

# Månadsblad för IF Rigor

## Augusti - September 2024

Juli och semestrarna går mot sitt slut, men vi hoppas att framför allt att augusti kommer bjuda på lite sommarvärme. 0-ringen i Oskarshamn är precis avslutad med ett 30-tal Rigorianer på plats. 6:e augusti drar träningarna igång på tisdagar.

AUGUSTI		SEPTEMBER	
1		1	USM Stafett, Vet-SM Lång, Vargsöndan
2	U-10	2	
3	Markdubbeln medel, U-10	3	Tisdagsteknik IF Rigor
4	Markdubbeln lång	4	
5		5	Torpetträning
6	Tisdagsteknik, FAIK	6	
7		7	U-Serien #5 IF Rigor
8	Torpetträning?	8	Långuven
9		9	
10	U-Serien #4 OK Löftan	10	Tisdagsteknik, FAIK/Löftan
11	Friskus Sommarsprint E1/E2, Varberg	11	
12		12	Torpetträning
13	Tisdagsteknik IF Rigor	13	DM Natt, Ullared
14		14	
15	Torpetträning	15	DM Lång, Falkenberg
16	GM Sprint, Visby	16	
17	GM Lång, Gotland, PreO OK Löftan	17	Tisdagsteknik IF Rigor
18	GM Stafett, Gotland	18	
19		19	Torpetträning
20	Tisdagsteknik OK Löftan	20	
21		21	Aleträffen
22	Torpetträning	22	Hjortsöndan
23		23	
24	DM Medel, IF Rigor	24	Tisdagsteknik OK Löftan
25	DM Stafett, OK Löftan	25	
26		26	Torpetträning
27	Tisdagsteknik, FAIK	27	
28		28	
29	Torpetträning	29	Sävedalen medel
30	USM Sprint, Vet-SM Sprint	30	
31	USM Lång, Vet-SM Medel, OK Gipen		

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 2024



### Arrangemang 2024

Under 2024 har vi två egna arrangemang kvar.

- DM medel/stafett i 24-25 augusti
- Ungdomsserieavslutning 7/9

Kontakta Bernt om du kan ställa upp.

### Norra Hallands ungdomsserie

Tre deltävlingar klara och väldigt snart är det dags för den fjärde. 10/8 vid Lillesjöstugan. Anmäl helst *senast 2024-08-04*.

#### 10/8 OK Löftan

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/48870>

#### 7/9 IF Rigor (final med tårtkalas)

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/49751>

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

### DM Stafett 25/8

Eftersom vi själva anordnar DM Medel dagen innan och tävlingen går på vår egna karta så är det Propagandaklassen som gäller för alla över 16 år.

Du som vill vara med och springa stafett (Propaganda eller ungdom) anmäler ditt intresse här:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/21381>

### 25-mannastafetten

11-13/10 är det dags för 25-mannahelgen i Stockholm. I år behövs nio damer/tjejer till laget. Emil har redan lagt ut en anmälningslänk och det ser ganska ljusst ut för att få ihop lag, men fortfarande saknas löpare.

Anmälningslänk:

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/21275>



## Minitjoget 18/6

Precis som vanligt var det stafett i Sätla tisdagen innan midsommar. Kanske inte perfekt badväder men ändå en riktigt fin kväll. Klubben ställde upp med fyra lag och det är alltid extra roligt att se de löpare som gör sin stafettpremiär. Lagen slutade på placeringarna 18/19/40/56 av ca 70 lag.



## O-ringen i Oskarshamn

Vad är egentligen en O-ringevenecka i Oskarshamn? Våldigt mycket visade det sig! Fin terräng, bussköer, massduschar, spurter, missar, klubbvimplar, gött snack med kompisar, remmar, kvällsfika, elit-sprint, 5-kamp, felstämpling, långt till start, speakerljud, men hur som helst en aktiv vecka med många skratt. Nästa år går tävlingen i Jönköping och ju fler vi blir desto roligare blir det. Första anmälningstoppet är 1/11.





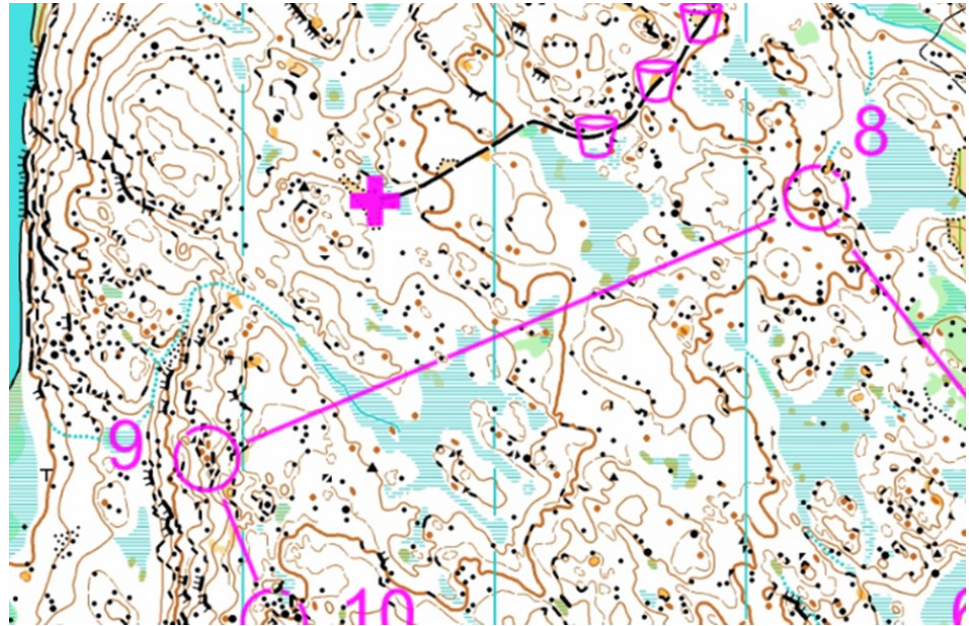
## Tekniktips - O-ringen

Precis hemkommen från O-ringen i Oskarshamn så finns det ju ett smörgåsbord av olika banor, sträckor och terrängtyper att gräva ner sig i  
Tänkte därför att vi tar ett klipp från varje etapp och det blir från alla möjliga klasser

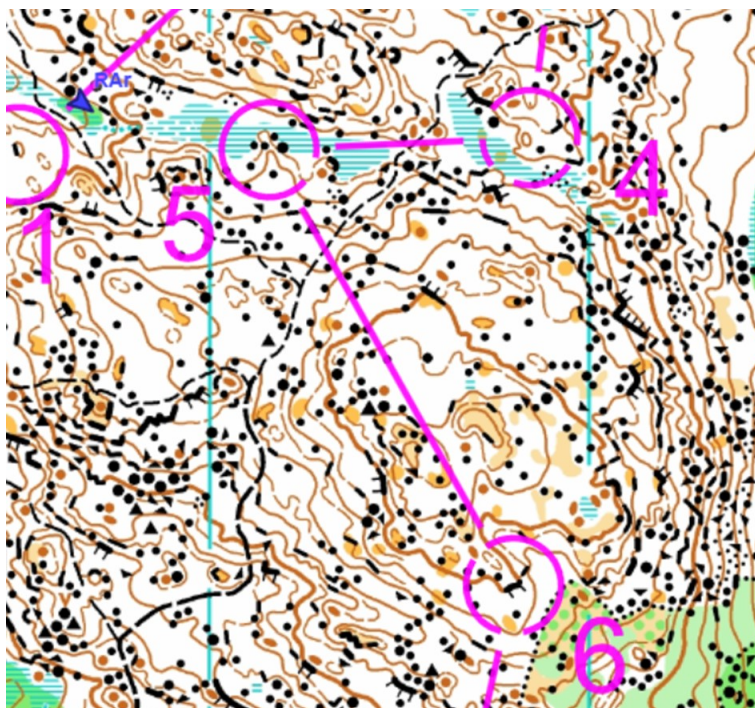
Vi börjar således med etapp 1.

8-9) De lite längre banorna nådde till detta fina område som bitvis är kuperat men det innehöll också stora flacka partier. Just denna sträcka har inga större höjdskillnader, så det gäller att hålla sig nära sträcket. Att gå ut till vägen till höger är långt och ger

egentligen ingen bättre ingång till kontrollen, så det är inget alternativ. Nej, det blir grovkompass där högra mossen måste prickas av. Sedan är det ett lite längre parti som går lätt utför utan något specifikt att läsa på. Då gäller det att hålla kursen lite hårdare än normal



grovkompass. Jag skulle söka mig lite höger för att passera det tvärgående höjdpartiet innan sista mossdraget. Upp på sista höjdpartiet så är det röd lampa. Nu måste jag läsa mer exakt. Den lilla gulhöjden som följs av två branter måste jag ha och därifrån blir det noga kompass och läsning in till kontrollen.



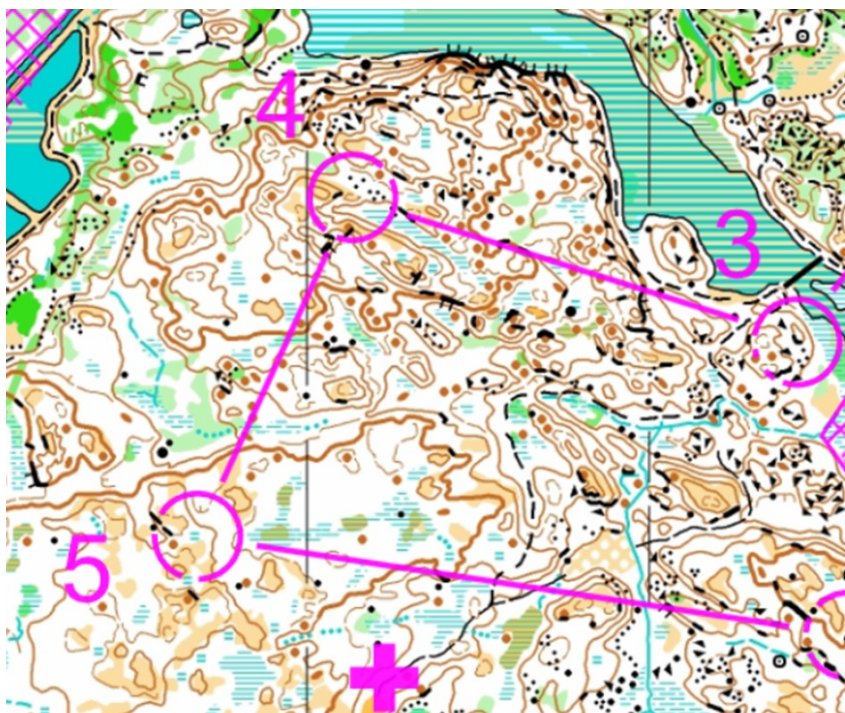
Dags för etapp 2.

5-6) En fantastiskt fin etapp, kanske en av de trevligaste jag sprungit (och nu är det faktiskt fler än 100st). Stenigt – ja! Så många stenar så att det i praktiken var lönlöst att läsa på dessa. Det gällde att istället läsa på blått, gult och brunt. Här är en ganska enkel sträcka om man klarar att sålla ut rätt detaljer. Rätt kurs uppåt mot toppen. Denna består av två (gula och öppna) höjder som är perfekta att glida mellan. Därefter ner i sänkan och hålla koll på åsen. Se till att vika upp där åsen slutar och bestandsgränsen närmar sig.

### Ettapp 3.

3-4) En riktigt omväxlande ettapp. Några svårlopta och risiga områden, men helt plötsligt öppnade terrängen upp sig med fina snabba hållar och mycket god sikt.

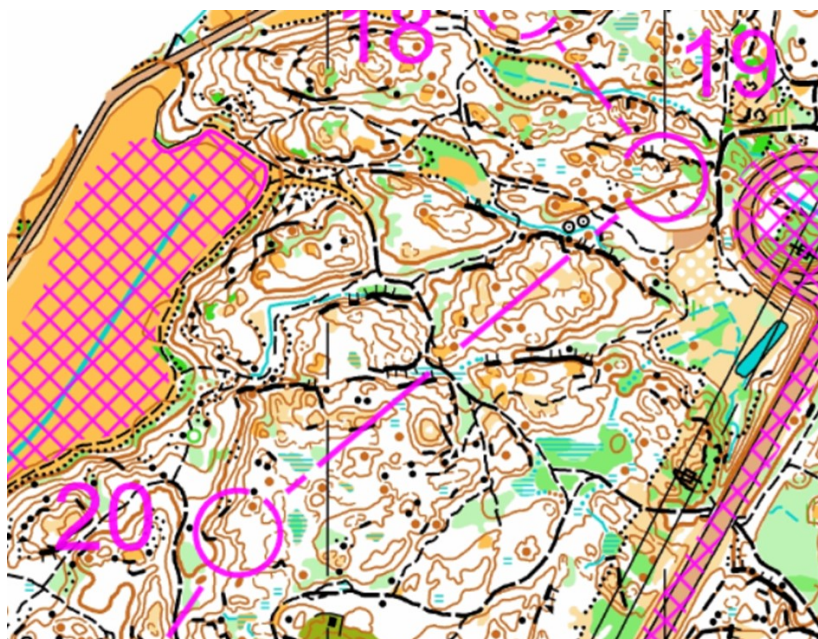
Dessa kontroller kommer från min bana. Till fyran var området bökgigt med dålig sikt. Jag tog fel stig direkt vilket ledde till att det blev ett vänstervägval. Vid halva sträckan stötte jag på några gulmossar som nu snarare var gölar, så det gick långsamt framåt. Mitt mål var att nå den långsmala mossen som leder fram till kontrollen. Så här i efterhand var det en bra strategi, men jag borde följt den högra stigen fram till oframkomliga mosskanten. Där skulle jag sprungit rakt västerut och så småningom vikt lätt söderut för att verkligen träffa mossen. Träffar jag bara mossen så blir kontrolltagningen enkel.



4-5) Efter fyran började terrängen öppna upp sig. Som vanligt måste du sätta riktningen. Pricka gärna av branten och höjdpartiet i mitten av sträckan. Sedan ett litet sumpskogsdrag innan sista höjdpartiet. Ligger jag bara strax till vänster om sträcket kan jag vika upp höger, pricka av gula höjden (supertydlig) och sedan rakt in mot kontrollen. Gjorde jag som jag beskrev? Facit finns på Livelox...

### Ettapp 4.

19-20) Nu flyttade O-ringen in till Oskarshamn och denna ettapp gick i ett område som närmast kan beskrivas som ett närområde. Denna sträcka tycker jag är en bra medeldistansträcka med några olika mikrovägval. Samtidigt är den inte så lång att den är helt avgörande. Ser ett flertal olika alternativ. Det första alternativet är att hitta stigen lite till höger om sträcket. Därefter viker man



vänster vid den lite större stigen. Upp till böjen och in mellan branterna. Därefter upp över gulhöjden och pricka av gulmossarna fram mot kontrollen.

Det går givetvis att springa stig runt höger hela vägen, men även om ekvidistansen är 2,5m så blir det en tuff stigning upp mot kontrollen.

Springer du söderut direkt efter kontrollen över vändplatsen finns det en liten otydlig stig. Eftersom det är O-ringen så är stigen troligen ganska tydlig om du inte startar tidigt. Efter halva sträckan måste du göra ett val – antingen vänster hela vägen runt för att ta kontrollen från sydöst – eller så tar du in på stigstumpen som slutar. Därifrån är det lite svårare orientering fram till kontrollen.

Vad ska man välja då och vad är snabbast? Livelox visar att höger-rakt på verkar vara vassast.

### Ettapp 5.

6-7) Sista etappen var ganska risig och bökgig. På den här sträckan gäller det att inte glida ner i slänten. Ta ganska noggrann riktning mot de gula fläckarna och den vita skogen till höger. Väl där följer du den gröna höjden. När det börjar luta neråt ska kontrollen snart sitta där. Har du bara koll hela vägen så är det ganska enkelt, men om du tappar bort dig kan det vara svårt att läsa in sig igen. Hade sträckan varit åt andra hållet så hade det varit riktigt svårt.



Sammantaget ett riktigt bra O-ringen även om de sista två etappernas terrängområde var lite sämre. Å andra sidan slapp arrangörerna bussa ut alla från C-orten eftersom det var gångavstånd. Nästa år blir det Jönköping!

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