

Ordförande har ordet ...



Nu har äntligen sommaren kommit och det med besked.

Vi i Rigor har haft tur med vädret när vi har haft arrangemang eller deltagit i som funktionär.

Kungsbackaloppet hade väldigt fint väder under tävlingen på lördagen. Söndagen efter var det vitt på marken när jag vaknade och under dagen

var det både regn och hagel. Jag tror att med det utmärkta utförandet av Kungsbackaloppet kan vi nog räkna med betydligt mer deltagare i framtiden. 2016 var det 830 anmälda och 734 som gick i mål. När man ser till resultaten vore det väldigt kul om vi kunde få med mera ungdomar, kanske få skolor att utmana varandra. Göteborgsvarvet hade i år ändrat plats för utlämning av nummerlappar till Svenska Mässan, det var mycket trevligt att vara med som funktionär. Det verkade som jag såg det hela på torsdag och fredag att alla som hämtade nummerlapp tyckte att det var bra ordnat.

När föreningen kallar till arbete som funktionär tycker jag att ni som aldrig har haft möjlighet att vara med skall prova på det, det är väldigt roligt att vara med och träffa så många trevliga människor. Klart att det är ibland arbetsamt att jobba många timmar, men det roliga och trivsamma gör det lätt att vara med.

Gökottan på Rigortorpet är också väldigt trevlig att vara med på, bra vårtal, klurig poängpromenad och fika med trevlig samvaro.

Alla som jobbar med vår förenings arrangemang skall ha en jättestor eloge för detta, det är alltid väldigt välordnat och man har mycket trevligt vare sig det gäller att vara med och arbeta eller bara uppleva, det är detta som skapar trivsel och en bra sammanhållning i vår förening.

Som nästa stora uppgift har vi Hallands Tredagars i orientering och därefter Kungsbacka spelen. Tänk på vad jag har skrivit. Tacka ja till att vara med när tävlingsledningen kallar, det är ett tacksamt arbete som vi alla funktionärer hjälper till med och som driver vår förening framåt dessutom är det kul att vara med.

Ha nu en riktigt god sommar och ladda batterierna inför hösten.

Lars



Rigortorpet 1955

Vasaloppsresan 2016



Fredagen den 4:e mars samlades en stor del av Rigors åkare vid Kungsbacka station för gemensam resa mot säsongens stora mål, Vasaloppet. I vanlig ordning hade vi 2 st minibussar till vårt förfogande så att resan skulle bli så behaglig som möjligt. Tyvärr tog resan lite längre tid en vanligt då en lastbil vält och vi fick ta en omväg, så lång att vi nästan behövde pass.

Men till slut kom vi fram till Sälen och precis som tidigare år började vi med att hämta ut vår nummerlappar vid startområdet. Till allas glädje hade förvaringssäckens ståltråd bytts ut mot en betydligt bättre lösning. Klubbens bästa åkare, Oskar Sagne, demonstrerade redan under fredagskvällen alternativa användningsområden för den nykonstruerade säcken.

kanske stillades någon eventuell nervositet.

Andra valde att göra så lite som möjligt förutom att ladda på med kolhydrater.

På söndag morgon var det av naturliga orsaker en tidig uppgång. Känslan som många av oss har är att kön till startfällorna bildas allt tidigare. Vissa av oss stod i kön redan strax efter 04.00 och då var vi långt ifrån först i kön. Startfällorna öppnar 05.30 och många rigorianer fick trots allt en bra placering i respektive fälla.

En stor fördel med boendet i Transtrand är naturligtvis närheten till starten i Berga by. Efter att vi lämnat in skidorna i startfällorna kan man snabbt gå tillbaka till boendet för frukost samt, under stigande nervositet och ångest, ordna med de sista förberedelserna.

Starten gick i vanlig ordning 08.00. I år hade man på prov stängt den högra sidan, direkt efter



I år fick alla som följde med på Rigors resa plats hos Görän i Transtrand och i hans inreda vallbod började vallaställen att sättas upp. Prognosen för söndagens lopp var fortfarande osäker och i takt med att lördagen passerade eskalerade vallatipsen. Vissa kände nog att de vallat bort sig redan innan de faktiskt vallat.

Vissa rigorianer valde under lördagen att prova skidorna uppe i spåren på myrarna. Om någon blev klokare av denna övning låter vi vara osagt, men



vägövergången, vid början av backen. Tanken med detta var tydligen att man vill tidigarelägga stoppet till nere på plattan så att när väl åkarna kom fram till backen så skulle det röra på sig något mer.

Under stora delar av loppet var det lätt snöfall vilket bidrog till att hela fältet under långa sträckor endast använde ett spår. Eventuella omkörningar kostade väldigt mycket då glidet var betydligt sämre i de "oanvända" spåren. Förhållandena var ändå bättre än både 2014 och 2015 då dessa år var väldig varma med riktigt dåliga spår som följd.

Vår station, efter vägundergången innan Oxberg, bemannades i år av Hasse Pettersson och Sven Svedulf som skötte sina uppgifter briljant. Hasse kunde i år inte upprätthålla sin fina svit av lopp, på grund av skada, men kommer tillbaka i spåret

nästa år igen.

Vid denna station gick tyvärr en annan tradition i graven. Jan Ragnarsson bröt och hans svit stannar därför på 43 genomförda lopp då han senare på kvällen meddelade att han kört den långa sträckningen för sista gången.

Efter målgång, dusch och måltid (för de som kan äta vid denna tidpunkt) samlades många av Rigors åkare på Mora Stadshotell under trevliga former. Samtliga som skulle bo på det gemensamma boendet i Ryssa, strax utanför Mora, inväntades. Historierna avlöste varandra om loppets olika skeenden, mer eller mindre lyckosamma vallningar, när någon var stark och när en annan hade det motigt. En verklig höjdpunkt är det att sitta efter genomfört lopp och ta del av allas upplevelser.

När alla var samlade åts en gemen-

sam middag och därefter åkte vi den korta sträckan till boendet.

Alla somnade gott på kvällen och kunde efterföljande morgon inta en välsmakande frukost innan hemfärden påbörjades.

Väl hemma i Kungsbacka kunde vi på nytt konstatera att resan i sin helhet varit mycket lyckosam och ett stort tack riktades till Hasse Pettersson och Robert Isaksson som arrangerat resan.

Klubbens bästa åkare i dam- respektive herrklassen blev Jennifer Friman samt Oskar Sagne.

...och så var det bara att börja ladda för nästa år...

Martin Hildingh

Vasaloppet 2016

<i>Plac.</i>	<i>Startno</i>	<i>Nat</i>	<i>Namn</i>	<i>Klass</i>	<i>Klubb</i>	<i>Tid</i>
4214	6222	SWE	» Anderberg, Martin (SWE)	H40	IF Rigor	06:43:02
7754	7427	SWE	» Antonson, Lars (SWE)	H60	IF Rigor	08:41:09
5823	6340	SWE	» Aulin, Niklas (SWE)	H35	IF Rigor	07:35:29
7849	9624	SWE	» Axelsson, Martin (SWE)	H40	IF Rigor	08:44:54
11331	9766	SWE	» Bjersing, Mats (SWE)	H60	IF Rigor	11:25:06
6949	7330	SWE	» Börjesson, Alexander (SWE)	H21	IF Rigor	08:14:29
		SWE	» Carlsson, Carl-Johan (SWE)	H40	IF Rigor	
9162	9698	SWE	» Ell, David (SWE)	H40	IF Rigor	09:35:54
11149	13981	SWE	» Eriksson, Mattias (SWE)	H21	IF Rigor	11:09:49
6327	7156	SWE	» Fredriksson, Jesper (SWE)	H45	IF Rigor	07:52:01
65	19372	SWE	» Friman, Jennifer (SWE)	D40	IF Rigor	05:38:55
5045	6544	SWE	» Friman, Tor (SWE)	H40	IF Rigor	07:09:10
		SWE	» Gustafsson, Niklas (SWE)	H45	IF Rigor	
3321	4462	SWE	» Hagström, Roger (SWE)	H40	IF Rigor	06:12:46
1553	3752	SWE	» Hildingh, Martin (SWE)	H40	IF Rigor	05:22:50
2548	4334	SWE	» Isaksson, Robert (SWE)	H40	IF Rigor	05:50:14
		SWE	» Johnson, Anders (SWE)	H50	IF Rigor	
11732	12006	SWE	» Källberg, Lennart (SWE)	H45	IF Rigor	11:52:03
1757	3760	SWE	» Källberg, Magnus (SWE)	H45	IF Rigor	05:28:32
3913	6262	SWE	» Köhlin, Bengt (SWE)	H55	IF Rigor	06:32:22
6618	13436	SWE	» Ljungkull, Fredrik (SWE)	H40	IF Rigor	08:02:03
9028	8247	SWE	» Olausson, Thomas (SWE)	H50	IF Rigor	09:28:57
	30266	SWE	» Ragnarsson, Jan (SWE)	H70	IF Rigor	
3759	5774	SWE	» Rundgren, Peter (SWE)	H45	IF Rigor	06:27:05
7146	6174	SWE	» Sagne, Martin (SWE)	H45	IF Rigor	08:21:06
1066	2426	SWE	» Sagne, Oskar (SWE)	H45	IF Rigor	05:07:01
		SWE	» Schönning, Ingemar (SWE)	H45	IF Rigor	
7376	8542	SWE	» Siösteen, Henrik (SWE)	H40	IF Rigor	08:28:27
8063	8640	SWE	» Skattner, Johan (SWE)	H55	IF Rigor	08:52:40
5752	6482	SWE	» Stjärnvy, Fredrik (SWE)	H40	IF Rigor	07:32:57
4198	5836	SWE	» Strandberg, Håkan (SWE)	H40	IF Rigor	06:42:16
327	19046	SWE	» Svedulf, Hanna (SWE)	D21	IF Rigor	07:35:40
1245	3569	SWE	» Svernhage, Björn (SWE)	H21	IF Rigor	05:12:47
1248	3538	SWE	» Svernhage, Jan (SWE)	H60	IF Rigor	05:12:49
332	19139	SWE	» Svernhage, Maria (SWE)	D21	IF Rigor	07:37:22
10589	9647	SWE	» Söhrman, Jimmy (SWE)	H40	IF Rigor	10:32:36
6250	7325	SWE	» Tarsalainen, Juhani (SWE)	H55	IF Rigor	07:49:22
8615	9353	SWE	» Wallerstedt, Lars (SWE)	H50	IF Rigor	09:14:03
11857	12493	SWE	» Åkerström, Per (SWE)	H50	IF Rigor	12:01:07

Kortvasan

<i>Startno</i>	<i>Nat</i>	<i>Namn</i>	<i>Klass</i>	<i>Klubb</i>	<i>Tid</i>
7027	SWE	» Fehrling, Annika (SWE)	D50	IF Rigor	03:06:16
5461	SWE	» Friman, Idalia (SWE)	D12-16	IF Rigor	02:10:28
5524	SWE	» Friman, Jennifer (SWE)	D40	IF Rigor	02:10:28
5522	SWE	» Svernhage, Björn (SWE)	H21	IF Rigor	01:38:32
5523	SWE	» Svernhage, Jan (SWE)	H60	IF Rigor	01:40:48
467	SWE	» Vittfarne, Torbjörn (SWE)	H50	IF Rigor	03:13:32

Halvasan

Startno	Nat	Namn	Klass	Klubb	Tid
5030	SWE	» Carlsson, Dan-Anders (SWE)	H55	IF Rigor	03:32:20

Öppet Spår Måndag

Startno	Nat	Namn	Klass	Klubb	Tid
12736	SWE	» Einarsson, Niklas (SWE)	H40	IF Rigor	07:11:48
14093	SWE	» Tuveson, Jonas (SWE)	H45	IF Rigor	07:11:42
12310	SWE	» Westerlind, Bo (SWE)	H60	IF Rigor	07:31:14

Öppet Spår Söndag

Startno	Nat	Namn	Klass	Klubb	Tid
	SWE	» Andersson, Michael (SWE)	H55	IF Rigor	
2020	SWE	» Engdegård, Staffan (SWE)	H45	IF Rigor	05:27:02
	SWE	» Eriksson, Albin (SWE)	H21	IF Rigor	
761	SWE	» Fagerell, Magnus (SWE)	H55	IF Rigor	08:36:15
6355	SWE	» Fässberg, Johanna (SWE)	D45	IF Rigor	07:48:53
6354	SWE	» Fässberg, Stephan (SWE)	H50	IF Rigor	06:11:13
7381	SWE	» Lampa, Jonatan (SWE)	H45	IF Rigor	07:11:45
771	SWE	» Sellman, Rickard (SWE)	H45	IF Rigor	08:21:37

Ungdomsvasan 2016

Plac.	Startno	Nat	Namn	Klubb	Tid
33	1108	SWE	» Friman, Idalia (SWE)	IF Rigor	00:21:28
29	289	SWE	» Friman, Wilda (SWE)	IF Rigor	00:14:32
5	547	SWE	» Norder, Gabriel (SWE)	IF Rigor	00:15:23
1	1252	SWE	» Norder, Jonathan (SWE)	IF Rigor	00:24:22

Tjejvasan

Plac.	Pl.Klass	Startno	Nat	Namn	Klass	Klubb	Tid
112	8	1091	SWE	» Friman, Jennifer (SWE)	D40	IF Rigor	01:35:04
476	6	2607	SWE	» Svernhage, Elisabeth (SWE)	D60	IF Rigor	01:59:37
407	152	1342	SWE	» Svernhage, Maria (SWE)	D21	IF Rigor	01:56:06

Reservationer för ev. fel.



Så började allt

Mer än en miljon människor har åkt i något av Vasaloppen sedan starten 1922. Men egentligen föddes tävlingen ytterligare 400 år tidigare, med bara en enda person. Tävlingen går nämligen längs den sträcka där en viss Gustav Vasa flydde från danske kungens soldater.

Det första Vasaloppet genomfördes redan 1521 av Gustav Eriksson. Under sin flykt undan den danske kungen stannade han upp i Sälen och återvände till Mora för att leda upproret mot ockupationsmakten. Gustav Eriksson enade så småningom riket och blev Sveriges första kung, mer känd under namnet Gustav Vasa. Sälen är med andra ord inte enbart startplats för världens största motionslopp, utan också startpunkten för hela vårt lands historia.

En skidsäsong långt över förväntan!

Jag fick i uppdrag att sammanfatta hur vår skidsäsong varit till detta Rigorblad. "Inga problem det fixar jag" sa jag till Martin Boberg. Nu när jag väl sitter här så vet jag inte hur detta ska gå till. Vi har haft en helt fantastisk tävlingssäsong med resultat långt över förväntan. Vi har rest land och rike runt och varit på platser som man kanske inte vanligtvis åker till. Till exempel har vi varit till Sveg på Folksam Cup och representerat Halland, vi har varit till Boden på USM, vi har varit till Älvdalen, Mora, Falun, Orsa, Torsby, Boxholm, Falköping, Mora igen, Torsby igen....ja det har blivit många mil i bilen!

Vi inledde skidsäsongen med ett snöläger i Idre i slutet av november där vi under mycket fina förhållande skaffade oss många nyttiga skidmil. Tävlingsäsongen smygstartade en onsdagskväll mitt under ett förberedande snöläger i Orsa-Grönklitt med ett elljuslopp. Den riktiga tävlingspremiären blev dock Luciahelgen med den traditionella tvådagarsstävlingen Björnjakten i Älvdalen. Jonathan lyckades ta hem segern efter ett till synes svårt läge inför jaktstarten. Jonathan som denna säsong tävlar i den tuffa H16 klassen. Just 16-årsklassen är det lite extra nerver i på grund av att denna ålderskull söker in på skidgymnasium och det är vinterns resultat som avgör vilka som kommer in.

Mora Pinglan

Första uttagningstävlingen till skidgymnasiet är Mora Pinglan. En tvådagarsstävling med en prolog på 5 km i fristil första dagen och andra dagen är det jaktstart 5 km i klassisk stil. Första dagen gick jättebra, trots "sega ben" tog sig Jonathan in på en 2:a plats, 10 sek bakom ledande William Poromaa. Att ligga tvåa efter första dagen i denna stortävling är otroligt bra. Min tanke var att det blir nog svårt för honom att behålla sin placering. Andra dagens jaktstart skulle visa sig bli riktigt nervöst för oss vid sidan om. Efter ca 1 km är Jonathan ikapp åkt av Samuel Oskarsson ifrån Leksand, som lägger sig i rygg på Jonathan. De ligger stadigt ca 10 sek efter William. En bit in på andra varvet så börja vi ana att



Jonathan kör hårt på jaktstarten i Mora Pinglan
avståndet framåt minskar. Jonathan ligger först och dra hela tiden med Samuel i bakhasorna. Vid sista varvningen inne på Hemus skidstadion så skiljer det bara 4-5 sek och avståndet håller på att ätas ikapp. När det är ca 500 meter kvar är Jonathan och Samuel ikapp William. Jonathan har dragit i ett hårt tempo hela loppet och bör således inte ha till-



Gabriel ta en vätskepaus under ett av många skidpass

räckligt med krafter kvar för en spurt. Men William släpper innan upploppet. Samuel går däremot ut i eget spår på upploppet och gör ett allvarligt försök men orkar inte hålla Jonathans tempo. Yes! Seger i Mora Pinglan! Det är stort och vilken bra inledning på säsongen! Och skidgymnasietränarna var där och filmade....

Efter pären med Jonathans lopp är det bara en knapp timme till Gabriel ska ut på sin jaktstart. Eller snarare blev han jagad. Gabriel lyckades köra in på den snabbaste tiden första dagen i klassen H12. Endast en sekund före Elias Danielsson från Högbo IF och fick därav gå ut i ledningen andra dagen. Det blev ett tufft lopp där Elias direkt var ikapp Gabriel och förbi. Gabriel kämpade hårt hela vägen och gick i mål på en grymt bra 2:a plats.

Jag ska inte skriva lika detaljerat om alla tävlingar för då blir detta en roman på många sidor.

USM Boden

USM gick i år i Boden. För att få en rimlig restid till tävlingsorten så flög vi denna gång. USM är ju naturligtvis årets höjdpunkt och den tävling som alla deltar i och som alla har som huvudmål för säsongen. Jonathan har haft sikte på denna tävling under långtid och säkert haft USM i tankarna under de tunga, mörka rullskidpassen under hösten hemma i Kungsbacka. Det var ett stående väder som Boden bjöd på. Mycket snö och solen sken från en klarblå himmel. Temperatur runt nollan i skuggan och hela 8-10 plusgrader i solen. Inne i skidstadion var det ett antal branta "solbackar" och ute på slingan fanns det en lång slingrande backe i skugga. En riktig vallautmaning med andra ord. Vad som gäller vid detta "blandföre" är en tunn klisterbotten täckt med kallvalla. För att detta ska bli bra behöver klistret kallna ordentligt och en "hinna" ska bildas som man väldigt försiktigt lägger kallvallen på. Hinnan får inte spricka för då blandas klistret ut med kallvallen och då är risken väldigt stor för ifrysning vid de kallare partierna på banan. Utmaning

här var att veta vilken mängd klister respektive kallvalla som är rätt. Möjligheten till att testa skidorna var dessutom väldigt begränsade för oss.

Distansloppet var på 7,5 km fördelat på två varv. Jonathan hade ett riktigt bra utgångsläge med starttid långt bak i fältet, således kunde han få bra sekundering att gå på. Efter första varvet ligger han 4:a men det är riktigt tätt i topp tio vid varvning. Jag ser att han har bra skidor i solbackarna med dåligt fäste i skuggbackarna. Förmodligen lite ifrysning... skulle ha lagt på ett lager med kallvalla till... När det är ca 600 meter kvar av loppet ligger Jonathan fortfarande 4:a med 2,5 sekunder upp till 3:e platsen och en medalj. Vi var många supportrar på slutet och informationen om att medalj var inom räckhåll gick med all tydlighet fram till Jonathan. Den dryga minuten som nu återstod av loppet var galet nervöst. (Till historien hör också att jag i min ungdom en gång blev 4:a på ett USM endast 0,5 sek ifrån medalj). Vi kan se att det är en klar tempohöjning och fällningen över mållinjen var helt enligt skolboken. Speakern ropar ut "här har vi en riktigt bra tid på Jonathan Norder, han går in på en fjärdeplats...nej han går in på samma tid som William Schultz...på samma tiondel...otroligt vi har en delad tredjeplats och bronsmedalj för Jonathan Norder från IF Rigor". Det visade sig att skidorna hade fungerat väldigt bra i solbackarna inne på stadion men att ett spårbyte ute i skogen orsakade ifrysning så fästet försvann helt i de kallare partierna.

Alla medaljörer fick en medaljtårta var, det var en väldigt god tårta...

Lilla Svenska Skidspelen Falun

Samtidigt som jag och Jonathan är i Boden så är Maria med Gabriel i Falun för Lilla Svenska skidspelen. Detta är årets största tävling för Gabriel, som i år tävlar i H12. Denna tävling avgörs i fristil över 3 km. Gabriel har en tidig starttid i fältet och därav inga tider att gå på. Med en fullsatsning från start och hela vägen in i mål gör Gabriel ett kanonlopp. I mål tar han en klar ledning. Men det är många bra åkare kvar och väntan blir lång och nervös.



Jonathan tillsammans med kranskullan efter segern i Ungdomsvasan

En efter en går i mål men Gabriel ligger fortfarande först. När alla 54 åkare gått i mål så är det Gabriel som vunnit! Fyra sekunder före Oskari Kalliokoski från Finland. Att jag inte fick vara med och beskåda detta gör lite ont men det gick inte ta miste på Gabriels glädje i rösten när vi pratade om loppet i telefon efteråt.

Förutom ovanstående så kan vi nämna att Jonathan vann följande tävlingar: Ungdomsvasan, Götalandsmästerskapen, Borås Skidfestival, Björnjakten, Tour de Mösseberg, Valbergsrännnet, Linnévasan, Hallbyloppet och Västgötaloppet.

Gabriel har gjort en helt enastående säsong med seger i följande tävlingar: Borås skidfestival, Tour de Mösseberg, Götalandsmästerskapen, Linnévasan, Hallbyloppet, Lilla SS och Västgötaloppet.

När säsongen 2015/2016 summeras

Gabriel på väg mot seger i Borås Skidfestival

så är Gabriel rankad som 1:a i Sverige i H12 av skidresultat.se!

Jonathan kommer att göra en helhjärtad satsning på skidorna och flyttar till Torsby i augusti för att studera på skidgymnasiet i fyra år framöver.

Nu är det mitten av maj och träningen för säsongen 2016/2017 är inledd med massor av rolig träning.

*På återhörande!
Martin Norder*



Vårorientering

Orienteringssäsongen startar i regel helgen efter Vasaloppet i södra Sverige. Det är ett startskott som många orienterare otåligt väntat på. Tankarna snurrar runt i huvudet. Hur har jag tränat i vinter? Skall jag lyckas med min målsättning? m.m.

Det började med fredagens **“Kattigattnatten”**, nere i södra Halland med Laholms OK som arrangör. Tjugotvå deltagare från IF Rigor, gav sig ut på en snabblopt nattbana i kustterräng med mycket stigar att hålla reda på. Vi fick med hela 15 st. bland de 10 bästa. Bäst lyckades Ulrika Granfors, Maja Graad, Emil Seldén och Martin Boberg, dessa placerade sig på 3:e plats i resp. klass.

Dagen efter var det dags för **“Hallandspremiären”** utanför Halmstad. Med Halmstad OK som arrangör. Hela 44 startande från IF Rigor sprang ut i den vackra kustnära terrängen. Ivan Lampar vann sin klass. Vi var 15 rigorianer bland de 10 bästa.

Söndagen avslutade helgens orienteringstävlingar nere i södra Halland. Det var på samma ställe som lördagens tävlingar. Det var några som var lite trötta, så vi var bara 40 startande, men fick två 1:a platser genom Åsa Hansson och Albin Kruse. Hela 20 blande de 10 bästa i de olika klasserna.

“Laxträffen” som också hör till vårens tävlingar i Halland. En traditionsrik tävling, som i år avgjordes på Skreskartan i närheten av Falkenberg. Vi var inte så många, men 27 tappra kämpade väl ute i skogen. Jens Arvidsson och Linus Alterborn vann sina klasser. Vi fick med hela 19 stycken bland de 10 bästa.

Påsktävlingarna

Så var det dags för Påskens tävlingar. De brukar locka många deltagare från hela Sverige. När vintrarna var normala så var det i regel i Hallands kustlandskap som det var snöfritt i Sverige. Då var det många klubbar som började årens tävlingar just i Halland. Nu ser

ju det lite annorlunda ut vädermässigt. Men Halland håller fortfarande ett fint grepp om orienteringsfolket, så tillströmningen var god även i år.

Långfredagen

Långfredagens tävling var i år förlagd till Åkulla Bokskogar. Och först ut var **“Friskusträffen”**, Friskus-Varberg som arrangör. 35 startande från IF Rigor deltog. Här visade sig Jonas Toftered från sin bästa sida och vann H18-klassen. Vi fick in 17 bland de 10 bästa.

Påskafton

Påskafton brukar vara lite svårt att locka ut orienterare, men hela 32 startande från IF Rigor måste anses som mycket bra. Det var Nacke OK och **“Nacketräffen”** som arrangör. Även idag fick vi en segrare i Katarina Lampa, och 14 bland de 10 bästa.

Tävlingen avgjordes på samma TC som Långfredagens tävling. I de natursköna bokskogarna.

Annandag Påsk

Annandag Påsk och **“Snötrampen”** är en av Sveriges mest populära tävling. På den gamla goda tiden var det över 3000 deltagare. Fjärås AIK var i många år arrangör för denna tävling. Men har tagit hjälp av OK Lökta de senaste åren. Vilket är ett måste i dagens OL. Vi fick inte någon 1:a plats, men väl många fina plac. bland de 10 bästa hela 20 stycken. Tobias Bruhn, Ö4, Jonas Toftered, H18, Berit Boberg Ö1, Emil Seldén H12, Maja Graad, D12, alla dessa sprang in på en fin 3:e plats.

Annandagens tävling, lockade ut 50 startande orienterare från IF Rigor.

Det känns bra att intresset är på topp och att sektionen lyckats i sin satsning att bli fler som börjar gilla orienteringssporten.

Björn Lekman



Sprint DM avgjordes vid Munkagårdsskolan i Tvååker

Hallands OF har hittat ett bra recept på att genomföra sprint-DM. Med vanliga orientering på förmiddagen och avslutar det hela med Stafett. Vi såg det redan ifjol när Rigor var arr. hur populärt detta arr. blev. I år var det hela 30 deltagare från Rigor. Där Elsa Boberg lyckades bäst med en fin fin 1:a plats. Se resultat nedan.

På stafetten blev det fin 3:e plats för DH12-laget, som bestod av Elsa Boberg, Andy Granfors, Ida Bruhn, Martin Hansson. IF Rigor deltog med 7 lag i Sprintstafetten.

1	Elsa Boberg	D12
2	Åsa Hansson	Öppen motion 4
2	Malin Bruhn	D35
2	Unni Granfors	D14
3	Stefan Graad	H35
3	Thilda Seldén	D14
3	Emelie Svensson	D18
4	Jens Arvidsson	H45
4	Maja Graad	D12
4	Andy Granfors	H10
5	Lina Erdelius	D16
5	Alfred Erdelius	H14
6	Emil Seldén	H12
6	Simon Hansson	H10
7	Martin Svensson	H45
7	Emil Erdelius	H35
7	Ida Bruhn	D12
7	Ulrika Granfors	D35
7	Bernt Andersson	H55
8	Molly Graad	U1
8	Martin Hansson	H12
8	Erik Hultander	H16
8	Anna Svensson	D12
9	Julia Arvidsson	D14
10	Gottfrid Alexandersson	H12
11	Henrik Rosenqvist	Öppen motion 8
13	Thomas Bäckström	H45
13	Melwin Arvidsson	H12
15	Marianne Bokerud	Öppen motion 8
	Alexander Bokerud	



Kungsbackaloppet, världens äldsta långlopp



I ett strålende väder, där solen var på sitt bästa humör och sken från en klarblå himmel svgjorde det 119:de Kungsbackaloppet.

Det var bra deltagarantal, ca 1000 löpare ställde upp i de olika distanserna. Mest glädjande var att i ungdomsklasserna var det många deltagare. Som vanligt var det full fart från de första stegen och för många blev det lite kämpigt i slutet, i dessa ungdomsklasser.

Att alla kan vara med och kämpa sig runt, inte minst i klassen för funktionsnedsättning, vilken glädje de visade att även de kan få vara med och tävla.

Att det behövs många funktionärer då loppet går inne i Kungs-



Våra duktiga Rigortjejer som segrade i lagtävlingen för F14-15

backa stad. Många flaggvakter vid de olika passagen, lite över 100 personer var angagerade i just denna uppgift. Så många av klubbens medlemmar i de olika sektionerna ställde upp. Ett stort tack till er alla.

Resultat gå in på Kungsbackaloppets hemsida.

Björn Lekman



06 Gul tog hem lagpriset i både flick- och pojkklassen för 10-11 åringar





Utomhussäsongen 2016 står för dörren och alla friidrottsugna ungdomar är i full gång. Inomhussäsongen har erbjudit många fina tävlingsögonblick där Rigor haft gott deltagande från alla barn- och ungdomsgrupper. Det är fantastiskt roligt att som förälder och tränare i IF Rigor få privilegiet att vara där när det händer.

Lycka till alla! Vi ses på tränings- och tävlingsbanorna.

En glad Ingrid Ronge slog personligt rekord på Intersport Athletic Indoor Games den 27-28 februari, när hon hoppade 1.44 m i höjdhopp för F12. En putsning av det tidigare rekordet på 1.42 från 2015 då hon även tog klubbrekordet för F11.



Efter två kalla och blöta söndagar fick 06 Röd äntligen fint väder, som vi firade med lite träning i Kungsbäckaskogen.

Barn och ungdomsträningen MTB.

Jag sitter här och tänker tillbaka på de två senaste träningarna med våra underbara barn – och ungdomar som, fulla av energi hittat tillbaka till Rigortorpet för ytterligare en härlig cykelsång.

Den tredje april, sista dagen på påsklovet samlades ett gott gäng glada barn- och ungdomsledare för att dra igång vårens träningar för våra barn och ungdomar. Vi satt och funderade på om vi hade varit tillräckligt tydliga med att träningen verkligen drog igång denna dag. Skulle det komma några ungdomar alls... Det gjorde det ca 30 barn och ungdomar kom fulla av energi och det blev en mycket trevlig start på MTB-året. Efter lite upprop och en lite noggrannare genomgång av cyklar blev det lite "kom-igång" – övningar på och runtomkring Rigortorpet.

Söndagen därpå strålande solen, något som vi har blivit lite bortskämda med under förra året. Vi ledare satt inne



i omklädningsrummet och lade upp strategier för dagens träning. När vi kom ut på parkeringen var det smått kaos. Bilar köade in och en del var tvungna att dubbelparkera. Hela 58 barn- och ungdomar kom till denna träning. Trots att vi inte räknat med så här många barn lyckades vi alla skapa bra förutsättningar för en bra träning. Det har snickrats på hinder och förberetts under försäsongen så det finns goda

möjligheter att träna olika tekniker i och omkring Torpet. Ett stort tack skänkes till alla som kommer upp tidiga morgnar för att iordningsställa olika hinder och övningsrundor vid Torpet!

Vi, ledare för barn- och ungdomsträningen ser fram emot en härlig vår tillsammans och hoppas på fortsatt gott väder!

Vuxenträningarna på IF Rigor

Varje torsdag kl 18:00 samlas ett glatt gäng här på torpet för att få träna mountainbike med likasinniga. Vi har allt från nybörjare till de som är riktigt snabba och tekniskt duktiga. På grund av de spridda skurarna så har vi delat upp grupperna inom tre kategorier.

Nybörjargruppen, lugna gruppen och snabba gruppen. Allt för att alla skall känna sig välkomna oavsett erfarenhet. Nytt för i år är att vi som ledare har gjort ett 10 veckors program, så att alla deltagare har möjlighet att i förtid gå in på vår träningskalender och läsa vad veckans tema blir. Alla grupper kör samma tema, fast med olika intensitet.

Inom en snar tid startar vi även upp med tisdagsträningarna. Då träffas vi på olika platser i kommunen och bara cyklar runt på sköna stigar, tjötar och har det gött. Ingen nivåindelad grupp på dessa turer. Håll utkik på hemsidan eller facebooksidan om när dessa startar.

Vi syns där ute i skogarna!

Lite om ideellt arbete i Rigor

Vid årsmötet i februari tilldelades Ylva och jag vandringspriset "Båten på Oxanabben" gjord av Fjäråskonstnären Ansgarius Börjesson. Tavlan skänktes av hans son Jan Börjesson till Rigors 50-årsjubileum 1984. Den skall ges till någon (gärna kvinna om jag minns rätt) som verkar i det tysta för föreningen. Det stämmer knappast vad gäller Ylva och mig – vi både hörs och syns och dessutom är mig veterligen bara en av oss kvinna. Men andemeningen kanske ändå är OK.

Många som fått tavlan tidigare är utanför kretsen av de aktiva, ledare och tränare, som är mer synliga i Rigors verksamhet. Det är bra att de synliggörs. De är medlemmar i Rigor som jobbar för föreningen utan att dra nytta av den idrottsliga delen. Det utbyte de har utgörs av den gemenskap de har i arbetet för Rigor samt i viss mån tillfredsställelsen av att göra

nytta. Flera av dem är med i Torpkommittén men de finns utspridda över hela föreningen och ställer upp vid olika arrangemang och att stötta tex. Rigortorpet och föreningen centralt.

Ylva och jag är ju fortfarande aktiva i den idrottsliga verksamheten och utnyttjar därmed föreningen för vår egen skull. Jag tycker att de, som stöttar Rigor genom eget arbete och utan att dra någon nytta av föreningen, är värda all heder. De symboliserar verkligen ideellt arbete. Detta sagt utan att på något sätt förringa de stora arbetsinsatser som utförs av ledare och andra, som är aktiva eller föräldrar till aktiva ungdomar i föreningen.

Steffen Häggström

**Välkomna upp till Rigortorpet på
torsdagarna!**

**Löpträningen börjar kl 18.30,
öppet för alla, även icke klubb-
medlemmar, efteråt fika i stor-
stugan.**

Mountainbike börjar kl. 18.00



Efter en kall avslutning av april kom våren och värmen lagom till en traditionsfull Gökotta på Rigortopet. Solen sken och sädesärlan kvittrade från taknocken.

Före och efter vårtalet underhölls vi med glada och vackra visor av Älvsåkers Visgrupp, som på slutet förstärktes av årets talare – Annika Ekvall, förvaltningschef på Miljö o Hälsa i Kungsbacka.

Annika inledde sitt tal med att själv sjunga ett snabbt potpurri av vårsånger. Därefter var temat våren och då i ett språkligt perspektiv. Annika tog upp vad våren heter på olika språk och förklarade namnens härkomst. Genomgående har namnen en positiv grundbetydelse och markerar att årets verkliga start utgörs av våren. Talet var mycket intressant och underhållande samt lockade till skratt, vilket inte minst Annikas livfulla framförande bidrog till. Det avslutades med hälsningen GLAD VÅR – något vi uppmanades att resten av



dagen hälsa varandra med.

Innan vi släppte loss för fika, poängpromenad och blomsterlotteri försökte jag att göra en ”Anders Ingmår”, vilket inte blev så lyckat – både Anders och den riktiga göken låter bättre!

Nisse Toftered fick mycket beröm för frågorna på poängpromenaden. En liten besvikelse för oss i Torp-

kommittén som arrangerade var att deltagandet bara var totalt ca 65 personer.

Stämningen i Torpstugan vid fikaket var dock hög – det vittnade det ljudliga sorlet om. Vi tror att Gökottan betyder mycket för lokalbefolkningen samt att vi ger en positiv bild av Rigor

Steffen Häggström

Annika Ekvalls fina vårtal.

Vi har haft många fina vårtal på Gökottan och årets var inget undantag. Jag bad Annika om att få manuset till hennes tal för det tål verkligen att läsas också även om det är ännu bättre att höra Annika sjunga stroferna – hon kan verkligen sjunga - och på sitt livfulla sätt framföra texten.

Steffen

Tal till våren av Annika Ekvall

Sköna maj välkommen till vår bygd igen

Vintern rasat ut bland våra fjällar

Glad såsom fågeln i morgonstunden

Blommande sköna dalar

O, hur härligt majsol ler

Vårliga vindar draga

En vänlig grönskas rika dräkt

nu grönskar det i dalens famn

Hör hur västanvinden susar

Ja, ni fattar, vi sjunger om våren! Ingen annan årstid sjunger vi så mycket om. Hur många kan en höstvisa?

Vägen hem var mycket lång och ingen har jag mött...

Inte riktigt samma energi i detta, eller hur?

Inte sjunger vi på detta sätt om någon annan årstid? Det måste ju betyda att våren på något sätt är viktig. Och visst är den!

Redan de gamla romarna ansåg att våren var starten på något nytt och började året då. September, oktober, november och december betyder ju faktiskt månad nummer sju till tio, och det går bara att få ihop det om man lägger nyårsdagen den första mars. Och i flera språk syns denna prioritering i ordet för vår.

På tyska heter det Frühling eller Frühjahr, som båda innehåller ordet Früh, som betyder tidig.

På franska heter det Printemps, från gammalfranska Prins, som betyder förste, samma ord som i principiell

eller som i vårt ord prins, som betyder den som står först i tur till tronen. temps betyder tid.

På italienska, spanska och portugisiska heter vår Primavera. Det är alltså inte bara en pizza, även om en pizza primavera ofta innehåller sparris, en typisk vårprimör. Vad själva ordet vera kommer ifrån är mer oklart. Ibland påstås det vara släkt med verde, grön, och primavera skulle då betyda det första gröna. Logiskt, kan tyckas. Men det kan också komma från det latinska ordet för vår, veris. Och veris kommer ifrån sanskrit och betyder Stråla.

Och visst påverkas vi av solens strålände återkomst. Man piggnar till och får ny energi, något som manifesteras tydligt i det engelska ordet för vår. Spring! Detta ord har flera andra betydelser också. Dels är det ett verb som ofta översätts som hoppa, men inte något litet mesigt glidande nedför en trottoarkant eller så, nej spring betyder att skutta, studsa, eller till och med bryta fram. Det finns också ett par substantiv med samma namn. Spring kan betyda fjäder. Inte en stillsam fågelfjäder dock, utan en stålfjäder. Dessutom kan det betyda källa eller fontän. Och visst ser man trenden här! Alla dessa ord har en känsla gemensamt, en känsla av återhållen energi som bara väntar på att få bubbla fram i full frihet.

Jag är helt säker på att ordet är onomatopoetiskt. Det krångliga ordet betyder ljud- eller känslolohärmande.

Typiska exempel är pang, krax och gnirka. Och det har ju en sådan energi! Först en massa konsonanter, för att riktigt ta sats, sedan en enda vokal och till sist ett ng-ljud. Till exempel Sproingk. Eller Spring...

Prins Gustav uttryckte den här känslan så fint: se hur det spritter i

buskar och grenar, av liv och av dans, i den härliga vårsolens glans.

Det svenska ordet vår, då, var kommer det in? Ja, sannolikt är det en försvenskning av ordet Veris, från latinet. På danska heter det ju forår, något som det även kan heta på norska även om vår har slagit igenom även där.

Men vår betyder ju också något annat. Det är ett possessivt pronomen, första person plural, som betyder ditt och mitt, allas vårt gemensamma. Och det är detta jag skulle vilja ta fasta på idag. Som det står i psalm 200, "se hur i prydnings jorden står, se hur för dig och mig hon får så underbara hävor".

För dig och mig alltså. Jordens underbara hävor, de som springer fram som skir grönska, fladdrande fjärilsvingar, ärlan på åkern och orren i furn, de är till oss. Att bruka, förvalta och avnjuta gemensamt. Vi kryper fram ur våra vinteriden, kastar av oss våra skyddande skal av täckjackor och halsdukar och sträcker på oss. Blicken som hela vintern gått mot marken, för att undvika halkiga fläckar och vattenpölar och skydda oss från snålblåsten, lyfts. Och medan vi tittar oss omkring för att se vårlök och krokus så kanske vi också skulle passa på att se varandra. Tala till varandra. Varför inte om våren! Det finns ju så mycket att säga om den.

Ni som då och då går i kyrkan vet att ibland blir man uppmanad att vända sig mot sin granne och hälsa Guds frid.

Jag skulle vilja uppmana er alla att nu vända er mot varandra och önska varandra en glad vår. Hälsa på varandra, se varandra, rör vid varandra och gläds åt våren tillsammans.

På så vis besannar vi de härligt dubbeltydiga orden i slutet på studentsången:

*Och den ljusnande framtid är vår!
Hurra!*



IF Rigor önskar alla sina medlemmar en härlig sommar med mycket aktiviteter!



ETT STORT TACK!

Till klubbens alla informatörer på Göteborgsvarvat 2016. Ledningen för Göteborgsvarvet har bara beröm att ge till IF Rigor.

Vi sköter våra uppgifter ypperligt, alla är glada och trevliga, detta smittar av sig på deltagarna och gör Göteborgsvarvet till att det blir succe.

För IF Rigors del är denna tävling en viktig inkomstkälla, för några sektioner kanske inte så mycket, men det ger en fin klubbkänsla att vi gör något tillsammans. Det fodras inget förarbete och inget efterarbete, bara att gå dit och vara trevliga.