

Ordförande har ordet . . .



När jag skriver detta är vi i mid-sommarveckan och solen värmer skönt. Vi har kunnat lägga både Kungsbackaloppet och Göteborgs-varvet bakom oss för den här gången. Ett stort tack till alla som hjälpt till i samband med arrangemangen.

Jag var uppe på Rigortorpet i helgen med vår nya valp och kunde se hur ljust och fint det är inne i torpstugan när det blivit målat och ny belysning kommit på plats. Det är verkligen ett lyft och kommer säkert att göra det lättare att hyra ut i framtiden. Vi måste arbeta aktivt för att öka uthyrningsintäkterna så att Torpet på sikt kan bära sina kostnader i största möjliga mån.

Det är nu flera år sedan vi lade ner loppmarknaden och ända sedan dess har vi pratat om vad de olika sektionerna kan göra gemensamt istället. Nu har vi bestämt att starta

upp ett traillopp på söndagen i samband med torpracet. Det gör att vi kan utnyttja banorna och övrigt som redan är på plats. Vi hoppas på ett bra samarbete och att vi får många nöjda deltagare och en riktig folkfest den klassiska loppmarknadshelgen.

Jag önskar er alla en trevlig sommar!

*Johnny
Lundgren*



Vårvandring med Rigordamerna!

Ett gäng seniordamer på vandring i den mäktiga granskogen öster om Rigortorpet! Vera och Ruth gjorde lilla rundan.

Lite funderingar . . .

Det har gått ytterligare 10 år sedan vi hade 75-årsjubileumet för IF Rigor. Det har tillkommit många nya medlemmar i föreningen och en ny sektion har bildats. Så jag vill delge dom funderingarna jag hade då, som är aktuella i moderna tider.

Nu har det gått 33 år sedan jag kom till Kungsbacka och gick med i IF Rigor, min filosofi har alltid varit att man skall vara med i den klubb som finns på orten. När man börjar bli lite gammal, så kommer det många tankar i huvudet och man tänker ofta på hur det varit:

— Jag funderar ibland på hur vårt samhälle skulle ha sett ut om vi inte haft idrottsrörelsen mitt ibland oss. Betydelsen som idrotten har som fostrande för våra ungdomar, fysiskt välbefinnande, kampanda och gemenskap. Inte att förglömma de som lägger ner mycket tid av sin fritid som ledare inom idrottsrörelsen. Ibland ett tungt, otacksamt och slitigt jobb på frivillighetens grund, där kanske det enda framgång är den fina gemenskapen vi fått bland alla våra medlemmar en nog så värdefull belöning.

— Jag tror att våra vada politiker måste slå vakt om att ta vara på de frivilliga insatser som idag

görs inom föreningelivet och idrottsrörelsen, med då också vara beredd på ge bra förutsättningar för verksamheten i framtiden.

— Idrottsföreningen Rigor som för 10 år sedan firade 75-årsjubileum är en aktningvärd ålder och har genom alla dessa år betytt mycket för idrotten i Kungsbacka. Det finns många gamla fina insatser att blicka tillbaka på. Vi får heller inte glömma våra nu fina ungdomar och ledare vi har inom föreningen.

— Jag kommer också att tänka på: “Tänk om pionjärerna inom IF Rigor fick uppleva och se de fina kartor och den digitala utvecklingen i orienteringen, de snabba löparbanorna på Tingbergsvallen, konstsnö för skidåkning som finns i närheten av Kungsbacka. Eller tänk om de ens anat att vi nu från vår TV-soffa kan följa alla världsliga idrottsevenemang i bild hemma. Detta är fantastiskt, men den tekniska utvecklingen som ständigt sker får inte och kan inte ersätta verkligheten på den egna idrottsarenan, klubbkänslan och kamratskapet.

Björn Lekman



Torpröj – en grannlaga uppgift



Under min tid i Rigor har Torpet varit och är en stor tillgång för Rigors olika aktiviteter. Vi i Torpkommittén sett som vår uppgift att Torpet fungerar bra för Rigors verksamhet även om det är en kostnad för föreningen. Nu vill Styrelsen – mest MTB-Peter tror jag – att Torpet skall bli en inkomstkälla. Det skall ske genom ökad standard och marknadsföring för att öka uthyrningen. Det kommer att kräva större insatser för driften och därmed större engagemang från medlemmarna.

I april/maj började en uppsnygning av serveringslokalen i Torpstugan. Det var MTB-folket som rensade ut och målade tak och väggar vita. Skåp, tavlor, fotografier, medaljer mm förpassades till vinden där det blev ganska trångt. Tanken är också att ordna en utställning på vinden. Då måste all ”bråte” där sorteras och en hel del slängas. Det fanns alltför mycket ”bra_att_ha_grejer” på vinden! Där fanns pärmar med ekonomihandlingar, skid- och OL-resultat, pressklipp, gamla fotografier, diplom mm.

Den 10 juni anlände några ur Torpkommittén förstärkta med andra pensionärer till Torpet. Det gällde dels att klara av den vanliga vårstädningen, 5 personer, dels röjning och sortering på vinden, 5 personer.

Att avgöra vad som skulle slängas och vad som skulle behållas var svårt – egentligen en omöjlig uppgift. Någon vecka innan hade Ylva och jag vid torsdagfikat nämnt att det fanns en massa pärmar med OL-resultat från 70-talet och framåt som vi tänkte slänga. ”Nej!” sa Pernilla Alexandersson och försvann upp på vinden för resten av kvällen. Hon kommer glädjestrålade och berättade (som jag minns det) ”Jag kom 5a på en tävling där Lotta Johansson kom 2a och Emma Andersson var 4a och jag var bara 2 minuter efter Emma!” Pernilla och Emma tävlade då för FAIK och Lotta för Rigor.

Tillbaka till städdagen. Vi satte alla i gång med att bära ner ”skräp” från vinden. Efter ett tag fick Ingegerd och Rolf äran att sortera fotografier (massor), tavlor (otaliga),

standar (mängder) mm. Så småningom anslöt Berit S och hjälpte till. De gjorde en fantastisk insats och Ingegerd sa efteråt att hon hellre hade städad. Men hon, Rolf och Berit var ju de som hade varit med längst i Rigor och därmed bäst lämpade. Ylva sorterade papper, pärmar, gamla priser, rester från loppmarknader mm. Jag sprang väl mest i den allt annat än bärvänliga trappan med slängsaker.

Bland ”fynd” som hamnade hos Emmaus eller i containrar på Barnamossen kan nämnas ca 200 ”oumbärliga” brännjärn att märka grillat kött med Well done, Medium eller Rare. Vi hoppas att Emmaus kan antingen sälja dem eller att de kommer väl till nytta i någon fattig by någonstans. Det blev i alla fall en full släpkärra till Barnamossen så nu är det fritt fram att ordna utställningen på Torpvinden. Material till den finns fortfarande i överflöd liksom till att pryda väggarna i Torpstugan.

Vi som jobbade med detta var: Ingegerd, Rolf, Nisse, Inge, Ingela, Hans-Olof, Inger, Berit S, Ylva och Steffen

Träningsläger 2019 i Lloret de Mar, Spanien

Under påsklovsveckan arrangerades för andra året i rad ett träningsläger på sydliga breddgrader för de mest träningsaktiva ungdomarna födda 04 och tidigare.

Som tidigare år hade vi ett samarbete med Halland och åkte denna gången tillsammans med Varbergs GIF. Målsättningen med lägret var att få starta upp och komma igång med utomhusträning som en första inledning på utomhussäsongen.

Äntligen lite eftertraktad värme efter vinter och evighetslång inomhusträning. Vi hade ett allsidigt upplägg med bredd över de flesta teknikgrenar som träningsanläggningen kunde erbjuda. Tillsammans med Varberg var vi 4 ledare, så möjligheten till individualisering var också bra för de som ville fokusera lite extra på sina specialgrenar. Vi tränade mestadels 2 pass per dag samt avslutade kvällarna med sociala aktiviteter på hotellet som ungdomarna planerade, såsom musikquiz, språktävling, dansutmaning, hitta-kluriga-platser-i-närområdet-tävling mm. En dag åkte vi till Barcelona för lite sightseeing. Toppenkul att som tränare få njuta av dessa underbara ungdomar som gjorde allt för att träna och umgås på bästa sätt.

Sammanfattningsvis ett mycket lyckat läger som både ungdomar och tränare var nöjda med.

/Paula Ronge



IF Rigors friidrottsskola 2019

Under två veckor i juni arrangerar IF Rigor friidrottsskola uppdelat på två fyradagarsperioder.

Sammanlagt är det över 90 deltagande barn i åldrarna 8-10 år som under roliga former får prova på att träna de flesta av friidrottens alla grenar under ledning av klubbens duktiga ungdomar.

Efter första dagen fick barnen frågan vad de gillade bäst på friidrottsskolan.

Alla barnen var entusiastiska och så gott som alla grenar räknades upp, om än med lite alternativa benämningar.

Ett axplock ur svaren:

“springa”, “hoppa ut i sanden” (längdhopp), “hoppen i madrass” (höjdhopp), “kula”, “stafetter”, “uppvärmning”, “Det var kul att äta sin mat på rasten”, “Det är kul att träffa nya kompisar”.

När vi frågade fyra av ledarna (Ida, Johanna, Ingrid och Simon) varför de vill vara tränare på friidrotts-skolan svarade de:

“Roligt sommarjobb”, “Kul och att få lön”, “Kul med barn”, “Kul att lära ut och hitta bra friidrottare”.

Vi undrade också om de skulle vilja bli tränare i framtiden och fick ganska lovande svar för

klubben: “Kanske”, “Ja”, “Efter egen aktiv tävlingsperiod kanske”, “I så fall träna lite större ungdomar efter egen tävlingskarriär”.

Paula Ronge



Fyra lag i 10-mila

När 10-mila drog ner till Skåne i år, passade IF Rigor med att sända 4 lag till årets tävling. Vi hade två ungdomslag och deras placering blev 111:a och 186:a. Även ett dam- och herrlag var med. Överlag lite blygsamma placeringar, men det är inte syftet utan att få komma ut och tävla mot eliten. Dra gjort och väl kämpat. Vi tar nya tag nästa år.





Kungsbackaloppets historia i kortare version



press att övervaka löparfältet på sin väg tillbaks till Göteborg.

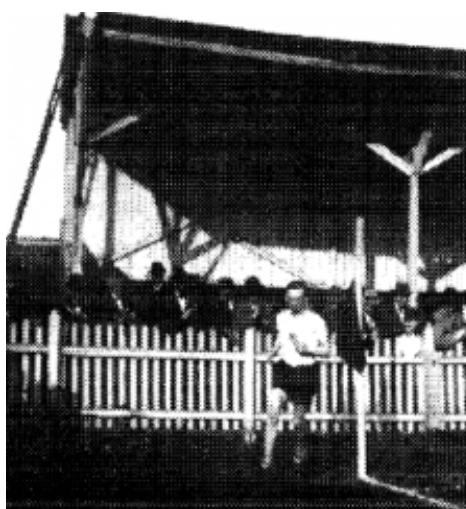
Centralföreningen valde 1916 förlägga målet på nybyggda Ullevi, eller vad man nu kallar gamla Ullevi, Arenan hade en kapacitet att till en början inhysa 12.000 personer, vilket gjorde till den populäraste arenan i staden.

Initiativtagare till Kungsbackaloppet var handlaren Nils Orstadius som år 1898 hade deltagit i en ”go-as-you-please”-tävling på 40 kilometer och var den enda av de tävlande som löpt hela tävlingssträckan under träning.

Banbeskrivningen var inte så märkvärdig, det uppgavs nämligen: ”Landsvägen Göteborg – Kongsbacka. Afståndet mellan dessa städer 27 kilometer. Utgång och mål vid bommen Galgekrogarna, Göteborg. Vägen något backig, tämligen god, åtminstone mellan Flabäck och Kongsbacka.”

Ursprungstanken till Kungsbackaloppet fick man onekligen från olympiska spelens maraton i Athén 1896. Bansträckningen det första året 1898 var från Kungsbacka till Balders Hage (en väl vald målpunkt med tanke på att Wilhelm Friberg grundade Örgryte IS på just denna plats).

Valet av Kungsbacka som startplats var idealiskt med sitt avstånd till Göteborg, samt att järnvägen med sin gynnsamma sträckning, som möjliggjorde betraktande av den till stor del intilliggande landsvägen. Järnvägen användes både till att transportera deltagare och funktionärer ner till Kungsbacka, samt användes av funktionärer och



Centralföreningen fortsatte Kungsbackaloppets framgångsrika sed, med att förlägga målgången under halvlek i en fotbollsmatch. Problemet var dock att man var tvungen att anpassa starttiden till fotbollsmatchen.

Åren 1926 och 1927 förlade man målgången till Liseberg, som blivit ett populärt nöjesfält efter sitt uppförande jubileumsåret 1923, i ett försök att dra nytta av dess popularitet. 1928 och 1929 förlades dock målgången till Balders Hage.

1939 ansåg man att Balders Hage inte kunde användas på önskvärt sätt för att locka publik varför man flyttade tillbaka till Ullevi som fungerade som populär ”målfälla” ända tills riktningssändringen 1963.



Efter att under ett antal år blivit tillsagda av den lokala polismyndigheten, om polisens bristande möjligheter att stänga av och omdirigera trafiken, ansåg sig man tvungna att vända loppets riktning 1963. Starten förlades till Skånegatan, vid Nya Ullevi, och målgången skedde på Kungsbackas Idrottsplats Tingbergsvallen. Denna sträckning användes 1963 – 1982.

1983 försökte man få loppet att både få en publikdragande start och målgång. Man valde att åter vända riktningen till den klassiska. Meningen var att man skulle starta med stor publik på Kungsbackas torg för att sedan gå i mål inne på Nöjesfältet Liseberg, som med sin stora skara besökande skulle höja intresset.

1989 ändrades riktningen åter, då Kungsbackas kommun föreslog att loppet som gav fin PR för kommunen också skulle medarrangeras av en kungsbackaklubb, och att kommunen skulle hjälpa till, om målgången förlades till Kungsbacka. Förslaget mottogs väl av Centralföreningen, och tävlingen fick fram till sekelskiftet en sträckning från Mölndal till Kungsbacka.

Vid millennieskiftet år 2000 förlade man såväl start som mål på Tingbergsvallen i Kungsbacka, men

redan 2002 flyttade man start och mål till Borgmästaregatan utanför södra ingången på Kungsmässan, loppet hade då utökats med en kvartsmara. Inom bara några år hade loppet utökats att även innehålla ungdomslopp och en 6 km distans.



Sedan millennieskiftet hade halvmaran startat i Kungsbacka, tagit vägen genom Lindome och vänt i närheten Anneberg för att återvända till Borgmästaregatan. För att samla loppet till Kungsbacka och erbjuda både en publikvänligare och säkrare sträcka för långloppen ändrade man bansträckningen 2014, något som löparna uppskattade.

Nuvarande bansträckning erbjuder en löpvänlig sträcka utan större nivåskillnader och binder ihop Kungsbackas södra stadsdelar med de norra och passerar Stortorget 2 gånger.

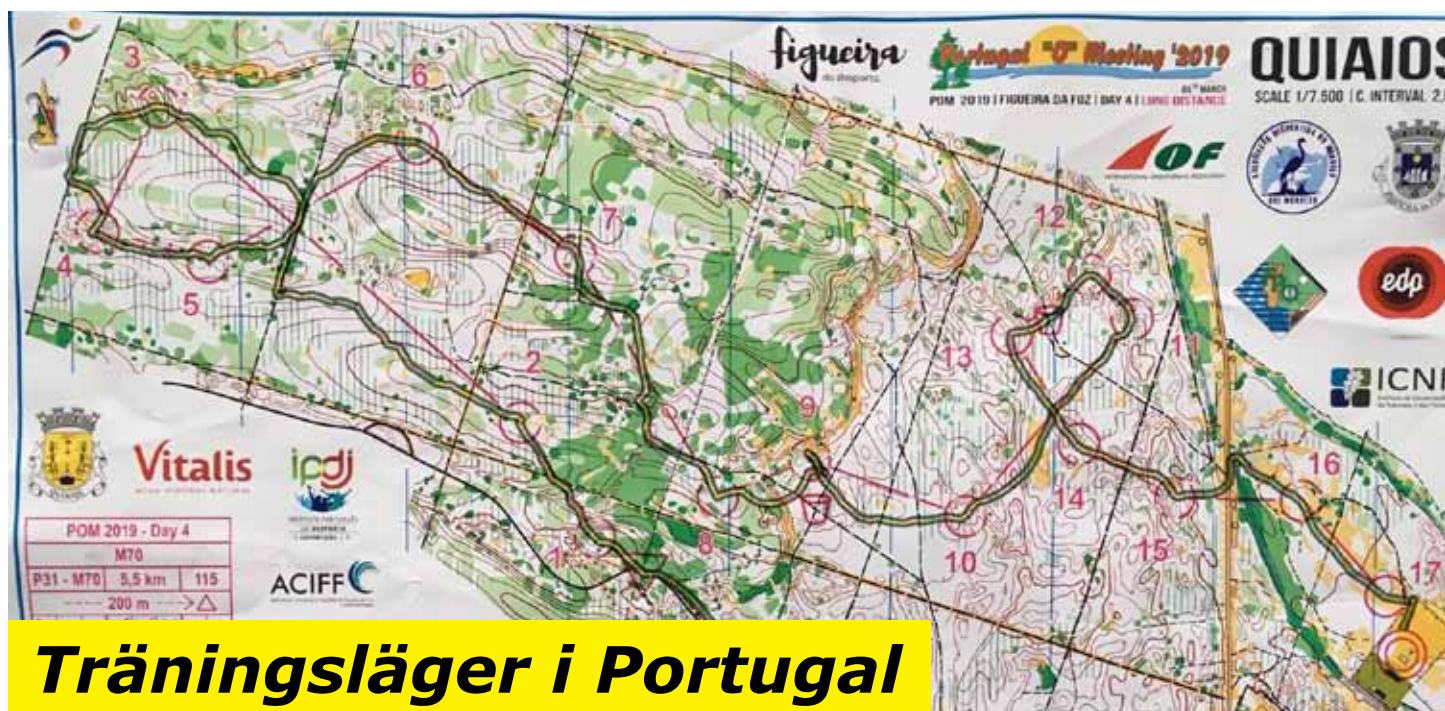
Den nuvarande medaljen som delas ut till alla som fullföljer loppet, bygger till största delen av den vinnarmedaljen som fanns under de tidigaste loppet.



VÄLKOMNA UPP TILL RIGORTORPET PÅ TORSDAGARNA!

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





Träningsläger i Portugal

Portugal O Meeting, etapp 4. I denna omväxlande kustnära terräng fick jag efter en trevande början till ett riktigt bra lopp. Det buskiga mittområdet med visserligen tydliga höjder men dålig sikt var klurigt att ta sig igenom. [Från Quick-Route.]

För tredje året i rad bar det iväg till Portugal den 1:a mars för Portugal O Meeting (POM 2019), en ganska stor tävling med 2000 deltagare och för Norte Alentejano O Meeting (NAOM). Vi var sju orienterande gubbar och en varmtväder- och upplevelsenjutande Birgitta som gav oss iväg. Denna gången flög vi till Porto som låg lite närmare tävlingsplatsen än Lissabon dit vi brukar flyga. Kanske var det inte så smart att för den lilla tidsvinsten betala tusen kronor extra för att lämna bilen i Lissabon vid hemresan. Hursomhelst, tävlingsplatsen var ny för mig, Figueira da Foz, med tävlingar i kustterräng med sanddyner typ Åhus eller Mellbystrand. Portugal är ett av de två länder i Europa med minskande skogsareal, kanske delvis beroende på de omfattande områden som gått åt i skogsbränder. Efter fyra tävlingsdagar hade vi två lediga dagar med tid för lite sightseeing. Ja, det fanns naturligtvis träningskartor för dom som så ville. Och det ville dom medan vi tog en tur med bilen till närbelägna staden Coimbra, en gammal universitetsstad. Där hade vi sådan tur att ösregnet kom

medan vi avnjöt en bachalhau, dvs en portugisisk torskrätt på en liten mysig restaurang längs en av promenadgatorna. Det tog väl lite tid att vänja sig vid denna typ av terräng, men jag fick iallafall till ett riktigt bra lopp på fjärde etappen med en 28:nde plats bland över 90 startande i min klass.

På fredagen bar det iväg till Castelo de Vide, en liten bergsby bara några mil från spanska gränsen. Här var vi för två år sedan och här väntar en helt annan typ av terräng. Här är det gula kartor med "öppet" landskap och mycket sten. Men, som en orienterare bosatt i Portugal sa nu när vi var på ÖSA-träffen, i Portugal är det inte sten mellan stenarna som det är Hälsingland utan där går att springa på. Andra etappen av NAOM var också en WRE, dvs en world ranking event (WRE). Både schweiziska och svenska landslagslöpare var här för att träna och för att förbättra sin ranking. Landslagschefen Thierry Gueorgiou var här med en grupp med bland annat Jerker Lysell, Isak von Krusenstierna, Karolin Ohlsson, Lina Strand med flera. Lina

Strand vann på damsidan, medan Jerker och Isak inte riktigt råde på schweizarna Hubmann och Kyburz, vilket jag tidigare rapporterat om i Skogssport. [nr 6, sidan 62].

Här hade jag ju tänkt mig att Thierry skulle höra av sig så att vi kunde ta den där av Gittan så efterlängtade selfien, men det har han ännu inte gjort. Men Gittan är kanske lika nöjd ändå - nu när hon har en selfie med Thomas Ravelli, ha ha ha.

Kjell Jeppson



Tävlingarnas frontfigur.

Ungdomsserien etapp 2

Ungdomsserien etapp 2 arrangerades av IF Rigor uppe i Rågdal. Som vanligt var det lyckad tävling med fina orienteringsbanor. Det var många rödgula vinnare i de olika ungdomsklasserna även denna gång.





Ett minne som dök upp. Dert var när Marita Skogum delade ut medaljer på ungdomsserien till Per Jeppson

TACK!

Vi vill tacka alla för det arbete ni gjort för klubben, som funktionärsuppdraget i Göteborgsvarvet. Som vanligt var det bara positiva respons vi fått, vi sköter dessa uppdrag mycket bra, enligt ledningen för Göteborgsvarvet.

Om ni har några synpunkter så tar vi gärna emot dom och vidarebefordrar till arrangörerna.

För IF Rigors del är tävlingen en viktig inkomstkälla, men det ger också en fin klubbkänsla att vi gör något tillsammans.

För föreningen Eva och Berit



Unionsmatchen 2019 i Åmål



Från IF Rigorvar var det fem orienterare på startlinjen som representerade Halland: Alfred Erdelius, Thilda Seldén, Maja Graad, Olle Florén och Emil Seldén



Alfred Erdelius, Hallands OF på väg att ge sig ut det soliga orienteringsvädret.



Äntligen...

Vi är många som fått uppleva detta med att aldrig få till det sista steget upp överst på en prisvall. Efter många års försök så kom då DM-guldet för Kjell Jeppson. Hör och häpna detta var i Sprint-DM i Halmstad, området runt Morre Katts Park. Det var väl ingen som trodde att du har snabbheten kvar.

IF Rigor lyckades bra i årets Sprint-DM med många framstående placeringar. Bl.a. Elsa Boberg, 1:a i D16 och Andy Granfors 1:a i H12. Erik Hultander blev 2:a i H18. I den efterföljande Sprintstafetten blev det lite blandade framgångar land våra orienterare. Bäst lyckades det mixade paret i DH180 där Ulrika Granfors och Martin Boberg sprang hem guldet med 1 min marginal. Bra gjort alla ni som var med och kämpade

Björn Lekman



Sommarstyrka . . .



kvällen då skogen luktar varmt och kvällsdoppet får avsluta löprundan.

Sommaren kan komma med många utmaningar för din träningsrutin, grillkvällar, blodtörstiga myggor, semesterresor mm. Låt inte en skada

Det är ju härligt att knyta skorna och på daggvåta stigar göra dagens tidiga träningspass. Eller att under den varma sommardagen längta till

blir ytterligare en utmaning. Lägg några minuter per pass till att stärka muskler som håller skador

borta.

Här kommer några övningar som passar att göra i samband med löp eller cykelrundan.

UTFALLSSTEG

Börja med långa kliv framåt, trots att det är benen som jobbar, håll fokus på överkroppen. Snygg hållning och knip ihop skulderbladen. Vill du utmana dig lite extra så gå på en smal linje, det blir lite vingli-

Årets KM-mästare i OL



Ett stort tack till er alla som hjälpt till innan, under och efter KM - fantastiskt arbete som vanligt när vi ordnar något! *The devil is in the details* brukar man ju säga: Bernt la ner lite extra tid utöver allt jobb med banor, utsättning m.m. och gjorde även laminerade lappar för varje klubb till kartbackarna vid starten. De var mycket omtyckta och sparas till nästa år (med förhoppning om att klasserna stämmer även då...)

Terese Ruderfelt

Sist men inte minst:

Ett stort grattis till årets sgrare:

D10 Ella Ruderfelt

H10 Oskar Hellstrand

D12 Josefin Horndahl

H12 Andy Granfors

H14 Emil Selden

D13-16 Maja Graad

H16 Martin Hansson

Damer motion: Ylva Häggström

Herrar motion: Per-Martin Johansson

Herrar tävling: Jonas Toftered

gare men balansen får på så sätt lite träning. 20 steg

Vänd och gå bakåt med lika långa kliv. 20 steg

TÅHÄVNINGAR

Leta upp en bänk, en sten eller en stock där du kan placera främre delen av foten, sänk ner häl och pressa dig uppåt. Variera övningen genom att stå inåt med tårna/utåt med tårna. 20 repitioner + 20 rep

med en variant.

KNÄBÖJ

Stå höftbrett med fötterna och böj knäna tills lårbenet är parallellt med marken. Även här kan du variera övningen genom att placera fötterna smalare eller bredare. Eller varför inte placera ena foten på en sten så får benen jobba lite olika. 20 repitioner + 20 rep med en variant.

JÄMFOTAHOPP

Avsluta styrkedelen med jämfota hopp. Ta i med en rejäl sving på armarna och pressa iväg dig i hopp som får en känguru att bli grön av avundsjuka. 20 stora hopp.

Sen kör du allt en gång till.

Njut av sommarträningen!!

/Viktoria Rönqvist



Kungsbackaloppet 2019

Den 27 april genomförde vi den 121: a upplagan av Kungsbackaloppet. Världens äldsta årliga långlopp! Tyvärr så var inte vädret på vår sida denna gången som det annars brukar vara. Det var uppehåll under ungdomsloppen, men sedan öppnades himlens portar och regnet öste ner över tappra löpare och funktionärer.

En stor nyhet var att vi flyttat start- och målområdet från Borgmästaregatan till torget i Kungsbacka. De reaktioner vi fått på flytten har varit genomgående positiva så vi hoppas kunna vara kvar på torget även i framtiden. Vi hade trubadur på plats som spelade och sjöng och Nordic Wellness hjälpte till att hålla löparna varma och glada. Antalet deltagare var, mycket på grund av vädret, något färre än förra året men vi har goda förhoppningar att kunna vända trenden till nästa år. Planen är att vi då även kan starta ett lopp på cirka 500 m för de allra minsta barnen.

Kungsbackaloppet kan, om vi sköter det rätt, bli en riktigt stor inkomstkälla för samtliga sektioner i Rigor. Hjälps vi åt med att göra loppet populärt så kan vi förhoppningsvis locka tusen deltagare. Har ni förslag på hur vi kan få fler att springa loppet så är vi tacksamma för synpunkter och hjälp.

Vi tackar alla funktionärer som var på plats. Ni är en förutsättning för att vi kan genomföra loppet och en bidragande anledning till att vi får mycket beröm för arrangemanget.

Rigors löpare hade fina framgångar i de individuella loppen och i lagtävlingarna. Ni kan se de fullständiga resultaten på hemsidan kungsbackaloppet.se.

//Johnny Lundgren



Swedish League och Veteran-SM

Swedish League och Veteran-SM Till dom som sprang Tiomila och Jukolakaveln vill jag framföra mina gratulationer till storartade insatser i klubbens namn och dräkter. Här kommer en liten rapport om en elitsatsning på lite lägre nivå (ha ha), men som pensionär kan man ju faktiskt leva som ett orienteringsproffs och inte bara träna på dagtid utan också åka på olika tävlingar av format. Fast det räcker kanske med ett pass varannan dag, och inte som man kan läsa på Lina Strands blogg om upp till tre träningspass om dagen. Nu i vår så har Bernt Andersson och jag varit på väg på två små utflykter, den första till Swedish League med Värmlandsdubbeln nära Segmon i Värmland, och nu nyligen en tur till Veteran-SM i kombination med ÖSA-träffen i Gammel-Homna utanför Edsbyn.

Med tanke på namnet, Värmlandsdubbeln i kombination med Swedish League, så var vi förvånade att tävlingen lockade så få deltagare i de äldre klasserna. Det bjöds på fina banor i lättlöpt terräng – inte världens svåraste banor men i alla fall fick vi båda dagarna passera samma kluriga bergknalle med någon eller några av de sista kontrollerna på relativt detaljrik nordsluttning.

Det är alltid kul att vara på samma tävling som eliten. Hallands bidrag till eliten, dvs Elin Månsson från Löftan och IFK Göteborg gjorde en suverän medeldistans på lördagen och blev fyra, men på söndagens långdistans förstörde några bommar dagen. Pappa Bo Månsson kunde rapportera att hennes mål nu var att göra två topp-tio resultat i rad, men på det får vi kanske vänta lite till. Men tia på världscupen i Helsingfors är inte fy skam även om det slutade med en 23:e

plats efter jaktstarten. Som vanligt dominerades Swedish League av Tove Alexandersson och Karolin Ohlsson på damsidan, och av Gustav Bergman tätt följd av Emil Svensk, Martin Regborn och Albin Ridefeldt på herrsidan. Nästa äventyr blev Veteran-SM



Tove Alexandersson

med Ösaträffen uppe i Gammel-Homna utanför Edsbyn. Här bjöds det på fyra tävlingar plus en sprinttävling under fyra dagar. Det var eftermiddagsstart första dagen så vi behövde inte knäcka hela 65-milasträckan dit upp i ett svep utan vi kunde övernatta på vägen upp. Tävlingen var utomordentligt välordnad med mer eller mindre gångavstånd till start och mål från campingen alla fyra skogsloppen. Undantaget var att vi en dag bussades ut till starten cirka 3 km bort och så fick vi springa hem över Stora Homnaflen – en mardrömsklättring i minst 25 graders värme, säkert mer. Fantastiskt att man skickar ut sjuttioåringar på såna banor. Sprinttävlingen gick inne i Edsbyn. Både Bernt och jag var nöjda efter de tre första loppen. Jag blev 13:de på 26 minuter på fredagens medeldistans och 26:a på 13 minuter på sprinten

samma kväll. En av västkustens bättre löpare i H70 kommenterade något lakoniskt mitt medeldistanslopp med orden ”fin orientering, har du köpt ny kompass?” De som gick in för veteran-SM-tävlingarna sprang förstås inte några tävlingar på torsdag och fredag utan de kom fräscha och laddade till lördagens långdistans. Och det kanske lönade sig för jag var nog för trött för att göra en bra insats så många dagar i rad. Så jag lägger inte upp något spår för dessa två tävlingar. Men för er som redan kollat på livebox kan jag berätta att det alldeles utanför livloxkartan låg en riktigt trevlig liten pub i trollberget. Där träffade jag på en kvinnlig löpare som inte heller visste hur hon hamnat så snett här i livet. Hon skulle ha kontroll 48 och jag 118. Så småningom lyckades vi ta oss tillbaka på banan efter att ha passerat igenom medeldistansbanan som syns på fotot. När jag närmar mig kontroll 118 är det en något osäker löpare som ropar till mig ”Är du på väg till 48:an?” – ”Nä, jag ska till 118!” Efter en stund hör jag henne säga ”Jamen, det är ju 118 som jag ska ha”. När vi väl stämplat springer hon mycket snabbt och elegant utför den steniga slutningen. Jag önskar att jag kunde springa likadant. Men plötsligt tvärnitar hon och står som förstenad. (Syntes knappt bland stenarna, ha ha.)



”Vad hände nu?”, undrade jag när jag väl kommit lika långt ner i slutningen. ”Jomen, jag skulle ju haft kontroll 48 före 118! Suck!”

Så kan det gå när det är varmt och man är trött och inte läser på rätt rad på kontrollbeskrivningen. I vilket fall som helst så var min orienterarkompis från Orinto vänlig

nog att inte fråga vilken kompass jag hade använt under loppet, den nya eller den gamla.

Sammanfattningsvis, så tar jag med mig tre positiva saker att vara nöjd med och tre mindre bra saker att jobba vidare med.

Kjell Jeppson



Hur var det nu jag sprang egentligen?



Positivt 1: Raka spåret från startpunkten till 4:an. Bra flyt så långt. 2: När jag nu råkade komma till 6:an före 5:an, så var jag ju ändå bra på att hitta tillbaka till 6:an med en bra sträckplacering. 3: Bra flyt ut från 6:an och rätt kurs över mossen.



Att jobba vidare med: 1. Var noggrannare med riktningen ut från kontrollen. 2. Man ska inte ta riktning ut från 9:an om man är vid 8:an. 3. Man ska inte rusa med andra löpare till fel kontroll bara för att dom ser jämnåriga ut och man är nästan vid målet.



Ungdomsläger för MTB



I dagarna två har det varit full verksamhet uppe vid Rigor torpet, då vi har haft vårt första ungdomsläger med focus på teknik, gemenskap och fart. Tretton grymma cyklister som gett järnet dessa dagar. MBT-framtiden ser ljus ut vill vi lova. Tack för dessa härliga dagar





En fantastisk kväll med medhavd fika dagen till ära.



"mtbgirlcamp 2019"



38 förväntansfulla tjejer samlade till mtbgirlcamp 2019





Jukolakavlen 2019

I mitten av juni var det åter dags att dra österut för att för andra året på raken springa Jukolastafetten. I år gick tävlingen i Kangasala utanför Tammerfors. Mycket var väldigt likt fjolåret - bra väder, Viking Line, deltagarrekor, militärtält, tippopparrangement.

Största skillnaden för oss var att Niklas Florén inte var med på resan. De gjorde att alla resenärer gick in i laget, men inga reserver fanns med.

Även i år inledde Jonas Toftered och Martin Boberg. Båda två gjorde stabila insatser: Jonas växlade in som ca 250 efter att ha mattats något under senare delen av loppet. Martin höll i fint, men en förarglig miss i slutet gjorde att han lämnade över på runt plats 275.

Då var det premiär för Jens och han inledde som en klocka och var nere på runt 230 innan han också fick känna på hur svår Jukolanatten kan vara. Det blev några missar, men Jens höll ihop det och växlade över till Alfred som 348.

Sedan plockade Alfred, Emil och Stefan så att Fredrik gick ut som 304:e lag. Vi hade nu vittring på sub-300. Fredrik gjorde en bra sistasträcka, men vi klarade inte riktigt vårt mål, utan vi blev 309. Detta var dock en avsevärd förbättring från förra årets 378 och dessutom var startfältet ytterligare 60 lag större än senast, vilket betyder att vi hade ca 1650 lag efter oss. Vi hade återigen genomfört en tuff stafett utan genomklappningar.

Kanske var det lite bra att vi inte nådde vårt mål fullt ut, för uppsnack inför Jukola i Rovaniemi 2020 började nästan direkt. Då vill vi ha med ett damlag på startlinjen!

Stefan Graad



Obligatoriskt statybesök



Venlastafetten på storbildsskärm

Stora Tuna OK har vunnit Jukola-kavlen 2019.

I Kangasalas sommarnatt upplevdes en händelsefull tävling, där situationen i täten varierade genom hela natten och allt avgjordes först under den sista sträckan.

Bakom Stora Tunas vinst ligger en stadig laginsats. Förstasträckslöparen Jesper Svensk stämplade i växling som fjärde, bara 8

sekunder efter täten. Också under de följande sträckorna höll laget sin ställning bland de fem första och var inte mer än drygt en minut från täten efter den femte sträckan.

Sistasträckslöparen Emil Svensk spelade den avgörande rollen och sprang ifrån sina konkurrenter i början av sträckan. Skillnad till

andra laget, den norska IL Tyrving, var i mål 1:58.

– Jag har bra kondition och det kändes bra fysiskt. I början orkade jag springa fortare än de andra men gjorde också några missar mot slutet, berättade Svensk i mål.

Som tredje stämplade i mål Tampereen Pyrintö 18 sekunder efter IL Tyrving. Också Pyrintös killar jobbade stadigt och skickade ankaren Florian Howald i väg som först, några sekunder före de två andra tätlagen men idag fick han nöja sig

Orienterarna kan bli klimat- och miljömedvetna?



I svenska orienteringsförbundets tidning Skogssport har man under våren tagit upp orientering ur ett klimat- och miljöperspektiv. Att ha mer vegetariskt i markan, mer närtävlingar och samåkning för att minska utsläppen från transporterna nämns. I ett nummer kan man läsa att SOFT lägger en motion till Riksidrottsförbundet om att tillsätta en utredning om idrottens miljö- och klimatpåverkan. Det är väl bra men inte radikalt snarare typiskt svenskt. Det finns åtgärder för klimatet som är självklara men som man bara nämner utan att ange någon lösning. I nr 2 föreslås dock i en insändare att orienterarna för sin bilkörning till och från träning och tävling klimatkompenserar.

Jag håller med. Bilkörning i samband med orientering är säkerligen den största belastningen på naturen som orienteringsverksamheten orsakar. Räknar man efter kör man

många mil varje år. Under 2 eller 3 år ordnade jag en ”privat insamling” till Vi-skogen och propagerade för den bland Rigors orienterare. Lite besviken blev jag då det endast var ett fåtal som nappade – men de som gjorde det skall ha en eloge. Jag låg också bakom en motion till SOFT om ett samarbete med Vi-skogen så att orienterarna skulle uppmuntras att klimatkompensera. Tyvärr avslogs den.

De flesta vet väl vad Vi-skogen står för men jag nämner det ändå. Vi-skogen planterar träd i området kring Viktoriasjön i Afrika. Att få ett träd planterat kostar 20 kr. Trädet växer snabbt och binder

koldioxid, skapar förutsättningar för odling i trädets skugga och gör att en större del av nederbörden infiltrerar i marken och blir tillgängligt för växterna. Hydrologin ändras så att grundvattnet ökar och översvämningar minskas. Befolkningens möjligheter att försörja sig på jordbruket ökar.

Ett rimligt mått om man vill klimatkompensera sin bilkörning med en medelstor bil är ett träd för 50 mils bilkörning.

Gå gärna in på Vi-skogens hemsida. Det är ”givande”! (Ursäkta den dåliga vitsen!)

Steffen Häggström



Forts. Stora Tuna . . .

med en fin tredjeplats efter Stora Tunas Svensk och Tyrving's Mathias Kyburz..

Vinsten i Jukola var Stora Tunas första någonsin. Lagets insats var historisk även på det sättet att det orienterade fyra bröder i laget.

Det är endast en gång tidigare då det har hänt att fyra bröder vunnit Jukola i ett och samma lag.

Vinnarlagets uppställning: Jesper Svensk, Henrik Johannesson, Olle Kalered, Joakim Svensk, Viktor Svensk, Anton Sjöqvist och Emil Svensk.





Friidrottsgruppen 2008

Friidrottsgruppen 2008 var på läger i Rigortorpet 24-25/5. I fokus var att gruppen skulle lära känna varandra mer och samarbeta i diverse lekar. Vi hade ett fantastiskt kul läger med våra fina barn.

Josefin Nilsson



Det skall börjas i tid!

Lennart Boberg instruerar sin barnbarn i idrottens härliga anda.

Förhistorien

Peder Svarts berättelse (skriven omkring 1560) lyder så här:

Dalarna på vintern, i december 1520.

”Gustav kommer till Rankhyttan förklädd till bonde. En piga ser en guldstickad skjortkrage under förklädnaden och hämtar Anders Persson (Rankhyttans ägare), som känner igen Gustav från studietiden i Uppsala. Gustav berättar om flykten ur kung Kristian II:s fångenskap och om blodbadet i Stockholm. Anders Persson är välvillig men vill inte få problem, han ber Gustav ge sig av.

Dagen efter kommer Gustav till Arent Persson på Ornäs och ger sig tillkänna. Arent Persson lovar hjälpa honom, men åker i stället till kung Kristians män för att tala om att flykten Gustav finns på Ornäs. Arents fru anar hans svek. Hon varnar Gustav, ger honom häst, vagn och dräng. Han åker till kyrkoherde Jon i Svärdsjö, en annan studiekamrat, och vilar där en vecka.

I Rättvik pratar Gustav med bönderna och undrar vad de tycker om danskarnas tyranni. De svarar att de gärna vill göra danskarna motstånd, men inte utan att först höra vad bönder i de andra socknarna tycker.

Gustav beger sig till Mora för att prata med folket där. Samtidigt skickade danske fogden Henrik von Melen folk till Mora för att döda Gustav, eller i alla fall ta honom till fånga. I stället slog Gustav ihjäl en av dem. I julhelgen 1520 talar Gustav med folket i Mora, berättar vad danskarna har gjort honom och påminner om hur danskarna brukat regera. Ville de gå med honom och stoppa fördärvet? Folket i Mora

säger nej, de står för sin trohet till kung Kristian. Gustav lämnar Mora och tar sig mot Norge genom västra Dalarna.

Medan Gustav var i Mora kom kung Kristians män till Rättvik. Bönder övermannade dem, men släppte dem fria när de försäkrat att de inte ville Gustav något ont, de hade tvingats att jaga honom. En vecka efter att Gustav hade lämnat Mora kom budet om att kung Kristian skulle rida sin eriksgata. Han hade låtit resa galgar vid varjelänsmansgård.

Kort därpå nåddes också Mora av nyheten om Stockholms blodbad. Folket i Mora ångrar att de avvi-

sat Gustav. Dag och natt skidar så några dalkarlar efter Gustav, för att hinna upp honom innan han kommer in i Norge. De hittar honom i Lima och de lovar honom inte bara trohet och lydnad, utan också sina liv, om han bara vill följa med dem tillbaka till Mora. Gustav följer med och koras av alla Dalarnas förnämligaste socknar till Sveriges rikets hövitsman.”



**IF Rigor önskar sina medlemmar
en härlig sommar med mycket av
sol, bad och idrott!**



Foto: Bernt Andersson