

Ordförande har ordet...



Hösten och snart vintern är här, hoppet om en vit vinter får vi inte överge även om vädergudarna tyckt ha glömt att även södra Sverige är en plats där det "normalt" brukar bli vinter med lagom kyla och snö. Åtminstone var det så under tidigare år. Bristen på vinter och snö gör att vi snart har flera generationer ungdomar som helt eller delvis gett upp hoppet om längdskidåkning. Det är inte lätt att motivera ungdomar att varje år ha barmarksträning och inte få möjligheten att åka

skidor på snö.

Efter sommaren och höstens stora tävlingar såsom Kungsbackaspelelen, där jag fick den stora förmånen att dela ut priser till alla duktiga ungdomar, och Torpracet, Rigors MTB-sektions årliga tävling i MTB cykling i terrängen runt Rigortorpet. Många deltagare i år också både ungdomar och vuxna, det är mycket trevligt att vi har lyckats med att ersätta en tradition med en annan sista helgen i september.

För att bättre utnyttja Rigortorpet under flera dagar i veckan kommer MTB-sektionen att förlägga sin träning till en annan veckodag än torsdag. Detta innebär att vi kommer att sakna våra cyklande medlemmar på torsdagarna, har varit ett spännande inslag när man går runt på stigarna och möter ett gäng cyklister i mörkret. Lycka till med er nya dag.

Detta innebär att vi som inte cyklar möts upp på Torpet torsdagskvällar för att träna och motionera. Vi är en "gubbgrupp" som inte springer

längre utan i god fart vandrar runt på något av spåren. Vi går med pannlampa nu under den mörka tiden på spåren, har plats för fler "gummor och gubbar" som inte vill springa men ändå vill vara ute och motionera. Vi avslutar vår kväll med gemensam fika i torpstugan. Har ni lust och möjlighet kom med!

Detta är min sista "Ordförandens" spalt då jag har beslutat mig för att inte stå till förfogande för ett eventuellt omval. Jag ber att få tacka alla som har stött mig i mitt arbete som ordförande för IF Rigor, ingen nämnd och ingen glömd.

Jag kommer givetvis att vara kvar i vår förening, kommer att hjälpa till efter förmåga där jag behövs, för det goda kamratskapet och den mycket trevliga gemenskapen vill jag inte mista men jag tycker att man inte skall sitta för länge som ordförande utan man behöver ibland byta till någon med nya friska idéer.

Lars Voss

ETT STORT TACK!

från Göran "Masen" Olsson för IF Rigors uppvaktningen på 80-årsdagen!

Den som inte känner till vem Göran "Masen" Olsson är, en snabb liten förklaring, så är det en glad dalmas som i många år härbargerat IF Rigors Vasalopp-såkare, precis intill starten för Vasaloppet i Sälen.



GPS-klockan



När vi kunde följa World Cup avslutningen i Schweiz. Det var mycket tuffa terrängpartier som löparna fick ta sig an. Och med det "nya" GPS-systemet, som gjorde att vi enkelt kunde följa löparnas väg i naturen.

Här hemma i Sweden så har vi också den möjligheten att i efterhand kunna följa våra klubbmedlemmars vägval i de olika orienteringstävlin-



garna. De flesta orienterarna har en sådan GPS-klocka som de har med sig runt banan. Sedan är det bara att ladda ner kartan med sin orienteringsbana som arrangören tillhandahåller. Man kan också lägga in den på arrangörens hemsida. Så att alla kan få uppleva hur Ni har orienterat er fram till de olika kontrollerna.

Det är förstås ett stort steg att visa hur man klarat av banan, och hur det ibland blir helt fel i orienteringen. Att orienteringen flyter på

ganska bra för många, men ofta är det någon sträcka som blir helt fel. Det är lätt att kritisera. Men ibland är det faktiskt så att i början av banan är det ofta så att man bommar en del vägval, kan kanske beror på att farten är för hög. I slutet är det bättre för då är dels farten mycket lägre och att skärpan i själva orienteringen på topp.

Om Ni vill kolla upp klubbkamraterna och om dom vågar lägga in sin bana på Eventor och tävlingen under en ruta som heter Livevox.



Tomtegröt!

SOM VANLIGT BJUDER
TORPKOMMITTEEN
PÅ DEN
SEDVANLIGA

"TOMTEGRÖT"

PÅ TORPET

Torsd. 30 nov.

ALLA SOM BESÖKER
TORPET DENNA KVÄLL.



ÅRSMÖTE

Tisdagen 20 febr. 2018
kl. 19.00
på Rigortorpet.



Motioner skall vara inlämnade till styrelsen
senast 20 jan. 2018.

Alla medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!

VILDA • SKÖNA • VÄRMLAND

©-Ringen Värmland 2017





Bilderna tagna av Bernt Andersson

Kungsbackaspelen

Sista helgen i augusti genomfördes den tionde upplagan av Kungsbackaspelen. Vi hade tur med vädret och det blev deltagarrekorde lagom till jubileet. Drygt 600 deltagare allt ifrån nioåringar till seniorer gjorde under helgen tillsammans nästan 1 700 starter!

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

Foto: Daniel Lääs





Innomhusträning 2017-2018

Hålabäckskolan

	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2	Sal 1	Sal 2
17.00			Ny 09 grupp 2018?		06-Gul		06 Grön		Ny 09 grupp 2018?		09:30	02-03 gul		
17.15											09:45			
17.30											10:00			06-röd
17.45											10:15			
18.00											10:30			
18.15											10:45			
18.30					Guldgruppen		07 gul				11:00	05 orange		
18.45											11:15			
19.00		Guldgruppen									11:30			07 Röd
19.15											11:45			11.30-13.00
19.30											12:00			
19.45					Juniorgruppen						12:15			
20.00											12:30	07 Grön		
20.15											12:45			
20.30											13:00			Ny 09-grupp 2018?
20.45											13:15			
21:00											13:30			
											13:45			
											14:00	08 röd		
											14:15			
											14:30			
											14:45			
											15:00			
											15:15			
											15:30			
											15:45			
											16:00			
											16:15			
											16:30			



Gullregnskolan

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag
18:00				
18:15		09 grön		
18:30			06 Röd	
18:45				05 orange
19:00				
19:15				
19:30				
19:45				

Lindås preliminärt
 Torsdag 17:00-18:00
 02-03 Gul Torsdag 17:30-19:00
 Guldgrupps Torsdag 17:30-19:00

Ledig Lördag 13-15
 Guldgrupps tisdagar 17:30-19:00
 Lördag 13-15

Historisk halländsk prestation

111,5 poäng mot "normala" 30-40

Helgen den 9-10/9 deltog 12 Rigor-atleter i det Halländska laget som gjorde en rekordprestation i Götalandsmästerskapen (13- och 14-åringar). Laget kom fyra i lagtävlingen, bakom de tre "omöjliga" distrikten som historiskt slåss om de tre första platserna.

Rigor bidrog med ett flertal poängplaceringar. Individuella medaljörer från oss blev Sofia Olsson 2:a F13 stavhopp, Victor Rothausen

3:a P14 kula, samt Elliot Hamrå 3:a P14 tresteg.

En riktigt kul helg med gott kämpande ungdomar!

Hallands 13 och 14 åringar skrev in sig i historieböckerna! De blev 4:a i Götalandsmästerskapen endast besegrade av de tre storlandskapen (Göteborg, Skåne och Småland).

34 halländska friidrottare deltog i ca 100 starter och tog poäng i var tredje gren de deltog i. Detta gav 2 Guld, 8 Silver och 5

brons. Lägg till ytterligare 17 placeringar som gav poäng.

GM är en lagtävling likt Finnkampen och vi har märkt att om man har kul och hjälps åt så lyfter hela gruppen.

Det var precis det som hände i Uddevalla. När ni tittar på listorna för klubbrekord och distriktsrekord till hösten kommer ni se vad vi mena. För att inte tala om alla PB som sattes.

Väl mött alla 05:or, nästa år är det er tur.



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

OBS! Mountainbike onsdagar kl. 18.00

Sjuttio gånger sjuttio eller 70x70

Ett minnesvärt år med många resor och rätt så många orienteringstävlingar. Samma år som jag tog steget upp i H70-klassen genomfördes också inte mindre än 70 orienteringstävlingar med utsatta sportident-enheter plus ett antal tisdagsträningar och inte minst säsongsavslutningen på Rigortorpet häromdagen.

Årets stora händelse blev naturligtvis veteran-VM på Nya Zeeland i april. Vi var ju på Nya Zeeland för fyra år sedan när vi reste runt med landslaget och sprang Oceania Festival, jag tror det var 7-8 tävlingar runtom på Nordön. Från den resan minns jag speciellt intervjun med Tove Alexandersson efter hennes sprintseger i Wellington. Efter att ha besekrat hela världseliten höll hon en längre utläggning om de tio sekunder som hon hade missat vid en av kontrollerna. En av mina arbetsskamrater undrade varför vi skulle till Nya Zeeland igen, när vi redan hade varit där en gång. Jag hade inget riktigt bra svar förrän vi kom fram, när man väl är där begriper man varför man vill åka dit igen.

Denna gång mellanlandade vi i Singapore några dagar för att dela upp de långa flygresorna i två etapper. Tillsammans med först WWOP travel med Peo Bengtsson

och sedan med Jörgen Mårtensson hann vi med två sprinttävlingar i två olika parker i denna ständigt 27 grader (minst) varma stad. Undrar förresten om jag har räknat den sprinten i Chinese/Japanese garden.



Väl framme i Auckland upptäckte vi att en ny regel hade införts sedan ett år tillbaka, nu måste man helt plötsligt ha med sig internationellt körkort. Det hade vi nu inte vilket kostade oss 700 kronor och tre timmars väntan innan vi kunde få ut hyrbilen. Innan tävlingarna började åkte vi runt några dagar norr om Auckland, och besökte bland annat platsen där engelsmännen och hövdingarna för maorifolket slöt fredsavtalet i Waitangifördraget den 6 februari 1840; ett avtal som innebar brittisk suveränitet och beskydd av Nya Zeeland. Denna Waitangi Day eller New Zealand Day firas som landets nationaldag.

Under påskhelgen innan veteran-VM började reste vi runt och sprang några tävlingar i Oceania

Championship, bland annat på en helt gul karta fylld med svarta prickar. Lite ovan terräng för oss nordbor, kan man säga, men här hade vi nytta av en av de tävlingar vi sprang på februarilägret i Portugal. Och på sprinten i Rotorua var det första gången som

de heta källorna där svavelluktande ånga strömmade ur marken var markerade på kartan, liksom en del heta pipelines som man skulle akta sig för. *Se <http://oceania2017.nz/> <http://archive.orienteering.org.nz/events/2017MiddleEarth/maps/ME-Sprint-Course-10%20A4.pdf>*

Under veteran-VM hade vi en väldigt tur som fick bo hemma hos ett nyzeeländskt par som vi träffat tidigare. Hotellen såg naturligtvis sin chans att både dubbla och tredubbla priset för en natt när 27.000 människor kommer till Auckland för att delta i allehanda veteran-VM grenar – alltså inte bara orientering. Det började med ett sprintkval på en universitetscampus som var riktigt lurig och full av återvändsgränder. Här gällde det att hålla tungan rätt i munnen och inte gå in i dessa fällor. För en gångs skull lyckades jag med detta, och eftersom rätt väg var viktigare än hög fart kom jag tolv i mitt heat och var klar för A-final bland de åttio bästa. Långt över förväntan, och en bra start. Ännu bättre gick det sedan när jag lyckades med lite tur hålla ihop även de två långdistanskvalen i mycket annorlunda och kuperad terräng. Med placeringarna 23 och 21 blev jag klar för A-final igen, där jag så småningom slutade 49:a av 76 startande. I kvalloppen gällde det framför allt att gå säkert, att kolla kontrollsiffrorna och inte göra några andra dumma fel som att stämpla fel eller missa en kontroll. Även om det nu var typ 350 svenskar med så får man väl erkänna att konkurrensen för-



modligen blir hårdare i nästa års veteran-VM utanför Köpenhamn. Vill ni kolla finalbanan så finns den här nedan, med en terrängtyp som påminner om både Skummeslöv, Vilshärad och Åhus sanddyner: <http://archive.orienteering.org.nz/events/wmoc2017/long-final/WMOC2017-Map-Long-Final-M70A.pdf>

För att komma i form tidigt för det stora äventyret till Nya Zeeland anmälde vi oss till Portugal O Meeting i februari. Det har vi gjort till nästa år igen, ett gäng på en sådär tio gubbar från Göteborgsområdet åker på träningsläger med tävlingar två helger i rad. Så förra året liksom skippade vi vintern och ställde in skidträningen. Å det var ju nästan ingen snö ändå, och den fina dagen vid Åkulla som Ingegerd rapporterade om den missade vi. I Portugal var det sol och fint väder, massor med korkekar (men inga tjurar) och storkar som byggt bon i kraftledningsstolparna. Tävlingsmässigt var det en stor satsning med ganska många välkända deltagare, inklusive Simone Niggli, Helena Jansson, Elin Månsson, Thierry Gueorgiou, Olav Lundanes, Johan Runesson, och Gustav Bergman. Vi låg förlagda i en liten bergsby nära spanska gränsen, Castelo de Vide. När vi gick ut för att äta på kvällen fick vi ingen meny, utan värden frågade om vi ville ha kött eller fisk. Vi sa kött. Efter en stund kom värden in med bröd. Sedan oliver och en kanna vin. Sen kom soppan, innan det var dags för huvudrätten bestående av 3-4 grillspett. WOW! När vi gick hem så fick vi betala 10 euro var!

Dag 4: <http://pom.pt/archive/2017/maps/day4/M70.png>

På <http://pom.pt/2017/en/maps> finns fler intressanta kartor att studera!

Kjell Jeppson



En solskenshistoria på Rigortorpet!

”-Solen skiner alltid på Rigortorpet”, är en sanning med modifikation, men år efter år får vi äran att berätta det för alla besökare från när och fjärran. Så i andras ögon är det nog så det är.

Den 15 september var det dags för den årliga visningen av Torpracebanan. Hela hösten har det regnat och så även denna kväll. Banvisningen blev en riktig blöt och lerig upplevelse för deltagarna. Detta gjorde nog att det var flera som allvarligt funderade på sitt deltagande i denna omtalade tävling. Regnandet fortsatte sedan dag efter dag, i alla fall upplevdes det så, ända fram till ”dagen D”.

Den 30 september 2017 var det så äntligen dag för start. Året till ära firade Torpracet 5 år, tiden går fort när man har skoj, brukar det ju heta. Och för femte året i rad sken solen och det var som vanligt en underbar höstdag på Torpet. Därav uttrycket i början.

Dagen inleds med den nya traditionen Torpracet Kidz. I tre olika klasser kämpar sig barn från 6år till 14år genom olika banor runt Rigortorpet. I år hade vi nästan 90st barn till start. Färgglada kläder, glänsande cyklar och glatt



humör präglade alla dessa starter. Fullt fokus ute på banan och fantastiska kämpainsatser från alla. Självklart var det så att de röda, gula och svarta Rigor-färgerna dominerade startfältet. Mängder av barn från vår egen fantastiska barn och ungdomsverksamhet kom till start. Men vad gör man inte för att få medalj och få njuta av bulle och Festis efter målgång?

Klockan 13:00 gick sedan starten på Torpracet. Till detta 5års-jubileum hade vi tagit med delar från alla de olika banor som vi haft tidigare

år som en historisk salladsmix. Därtill fick deltagarna och publiken njuta av en hel del nya utmaningar på själva start- och målområdet. Torpkommittén stod för utfodringen av publik och deltagare, och här var det inte en lugn stund. Folk fikade och åt som aldrig förr i solskenet.

Hur slutade tävlingen, kanske ni undrar? Jo, äntligen, denna soliga höstdag fick vi för första gången äran att se IF Rigors egen Jonas Wärnehall kliva högst upp på pallen.



5 års-jubileum, mängder av barn och vuxna både på startlinjen och som publik, gott hembakat fika och slutligen en hemmaseger – det är så det blir en riktig solskenshistoria på Rigortorpet.

Peter van den Brink



Tävlingssäsongen 2017 för barn och ungdom!

Under tidig vår började Västgötacupen sin första deltävling i Varberg. I den lottades startplatserna för deltagarna i de äldre klasserna. Resultatet här gav sedan startplats i nästkommande tävling och så fortsatte säsongen. De yngre deltagarna fick göra tekniktest för att få sin startplats och på samma sätt fortsatte alla deltävlingar. Nybörjarna körde lite olika typer av rundbanecykling men alla startande i denna klass fick medalj och ibland lite extra priser.

I Västgötacupen hade vi även några vuxna deltagare som gjorde bra resultat men detta referat handlar om de yngre förmågorna. Det är oerhört roligt att se dessa förmågor kämpa och göra fantastiska resultat och ha roligt! Alla har utvecklats enormt och spridit det roliga med tävling till barn och ungdomstränningarnas övriga deltagare. Vi ser fram emot nästa säsong!

Vädret var minst sagt omväxlande. Från soligt till hållande regn med sand och lera som åt sig in i minsta detalj, både på cykel och cyklist. Inget var rent. Med andra ord precis som det ska vara med MTB.

Det har varit en fantastisk säsong med många glada barn och ungdomar. Ett härligt gäng från IF Rigor MTB har deltagit på många tävlingar och gjort att vår klubb blivit känd i sammanhangen. Till och med fått det erkännandet att vi blivit tillfrågade att hålla en deltävling i cupen. Men vi får inse våra begränsningar och skynda långsamt.

Nu ser vi fram emot nästa år och nya utmaningar. Kör hårt alla unga



förmågor men det viktigaste av allt...Ha KUL!!

Ledarna i Barn- och ungdomsverksamheten



TACK!

Till klubbens alla medlemmar, så har vi åter genomfört funktionärsuppdrag i Göteborgsvarvet. Som vanligt var det bara positiva respons vi fått, vi sköter dessa uppdrag mycket bra, enligt ledningen för Göteborgsvarvet.

För IF Rigors del är tävlingen 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.

Kost och hälsa för ungdomar



Vid torsdagsträningen 30 november fick vi nyttigt besök av Cecilia Johnsson

Som föreläste om kost och hälsa.

I huvudsak tog hon upp vikten av att äta ordentligt alla dagens måltider samt att vara ”laddad” före träning/tävling och att fylla på efter.

Även så förklarade hon skillnaden på bra mat och ”dålig” mat .

Hon lämnade också förslag på bra mellanmål och recept delades ut.

Många av våra ungdomar deltog , då föreläsningen i första hand rörde dem, och de svarade duktigt på frågor och ställde flitigt egna.

Som exempel:

Cecilia frågade om snabba och långsamma kolhydrater och fick till svar att snabba var för benen !!!!

Det var ett intressant föredrag och givande även för oss något äldre.

Tankar efteråt var att göra om något liknande men mot äldre målgrupp.

Inge

Jag heter Cecilia Johnsson. Jag är Diplomerad Friskvårdskonsult & Kostrådgivare med kognitiv inriktning.

I detta ingår bland annat:
KOST & HÄLSA
MOTION OCH LIVSSTIL
HÄLSOPEDAGOGIK
SAMTALSPEDAGOGIK
ENTREPRENÖRSKAP

Jag är utbildad Hälsoprofilbedömare / Testledare och kan med detta utföra cykeltester ihop med ett samtal där fokus är på motivation, hälsovision och förändring. Läs mera om detta under fliken Hälsoprofilbedömning.

Jag arbetar både emot enskild individ, grupper och företag.

Jag är även fotbollstränare för flickor födda 2007 där jag har gått utbildning om Åldersanpassad fysisk träning för barn & ungdomar, avspark, plattformen & mental träning.

Min vision:

Att med mina kunskaper tillsammans med dig,

få dig till att ta steget mot en friskare vardag.

Ung som gammal, omotiverad som motiverad, otränad som tränad!!

Steget till bra kost ihop med din träning.

Vill du bryta dina gamla kostvanor och ersätta dem med nya hälsosammare?

Vill du ha koll på att du äter rätt och får i dig den energi din kropp behöver?

Vill du gå ner i vikt?

Vill du gå upp i vikt?

Tränar du mycket och vill försäkra dig om att ditt dagliga energiintag är på en bra nivå.

Beteende till mat.

Vi börjar med att göra en kostanalys, därefter sätter vi upp en plan som riktar sig mot just dig som individ.

Med en bra kosthållning och en hälsosam livsstil så ökar du ditt välbefinnande. Du får en bättre sömn och mera energi. Framförallt



Skidspår i både Mora och på Vasaloppsstarten i Sälen redan på plats.

Tack vare sparad snö från i vintras kan Vasaloppsarenan öppna för skidåkning redan på torsdag kväll, den 9 november. Då öppnar spåret i Mora för att invigas ordentligt lördag den 11 november. Och det blir en helg med många spännande och roliga aktiviteter i både Mora och Sälen. Till exempel avtäckning av 2018 års Vasaloppsmotiv, stor invigning av IFK Moras nya föreningshus, föreläsningar på Högfjällshotellet och dessutom chans

att testa en riktig Vasaloppsstart i Berga by.

Vasaloppet har sedan i vintras sparat 8000 kubikmeter snö i Oxberg som i går, måndag, började köras ut i Vasaloppsspåret i Mora. Från och med kl 17.00 på torsdag den 9 november går det att åka skidor i Mora.

Lördag den 11 november bjuder på stor invigningsfest av IFK Moras

föreningshus i Hemus och Vasaloppsarenan i Mora där vinterns skidsäsong nu kan börja.

Dessutom blir det avtäckning av 2018 års två Vasaloppsmotiv och presentation av årets konstnär. De två konstverken kommer Vasaloppet att använda för att profilera vinter- respektive sommarveckan 2018.

så kan du förebygga eventuella hälsorisker.

Ett bra komplement ihop med en kostrådgivning är att genomföra en hälsoprofilbedömning där vi även ser över din fysiska aktivitet.

Läs mera om hur detta går till under fliken hälsoprofilbedömning.

Har du några funderingar så tveka inte att kontakta mig.



IF Rigor
önskar alla sina
medlemmar och sponsorer

En God Jul
och ett
Gott Nytt År!