

Ordförande har ordet...



Jag har varit en del av denna stolta förening så länge jag kan minnas. Min pappa Alf tog med mig till Tingbergsvallen och Rigortorpet redan som liten. Framst har jag sysslat med friidrott, men jag har åkt många skidtävlingar och även deltagit i åtminstone en orienteringstävling. Däremot så har jag ännu inte inlett någon MTB-karriär, även om jag cyklade Lygnern

runt på min crosscykel redan som åttaåring.

När jag fick frågan om jag ville ta över rollen som ordförande så tvekade jag inte. Det känns både hedrande och roligt. Samtidigt blir min roll så mycket enklare när jag är del av en styrelse med så många duktiga och engagerade människor. Det är glädjande att våra olika sektioner är så aktiva, självgående och har stabil ekonomi. Det är full fart på Tingbergsvallen och på Rigortorpet de flesta dagar i veckan. Att vi fått igång en Mountain Bike sektion har varit väldigt positivt. Det har inneburit att vi kunnat knyta många nya vuxna människor till klubben och att Torpet kan utnyttjas ännu mer.

Jag hoppas kunna bidra till att vi kan knyta ihop de olika delarna i föreningen ännu mer. Samarbetet

med Göteborgsvarvet och särskilt Kungsbackaloppet går att utveckla mycket. Det finns stor potential till bra intäkter om vi hjälps åt effektivt. Förhoppningsvis så kommer vi med gemensamma krafter även att lyckas anordna ett trail-lopp i samband med Torpracet 2019.

Jag hoppas dessutom att vi under nästa år kan starta upp löpargrupper med deltagare från samtliga sektioner i Kungsbacka.

Sist men inte minst vill jag hedra Eivor Andersson som avled i september vid en ålder av 88 år. Eivor var under många år engagerad inom friidrotten i Rigor. Hon var en drivande kraft i arbetet med att vända trenden under åren på 90-talet när intresset för friidrott minskade och antalet aktiva var få.

Johnny Lundgren



50 år som Rigor-Bladet existerat är en mycket anmärkningsvärd ålder för en klubbtidning.

I början var det mycket klipp och klistrande av texterna som då skrevs in på den tidens dator nämligen skrivmaskinen och bilderna illustrerades av

teckningar. För att trycka upplagan användes en stencilapparat, därefter fick man plocka ihop sidorna för hand och en liten häftapparat för att fästa ihop detta. Det har varit mycket intressant att följa utveckling, dels hur tryckprocessen och sedan datorns inträde, som underlättade tillverkningen av sidorna. Då man lätt kunde ändra ev fel. För mig själv så är det också ett litet jubileum, jag kom med i tidningsredaktionen, redan när jag flyttade hit till Kungsbacka. Det var ett naturligt steg då jag ju jobbade i den grafiska branschen, och hade god inblick hur en klubbtidning skulle se ut.

Tiden kom ifatt även oss så vi slutade för några år sedan med att ge ut den i tryckt form. Vi ansåg att tiden var mogen för detta. Då det blev mer och mer populärt att lägga in klubbens artiklar på sociala medier. Kanske är det sista gången som Rigor-Bladet kommer ut, vi får se hur utvecklingen blir.

Björn Lekman





JUKOLA 2018 (16-17/6)

eller Kova kaverit eivät mene kadotettuina (Tuffa pojkar springer inte vilse)

Efter 2017-års 10-mila lade jag upp ett klipp från Jukolastarten 2014 på Rigors facebookside och långsamt började idén om ett lag 2018 slå rot. För den som inte hört talas om Jukola så kan jag berätta att det är världens största orienteringstävling. Ja, den har faktiskt fått O-ringen att byta slogan till "Världens största flerdagarsorientering". Jukolastafetten baseras på Aleksis Kivis roman "Sju bröder", viken räknas till ett av de viktigaste finska litterära verken och där utspelar sig handlingen till stora delar i Jukola.

I Finland har tävlingen lite motsvarande Vasaloppstatus, dvs det är något som många vill bocka av på sin "bucket list". Det gör att hela arrangemanget blir lite av en festival och inte riktigt så elitbetonat som till exempel 10-mila. I år var det 70-årsjubileum och nära 1900



Lagledaren och laget

sjumannalag var anmälda. Lägg till damernas motsvarighet – Venla – som lockade runt 1500 lag med fyra löpare var.

Tävlingen flyttar runt i hela Finland och 2018 var tävlingsplatsen Hollola, strax väster om Lahti.

Vi åkte minibuss från Kungsbacka tidigt på fredagen och var uppe i god tid innan Viking Lines Gabriella skulle gå från Stadsgårdshamnen i Stockholm. Den lilla detaljen "Stadsgårdshamnen" hade dock Jonas Toftered missat. Han kom

med flyg från Norrland och skulle ansluta vid färjan. Det visade sig dock att Jonas åkt till Värtahamnen, där Silja Lines fartyg lägger till. Efter lite telefonkontakt, nervös väntan och tunnelbaneåkande så löste sig det också.

Båtresan ut från Stockholm uppfyllde allt Lasse Berghagen kan tänkas skriva om i texten till "Stockholm i mitt hjärta". Det var helt enkelt en fantastisk kväll.

Väl framme i Helsingfors tog vi en snabbsväng förbi Olympiastadion för att kolla in löpstegen/statyerna på de båda långloppslegendarerna Paaivo Nurmi och den renmjölkdrickande Lasse Wirén. Färden gick sedan norrut mot Lahti och där blev det ett stopp vid hoppbackarna/skidstation. Givetvis tog vi oss upp till hårnålskurvan och nu har Martin Boberg full koll på hur den ska tas inför kommande världscup.



Det var trångt i starten i årets Jokulakavel



Klockan 23:00 var det dags för den mäktigaste upplevelsen man kan vara med om inom orienteringsvärlden – Jukolastarten. Nästan 1900 nattlampsförsedda, testosteronpumpade löpare ska rusa iväg i skymningen och mellan tumme och pekfinger så tror jag att det var

Jukolapuben

Vi sökte oss sedan ut till arenan för inkvartering och hann med att se Venlastarten vilket ungefär var som att se en skenande buffelhjord springa förbi. Venla kunde man följa på plats på arenan via tre gigantiska storbildsskärmar, som visade bilder från radiokontroller och gps-tracking. Dessutom hade arrangörerna varit smarta och dragit ut banorna på ett hygge för att kunna följa löparna via drönare under lite längre sekvenser.

Som vanligt inom orienteringssporten så var Tove Alexandersson först i mål och därmed vann hon och Stora Tuna det enda som egentligen saknades i hennes pris-skåp – en Venlatriumf.

Värmen var påtaglig och efter nummerlappsutdelning och lagfoto så hann några av oss slumra till en timma eller två i vårt hyrda militärtält.

närmare 25000 åskådare på plats. Mest för att se skådespelet givetvis, men också för att känna stämningen, förväntningarna och energin.

Då vi nu har kommit fram till starten så är det väl på sin plats att presentera laget:

- 1) 11,0km skymning/natt
Jonas Toftered
 - 2) 11,9km natt Martin Boberg
 - 3) 12,8km natt/gryning
Stefan Graad
 - 4) 8,7km dag Alfred Erdelius
 - 5) 8,7km dag Emil Erdelius
 - 6) 10,6km dag Niklas Florén
 - 7) 15,1km dag Fredrik Andersson
- Lagledare/coach:* Jens Arvidsson

Det var alltså Jonas som hade den, lite beroende på hur man ser det, avundsvärda uppgiften att ta sig an förstasträcken. Detta gjorde han med bravur och från startplats 1242 i klungan lyckades han passera mer än tusen lag redan till första radion efter 3,2km. Han höll sedan



Givetvis fanns det bastu.

tempot bra och var vid växling på strax över plats 200. Ut i mörkret skickade han Martin som visade att han behärskar det mesta inom orientering. Jag brukar kalla honom för sprintkungen, men 12 km svår och jobbig nattorientering var inga problem. Hastigt och lustigt var det nu min tur och jag gick ut någonstans runt 280.

Eftersom Jens inte kände sig kry så hade vi fått ändra om och istället för 10,6 km dag för mig blev det nu en lång nattsträcka. Tyvärr skulle det visa sig att det där med lång stämde väl in också tidsmässigt...

Första kontrollen var en riktig långsträcka och då jag skulle in sista 200-300 metrarna så ville det sig inte. Jag fick inte ihop det. Bara att gå ut till stigen och börja om tänkte jag, men det hjälpte inte. Inte heller tredje gången. På mitt fjärde försök träffade jag äntligen rätt, men då jag stämplade vid första hade jag varit ute i nästan 34 minuter. Kvar var då ca en mil svår och krävande nattorientering. Just precis då kände jag mig inte speciellt tuff om man tänker på rubriken, men det var bara att bita ihop och göra jobbet. När jag lämnade över kartan till Alfred vid växeln var det som ca 425:e lag, men vi var igenom Jukolanatten och vi var godkända. Trots allt var det fler än 1400 lag efter oss.

Alfred, som precis uppnått godkänd Jukolaålder (15 år), klarade sin uppgift med bravur. Även om det blev en sväng i slutet så höll han vår lagplacering. Tror nog att



Är det Martin eller Stefan som skymtar i bakgrunden



Nu vet vi vad Kungsbacka heter på finska.

pappa Emil var lite stolt när det var hans tur att göra Jukolapremiär. Han visade hursomhelst vem som har mest orienteringsrutin i familjen och gjorde ett riktigt bra lopp. Nu var vi nere på placering 385.

Niklas tog vid och även han bemästrade terrängen väl. De två sista sträckorna hade en liten obehaglig överraskning i form av två

kontroller i ett lurigt grönområde. Där blev det lite extrasvängar, men laget var fortfarande under 400-sträcket. Extra glädjande var att vi klarade omstarten med nästan en halvtimmas marginal.

Fredrik kämpade sig runt den långa sista sjunde sträckan och även om också han botaniserade lite extra i ovan nämnda grönområde, så får man se det som en liten långdistansrevansch från 2017-års 10-mila då han väggade. Nu spurtade han in som 382:a lag och vi hade därmed klarat vårt mål på 500 med råge. Dessutom slog vi våra västsvenska konkurrenter Kungälv's OK, Jönköpings OK och Falköpings AIK – bara en sådan sak!

Jag tror att detta gav mersmak för

samtliga deltagare, för omedelbart pratades det om nästa års Jukola i Kangasala och Jonas (som bor i Älvsbyn) tyckte att 2020-års tävling i Rovaniemi verkade väldigt intressant.

Till sist kan man kort konstatera att Jukola bara har två fel – det saknas en ungdomsklass och det går lite långt bort för oss rigorianer. I övrigt slår det 10-mila på alla andra plan. Huruvida det blir en resa nästa år får vi nog se, men jag har en liten känsla av att jag inte var på Jukola för sista gången.

/Stefan Graad

Länk till Jukolastarten

2014: <https://www.youtube.com/watch?v=ArpKAtnIk0>

Länk till Jukolafilmen

2018: <https://www.youtube.com/watch?v=F2oiIPvJE80>



Spåren vid Rigortorpet. Gulvita rundan 4,5 km.

Den här decemberdagen gick färden ned till IF Rigors klubbstuga Rigortorpet nordöst om Kungsbacka. Här finns ett antal spår/leder i olika längder och jobbighetsgrad. Jag fick välja ett spår som skulle ta max 3 timmar att ta sig runt. Jag var lite lätt stressad denna dag, skulle nämligen hem till tv-soffan och kolla Zlatan lira boll (svensk fotbollsspelare). Så mitt val föll på det 4,5 km långa gulvita spåret runt Iglatjärn. Det är ju trevligt att få med ett vatten på promenaden. Det gulvita spåret går på fina skogstigar i en lätt småkuperad mycket trevlig barrskogsterräng.

Till höger ett utklipp från kartan över alla spåren vid Rigortorpet. På IF Rigors hemsida hittar du Spårkarta under Spårinformation. Då får du upp kartan större och dessutom hela.

För oss som inte är medlemmar i IF Rigor ville man ha en Pippi Långstrump peng för att parkera. Guldian petade jag enligt information in i myntfacket i väggen på omklädningsstugan och gick sedan något fattigare iväg på jakt efter en gulvit markering.

Rigortorpet har sedan 1967 tillhört IF Rigor. Torpet uppfördes på denna plats 1911 efter att ha flyttats från Salvebo. Ett äldre torp från omkring 1870 talet stod här tidigare. Torpet var dock fallfärdigt och 1968 revs det. Utespisen "Gruvan" fick dock stå kvar, se bild nedan. Läs mer om torpets historia på hemsidan.

Spårcentralen har jag för mig att man kallade stället där denna tavla stod. Hit var det runt 200 meter från Torpet. Och som ni kan se,



här fanns ingen tvekan om hur jag skulle gå för att ta mig run Iglatjärn. Det var sedan tydligt markerat i ca: 200 meter, sedan upphörde märkningen.

(OBS: den fina granskogen i början på leden som ni ser bilder på nedan är idag fälld och man bjuds istället ett kalhygge).

Efter ca: 200 meter kom jag fram till ett stigskilje, där visade en pil att jag skulle välja stigen till höger. Det fanns även en markering några meter in på stigen, se bilden ovan. Men när jag kort därefter kom ut på en större stig/motionsspår fanns ingen markering åt vilket håll jag skulle gå. Några meter åt vänster såg jag ett nytt stigskilje där en mindre stig gick in i den mossklädda skogen. Där fanns heller ingen gulvit markering men ett rödmarkerat mountainbikespår. Jag kliade mig i huvudet och gick tillbaka några hundra meter till senaste märkningen jag sett för att se om jag missat någon. Men det hade jag inte gjort. Fånigt nog hade jag ingen karta med mig, kartan i detta inlägg hittade jag först någon dag senare. Men på Lantmäteriets karta hade jag kunnat utläsa att det var en mindre stig som gick runt Iglatjärn. Så jag chansade på att följa mountainbikespåret och det skulle visa sig vara rätt. Se kartan nedan, mellan dom röda strecken fanns ingen gulvit märkning, men sedan så dök dom upp igen till min stora glädje.

På bilden ovan ser ni markeringen för mountainbikespåret, som tydligen är 4,7 km långt. Hela vägen fram till och runt Iglatjärnen följde det gulvita och mountainbikespåret samma stigar.

Det var väl ungefär 1,5 km upp till Iglatjärn, här var det lugnt och fridfullt. Det låg nästan lite duggregn i luften.





Efter Iglatjärn var nästa anhalt ett kalhygge. Det var dock en inte allt för långdragen upplevelse, inom några hundra meter var jag inne i skogen igen söder om Iglatjärn. Alla kalhyggen är inte tråkiga att gå över, ibland kan dom ju bidra till att det blir fin utsikt över landskapet. Här var det dock inte så mycket till utsikt att skrävla över, men stigen var fin.



På bilden ovan har ni det stora nöjet att se en nylagd spång med nät för att inte man skall halka.

Och så var jag tillbaka vid torpet, nöjd som attan med promenaden. Det här var en fin vandringsled där natur och stigar var toppen. Och det fanns som sagt fler spår/vandringsleder att välja på. Det gröna 10 km spåret verkar trevligt att vandra. Jag får nog anledning att återkomma hit.

Barnvagnsvänlig promenad? Nej!

Bild och text: Von Frank-Einsteins vandringsstipd.se



Skidträning inför skidsäsongen

Längdskidåkning är en idrott som ger bra och skonsam träning för hela kroppen. För att få en trevlig upplevelse i spåret eller åka snabbt krävs både god teknik och kondition. Oavsett vilken distans du tänkt åka eller vad du har för målsättning så behöver du vara förberedd.

Träna för skidåkning under hela året

Säsongen är kort och vi skidåkare tränar mycket annat än längdåkning. Hur ska man då lägga upp träningen över ett år? Tänk dig året som en tratt, där våren är det bredaste stället och du ägnar dig åt många olika aktiviteter. Tratten smalnar sedan av fram mot hösten för att till vintern vara jättesmal, då du nästan bara åker skidor.

PÅ VÅREN då det är långt kvar till skidsäsongen bör du passa på att träna en mängd olika konditionsidrotter, som till exempel cykling, paddling, vandring eller simning. Träna det du tycker är roligt, det gör att du kan hålla uppe motivationen och träningen blir mindre ensidig. Det viktiga är att hjärtat får jobba. Tveka inte om exempelvis en kompis vill få med dig på ett motionslopp på cykel eller om du blir erbjuden att följa med en helg till skärgården för att paddla kajak. I början av våren, precis efter sista skidpasset, kan det vara klokt att vila helt från träning ett par veckor för att ladda de mentala batterierna. Många i världseliten gör inte många knop de sista veckorna i april.

PÅ SOMMAREN är det bra om du börjar rikta in dig lite mer på träning som ligger närmare skidåkning, som till exempel skidgång, löpning, rullskidor, stakmaskin och styrketräning. Fortsätt gärna med andra träningsformer, men har du höga mål på vintern bör du tänka mer på skidsäsongen redan nu.

PÅ HÖSTEN bör du som är



ambitiös staka ofta på rullskidor och dra en hel del i en stakmaskin. Åker du inte rullskidor är det klokt att ta med stavarna och gå skidgång på minst hälften av löppassen, samt träna överkroppen lite extra när du kör styrka. För dig som har möjlighet att åka på snölager till skid-tunneln i Torsby, till Alperna eller till Norrland i oktober eller november är det en fin möjlighet att samla på sig tidiga skidmil.

PÅ VINTERN bör du nästan enbart åka skidor. Möjligtvis kan du komplettera med lite styrka och stakmaskin, samt springa 30 minuter en gång i veckan. Genom att hålla igång löpningen under de vita månaderna minskar du skaderisken när du sätter igång igen

nästa vår. Att rivstarta med cykelträning i april efter ett halvårs paus brukar gå bra, men att göra samma sak med löpträning kan lätt leda till överbelastningar. Det har många skidåkare fått erfara.

Du som genomför En Svensk Klassiker får en naturlig variation av träning över året. Cykla extra mycket på våren för att göra en bra Vätternrunda i juni. Simma några pass innan Vansbrosimmet i juli. Kör sedan rikligt med backintervaller och skidgång så kommer du göra en kanonbra tid i Lidingöloppet i september. Därefter har du nästan ett halvår på dig att bygga upp styrkan och uthålligheten i överkroppen inför Vasaloppet.

Rullskidor

Rullskidåkning är en kanonbra träningsform för alla konditionsidrottare. Och det är roligare än du kan ana! Måste man åka rullskidor för att kunna klara av vinterns utmaningar i skidspåret? Nej, det måste man inte. Vare sig ditt mål med skidåkningen är att ha det som motionsform, att gå ett par fjällturer om året eller att åka fort på tävling så klarar du dig utan rullskidsträning.

Rullskidsträning är dock den träningsform som mest påminner om skidåkning på vintern. Man brukar säga att den typ av skidlik träning är ”grennära”. Du åker rullskidor med i stort sett samma teknik och du använder de muskelgrupper du gör med vanliga skidor under fötterna. Det är ett utmärkt sett att både träna teknik och att bygga upp uthållighetsstyrkan i överkroppen. Dessutom är det en fantastiskt trevlig och allsidig träningsform, även för dig som inte åker skidor på vintern.

Det enda du behöver komplettera din skidutrustning med för att kunna åka rullskidor är förutom rullskidorna en hjälm och gärna en reflexväst, vilka båda är billiga livförsäkringar. Mer än så behövs inte. Stavarna och skidskorna kan du använda samma som på vintern. Se bara till så rullskidorna har en bindning som passar din skidsko.

SKIDÅKNING VS RULLSKIDÅKNING

Två stora skillnader mellan skidåkning och rullskidåkning är dels terrängen där man vanligtvis tränar, dels att man nästan alltid har fäste på ett par rullskidor.

Det finns förvisso några olika modeller av terränggående rullskidor, men den absolut största delen av träningen för de flesta rullskid-



såkare genomförs på asfaltsvägar och cykelbanor som sällan ser ut som skidspår brukar göra. Rullskidsträning innebär för det mesta flackare åkning och färre kurvor jämfört med skidspåren på vintern, så länge du inte håller till på en av landets rullskidbanor.

Det gör att det blir mer stakning vid rullskidsåkning än när du snurrar runt på ett kuperat elljusspår vintertid. Fördelen med det är att du som till exempel har Vasaloppet eller TjejVasan som främsta mål får träna i en terräng som påminner om de många flacka partierna på Vasaloppsspåret. Men skidåkning handlar för många om annat än att bara komma till Mora. Dessutom är Vasaloppet för de allra flesta inte bara stakning, så utmana gärna dig själv genom att söka mer kuperade sträckor när du åker rullskidor. Tänk bara på att reka nedförsbackarna med cykel eller bil innan du åker nya sträckor så du inte utsätter dig för oväntat svåra svängar eller korsningar. Överhuvudtaget ska du alltid söka dig till vägar med lite trafik.

OLIKA RULLMOTSTÅND

Förutom att söka kuperade vägar så är trögare hjul ett bra sätt att utmana sig själv på. Att åka på tröghjul gör att det rullar tyngre och du kanske inte orka staka lika mycket. Dessutom är det ett bra sätt att baka in styrketräningen i konditionsträningen. De flesta rullskidor säljs med så kallade standardhjul, som har klassificeringen 2:or. De trögare varianterna heter 3:or och 4:or och finns som tillbehör till de stora rullskidmärkena. Så länge du inte känner att du står helt still är det definitivt idé att köra merparten av träningspassen på tröghjul. Snön är olika snabb beroende på före, men 3:or är det rullmotstånd som är mest likt typiskt skidföre. 2:or är snabbare än alla vinterfören. Det bevisades inte minst i Alliansloppet 2013, då Anders Aukland vann det 48 km långa loppet på 2:or med en snittfart som motsvarade en Vasaloppstid på helt osannolika 3 timmar och 10 minuter. Du kan lätt upptäcka skillnaden själv om du tränar med GPS-klocka. Kör en mil så fort du orkar på 2:or respektive 3:or och jämför tiden med hur snabbt du klarar att åka en mil skidor på vintern. Svaret lär bli att farten du orkar hålla på 3:or bättre

avspeglar farten du orkar hålla på vintern. En annan stor fördel med att åka på tröghjul är att nedförbackarna blir lättare.

RULLSKIDSTEKNIK

I stort sett alla rullskidor är försedda med backspärr på bakhjulen, vilket gör att man alltid får fäste. Så är det inte på vanliga skidor. Därför är det viktigt att du tänker på att du ska ”trycka ned skidan” som man gör med fästvalla under skidan, även i fall det aldrig är bakhalt på rullskidor. Vissa anser att all klassisk rullskidåkning förutom ren stakning försämrar tekniken, men så behöver det verkligen inte vara. Se bara till att hela tiden leva dig in i åkningen så att du föreställer dig och agerar som om du åker skidor på snö.

Den delteknik som är mest lik skidåkning på snö är stakning, så får du in en bra stakteknik på rullskidor har du med största sannolikhet också förbättrats som stakåkare på snö. Dessutom är stakning, gärna i uppförbackar, den bästa styrketräningen du som skidåkare kan få på sommaren. Varför får jag inte upp pulsen när jag åker rullskidor?

Många som nyligen blivit frälsta av längdskidåkning springer mest som träning under barmarkssäsongen, med inslag av rullskidåkning någon gång i veckan på hösten. Då kan det många gånger vara svårt att få upp pulsen vid rullskidsträningen och de flesta upplever att det är lättare att bli ordentligt flåsigt genom att träna löpning. Anledningen till detta är att musklerna och tekniken inte riktigt har hängtt med, men ju mer du tränar desto mer kan du ta ut dig. Ett annat sätt att få upp pulsen på rullskidor är att åka kuperade sträckor på tröga hjul. Dock inte så tröga att du knappt orkar ta dig framåt, då kommer musklerna att bli begränsningen i stället för hjärtat.



VÄLKOMNA UPP TILL RIGORTORPET PÅ TORSDAGARNA!

**Löpträningen börjar kl 18.30,
öppet för alla, även icke
klubbmedlemmar, efteråt fika
i storstugan.**



36 år med Rigor . . .

– eller hur jag slog ett 34 år gammalt familjerekord!



Nu när Rigorbladet 50-årsjubilerar är det naturligt att dra sig till minnes lite av det som hänt mig och min familj i föreningen.

Vi började vintern 1982 med att jag tänkte gå med i FAIK. En helg åkte jag till FAIKstugan och testade skidspår. Det blev deras enmilspår. Det var isigt och svåråkt och den som varit vid FAIKstugan vet att det är stygga branter mot slutet. Helgen efter hittade jag efter visst besvär Rigortorpet och blev genast förtjust i enmilen. Då blev jag och familjen rigorianer!

Förutom skidor prövade vi dvs Ylva, Leif, Ola och jag orien-

ter. Där blev vi fast. Ylva – efter viss tvekan – och jag för gott medan Leif och Ola bara höll på till 15-årsåldern.

1984 var vi med på O-ringen för första gången. Första dagen hade Ola, då 10 år, tidig start och var första herrlöpare i mål. Han blev intervjuad och fick en fin trämodell av en blekingesnipa i pris. Han skötte sig bra hela O-ringen och kom till slut på 13e plats. Om jag minns rätt var det flera unga rigorianer som kom bra det året tex. Martin Boberg och Jens Arvidsson. Antagligen gick det bra för Ruth Henriksson också.

Det var väl ungefär då som jag blev engagerad som ledare i Rigor först som ungdomsledare sedan som

ordförande i OL-sektionen och så småningom även i huvudstyrelsen. På senare år har det varit Rigortorpet som engagerat mig. Hela tiden har jag varit aktivt orienterare och tidvis skidåkare.

Vi har varit med om ganska många O-ringar och även hjälpt till med att arrangera de år tävlingen gått i Halland. Det har inte blivit några höjdare resultatmässigt men några djupdykningar – en stukad vrist första dagen när Göteborg arrangerade i början av 90-talet och en felstämpling för 5 år sedan i Boden där jag i övrigt sprang bra.

Många år har gått sedan 1984 och ingen av oss i familjen har varit i närheten av O-las premiärprestation. Ända tills i år i Ö-vik. Jag sprang första året i klass H75 och gjorde en riktigt bra insats. På två av etapperna gjorde jag mina bästa lopp någonsin med 7a som bästa etapplacering. Inför den avslutande jaktstarten hade jag nummerlapp 10 något jag aldrig varit i närheten av tidigare. Sista etappen gjorde jag en ”idotmiss” (alla missar är i efterhand idootiska) men redde ut det så att jag bara halkade ner till plats 12. Men!!! Jag hade slagit O-las rekord från 1984. Jag tror faktiskt att Ola var rätt glad å mina vägnar. Han har ju sedan några år tagit upp orienteringen igen och gör en ganska seriös satsning. Han har några år på sig att ta tillbaka familjerekordet. I ärlighetens namn måste jag påpeka att antalet deltagare i O-las klass 1984 var större än i min klass i somras!

Vad lär man sig av detta? Jo – att det kan löna sig att kämpa ända in i kaklet!

Steffen

**Torpkommitteen bjuder på
sedvanlig tomtegröt efter träningen
torsdagen 6 december.**



I strålande solsken genomförde Rigorflickorna sin månadsvandring i Vallda Sandö, det är ett tiotal damer som försöker genomföra en vandring i månaden.



Seniordamernas vandringar/promenader!

Sedan flera år samlas klubbens daglediga damer = flest pensionärer för vandring/ promenad en måndag kl 11.00 varje månad! Vanligtvis är vi ca 10 som är med. Minst en timmas aktivitet blir det!

Berit S är motorn som sammanhåller oss. Vid varje promenad kommer någon med förslag till nästa träff. Bestämt och klart enkla vägar. Ingen anmälan, de som kommer är välkomna!

I okt vandrade vi på Vallda Sandö, en härlig plats en ljuvlig dag. En plats man når utan några större strapatser. Speciellt roligt att även Ruth H 96 år kunde vara med, till glädje för oss alla!

För att bemästra Januari med ev snö, är oftast träffen i Kungsäcka med kaffe hemma hos Ruth!

Under året har vi även besökt Hanhals holme, nya vandringsleden i Åsa, Hammargård väster ut mot havet.

Ekodukten i Arendal med besök och visning hos Einar på Skogen!

Det har blivit vandringar med sjöar som mål, Ölmevalla sjön och Djursjön i Älvsåker vackra soliga dagar, Rigortorpet några gånger varje år! Torpet är av tradition november/december träffen.

Då med efterföljande gröt och vinter stämning!

Vi kan vara fler, ingen speciell inbjudan, de som är intresserade är välkomna!! Norra Hallands sida” Det Händer i kba” tar gärna in vår notis om plats o dag. Är då med i fredags tidningen.

Berit Boberg



Det finns plats för många fler i denna trevliga Rigorgemenskapen. Ni är hjärtligt välkomna!

Kungsbackaspelen . . .

Den sista helgen i augusti genomförde vi traditionsenligt den elfte upplagan av Kungsbackaspelen. Under de båda tävlingsdagarna hade vi ett fullspäckat schema från morgon till kväll. Det var nästan 550 anmälda aktiva som skulle genomföra över 1 400 starter. Tävlingsförhållandena var bra för årstiden och det slogs många fina personliga rekord.

Tidsmässigt krockade vår tävling med stora SM vilket gjorde att vi inte fick se de bästa seniorerna på plats. Däremot var det väldigt många barn och ungdomar som tävlade och intresset var så stort att det till och med blev fulltecknat i vissa grenar. Många av våra yngre aktiva, som kanske tävlar för första gången, får chans att göra det på hemmaplan vilket kan kännas bra.

Tävlingskommittén vill tacka alla aktiva och funktionärer som tillsammans bidrog till en lyckad tävling. Även i år har vi fått mycket beröm för en bra genomförd tävling från besökare från andra klubbar. Nästa år är Kungsbackaspelen planerade till den 24–25 augusti 2019.

Fullständiga resultat och fler bilder finner ni på tävlingens web-plats kungsbackaspelen.se.

//Johnny Lundgren

Bilderna är tagna av Tim Swüste







CASTORAMA – Kastmångkamp under lättsamma former

För andra året i rad genomförde vi Castorama på Tingbergsvallen. Det är en mångkamp med samtliga kastgrenar där alla som kan kasta med seniorredskap kan vara med. Vi var en blandad skara av ungdomar, tränare och veteraner som stötte kula och kastade spjut, diskus och slägga.

För vissa var det första gången man prövade alla grenarna, andra var erfarna kastare. Man får ett annat

perspektiv på hur överkligt det är att eliten kan kasta ett 800 grams spjut över nästan hela fotbollsplanen, medan undertecknad inte kommer över eget straffområde...

I Castorama får man poäng i varje gren utifrån en särskild poängtabell som gör att kvinnor och män kan tävla mot varandra. Rigor deltar dessutom i en central lagtävling som sammanställs av Svenska friidrottsförbundet senare i höst.

Segrade gjorde Sofia Lundgren som fick 2 131 poäng före Ann-Louise Svensson på 1 530 poäng och Göran Johansson på 1 523 poäng.

Samtliga resultat från Castorama finner ni på Rigor friidrotts webbplats.

//Johnny Lundgren

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.

Barn- och ungdomsträning MTB 2018

Söndagen den 21 oktober avslutades barn- och ungdomsträningarna runt grillen där det serverades korv med bröd och saft. 2018 års träningar är nu avslutade.

Vi startade upp veckan efter påsk på hårda stigar eftersom vintern varit ovanligt kall ända fram till påsk. Men våren och sommaren har ju bjudit på riktigt gott väder så stigarna blev snart mjuka och fina. Många glada och ivriga barn kom redan vid första träningstillfället och vid varje träningstillfälle har det varit mellan 60–70 barn- och ungdomar. Alla har utvecklats mycket bra under året där träningarna har innehållit allt från balans, bromsteknik, flow, hur man hanterar olika hinder. Det finns inget härligare att se än ungdomar som utmanar sig själva från att knappt våga titta på ett hinder till att, med glädjetjut, flyga fram över samma hinder under kamraternas pepande rop!

Ett riktigt stort tack till våra tränare och föräldrar som ställer upp och guidar samt ser till att alla mår bra under träningarna!!

Så efter ett riktigt härligt träningsår slår vi nu ihop portarna för 2018 och blickar fram mot 2019. Håll utkik på hemsidan och FB för när träningarna drar igång igen! Ha en fin vinter!

Ps. Ni vet väl att man kan cykla även på vintern men glöm inte reflexer och belysning Ds.

Peter van den Brink



Torpracet och Torpracet Kidz 2018

En dag fylld av färg, leenden och massor av energi.

Den sista helgen i september är det tradition att det händer saker uppe på Rigortorpet. I 40år var det loppmarknaden som var lockade folk till denna lilla oas i utkanten av Kungsbacka, numera fylls hela området upp av cyklister i färgglada kläder och i alla åldrar.

2018 var det sjätte året i rad som Torpracet gick av stapeln och det tredje året som Torpracet Kidz, för barn och ungdomar, genomfördes. Som vanligt var det en mycket trevlig tillställning, precis som en ”gårdsfest” ska vara. För första gången dock kom det faktiskt några regnstänk under dagen, men det var inget som påverkade humöret på varken deltagare eller publik.

På förmiddagen genomfördes tre stycken olika race för barn och ungdomar. I olika klasser utifrån ålder och nivå så trampade man fram på stigarna runt torpet. Det bjöds på härliga spurtstrider, många glada tillrop men framför allt massor av kämpande barn och ungdomar.

På eftermiddagen var de så dags för det stora Torpracet. Man kan delta i distanserna 20km, 10km eller 2x5km Stafett. I 20km finns dessutom tävlingsklassen som i år lockade något fler deltagare än tidigare år. Dessvärre blev hemmahoppet och fjolårets vinnare Jonas Wärnehall sjuk dagarna innan, han kunde därför inte vara med och försvara titeln. Med Jonas borta fick Jimmy Andersson från IF Rigor MTB försvara den gul, röd, svarta äran och det gjorde han med besked och placerade sig på en fin 3:e plats.

Årets utmaning för arrangörerna

var att hitta en lämplig bana då skogarna blivit avverkade. Detta löstes genom att för första gången ha en bana med korsande spår. Det blev till att bygga en portal så man kunde passera över spåret.

Med dofter från nybryggt kaffe, grill och härligt fikabröd gjorde Torpkommittén att den gamla fina känslan från loppmarknadens folkfest lever vidare i ny kostym. Nästa år kanske vi kan se fram emot ett utökat program så det blir aktiviteter både på lördag och söndag. Däremot ändrar vi inte traditionen och byter helg, snart har det varit aktivitet på torpet den sista helgen i september i 50år!

Peter van den Brink



Segraren Samuel Örnberg från Varberg in action





Torpracet Kidz 2018





Tävlingssäsongen i MTB 2018

Tävlingssäsongen 2018 är till ända och det är många från IF Rigor som har varit med och tävlat i år. Främst i Västgötacupens olika deltävlingar men också i SM i Mountainbike uppe i Östersund och en hel del långlopp som Ränneslättsturen, Uddevalla MTB och Bockstensturen. Men även IF Rigors egen tävling Torpracet så klart. Hanna Neftonsson, IF Rigors modigaste cyklist, har kört hela Enduroserien, ESS, med bravur.

I Västgötacupens tolv deltävlingar hade IF Rigor flera tävlande vid varje deltävling. Cupen startade i Varberg och avslutades i Hallby. De bästa resultaten i herrklasserna stod Jonas Wärnehall för som körde i H40 och vann hela cupen. Stort grattis till det! Men också Jimmie Andersson gjorde en bra säsong som körde H30 och slutade som totalsexta med en fjärdeplats som bästa resultat. I ungdomsklasserna var det Vile Torbrink i P10-12 och Simon i P13-14 som stod för de bästa resultaten i cupen med en fjärde respektive tredjeplats. Men också Gustav Andersson fick

till en fin 25:e plats på den sista tävlingen i Hallby, som fick avsluta hans första år i P10-12 på ett fint sätt. Hampus Kjellberg och Gustav Helgesson-Thorin har också kört ett par ungdomstävlingar samt Teo Roos. Peter Dahlqvist har kört seniorklassen för herrar i år. Ebba Wärnehall och Linnéa Andersson har kämpat på i nybörjarklassen tillsammans och cyklar oftast rätt, men ibland lite fel också.

På SM tävlade Jonas Wärnehall och Jimmie Andersson i H40 och de kom på en åttondeplats respektive 16:e plats. Även Vile Torbrink och Gustav Andersson tävlade i P10-12 och Ebba och Linneá körde nybörjartävlingen. Att OS-stjärnan Jenny Rissveds dök upp på startlinjen på SM för att göra comeback, utan någons vetskap, gav en extra krydda åt tävlingen.

Det roddas också mycket runtomkring åkarna på tävlingarna för att cyklisterna skall kunna göra sitt bästa ute på banan. Så icke att förglömma är alla föräldrar och fruar som stöttar upp sina tävlande

familjemedlemmar. Det väcks, planeras, lagas mat, registreras, fixas, langas vätska och energi, paraplyer hålls över cyklisterna som behöver hålla sig torra och varma och det hejas på och tas bilder för att föreviga de historiska stunderna.

Men det är inte bara som att cykla på en torr fin stig att vara ute och tävla. Ibland utsätts man för provningar. I Kvänum var det vattensjukt på åkern så två Rigorekipage sjönk ner och fick bärgas av en traktor. Bärigare kan också vara bra när nycklar låses in i bilar 20 mil hemifrån, vilket hände i Hallby. Men problem är till för att lösas och även den här gången ordnade det sig och efteråt blir det roliga historier att se tillbaka på. Så tävlingssäsongen är inte bara en fin rad av resultat, svett, tårar, kämparanda, kamratskap och glädje. Det är även minnen för livet som skapas därute runt om på banorna.

Peter van den Brink

IF Rigor
önskar alla sina
medlemmar och sponsorer

En God Jul
och ett
Gott Nytt År!

