

Ordförande har ordet ...



Nu närmar sig vintern mer och mer, vi har ju när jag skriver detta haft minusgrader i nästan en vecka. Kan vi hoppas på en vinter med snö denna gång?

Hösten har varit både varm och utan dåligt väder. Kungälv spel genomfördes i fint väder och jag fick förmånen att vara prisutdelare

till alla de duktiga ungdomar som deltog i tävlingarna.

Vår MTB-sektion har haft sitt sedvanliga Torprace och Torprus, man kan väl säga så när det är en tävling som har genomförts fler än en gång, återigen en stor framgång när det gäller Torpracet som är en tävling på MTB-cyklar.

Tyvärr kommer inte Torpruset att genomföras i MTB-sektionens regi någon mera gång då deltagandet har varit för lågt. Kanske någon annan sektion kan tänka sig att ta över denna tävling, banor finns ju utlagda efter Torpracet. Jag tror nog att Peter van den Brink gärna ställer upp med att hjälpa igång tävlingen. Det skulle vara väldigt roligt med en terrängtävling i Rigors regi.

Vi var några stycken som stod för kroppens väl efter tävlingen med Hamburgergrillning, alla som tävlat fick en Hamburgare och dricka, alla uppskattade det att få lite "gött" efter genomfört lopp. Även åskådare-

na var trägna kunder.

Allt vi kan ordna på Torpet gör föreningen känd och drar folk till vårt torp vilket genererar att det blir mera känt än vad det är idag och även att vi får in medel till att kunna driva det vidare. Blir det en snörik vinter får vi många besökare, ni som har blivit kallade att hjälpa till på Torpet bör ställa upp om inte annat än den trevliga gemenskap detta innebär.

Vi har haft tre arbetsdagar på våra spår, tyvärr hade jag själv bara möjlighet att vara med två gånger. Har ni som läser detta några idéer hur vi skall kunna få fler att hjälpa till med att underhålla våra spår. Vi bör vara med än bara 4-5 stycken som ställer upp. Hör av er till Bernt Andersson, vår sammankallande i spår kommittén, eller till mig med förslag.

Ha nu en fin vinter och god Jul och Nyårs helg.

Lars Voss



Skall vi få uppleva en vit vinter i år ?

Rapport från ett knippe DM-tävlingar



Maja och Ida tar emot sina DM-plaketter från världsmästare Jerker Lysell.

Stefan bjuder på ett fylligt reportage med bilder.

Årets geografiska epicentrum för distriktsmästerskap låg troligen på rekordlångt avstånd från Kungsbacka. Faktum är att på DM-medellördagen gick det distriktsmästerskap på närmre håll i Bohuslän, Göteborg och Västergötland. Nevertheless, det var bara att bita i det sura äpplet och pallra sig iväg. Vi kör detta i kronologisk ordning.

2016-09-03 – DM-Medel – Simlångsdalens IF.

Kartan från inledningsdagarna för O-ringen 2012 låg till grund för dagens tävlingsområde och det är ett ganska fint litet terrängavsnitt. Klubben lyckades plocka några DM-tecken och stoltast var nog Andy Granfors i H10. Överst på pallen fick också mamma Ulrika i D40 och Thilda i D14 kliva. Maja, Emelie S, Ylva och Bernt blev samtliga tvåor medan Alfred, Unni och Martin B fick nöja sig med var sin bronspeng.

Värt att diskutera är om detta var en riktig tävling, eftersom markan inte sålde grillade hamburgare. Det är väl

numera ett kriterium från Svenska Orienteringsförbundets sida.

2016-09-04 – DM-Lång – Laholms IF OK (tillsammans med Hjärnarp)

Här fick vi åka allra längst söderut i distriktet och springa på Hallandsåsen. Längst av alla att åka idag hade dock den relativt nybakade sprintvärldsmästaren Jerker Lysell, som agerade prisutdelare bland ungdomarna – kul och uppskattat (kanske mest av föräldrarna som nu fick ta massa kort).

Rent krasst så var nog inledningen med 2km hygge inget som man sprang och njöt över, men min bana bjöd på någon riktigt intressant långsträcka i sluttningarna lite senare. Hursomhelst så fanns det grill på tävlingen [webbmastern vill inflika att det även erbjöds sill- och ägmackor – ett menyalternativ som man gärna hade sett oftare].

Även denna dag blev klubben med distriktsmästare i och med Majas seger i D12.

Hela sju rigorianer placerade sig på andra plats och därutöver blev det tre tredjeplatser för klubben.

2016-09-09 – DM-natt – Halmstad OK

Det här, mina vänner, var ett litet mysigt arrangemang vid HOKs klubbstuga. Terräng och banor var faktisk riktig natt-propaganda, till skillnad från förra årets överlevnadsträning. Undrar dock om Halmstad gjorde någon större vinst i markan. Kaffet kostade en femma och då ingick bulle.

Detta blev också klubbens mest framgångsrika DM-tävling i år med fyra segrare. Unni (D14), Ulrika (D40), Emelie (D18) och Jens (H45) drog samtliga längsta strået i sina respektive klasser. Att natträven Jens fått det tuffare i H45 märktes tydligt. I år vann han endast med 9 minuter. Ett ögonblick jämfört med förra årets redan episka 30-minutersseger i H40. Lina fick revansch för sin knappa pallmiss på DM-medel och slutade trea i D16.

Om det är någon av klubbmedlemmarna som undrar vem den äldre mannen som gick runt och pratade med alla var, så var det min svärfar. Utan honom hade vi riskerat att få gå ca 2500m från parkeringen, men eftersom vi nu fyllde upp bilen hyggligt bra så blev det parkering sisådär 30m från arenan.



Thilda och Unni på prispallen..

2016-09-11 – Stafett-DM - Oskarströms OK

Den riktigt nördige kunde ju omedelbart konstatera att detta var historisk orienteringsmark i Nissaström. Här gick det SM-stafett i början av 80-talet. Då man kom ut i terrängen kan man fråga sig varför, men mitt minne av framkomligheten kanske grumlades då vaden brast redan till trean.

Rigor mönstrade åtta lag, men inte heller i år blev det någon seger. Viktigast är ju dock att delta och upptäcka att det är riktigt roligt att springa stafett tillsammans.

Ett H120-lag (av tre) och H200-gänget slutade på andra plats. Ena HD12-laget samt DI20 slutade som treor.

Det gjordes många bra prestationer och Erik H (HD16), Jens (H120), Lena (D120) och Steffen (H200) vann samtliga sina sträckor.

Då dessa rader skrivs så går september på sista versen. Snart är det 25-manna och det är riktigt roligt att IF Rigor återigen står på startlinjen där. Får passa på att önska laget lycka till i Stockholm.

/Stefan



Lena, Malin och Ulrika gjorde en stark insats i D120 och slutade 3:a.



Ett av tre lag i H120, Emil, Johan och Thomas.



Tävlingsprogram vintern 2016-2017:

		Arrangör:	Coach från LK:
Onsdag 11/1	DM Sprint	OK Löftan	kontakt LK/MJ
Torsdag 19/1	Elljuscup	Ätråns IF/Krogsereds IF	kontakt LK/PA
Tisdag 31/1	Elljuscup	Halmstads SK	kontakt LK/SG
Lördag 4/2	DM 15km fristil	OK Lindena	kontakt LK/SG
Söndag 5/2	DM 30km klassiskt	FK Friskus-Varberg	kontakt LK/PA
Tisdag 7/2	Elljuscup	SK Hylte	kontakt LK/MLN
Söndag 19/2	DM 42km klassiskt	Åkulla Skidallians/OK Nackhe	kontakt LK/MJ

Tävlingar som vi tagit hänsyn till är bla: GM i Tranemo 14-15/1, Världscup-tävlingar i Ulricehamn 21-22/1, Tour de Mösseberg 28-29/1, USM 11-12/2, ICA Cup 26/2, Folksam Cup 3-5/3

ÅRSMÖTE

Tisdagen 21 febr. 2017

kl. 19.00

på Rigortorpet.



**Motioner skall vara inlämnade till styrelsen
senast 20 jan. 2017.**

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!

Inför vintersäsongen!



Träning på stakmaskin

Trött på mörker, regn och rusk? Sugan på effektiv stakträning? Då ska du börja träna på en stakmaskin!

De senaste åren har försäljningen av stakmaskiner fullkomligt exploderat och de finns numera på de flesta större gym. De används även av stora delar av världseliten. En stakmaskin är ett stationärt träningsredskap som är konstruerat så du kan simulera stakträning på skidor. Det finns flera olika varianter som alla har egenskapen att de ger effektiv och skonsam träning för både överkroppsstyrkan och konditionen. Många som tränar skidåkning kan köra sig betydligt tröttare på en stakmaskin jämfört med skidor eller rullskidor. En förklaring till att många når sin maxpuls på stakmaskiner beror på att de inte har några skidor under fötterna. Utan skidor är det lättare att lägga fullt fokus på att staka utan att behöva tänka så mycket på balansen. En annan förklaring är att de flesta stakmaskiner är försedda med någon form av display, som i realtid visar sträcka, tid och hastighet. Det gör att du får direkt feedback på hur snabbt det går, vilket gör det svårt att ta det lugnt. Kör du till exempel 5000 meter på tid kan du jämföra dig med dina kompisar. Att få den typen av direkt feedback

går inte på rullskidor (så länge du inte åker på ett rullskidsband) och du kan inte heller jämföra dina rullskidstider med skidåkare som bor i andra delar av landet.

Att träna stakmaskin blir aldrig lika grennära (skidlikt) som rullskidor, men det är ändå ett fantastiskt bra träningsredskap för att...

- du får bra styrketräning för överkroppen samtidigt som du tränar konditionen
- det är mer skonsamt för armbågar och axlar än att nöta stakintervaller på rullskidor, särskilt sent på hösten då asfalten är kall och stavfästet mindre bra
- du slipper åka rullskidor i regn och mörker
- du kan relativt enkelt köra dig fullständigt slut
- du kan jämföra dina tider med kompisar runt om i landet (och världen)
- ställtiden är minimal om du har en hemma

Självklart ska du inte ersätta all rullskidsträning med att bara dra i en maskin, men växla gärna. Åker du inte rullskidor överhuvudtaget, men går på gym, är det bra om du kan köra lite stakmaskinsträning i samband med styrketräningen. Många modeller går att köpa för rimliga belopp, så försök övertyga din partner att ni visst har råd och plats med stakmaskin i källaren. Eller varför inte ställa den i vardagsrummet?

Bra träningspass på stakmaskiner

För alla pass utom Vasapasset gäller 5 min uppvärmning och 5 min nedvarvning. Många pass tar alltså bara 30-40 min, men de är mycket effektiva.

- **Tusingar:** 5 stycken 1000 m-intervaller med 1 min vila mellan varje intervall.
- **5000 m testlopp:** 5000 m så fort som möjligt
- **Intervallstegen:** Intervallstege på totalt 8000 m: 500-1000-1500-2000-1500-1000-500 m, 2 min vila mellan varje intervall.
- **Femhundringar:** 10 stycken 500 m-intervaller med 1 min vila mellan varje.
- **Vasapasset, totalt en timme:** 10 min uppvärmning på motstånd 1. 5 min hårt på motstånd 4 (startrakan). 10 min hårt på motstånd 10 (första långa uppförbacken). 20 min halvhårt på motstånd 4 (kort variant av toppen av backen till Hemus), 10 min max på motstånd 4 (långspurt). 5 min nedvarvning.
- **Pannbenspasset:** En halvmara (21097 m) så fort som möjligt.
- **Styrkeövningar (kan göras på uppvärmningen och/eller nedvarvningen, max motstånd)**
 - 50 drag ståendes på ett ben (för att träna på att stabilisera bälen)
 - 50 drag nedåt med helt rak armar (extra bra träning för magen och latsen)
 - 50 drag utåt sidorna med rak armar (extra bra träning för axlarna)

Torpracet 2016



MTB-ungdomarna inte rädda för regn!



Barn och ungdomsträningen MTB.

Lycka, glädje och kämparglöd!

Ja, det är några av alla de uttryck och känslor vi möts av våra underbara yngre mtb-cyklister varje söndag här uppe på torpet, då veckans roligaste och skitigaste träning drar igång. Och den här säsongen var inget undantag.

Utvecklingsmässigt ser vi en otroligt stor förändring från då barnen för första gången stod här på grusplan, tills där de är idag. Jättekul!

Vi i föreningen försöker även att lyfta fram till barn och föräldrar om att våga prova på lite tävlingar. Vilket faktiskt har ökat med jämförelse sen förra året. Det glädjs vi åt!

Höstsäsongen avslutades med en något blöt och lerig cykeltur (till alla barns glädje), för att sen återsamlas vid torpet, där det bjöds på korv med bröd och saft. Vi ledare hoppas självklart på att få träffa er alla härliga barn och ungdomar igen nästa år, då vi drar igång med vårsäsongen, fulla av energi och nya utmaningar. Datum för uppstart blir i slutet av Mars. Mer exakt återkommer vi med i nästa år.

Väl mött!

Linda Gustavsson

Torpracet Kidz

I år hade vi en världspremiär på Torpracet...
Torpracet Kidz...och vilken succé det blev!



"På Torpet skiner alltid solen", ja det stämde även denna lördagsmorgon, sista helgen i september. Avspärrningsbanden glittrade i morgondagen. Runt 8:30 rullade första bilen in på parkeringen med en 20" cykel på bakluckan och ut hoppade en pojke med ett något spant men ändå förvåntansfullt ansiktsuttryck.

Världspremiären gick av stapeln prick Kl. 10 och den första gruppen av barn i åldrarna 6-8 år trampade iväg på den ca 1600 m långa banan! Runt banan blev de dessutom påhejade av en stor publikskara. Samtliga barn cyklade i mål med stora leenden på läpparna. Efter målgång fick alla barn medalj såklart, men även en go fika med saft och bulle för att hämta tillbaka krafterna.

Förmiddagen fortsatte i samma anda då både 9-11-åringar och 12-14-åringarna prövade på Rigortorpets fina stigar.

Sammanfattningsvis hade denna premiär ett strålande facit med många skratt, mycket kämparglöd och härligt humör!

TORPRACET KIDZ ÄR HÄR FÖR ATT STANNA!

Vi ses nästa år!!

Erik Hamresand

Tävlingsverksamhet 2016

Under året 2016 har våra barn och ungdomar provat på lite tävlingar. Vi har tidigare ordnat med Posttrampet upp på Torpet vid ett av våra träningsstillfällen. Det snitslas upp några olika banor beroende på åldersgrupp och det är en riktig masstart i en riktig fälla. Alla har nummerlappar och kämpar otroligt runt banan för att sedan spurta i mål och belönas med en medalj. Det har varit väldigt uppskattat.

I samband med årets Torprace lanserade vi **Torpracet Kidz** vilket var en lyckad satsning. Stor del av våra cyklande barn deltog på en något nyare bana. Medalj och fika när de kom i mål.

Några har varit på lite fler tävlingar och då bland annat några av **Västgötacupens deltävlingar**. I och med det har de byggt på sig lite erfarenhet. Allt ifrån yngsta nybörjarklass till den tuffa klassen 15-16 år. Vi var med på säsongens första deltävling i Varberg 23 april och det var väldigt roligt men även nervöst för de som inte tävlat förut. Efter förberedelser med kläder, nummerlappar och cykel stod de där i startfällan och stack vid startsignal iväg när deras klass körde. Det är en alldeles speciell känsla när man står där i klubbens kläder bland alla andra.

Den 2 oktober avslutade Västgötacupen med en rolig stafett i hällande regn men humöret var på topp! Man är ju inte rädd för att smutsa ner sig i denna sport

Nybörjarna som syns lite oftare på Västgötacupen är Teo Roos, Viggo Wärnehall, Edith Höög, Linnéa Andersson, Gustaf Andersson, Oscar Hammar, Erik Gustafsson. De som provat de licensierade klasserna har varit Samuel Höög och Edvin Höög.

Andra tävlingar vi varit iväg på är ur **långloppscupen** (närmast **Bockstenturen**) och mindre lokala tävlingar. Vi ser fram emot ännu fler tävlande

barn och ungdomar under 2017.

Ni hänger väl med?!
Kolla in Västgötacupen i vår!

*Ledarna
genom
Fredrik Höög*



Eldsjälarna Rutger och Sture

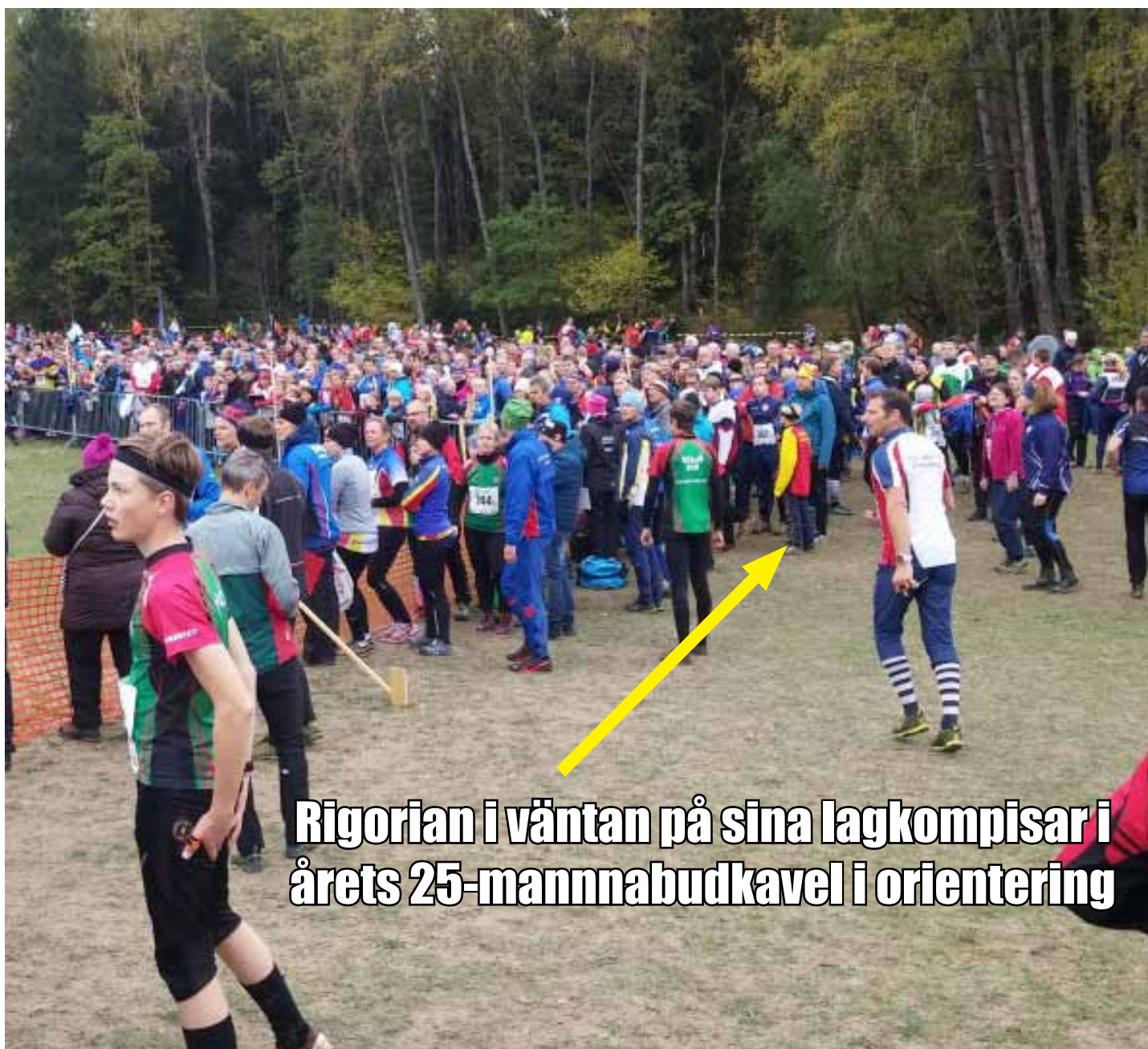
När jag kom till föreningen i början av 80-talet var det Rutger och Sture man stötte på när man kom till Rigortorpet. De var två eldsjälarna som var ovärderliga för föreningen och driften av Torpet. Rutger stod för uthyrningen och de var ju uppe och såg till att det var fint på Torpet inför varje uthyrning. Dessutom skötte han och Sture driften - byte av gardiner i Torpstugan var väl det enda de inte var så engagerade i. Sture stod ju dessutom för lagringen av loppmarknadsvaror under 2000-talet.

Torpet har alltid uppskattats av Rigorianer, hyresgäster och besökare samt tjänstemän och politiker i Kungsbacka. Det är mycket Rutgers och Stures förtjänst. De har gjort mycket för föreningen – jag har inte så bra koll på vad som hände före 80-talet men jag vet att de redan på 1970-talet

var engagerade i Torpet. Ylva och jag tillsammans med Torpkommittén har sedan Rutger och Sture slutat försökt att förvalta arvet efter bästa förmåga. Vi vet/andar vilken insats de gjorde!

Bägge avled under året. Vi är många i Rigor som har trivsamma minnen av Rutger och Sture. Vi kommer inte att glömma dem. Deras insats för Rigor och Torpet kommer att leva kvar om vi kan förvalta arvet rätt. Lite av dem kommer alltid att finnas på Torpet. För om jag förstår Leif GW Persson rätt så lämnar man en massa DNA där man jobbar och det försvinner inte. Bokstavligen kommer det alltid att sitta lite av Sture och Rutger i väggarna.

Steffen





Rigortorpets renässans

På 60- och 70-talet var Rigortorpet en samlingspunkt för hela föreningen – friidrottare, orienterare och skidåkare. Varje år hade man 24-timmars på skidor på vintern och i löpning på sommaren. Det var många på torsdagsträningen och trängseln i den gemensamma bastun var stor. För anständighetens skull fanns faktiskt ett draperi som skilde herr- och damavdelningen åt. Vintrarna var bra och snörika så folk vallfärdade till Rigors fina spår och serveringen i Torpstugan efteråt.

Under 80-talet minskade antalet friidrottare på Torpet medan skidåkarna och orienterarna blev fler. Det stigande intresset för Vasaloppet fick ju fler att träna skidåkning. Samtidigt var ju 80-talet orienteringens storhetstid. På torsdagkvällarna hade vi organiserad träning för en ungdoms- och en vuxengrupp. Det blev ofta trångt i torpstugan efteråt med en glad stämning och mycket tjöt.



Under 90-talet och början av 2000-talet utnyttjades Torpet mindre av sektionerna. Antalet orienterare minskade och skidåkarna gick över till rullskidåkning på vägarna i stället för den klassiska stavgången på Torpet. Inte blev det bättre av att snövintrarna kom allt glesare.

Under de senaste åren har det skett en positiv utveckling. Fler och fler är på Torpet och tränar. Den största ökningen står den nya MTB-sektionen för. På torsdagarna är det ofta ett 50-tal cyklisterna som i grupper åker runt på de nya MTB-spåren. Dessutom har man ungdomsträning på söndagar samt ordnar läger och tävlingar på Torpet.

Samtidigt har orienterarna ökat i antal främst på ungdomssidan. Delvis tack vare att 70-talisterna kommit tillbaka och tagit med sig sina barn till ungdomskommitténs fina verksamheten.

Vi i Torpkommittén märker också att det vid sidan av den organiserade träningen är många besökare på Torpet. Många rör sig i omgivningarna, grillar och har det mysigt. För oss i kommittén känns det bra att Torpets utnyttjas och då speciellt för Rigors egen verksamhet, att Torpet verkligen utgör en resurs för sektionerna.

Vårt intryck är att Torpet upplever en renässans!

Steffen



Götalandsmästerskapen på Öland

Helgen efter Kungsbacka Spelen åkte fyra ungdomar från Rigor till Öland för att vara med i Götalandsmästerskapen. Högby IF som arrangerade tävlingen bjöd på fantastiskt väder vilket inbjöd till fina tävlingar. Vi reste tillsammans med de andra klubbarna från Halland för att få in den rätta lagkänslan, då GM förutom en individuell tävling också är en lagtävling och man tävlar för sitt län. Trots en lång helg med avresa redan freda eftermiddag och med hemkomst sent söndag kväll var humöret på topp hela tiden, i alla fall nästan.

Även om Halland hade svårt att hävda sig mot de större länen kom Rigor hem med inte mindre än 3 medaljer, brons till Viktor i kula silver till Elliot tresteg och Peter i stav.

RESULTAT

F13	Höjd 22:a	Frida Eriksson Jerkhag	1,37
P13	60 M	Elliot Hamrå	8,37
	Längd 10:a	Elliot Hamrå	4,92,
	Längd 18.	Victor Rothausen	4,37
	Tresteg 2:a	Elliot Hamrå	10,55
	Kula 3:a	Victor Rothausen	11,71
	Spjut 17.	Victor Rothausen	24,36
P14	Höjd 7:a	Peter Svensson	1,58
	Stav 2:a	Peter Svensson	3,30
	Spjut 7:a	Peter Svensson	32,17



**Välkomna upp till Rigortorpet på torsdagarna!
Löpträningen börjar kl 18.30,
öppet för alla, även icke klubbmedlemmar, efteråt
fika i storstugan.**

Mountainbike börjar kl. 18.00

Den nionde upplagan av Kungsbackaspelen avgjordes den 3-4 september i fint sensommarväder. Närmare 500 deltagare och drygt 1 300 starter under de två dagarna var något färre än förra året. Även om vi inte riktigt nådde upp till förra årets deltagarsiffror genererar tävlingen ett stort ekonomiskt överskott som gör att vi kan fortsätta att driva en riktigt bra verksamhet för våra aktiva.

Från tävlingskommittén vill vi rikta ett stort tack till alla funktionärer som gjort det möjligt att genomföra tävlingen. Vi har i vanlig ordning fått mycket beröm från ledare, deltagare och föräldrar för ett väl genomfört arrangemang.

Gå in på vår hemsida: kungsbackaspelen.se för att se samtliga resultat.

//Johnny Lundgren

Bilderna är tagna av Daniel Lääs

KUNGSBACKASPELEN







*God Jul och
Gott Nytt År!*

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



DAX ATT BÖRJA PLANERA!

Till klubbens alla medlemmar så har vi några arrangemang som det behövs funktionärer till, där vi alla hjälps åt att genomföra dessa tävlingar. Som hittills gett IF Rigor mycket berömm för fina arrangemang.

För IF Rigors del är tävlingarna en viktig inkomstkälla, men det ger också en fin klubbkänsla att vi gör något tillsammans. Det fodras i regel inget förarbete och inget efterarbete, bara att gå dit och vara trevliga.