



På gång inom IF Rigor hösten 2026



Det är full fart på de olika sektionerna i IF Rigor och som medlem finns det möjlighet att ta del av en hel del (om du missat att betala in medlemsavgiften så är det inte försent).

Här kommer lite tips på träning och aktiviteter från våra olika sektioner framöver.

Rigortorpet

Har ni inte varit på Rigortorpet på ett tag så har det hänt en hel del.

- Discgolfbanan är upprustad och har 9 fina nya (eller renoverade) hål, vuxna betalar 20:-, undomar under 15 år spelar gratis.
- Flera spår finns att promenera eller springa på och ytterligare en nyhet är under uppbyggnad: en kortare elljusslinga är på gång med finansiering av Lokalt Ledd utveckling i Halland och EU. Här hoppas vi ju också på snö under vintern så att det ska gå att göra skidspår.

Orienteringen

- Höstens konditionsträning på Rigortorpet drog igång igen förra torsdagen 20/8. Här är alla välkomna att hänga på. Vi kör intervaller i skogen, på stig och ibland bara skön stiglöpning i grupp, beroende på hur kommande helg ser ut med tävlingar. Kl 18:30 varje torsdag, bastu och fika efteråt. Parallellt med detta har vi startat upp en nybörjarkurs riktad till både vuxna, barn och familjer. Här går det bra att haka på om man vill testa orientering. Kursen löper på tillsvidare. Även detta på torsdagar kl.18:30 och naturligtvis fika efteråt. Vill man prova på att orientera på egen hand så är man välkommen på våra tisdagsträningar som vi har tillsammans med OK Löftan, kl.18:00 varje tisdag på olika platser runt om i kommunen. Enklast är att titta på vår hemsida eller kontakta någon i OL-sektionen för plats.

<https://ifrigor.se/orientering/>

<https://www.facebook.com/share/g/1PNcbbbX4b/?mibextid=wwXlfr>

- Älvsåkersdagen arrangeras på Dalavallen i Älvsåker lördagen den 12/9. Här kan man prova många olika aktiviteter och IF Rigor Orientering kommer att vara på plats med en prova på orientering.

MTB

Kom och cykla med oss!

- Vuxengrupper

Onsdagar 18.00-19.30 vid Rigortorpet. Fys, dusch och bastu, samt fika i torpet efteråt.

<https://ifrigor.se/mtb/cykla-med-oss/vuxentraining/>

- Barn- och ungdomsgrupper

Söndagar 10.00-11.30 på Rigortorpet.

<https://ifrigor.se/mtb/cykla-med-oss/barn-ungdomstraningar/>

Friidrott

- Vi är nu i slutet av utomhussäsongen och snart tar inomhus över, då väntar en efterlängtat upprustning/renovering av Tingbergsvallen som förhoppningsvis är klar under nästa sommar.
- Utomhussäsongen avslutas med Castorama som genomförs på vallen den 20-21 september.
- Alla som tycker om att springa är välkomna att vara med på Löpargruppens träningar. Under sommarhalvåret utgår vi från Tingbergsvallen. Fokus ligger på kvalitetspass och kan bestå av allt från intervaller, backe, fartlek, styrka till distans. Upplägget gör att alla kan vara med, oberoende av löpstyrka. Hör av dig om du är intresserad att vara med och provträna med oss! Kontakter: Anders Grahns: springare69@yahoo.se 0702-444 644 och Per Svensson: svenssop@gmail.com

Skidor

- Rullskidträning på tisdagar är igång, kolla in skidsektionens Facebook för aktuell information.
- KM i rullskidor kommer som vanligt att gå av stapeln i oktober.
- <https://www.facebook.com/ifrigorskidsektion>

Hälsningar från IF Rigors styrelse