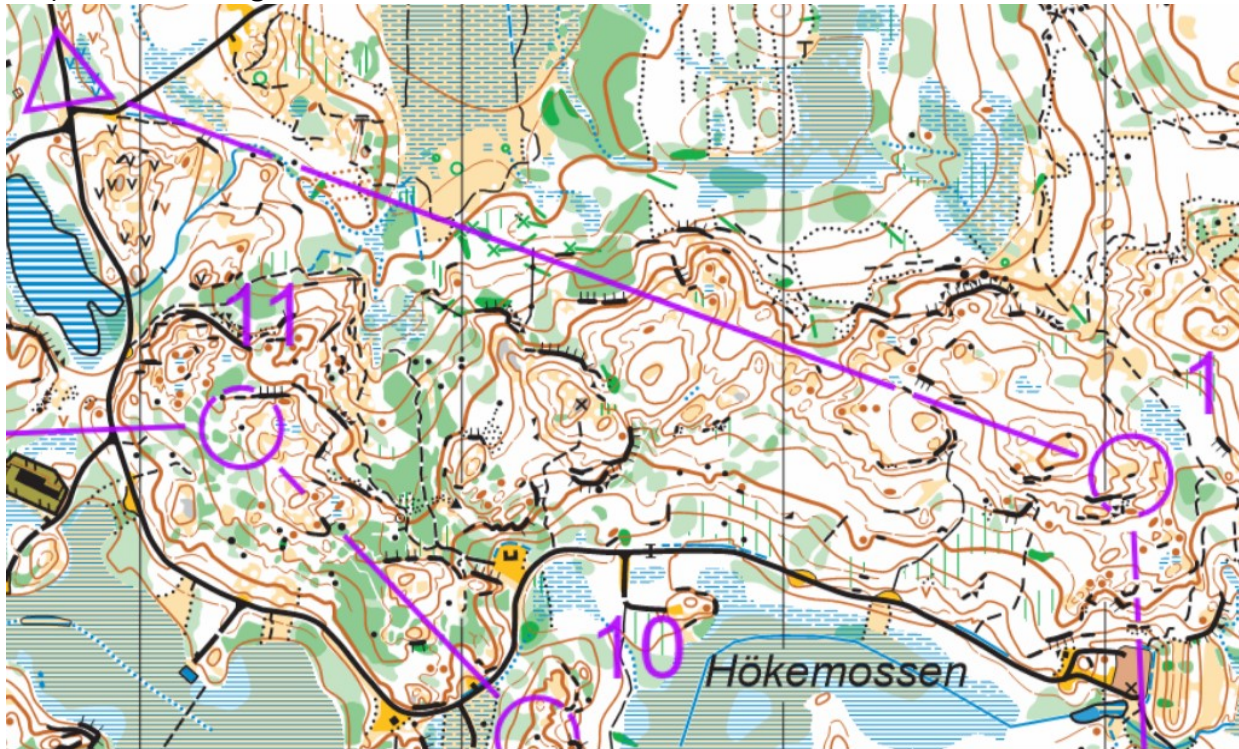
15-16) Sverigepremiären

Den här sträckan kom i slutet och det var många som inte riktigt orkade hålla i det här. Det var lätt att glida lite höger och tappa kartkontakten. Därifrån blev dessutom kontrolltagningen betydligt svårare med endast kurvbildsläsning.



Egentligen så är det en enkel sträcka med en uppfångande stig 100m innan kontrollen. Bara hålla kurs och pricka av stigarna. Kanske hålla lite vänster så att du kommer på den raka stigen som böjer höger precis på strecket. Därifrån vinkla vänster till sista stiget och falla in precis före höjden ner till skärmen. Det gäller att hålla koncentrationen hela vägen.

S-1) Herkules Långdistans



Den här sträckan inledde klassen H40. Knappt 30m till startpunkten så det gällde att ta ett snabbt beslut. Kanske vänster? Använda lite småstigar och runda alla branter. Frågan är om man springer runt hela vägen eller genar upp över höjden sista 200-300m? Alternativet kan vara att springa nästan rakt på. Hålla lite höger precis nedanför branterna och sedan avsluta sträckan uppe på höjdpartiet i hög fart.

Sist men inte minst så finns det ett långt men lättsprunget högerväggval. Väg ända fram till n:et i "Hökemossen" men sedan en tuff och lite svår kontrolltagning. Vad är rätt här?

De tre snabbaste tiderna har valt de tre ovan beskrivna vägvalen. Det skiljer 10 sekunder. Därmed inte sagt att det inte spelar någon roll vad man väljer, för det gör det. Här har respektive löpare utnyttjat sina förmågor. Det är inte alls säkert att resultatet skulle bli lika tätt om de bytte vägval med varandra.

Kläder: Vill du beställa Rigorkläder - kontakta Martin Svensson på martin.se.svensson@telia.com eller via 0763-077988

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.

Nästa månadsblad kan dimpa ner i juni eller i juli eftersom red. är iväg på semester.