

## Ordförande har ordet . . .



Idag föll den första snön och lyste upp tillvaron i novembermörkret.

Sedan vi släppte förra Rigorbladet

innan midsommar har det hunnit hända mycket i Rigor. Ni kan läsa om mycket av det i detta fullspäckade nummer.

Vår uppskattade friidrottsskola har ingen egen artikel men förtjänar att nämnas. Med hjälp av våra unga tränare har vi genomfört två veckor

med friidrottsskola. De mista barnen får chans att testa friidrott under lättsamma former, samtidigt som våra aktiva ungdomar får ta på sig rollen som ledare.

Mycket arbete har lagts ner på Torpet där det bland annat blivit målat och vi har fått in nytt golv. Tyvärr så har vi haft problem med både vatten och avlopp, men det är nu löst och vi hoppas slippa framtida bekymmer.

Sista helgen i september genomförde vi Torpracet MTB och Trailrunning. Det var riktigt kul att se att samtliga sektioner hjälps åt med arrangemanget på Torpet för

första gången sedan loppmarknaden lades ner. Det var full fart i den blöta terrängen under två dagar.

Från och med 2020 kommer Riksidrottsförbundet kräva ett begränsat utdrag ur belastningsregistret för dem som har kontakt med barn. Under hösten har vi genomfört utbildningar i värdegrundsarbete för våra ledare. Barn ska känna sig trygga inom idrotten så jag tycker det är väldigt viktigt att vi arbetar förebyggande med dessa frågor.

God jul och tack för era insatser för Rigor under 2019!

*Johnny*



**TORPKOMMITEEN  
BJUDER  
SOM VANLIGT  
PÅ DEN  
SEDVANLIGA**

# Tomtegröt

**PÅ TORPET**

**Torsd. 12 dec.**

**TILL ALLA SOM  
BESÖKER TORPET  
DENNA KVÄLL!**

# Årets mysigaste stafett . . .

## MINITJOGET

Återigen levererade OK Rävén årets mysigaste stafett. En stafett bestående av 5 st sprintsträckor. Tävlingen anordnades vid Sätila badplats, vid Lygnens strand.

Terrängen är typisk nära en sjö med många stigar att hålla reda på. De lite längre banorna drog sig upp mot Sätila. Det som är lite roligt med denna tävling är att alla banor passerar den traditionellavattenkontrollen!

IF Rigor ställde upp med tre lag som slutade som 10:a, 21:a och 24:a av 72 sytärtande lag. Vi vill ge extra applåder till Oscar, Hugo, Ella, Molly, Simon och inlånade Elvira som avverkade sina sträckor med bravu.

Dessutom var det extra intressant att följa utvecklingen om vem som är snabbast i familjen Hansson. Där Fredrik slog Martin med 1 sek. Jämnare än så kan det inte bli.

Ett stort tack till medföljande hejarklack för glada tillrop.

Efter tävlingen var det några som badade och efter det smakade det gott med en grillad korv.



# Rigortorpets historia . . .

## Rigortorpet har varit i Rigors ägo sedan 1967. Här följer Rigortorpets äldre historia.

Fastighetsbeteckningen är numera Lindås 1:4 (i Älvsåkers socken), tidigare gällde Fjälebo 2:6 (Större delen) och Lindås 1:2. Samtidigt som IF Rigor gjorde köpet sålde man av en del av "överflödig" skogsmark till Oskar Johansson, dåvarande ägare av Ögärdet. De tidigare ägarna friköpte fastigheten på 1940-talet, som innan dess var torp under de gårdar som ägs av Valter Hansson resp. Kjell Johansson.

På den ekonomiska kartan står namnet Pears på stället i fråga, vilket torde fått sin uppkomst av folket som bott här. "Stamfadern" var Anders Karl Persson och han föddes i en stuga som ligger mellan torpet och Ögärdet 1834. Huset här är för längesen borta, men delvis raserad källare finnes kvar. Anders gifte sig med en kvinna som hette Britta och dom fick 7 barn. Äldst var Anders f 1867, sedan Albin f 1870, båda föddes på gamla Pears. Sen kom Alfred f 1874, Clara f 1878, Anna f 1880, Viktor f 1883 och Augusta som tyvärr saknar känt födelseår. Anders hamnade i Göteborg och en tid även Alfred. Klara gifte sig med en skräddare Johnsén i Lindome. Dom av barnen som blev mest knutna till torpet var de båda pojkarna Alfred och Viktor och flickorna Anna och Augusta. Man kan påstå att torpet "blev till" omkring 1870, ty då uppodlades och bebyggdes det. Det som då byggdes var ett "allhus" där folk, få, foder och redskap inrymdes... Den nuvarande utespisen, gruvan stod i ett hörn i det enda rummet och storleken var tillsammans med det intill belägna fähuset ung. 4x8m. Därtill i husändan mot



manhuset var en lada 4x4m oeg därtill en utbyggd luta. I detta hus föddes alla utom de två äldsta. Huset stod kvar när IF Rigor köpte fastigheten men var då mycket fallfärdigt och revs året efter... Gruvan bestämdes att stå kvar, dock fick baksidan muras om.

Ett nytt manhus på torpet kom till på 1911. Detta var dock ej ett nytt utan en flyttningsbyggnad från Salvebo och uthuset (Rigors första omklädningsrum) uppfördes på omkring 1920 som ett flyttningshus från Hålsik. Så småningom byggdes en källare.

Man må kanske undra över hur många människor kunde bo och livnära sig under förhållande enligt ovan. Ja, nog var det under mycket enkla villkor man levde. Åkrarna var ju små och näst intill karga, men de sköttes med omsorg liksom regel var 2 kor och en kalv. I början hölls det får som Anders Karl vallade på skogen. Oskar på Ögärdet som skötte om plöjning o.dyl. omtalade att vid ett tillfälle hölls en ko som mjölkade otroligt mycket och troligen var den bästa i hela socknen. Hon blev synnerligen omhuldad. Till sysselsättning och uppehälle hörde mycket bärplockning och torghandel huvudsakligen bär och smör, mest i Mölndal. Så gjorde man kvastar samt hade en hel del jobb utanför torpet.

*Texten är tagen ur  
"Rigortorpet 30 år 1967-1997"*

## Händelser sedan 1967

**1968** Manhuset tillbyggdes ca 6 meter samt ombyggdes uthuset till omklädnad och bastu. Dessutom gjordes en ny vägbit förbi den stuga som ligger nära intill torpet.

**1969** Utfördes mycket spårarbete samt iordningställdes P-platser. Svår stormfällning på milspåret rensades.

**1971** Gjordes vindsinredning samt tillkom lilla elspåret.

**1972** En reningsanläggning utfördes med tank och toaletter.

**1973** Vinden möblerades.

**1974** Stora elljusspåret tillkom.

**1975** Hölls första torpauktionen.

**1977** Det blev en djupborrad brunn.

**1979** En styrkesträningsanläggning tillkom.

**1980** Det byggdes ett nytt omklädningsrum. En anläggning för gymnastikträning tillkom.

**1982** Ombyggnad av köket.

**1991** Den gamla omklädningsrummet revs och en ny uppfördes på samma plats, men den byggdes lite högre. Den inreddes också så att den skulle passa som logi vid läger och dyl.

**1995** Efter Friidrotts-VM i Göteborg inköptes sängutrustning som passade in i det nyss ombyggda "uthuset"

**1997** Under alla år har spåret med tanke på promenader, löpning och skidor väl underhållits eller möjligen förbättrats. Detta år förbättrade vi spårmarkeringen med ny skyltmarkering samt gav man ut en helt ny spårkarta.



# Vad är orientering?

**“Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling.**

**Orientering bjuder dådfylld kamp mot goda kamrater, ensam strid mot markernas hinder, vilsam växlan mot vardagens ävlan.**

**Orientering skapar ett gladlynt och frimodigt släkte, en härdad stam med längtan till äventyr och dust, kärlek till naturen - källan för livslust och levnadskraft.”**

*Mottot ovan skrevs ner på 1930-talet, men är lika giltigt idag.*

Orientering är en fascinerande idrott, där man använder karta och kompass för att snabbt hitta vägen mellan olika kontrollpunkter i terrängen. Dessa punkter, kontroller, är i terrängen markerade med en orange-vit nylonskärm och på kartan med en röd eller lila cirkel.

På en orienteringsbana springer de deltagande löparna på tid. Tävlingsmomentet består i att så snabbt som möjligt hitta alla kontroller, på mer eller mindre dolda ställen i naturen, i en förutbestämd ordning. Vinnare blir den som är bäst på att kombinera kartläsning och löpförmåga och samtidigt välja bästa och snabbaste vägen mellan kontrollerna.

Vid varje kontroll ska deltagaren markera (stämpla), antingen med ett elektroniskt eller ett manuellt

kvitteringssystem, så att det kan kontrolleras att deltagaren varit vid de rätta kontrollerna. God orienteringsförmåga är alltså starkt utslagsgivande för den som vill lyckas i den här idrotten.

Orientering är en tuff och hård elitidrott. Samtidigt är orientering en utmärkt familjeidrott. Det finns klasser för alla, från extrema elitlöpare till nybörjare och motionärer. Åldersindelningen sträcker sig från 10-årsklasser upp till 90-årsklasser.

Inom varje ålderskategori finns det banor med olika svårighetsgrad och längd. På de flesta tävlingar finns det dessutom ett antal öppna klasser, där vem som helst kan delta utan att behöva vara medlem i någon orienteringsförening. För att delta i en av tävlingsklasserna måste man vara medlem i någon

av Sveriges cirka 600 orienteringsföreningar.

Den vanligaste formen av **ORIENTERING** är individuella tävlingar i dagsljus. Men det finns också andra former, exempelvis nattorientering, stafett (som förr i tiden kallades budkavle) och patrullorientering (två eller fler löper ihop). I Sverige arrangeras det cirka 650 tävlingar per år.

**SKIDORIENTERING** är en gren av orientering där du åker skidor på stigar och letar efter kontroller som är utsatta på en karta i en viss ordning.

I **MOUNTAINBIKEORIENTERING** cyklar du med en mountainbike på stigar i skogen och letar efter kontroller som är utmärkta i en viss ordning på en karta.

I **PRECISIONSORIENTERING** kan alla delta, oavsett kön, ålder och rörelseförmåga. Man tävlar i gemensamma klasser i lättframkomlig terräng även för till exempel rullstol och cykel. Banlängden är relativt kort och maxtiden är väl tilltagen. Vid varje kontroll finns upp till fem alternativa skärmar. Du ska, utan att lämna stigen/vägen, avgöra vilken skärm som sitter rätt enligt kontrollringen på kartan och kontrollbeskrivningen.

# Första Mountainbike?

Historien om uppkomsten av den första cykeln som liknar en mountainbike är oklar. Det finns en vedertagen version som vi ska berätta om i texten nedan. Mountainbike har inte funnits hur länge som helst men beräknas ha uppkommit under 70-talet. Det finns ingen som kan säga exakt hur det gick till med den första versionen av en mountainbike. De flesta menar dock att mountainbike kommer från USA. Den första utvecklade mountainbike-cykeln är en annan sak. Mountainbike är ju som bekant både en sport och en typ av cykel.

## Första gången en mountainbike dokumenterats

Första gången någon påstår sig ha sett mountainbike sägs vara på 70-talet. Utvecklingen av mountainbike kommer från USA:s västkust. Detta är något som står nästan helt klart. Nästan alla hävdar att sporten och cykeln "mountainbike" är från Kalifornien. Det är svårt att säga exakt var mountainbike kommer ifrån. Man kan ju inte bevisa att ingen gjorde det någonstans innan. Sporten och cykeln som vi vet den idag tycks ha växt från Kalifornien dock. Det är möjligt att någon körde mountainbike på något annat ställe innan utan att det blev uppmärksammat på samma sätt.

## Den vanligaste myten om uppkomsten av mountainbike



Den vanligaste historien om bakgrunden till mountainbike kommer från Kalifornien. Man brukar säga att det var ett gäng kompisar därifrån som gillade att cykla. De brukade ge sig ut till ett berg, Mount Tamalpais, och tävla nedför det. Sträckan de cyklade när de utvecklade mountainbike var 3 km lång. Fallhöjden på sträckan var 400 meter. Det gör att det blir väldigt brant och så uppkom mountainbike enligt myten. Det är inte lätt att cykla brant och ingen smidig sträcka. För att hantera den typen av terräng uppkom behovet av mountainbike.

Mountain på engelska betyder berg och bike betyder cykel. Mountainbike översatt till svenska blir alltså bergscykel!

## Ursprunget av mountainbike

Ursprunget av mountainbike sägs alltså vara från Kalifornien. Bergget där sporten uppkom ligger utanför staden San Francisco i Marin distriktet. På svenska kallas mountainbike för terrängcykel och det är precis vad det är. En cykel man cyklar med i terräng. Av den anledningen är det svårt att säga om mountainbike har ett specifikt ursprung. Sporten uppmärksammades med hjälp av vännerna från USA omkring år 1976. Innan dess kan det mycket väl ha varit andra personer som använt mountainbike i samma syfte. Det handlar om hur sporten mountainbike föddes och spreds mer än om vem som först gjorde det.

# Vad är längdskidåkning?

Från början fanns det bara en teknik för längdskidåkning. Det är den vi idag kallar för klassisk stil. Det är den teknik man åker med skidorna parallella. Den andra tekniken kallas för fristil eller skate och där man benen i vinkel snett ut från centrum av kroppen.

I grund och botten kräver båda teknikerna bra kondition, styrka i ben, armar och bål. Men det har skett en viss förändring de senaste åren framför allt hos professionella skidåkare där klassisk åkning har blivit en gren med mycket överkroppsbete. Man kan till och med se deltagare på Vasaloppet som stakar sig igenom hela de 90 km från Sälen till Mora, även uppför de tunga motluten i början av loppet. Varför ska man ha en bra teknik?

Det är viktigt att jobba med sin skidteknik för att bli en bättre längdskidåkare. En stor anledning till varför en rutinerad skidåkare kan åka ifrån en nybörjare är på grund av just tekniken. Om båda har likvärdiga fysiska förutsättningar kommer den med bäst skidteknik att få ut mer av sin muskelkraft, kondition och syreupptagning.

Ytterligare en anledning till varför tekniken är viktig är för att de skidor och den valla man använder ska komma till sin maximala rätt. Två lika långa individer med samma vikt upplever inte att skidorna varken glider eller fäster lika bra om tekniken är olika.

Den som har en klassisk åkteknik och kör diagonal åkning i en uppförbacke måste kunna få ner skidan så att fästvallen kan gripa tag i snön. Längdskidor har olika hårdhet i vad som kallas för spann, eller profilkurva. En anpassad skida ska nypa fast mot underlaget då hela din tyngd är över just den skidan. Detta kan testas fram hos

en återförsäljare eller med moderna maskiner om du beställer på nätet.



*Klassiskt åkning*

Om spannet är för mjukt, d.v.s skidan nyper redan innan all vikt är flyttad över, kommer fästvallen att bromsa den glidande rörelsen framåt. Tvärtom, om skidan är för hård och man inte orkar trycka ner mittendelen ens när man står med hela vikten på, så kommer man aldrig kunna få fäste.

Att ha en bra teknik är därför viktigt för att kunna välja de absolut mest optimala skidorna för just dig. En nybörjare som köper nya skidor och uppger sig vara nybörjare får skidor med ett mjukare spann, just för att de ska kunna få fast skidan. När sen åktekniken förbättras är det inte ovanligt att man tycker att skidorna glider dåligt. Då är det inget annat att göra än att köpa nya skidor. Tvärtom man köper för hårda skidor och inte klarar av att trycka ner de kommer det blir svårt att få fäste alls.

## Fristilens introduktion på 80-talet

Den nya stilen att åka längdskidor på kom på 1980-talet. Det var ett decennium präglad av kamp mellan traditionalister och förnyare. Den man som introducerade fristilen i de högre klasserna var amerikanen Bill Koch.

Han hade sett en del åkare använda sig av skridskoskär på en del långlopp som han deltagit i. Han testade den tekniken där man på den tiden tog ett skateskär med ena benet medans den andra var kvar i spåret. Med den tekniken vann han världscupen 1982.

Det var faktiskt så att vi här i Norden var mest skeptiska och både normän och svenskar ville förbjuda skejtingstilen. Spiken i kistan kom när Thomas Wassberg i Holmenkollen (Oslo) 1985 stannade på toppen av en lång uppförbacke och slet av fästremans under sina skidor. Därifrån fortsatte han utan fästvalla.



*Inom skidskytte åker man bara fristil.*

*Längdåkningens växlar 1 – 5*

Oberstdorf var arrangör för VM 1987 och det var första världsmästerskapen då man tävlade i två separata tekniker. Svenskan Marie Helene "Billan" Westin tog hem den första världsmästartiteln i fri stil för damer.

Båda stilarna har vad som indelat i växlar. Dessa återspeglar till många och mycket den fart man håller i spåret. Vilken växel man väljer att använda beror därför en hel del på hur fort man kör och hur duktig man är.

En åkare med stark överkropp kan staka utan frånskjut med benen längre upp i en backe än vad någon svagare kan. Snön påverkar också vilken skidväxel som tillämpas i skidspårets olika partier. Trög nysnö som är riktig kall glider man inte så snabbt i. En backe där man kanske annars brukar staka upp för tvingas man då åka diagonalt i.

Precis som hos en bil eller cykel så ju högre siffra på växeln desto högre fart i spåret. Uppför en riktigt brant backe går man på ettans växel och utför lägger man i femman och bara glider.

### Vilken teknik är bäst att träna på?

Beroende på vad du har för mål med din träning ska du lägga krutet på lite olika ställen i din teknikutövning. Om du har som mål att klara av Vasaloppet, som har en förhållandevis platt bana är det helt klart



en bättre staketechnik som kommer att bära dig fram mot målet snabbare.

Om du vill få en bra grundträning för kroppen och inte tänkt tävla i skidåkning är skateåkning den teknik som involverar hela kroppen bättre. I den tekniken kommer du alltid att behöva använda benen. Lårmusklerna är en av kroppens största och ju större muskelgrupp som aktiveras desto högre puls. Du får alltså en bättre konditionsträning om du kör fristil.

En annan fördel med skating är att du behöver bara valla glidvalla. Du slipper bli förbannad och irriterad på att dina skidor inte fäster för att du har fel fästvalla under skidorna. Området där du bor kanske inte är så snabba på att dra om eller upp nya fina klassiska spår. Då är det också enklare med skatestilen.

### Vad mer skiljer klassisk stil och fristilsteknik från

### varandra?

Vi har redan varit inne en del på att klassisk stil kräver fästvalla (med undantag) medans skate inte gör det. Det gör att skidor för klassiskt och skate är olika. De klassiska skidorna har ett mjukare spann för att kunna få fast fästvallen mot snön. Fristilsskidorna är hårdare för att ges utökade glidegenskaper.

En till sak som skiljer med utrustningen är stavarnas längd. I klassisk längdåkning där man åker diagonalt uppför behöver man ha kortare stavar. I fristil kommer man högre upp och kan använda längre stavar för att få längre stavtag. Den sista skillnaden utrustningsmässigt vi tänkte ta upp är skidskorna. Pjäxor för klassisk åkning är mjukare i tårna för att kunna böjas vid frånskjut. Skatepjäxor är hårdare och går längre upp på underbenet. Frånskjutet i skate görs snett framåt och då behövs stöd där istället för mjukhet i tådelen.

## Tabell över de olika disciplinernas växlar

	<i>Klassisk stil</i>	<i>Fristil</i>
Växel 1	Saxning	Ett stavtag på varje ben
Växel 2	Diagonalåkning	Dubbla stavtag snett mot ett benskärl, samtidigt
Växel 3	Stakning med frånskjut	Dubbla stavtag växelvis mot varje benskärl
Växel 4	Stakning utan frånskjut	Dubbla stavtag mot vartannat benskärl
Växel 5	Fartställning	Skating bara med benen (fartställning)

# Vad är friidrott?



Svaret på rubrikens fråga varierar kraftigt beroende på hur man uppfattar den och vem man är. Är man t ex Susanna Kallur blir kanske svaret kort och gott "Roligt!". Ett annat lika korrekt svar är "Kärnidrotten i de olympiska spelen" och ett tredje "Det sammanfattande namnet på ett stort antal separata idrottsgrenar inom kategorierna löpning, hopp och kast".

Så även om kanske den allra första bilden som ordet "friidrott" väcker hos de flesta handlar om den extrema elitidrotten i en nervpirrande VM-final i höjdhopp eller ett otroligt 1500m-världsrekord vid en storgala så finns det otaliga andra precis lika sanna bilder av en idrott som är den förmodligen mest mångfasetterade.

Ty friidrott är också folkfesten i



och kring en löptävling med kanske många tusen deltagare som en dag för några timmar tagit över gatorna i en storstad från den annars aldrig tystnande fordonstrafiken.

Friidrott är också den "osynliga" lilla tävlingen på den lokala idrottsplatsen där kanske en entusiastisk nybörjande 10-åring inspirerad av drömmen att kunna bli "en ny Kajsa" eller "en ny Christian" tar sina första löpsteg, hopp eller kast i karriären.

Friidrott är också den friskvårdade löprundan på motions slingan en mörk höstkväll inspirerad och motiverad av tanken på nästa sommars deltagande i den där speciella löptävlingen - på hemmaplan eller i samband med semesterresan.

Friidrott är också att i barn- och ungdomsåren genom den mång- och allsidiga träningen som utvecklar snabbhet, uthållighet, styrka, koordination och rörlighet lägga bästa möjliga fysiska grund för resten av livet - antingen det kommer att innehålla tävlingsfriidrott, annan tävlingsidrott eller "bara" motionerade för välbefinnandet.



Friidrott kan alltså vara olika saker för olika personer, vilket är naturligt dels med tanke på att det alltså egentligen inte handlar om en enda idrott utan om ett "smörgårdsbord"

av olika idrottsliga aktiviteter med vitt skilda fysiska och psykiska "talangprofiler" på utövarna, dels med tanke på att friidrott är något som fungerar på hela skalan från rent motionerande till extremt elitidrottande.

## Friidrott är dessutom en idrott

- där det är självklart att flickor och pojkar resp kvinnor och män idrottar tillsammans såväl i träning som vid tävling.
- där alla får vara med på tävling, ingen som tränat behöver riskera att "sitta på bänken" p g a "toppning av laget".
- där man alltid kan tävla lika mycket mot sig själv som mot andra, eftersom de absoluta resultaten gör det möjligt att oberoende av placering alltid få ett mått på den egna prestationen.
- som i huvudsak är individuell men som också innehåller lagmoment i form t ex stafetter, klubbmatcher och landskamper.
- där de aktiva ända upp i världseliten på tävling oftast mer förenas av kampen mot den idrottsliga utmaningen än splittras av den personliga kampen.
- där man som aktiv måste lära sig att - i både tränings- och tävlingssituationen - såväl ta ansvar för sin egen utveckling som ta hänsyn till sina medfriidrottare.

Men även om synen på friidrott är något högst subjektivt och även om friidrotten har starka värden socialt och känslomässigt finns det förstås en hel del "torra fakta" som definierar och beskriver friidrotten rent objektivt. Det handlar om sådant som organisation, tävlingsprogram, grenprogram, regler m m.



# VÄLKOMNA UPP TILL RIGORTORPET PÅ TORSDAGARNA!

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



Dessa fakta har vi sammanställt nedan och vi har där försökt att också inkludera svaren på de vanligaste frågorna ("FAQ") av typen "Hur och varför?" som brukar komma, i synnerhet i samband med att friidrotten hamnar i mediefokus i samband med internationella mästerskap.

Även om det finns mycket av historisk information i våra fak-tasammanställningar fanns ingen möjlighet att få med "allt" i det avseendet.

För den som vill fördjupa sig ytterligare i historien rekommenderas större bibliotek där det finns många intressanta böcker med olika typer av friidrottshistoriskt innehåll.

Några exempel på svenskspråkigt:

- Nordisk Familjeboks Sportlexikon (7 band, 1938-49)
- Allhems Sportlexikon (3 band, 1948-51)
- Friidrott (årsbok för friidrott, fr o m 1961)
- Idrottsboken (årsbok för all slags idrott, fr o m 1945)
- Årets Idrott (årsbok för all

slags idrott, 1962-85)

- Sven Lindhagens böcker (främst 1960-talet)
- Mot världsrekorden (1946)
- Friidrottens först och störst (1975)

Dessutom publiceras emellanåt mer specifika - t ex om enskilda föreningar, aktiva eller tävlingar - friidrottsböcker. För mer information om sådana som kommit ut under 2000-talet hänvisar vi till arkivet för våra notiser om nya friidrottsböcker.

*Svenska Friidrottsförbundet*

# En solig dag i maj . . .

Redan på fredagskvällen anlände de första deltagarna. Husbilar och tält började ta plats på Rigortorpet. Förväntansfulla och lite nervösa anslöt resterande deltagare på lördagsmorgonen.

**Ledarna och kökspersonal gjorde de sista förberedelserna inför helgens aktiviteter. Vi pratar självklart om MTB-helg för tjejer som startades upp för femte året i följd.**

Denna helg har blivit väldigt populär och platserna tog i år slut på mindre än två minuter när de släpptes i januari. Fyrtio glada tjejer från olika platser i Sverige var anmälda till årets läger. Alla med olika nivåer av erfarenhet av MTB-cykling. Vissa har cyklat i många år medan för andra var det första gången de cyklade på stigar i skog. Väl på plats introducerades alla till helgens schema och fick bekanta sig med varandra innan det var dags att dela upp deltagarna i grupper utifrån anmäld erfarenhetsnivå. Efter denna introduktion var det dags för den första turen ut i skogen. En cykeltur med teknikstopp, det vill säga att man cyklar ut på stigarna och stannar vid något hinder som man sedan övar på innan man beger sig till nästa.

Redan efter de första metrarna släppte nervositeten och man vågade utmana sig själv och samtidigt ge varandra stöd.

Det är speciellt att cykla i en grupp med folk man kanske aldrig träffat förut och redan från start känner man att det är en stöttande och peppande atmosfär.



Väl tillbaka på Rigortorpet serverades dagens lunch tillagad av kökspersonalen. De har slitit hela förmiddagen för att kunna ha lunch till alla hungriga deltagare och tio ledare klar i rätt tid. Ett mycket uppskattat inslag att bara kunna sätta sig till bords när man väl varit ute och cyklat, kämpat och utmanat sig på saker man aldrig trodde man skulle klara av.

Dagen fortsatte sedan med ”mek” och teknikövningar. Under ”mek-passet” övade man på att byta däck, justera växlar och få ny kunskap i hur man sköter sin cykel.



För många helt ny kunskap och för andra en bra repetition.

På teknik-passet är det nöjande av grundteknik inom MTB som står på programmet.

Om och om igen får man testa varje övningsmoment tills man känner att tekniken sitter. Allt anpassat utifrån sin egen nivå och dagsform. Efter en avslutande, skön cykeltur i skogen, dusch och bastu så var det dags för en härlig jubileumsmiddag.



Allt eftersom slocknade lamporna i husbilar, husvagnar, sovsal och tält och man får anta att det drömdes en hel del om cykel denna natt.

Dag två var precis som dag ett fullmatad med aktiviteter på och av cykelsadeln. Som vanligt passade vi (inte alla, reds anm.) på att bada i sjöarna runt Rigortorpet. Framåt eftermiddagen var det trötta men mycket nöjda deltagare och ledare som samlades för avslutning och summering av lägret.

En efter en rullade bilar bort från Rigortorpet för denna gång, och lugnet la sig åter över torpet efter två intensiva dagar.

*Tack för i år och väl mött nästa år igen.*

# MTB Kids Camp 2019!

**13 st grabbar sökte sig till Rigortorpets första mtb-läger för ungdomar.**

**De var väl förberedda på att sol inte skulle vara det som skulle dominera åtminstone första dagen av denna 2-dagarsvis-telsen.**

På torsdagen då lägret började inackorderades alla deltagarna i sovsalen med våningsängar eller i storstugan i Torpet.

Då alla tidigare träffats var det lite som att dra igång en vanlig träning och ge sig av på en första tur.

Regnet öste ner tungt och allt blev liksom lite löjligt. Det fanns ingen chans att komma undan.

Som mtb-cyklist blev det bara en annorlunda tur i skogen då man inte ens försökte undvika "vattenhindren".

Den första turen rundades av med dusch och vila. Spagetti stod på menyn med fantastisk köttfärssås i olika former. Maten avnjöts till projektor och Youtube, där olika mtb-utmaningar och legender visade hur det kunde gå till.

Kvällen dröjde sig inte kvar så länge för det skulle ju cyklas lite mer nästa dag.

Efter en stadig frukost var det dags igen. Nu med ett kanonväder jämfört med dag 1. Alla förberedde sig och startade upp med lite övningar kring torpet. Balans och kontroll stod i fokus. Vid en station körde Anders mek verkstad, där deltagarna blev undervisade i hur man tar hand om sin cykel.

En del service kan nog ha utförts med under lägret. Skogen blev nästa destination. I vackert väder korsades bäckar med en hel del vatten och nya stigar prövades.

Som avslutning på lägret grillades hamburgare. Var och en fick kolla

av att de fått ihop sin packning och sedan städa.

Vi ledare var åtminstone trötta när vi väl gav oss iväg. Vi antar att även ungdomarna kände av helgens äventyr.



*Hela gänget snabbt uppställt för fotografering.*



*Hos vissa väcktes lekfullheten fullständigt och alla vattenhinder mindre än namngivna sjöar skulle forceras.*



# MOSSRUGBY

Vårens avslutning av torsdagsträningarna blev som vanligt en av årets höjdpunkter MOSSRUGBY . Där både ung och gammal var med efter avslutad rugbymatch bar det av till ett bad i Iglatjärn.







# IF Rigor 85 år i år!

**När man tänker tillbaka så är 85 år en mycket lång tid och i en förening som IF Rigor har framgångar kommit och gått till och från år till år. Det man minst tänker på är just framgångarna, utan på alla medlemmar som verkat och verkar i klubben. Vilket enormt jobb jobb dom lagt ner på sin fritid för att allt skall fungera och att det finns resurser för att driva föreningen framåt.**

*Björn Lekman*

*Hur kom nu IF Rigor till för 85 år sedan. Vi får gå tillbaka till en 50-talsskrift för att få lite fakta om detta. Det var Alf Olsson som skrev detta . . .*

## Det var så det började . . .

Inom dåvarande Kungsbacka Idrottsförening fanns det några friidrottsintresserade grabbar som försökte att rycka friidrotten i Kungsbacka. Men brist på förståelse från styrelsens sida fick friidrotten föra en tynande tillvaro i fotbollens skugga. Dessa grabbar ville starta en fristående sektion för friidrott och tillställde därför styrelsen ett brev vari deras önskemål framfördes och ett förslag om hur föreningen och sektionen skulle fungera.

Allmänt sammanträde där frågan skulle diskuteras skulle avhållas före den 1 november 1934. Styrelsen nonchalerade förslaget helt, och något sammanträde blev ej utlyst.

Som väl var - då hade IF Rigor antagligen inte funnits till.

Den 2 november 1934 kallades därför i hast till sammanträde med friidrottsintresserade på Hotell Gillet

i Kungsbacka för att dryfta planerna på bildandet av en förening för friidrott och orientering i Kungsbacka. Ett 15-tal grabbar hade hörsammat kallelsen och beslutet blev att bilda Idrottsföreningen Rigor.

Många har nog säkert frågar sig varför föreningen fick namnet Rigor och betydelsen av namnet. Jo, en av dem som var med att stifta föreningen hette Rune Nyblom och som var latinare, kom med förslaget.

Rigor betyder på latin - hård, stark och sträng.

Vi andra tyckte namnets originalitet var fint och så blev det Rigor. Andra förslag fanns också t.ex. IK Aranäs och Kungsbacka Sportklubb.

Undrtecknand, som för övrigt var den pådrivande, fick i uppdrag att rita klubbmärket. Någon undrar kanske varför det blev en häcklöpare i märket. Det berodde inte på att häcklöparen passade fint in i kompositionen. Häcklöpare skulle symbolisera spänst, teknik och framåtvilja och ringen symboliserar sammanhållningen. Föreningens färger bestämdes till blått och vitt - Kungsbackas stads färger. Dräkten fastställdes till vit tröja samt ljusblå byxor med vita revärer.

*Rigors första styrelse fick följande sammansättning:*

Alf Olsson - ordförande  
Karl Erik Öbo - Vice ordförande  
Karl Fredrik Freudental - sekr.  
Folke Johansson - kassör

Tage Stenlund - materialvårdare

För att komma igång så fort som möjligt fick Folke Johansson - som tidigare orienterat något i Göteborg - i uppdrag att ordna en orientering till söndagen den 11 november. Denna orientering var den första orienteringstävling i norra Halland.

## Den första orienteringen . . .

Start och mål hade förlagts till Baltared i Allarängen. Banan hade följande sträckning:

*Kontroll 1* - Nordspetsen av Stora Iglakärr

*Kontroll 2* - Västspetsen av Munnesjöm

*Kontroll 3* - Nordspetsen av Skurvetjärn

*Mål* - Västra gården Baltared

Nog så tydliga och lätta kontroller. Men man mp betänka att samtliga deltagare voro fullständiga nybörjare, Kartan var ny och fin - Kungsbacka NV i skala 1:50 000. Kompasserna var några underliga manickar, som såg ut som minitaturfickur, med en kompassnålsom roterade som en propeller och det tog åtskilliga sekunder innan den lugnade ner sig så pass att man kunde se åt vilket håll norr var. Man fick lägga ner karta och kompass på marken och sedan orientera kartan för att se åt vilket håll man skulle springa. Den enda instruktionen vi startande fick var några goda råd av Folke Johansson innan starten. Ösregn gjorde inte saken bättre.



Inalles avverkades under november tre så kallade poängtävlingar.

## **Pengar behövs för att kunna driva föreningen framåt . . .**

För att få några konor i den närmast obefintliga kassan var det någon som kom på idén att ge ut en sten-silerad Jultidning. Sagt och gjort. En utrangerad dupliceringsapparat inköptes. Ingen hade tidigare sett ett sådant underverk och det tog oss en hel natt innan första sidan var klar. Efter sju sorger och åtta bedrövelser blev den klar och således på första julslyttningsdagen till ett pris av 25 öre. Annonserna kostade 5 och 10 kronor. Upplagan var 100 exemplar slutsåldes så att det finns endast ett exemplar kvar i föreningens arkiv. Nettot för tidningen blev cirka 200 kronor, en icke föraktlig summa på

den tiden.

Så var alltså IF Rigor bildat. Elaka tungor och motståndare i Kungsbacka IF spådde oss en snar död. De ansåg att det aldrig skulle gå att driva en friidrottsförening i Kungsbacka. Men detta snack sporrade oss, annars vet ingen hur det gått.

Men nu är IF Rigor (50 år) och starkare än någonsin.

Lycka till och kom ihåg att "Ju högre upp vi ställt vårt mål - ju högre med att vi lyckas".

*Alf Olsson*

**Som vi läser så handlar det om att få in pengar för att driva verksamheten vidare, vilket vi också i dagens läge har. Det verkar som det har följt efter oss i alla år. Bara**

**det att nu på de senaste åren har allt blivit så ekonomifixerat, där förr i kommunens anläggningar var det nästan gratis. Nu måste de visa upp att verksamheten går ihop. Och till följd så måste de höja sina uhyrningspriser, vilket slår tillbaka på föreningarna, istället för att sköta det sportsliga, måste de jaga sponsorer och höja träningsavgifter ordentligt.**

**Vi i IF Rigor är en välmående förening, vi har rättat vår mun efter vad kappsäcken ger.**

**Men vi är inte den förening som vi är idag, utan alla ledare som lägger ner mycket tid och kraft på sin uppgift så skulle vi inte vara där vi är idag. En stor eloge till Er.**

*Björn Lekman*

## **Seniordamerna . . .**

**I ett härligt sommarväder för en promenad vid Alafors Kvarn, där det blev fika i kvarnen och rundvandring i drömträdgården.**





**bagheera**®

## Stafetten

Bagheera-stafetten är början på O-Ringen, det är en ungdomsstafett, med 4 deltagare i varje lag. Förre var det en stafett med bara lag från de olika distrikten, men nu är det en stor blandning där även klubb-lag deltar. Jag tycker att det blir fel, då endast ett fåtal distriktslag ställer upp. Men Halland håller på traditionen och ställde upp med 2 lag. Där IF Rigor representerade med 2 deltagare i varje lag, Thilda Seldén och Olle Flodén inledde de två första sträckorna i Halland 1. De gjorde mycket bra ifrån sig och var bara 2 min efter på sina sträckor. Thilda sprang in som nr 52 på sin sträcka och Olle sorang upp sig till 40 plats. Hallands 1:a lag blev 44 av ca 150 lag.

I Hallands 2:a lag gjorde Maja Graad en magnifik 1:a sträcka och vara bara 1,25 min efter ledande lag och placeringen 27:a, På andra sträckan sprang Emil Seldén och fick till en mycket bra sträcka och avancerade till 9 platser till en 18 plats.

*Mycket bra denomfört av IF Rigors ungdomar.*



*IF Rigors ungdomar som representerade Halland i Bagheera-stafetten.  
Fr.v.: Olle Flodén, Thilda Seldén, Maja Graadm Emil Seldén  
Foto: Bernt Andersson*





# O-Ringen 2019 . . .



## Dag 1:

Simon Tolestam gör sitt första O-ringen och startar med etappseger i H14K och får gå på prisutdelning tillsammans med Tove Alexandersson, flerfaldig världsmästare, vilken succéstart. Riktigt bra lopp gjorde även Mikael Ruderfelt, Elsa Boberg och Lena Fritzell som samtliga kom trea på dagens etapp, den första på årets O-ringen.

För övriga Rigorianer fanns det både toppar och dalar. Några lyckades ta fel karta och fick gå tillbaka och börja om men en Rigorian ger aldrig upp. På kvällen blev det tårta och omladdning inför morgondagen med att gissa våra sluttider.

*Det var länge sedan IF Rigor fick en etappsegrare, därav dessa glada rigorianer.*





## Dag 2:

Idag blev det ingen tårta idag men ändå mycket bra lopp av Elsa och Lena även idag, Ett snäpp bättre än första dagen och båda blev tvåor på etappen. Lena F gick därmed upp i ledning totalt i D65 M medan Elsa ligger tvåa totalt i D16 kort. Håller denna uppåtgående tendens i sig blir det tårta på tredje etappen. Simon, gårdagens vinnare, tappade lite idag men är 8 totalt så chansen till en topplacering finns kvar.



I klassen H45 utkämpas Rigors hårdaste interna fight mellan Niklas Florén, Stefan Grad, och Martin Boberg. Niklas har ett försprång på fyra sekunder före Stefan medan Martin kommer jagandes knappt 2 1/2 min bakom efter första dagens strul med fel karta. Det blir en tuff kamp att följa i fortsättningen av veckan.

## Dag 3:

Efter en välbehövlig vilodag med badutflykter för många under

dagen och elitsprint på kvällen, så fortsatte nu O-ringen på en ny arena, arena Yxbacken där Pernilla Wiberg åkte sina första slalomåk. Dagens långdistans bjöd väl inte på några direkt spännande banor, i alla fall inte i de längre klasserna med mycket stiglöpning. Men bland våra yngre löpare fortsatte Elsa sin fina serie med att ännu en gång bli tvåa på etappen, medan första dagens etappsegrare Simon behöll sin 8:e plats totalt. Lena kastade in handduken idag, vilket också Stefan fick göra då värmen tog ut sin rätt. Nu står kampen i H45 istället mellan Martin och Niklas. Andra bra resultat på etappen gjorde Mikael Ruderfeldt och Anna Svensson som nu är på femtonde plats med chans att få starta med nummerlapp bland de femton bästa på den avslutande jaktstarten.

## Dag 4:

Fjärde dagen och nya möjligheter, nu på medeldistans. Det var mycket varmt även denna dag som bjöd på riktigt utmanande banor



*På kvällen är det dags att lassa in massor av mat så man orka att springa de återstående etapperna*



Simon Tolestam och Elsa Boberg. Tyvärr höll inte Elsas fot så det blev ingen start på 5-etappen.

Några Rigor-löpare placerade sig sammanlagt bland de trettio bästa, nämligen Mikael (8), Simon (12), Sven (18), Ingrid Andersson (18), Steffen Haggström (27), Ylva Haggström (28), Maja (30), och Fredrik Hansson (30).

***Nu återstår bara att träna under vintern och våren och ladda för nästa O-ringen i Uppsala 2020***

*Kjell Jeppson*





**IF Rigor kom till start med två lag i årets upplaga av Ungdomens 10-mila, som i år arrangerades i Örbytrakten.**

**Det var ca 100 lag som kom till start och Rigors placeringar blev 64:e för 1:a laget och 70:e för andra laget. Rigorungdomarna gjorde bra ifrån sig.**



# Schweiz . . .



**För första gången nåsin har jag stannat och fotat under ett lopp. Men när jag väl klättrat upp till stenen, orkade jag knappt lyfta benen, var jag tvungen att vila.**

**Sen bar det utför till arenan som synes nere bakom lilla sjön.**

## **Kjell Jeppson**

*Det här påminner mig om när jag gjorde min utomlandsdebut nere i Schweiz i början av 70-talet. Vi väcktes av en högtalare som uppmanade oss att vara försiktiga, när vi var i tävlingsområdet, då polis-en jagade en psykpatient som befans sig i området. Det enda vi såg var några poliser, men annars var det lugnt.*



*Så till tävlingen det var långt upp till start, ofta 1,5 tim upp i alperna, sen var det bara rätt ner till målet. Men man måste vara försiktig så man inte tappade höjdkurvorna, vilket jag gjorde, och tittade upp på kontrollen som låg 50 meter rätt upp, jag tittade ner på mina ben som var helt stilla det ryckte inte i dom, så det var bara att ge sig ner mot mål.*

*Björn Lekman*





*En glad Rigorian poserar tillsammans med världens bästa dam orientererska Tove Alexandersson, Stora Tuna. Vilken annan stjärna hade stannat upp så att han fick vara med på en bild tillsammans med Tove.*

*Fint gjort Tove.*



**En av årets höjdpunkter för orienterarna är 25-manna kavlen, där gammal och ung kan vara med. Tävligen går alltid i Stockholmstrakten. IF Rigor gjorde en utmärkt insats och kom som nr 187:a av 381 lag, bra gjort.**



## ***HD12 vinnare av stafett-DM***

***Laget bestod av Molly Graad, Jakob ruderfelt, Ludvig Overland, Hugo Tolestam, Andy Granfors***

### ***HD16***

***Rigor 1 som 2:a: Maja Graad, Edvin Alexandersson, Martin Hansson, Olle Ferm, Alfred Erdelius***

***Rigor 2 som 5:a: Unni Granfors, Simon Hansson, Edvin Tolstam, Simon Tolstam, Emil Selden***

***H120 - 2:a: Fredrik Andersson, Fredrik Berg, Jens Arvidsson***

***H200 - 3:a: Bernt Andersson, Steffen Häggström, Kjell Jeppson***





# Kungsbackaspelen



Den 24 - 25 augusti genomfördes den tolfte upplagan av Kungsbackaspelen. Under de båda tävlingsdagarna hade vi ett fullspäckat schema från morgon till kväll. Det var något färre deltagare jämfört med förra året men det var trots det nästan 500 aktiva som genomförde över 1 300 starter. Vi hade fantastiskt fint sensommarväder och det slogs många fina personliga rekord.

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.

Fullständiga resultat och fler bilder finner ni på tävlingens web-plats [kungsbackaspelen.se](http://kungsbackaspelen.se).

Nästa år är Kungsbackaspelen planerade till den 22–23 augusti, men vi behöver fler personer till tävlingskommittén för att kunna genomföra tävlingen. Känner du att du vill hjälpa till så är det bara att höra av dig. Kungsbackaspelen är friidrottens viktigaste inkomstkälla så det är väldigt angeläget att vi kan fortsätta arrangera tävlingen.

*Johnny Lundgren*







# Stenkavlen 2019

**Tack till Arvid (med god assistans av Ludvig), Olle och Andy för en fin Stenkavel 2019!**

Banorna visade sig vara lite kluriga. Jätteroligt att resultatlistan varierade från sträcka till sträcka! Helt oväntade löpare dök upp, resp inte dök upp, vid växlingen. Jobbigt för vuxna att springa vit bana i det vansinniga maxtempo som drogs upp av de små redan från start. Eller hur Joakim?

Andrasträckan var lite längre och där dök vår ”up and coming man” Samuel Höög upp först av alla till växlingen. Sven och Fredrik tampades väl fast tyvärr vid fel höjd... De yngre som nu gått upp på svart tampades med de vuxna som i år fick pisk. De flesta i alla fall. Vinnare blev tillslut Molly, Edvin T och Jens. Förutom att Jens är snabb och bra på att orientera ser han troligen även bra kontraster i den lila skalan. Grattis till hela laget!

Sedan tårtkalas och prisutdelning. I år riktiga rariteter; Släta fina stenar från Knäbäcksstrand på Österlen. Conny offrade sina svartvita stenar tänkta för ett brädspel till vår tävling. Förutom det ställde han dessutom upp på två sträckor!

Riktigt bra kämpat allesamman! Nu ser vi fram emot vinnarnas tävling nästa år.

Frågan var om det var jubileumsår nästa år? Det får vi forska i.

*/Ulrika*

*Det stora tårtkalaset där en tårta var gjord som en flusvamp.*





*De tre bästa lagen i Stenkavlen 2019*



# Torpracet MTB 2019

*Blött, lerigt och härligt!*



Som vanligt sista helgen i september var det förberett för aktivitet uppe på Rigortorpet. Så många år som det var loppis och som sedan fortsatt med Torpracet. I år var det sjunde året i följd som detta mountainbike lopp gick av stapeln. Dock en liten bit kvar till att slå loppis 40-åriga historia, men en bit på väg.

Hela veckan innan racet visade vädergudarna sitt sämsta jag. Och dagen innan var det så blött att inte ens regnkläderna orkade med mera regn. Oavsett väder så kämpades det in i det sista med att få allting klart i tid. Som traditionen är så ska det varje år vara en ny bansträckning, så även i år.

Det blev en härlig slinga på 10km kors och tvärs på stigarna runt Rigortorpet, med start och mål precis nedanför storstugan. Helgen innan bjöds det in till en fixarträff med riktigt bra uppslutning vilket underlättade arbetet med att få till stigarna och bygga bort de värsta svårigheterna. I samma veva passade vi även på att röja upp Eljusslingan inför stundande vinter och eventuell skidåkning.

Lördag morgon, äntligen dags för start. Först ut är alla de mindre förmågorna. I tre olika klasser cyklar de på nivåanpassade slingor runt torpet. Två varv kör alla innan de slutligen kan passera in under målbanderollen. Många glada och stolta barn kämpade fram på stigarna och över hinder innan de kunde få sin medalj och det bästa av allt, fika med bulle o dricka.

Senare på eftermiddagen var de så dags för det stora loppet. Något färre deltagare i år, antagligen på grund av att vädret varit så osäkert dagarna innan. Normalt sett har vi den stora anmälningen på själva tävlingsdagen, men när det är osäker väderprognos minskar detta antal.

Under själva loppet såg vi en härlig fight mellan IF Rigor MTB's Jonas Wärnehall och Varbergs MTB's Samuel Öhrnborg. Jonas hade en stadig ledning i stort sett hela loppet, men på sista sträckan gick Samuel förbi och kunde sno åt sig segern för andra året i följd.

Vädret höll sig och vi fick en solig dag där folk kunde njuta, inte bara på banan, utan även vid målområdet med massor av god fika bakat och serverat av Torpkommittén. Det blöta denna gång kom underifrån, från alla härliga vattenpölar

och mindre "sjöar" som bildats under veckan.

Summerar vi ihop lördagens evenemang så var det idel glada miner och ytterligare fina minnen att lägga in i minnesbanken.

Ett stort tack till deltagare, funktionärer, Torpkommittén som ställer upp och fixar fiket och alla sponsorer som så välvilligt skänker priser. Tack vare allas vilja att ställa upp blir det garanterat ett åttonde år med Torpracet MTB.





# Torpracet Trail Running 2019

Underbart utmanande stigar för stora och små





# Höstvandring med Rigordamerna!

Seniorerna på vandring till tornet i Söstared med Gerd Johansson som guide. Imponerande bygge och utsikt nära inpå. Fika platsen var ett ombonat vindskydd.



