

Ordförande har ordet . . .



År 2020 har inte liknat något vi hittills upplevt. Många har drabbats otroligt hårt av pandemin vi nu upplever. Sär-

skilt tragiskt tycker jag att det är att så många äldre tvingats lämna livet utan att få ha någon närstående vid sin sida.

Idrotten har drabbats väldigt hårt och vi i Rigor är inget undantag. När åtet startade såg vi fram emot ett spännande år med bland annat nystart av Kungsbackaloppet och ett Hallands 3-dagars på hemma-plan. Inget av detta blev som planerat. Kungsbackaloppet ska förhoppningsvis kunna genomföras för 123:e gången i obruten följd. Vi

har till att börja med skjutit fram loppet till den 19 september, men vi vet ännu inte om det är möjligt. Hallands 3-dagars hoppas vi kunna genomföra 2021 på samma ställe och med samma kartor.

Trots begränsningen för sammankomster har vi glädjande nog ändå lyckats genomföra ett tjejläger för MTB och två veckor med friidrottsskola på Tingbergsvallen. Våra träningar har vi som tur är kunnat genomföra i stort sett som vanligt. Orienteringen och MTB har till och med fått ett litet uppsving nu när människor vill träna utomhus.

Tyvärr så kommer vår ekonomi att påverkas mycket negativt på grund av att vi inte kunnat genomföra många av de aktiviteter som annars ger oss bra intäkter. Vi har sökt bidrag från Riksidrottsförbun-

det men tyvärr ännu inte beviljats något. Det känns tråkigt att vi indirekt bestraffas för att vi har en god ekonomisk grund med en sparad slant på banken.

Ännu har vi inte kastat in handduken när det gäller att kunna genomföra Kungsbackaspelen i friidrott den 22 - 23 augusti, men om nuvarande restriktioner inte ändas inom någon vecka så kan tävlingen inte genomföras. Vi arbetar även vidare för att kunna anordna Torpracet som vanligt sista helgen i september.

Trots alla svårigheter är det härligt att se våra sektioner göra allt de kan för att erbjuda medlemmarna en bra verksamhet. Jag är övertygad att vi kommer att gå stärkta igenom dessa prövningar.

//Johnny Lundgren



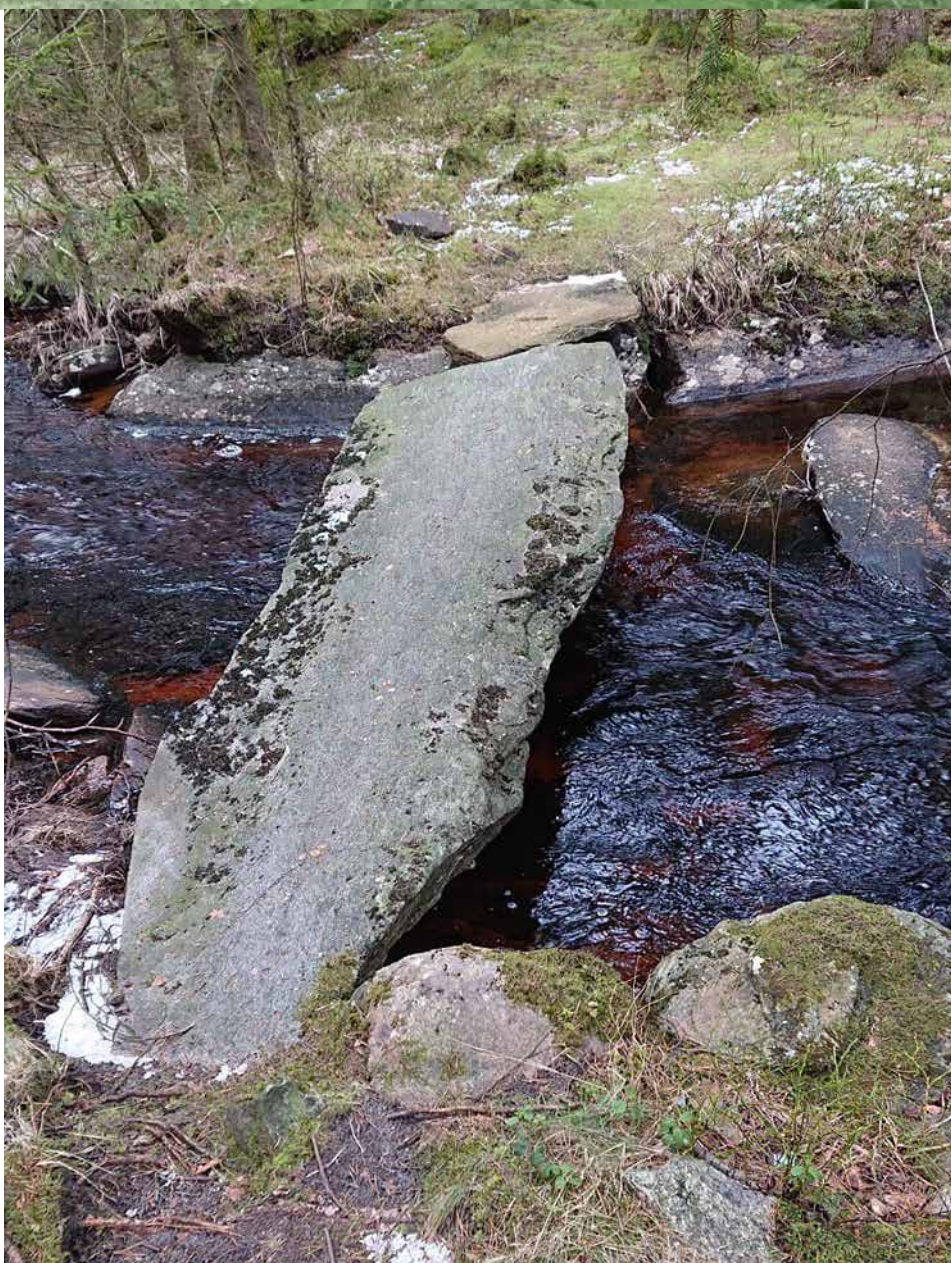
Förberedelser . . .



När orienteringssäsongen är slut i oktober månad kan vi inte bara lägga av med träningen, vi körde som vanligt på på Torpet och inomhus-hallen. Men ett nytt grepp togs i år då några entusiaster ordnade med lång löpning på söndagarna. Det blev turer upp till den nya kartan i Ubbhult som kommer att användas på Hallands 3-dagars i år.

Aktiviteterna på söndagar blev mycket uppskattad där alla kunde vara med, det gick att korta av sträckan för att så många som möjligt skulle ha glädje av denna träningsform. Så vi kommer bättre rustade till denna säsong än vanligt.

När man är ute på sådana löprunder dyker det upp många sevärdheter i naturen, vad sägs om denna stensprång över en porlande bäck. Vilket slit det måste ha varit för att få dit stensprången.



Häftiga terrängområden och storslagna vyer väntar i Åre!



O-Ringen 2022 kommer att bli något utöver det vanliga. Missa inte den här unika chansen att ta din orientering till nya höjder.

Det blir tre olika målområden när O-Ringen 2022 kommer till Åre. De två första etapperna avgörs i Trillevallen vid foten av Välliste. Den tredje etappen avgörs i Ånn, cirka 32 km väster om Åre by och de två sista etapperna avgörs i Åre Björnen.

– De två första etapperna bjuder på en av de vackraste målplatserna vi kan hitta, nämligen vid kanten på Välliste i Trillevallen. Här har vi en möjlighet att väldigt snabbt från målområdet på väg upp till start få kontakt med kalfjället. Trillevallen är helt magiskt vackert och toppen ligger på 1025 meter över havet, berättar en entusiastisk Martin.

Målområdet blir den stora grusplanen nedanför liftarna och på vintern parkerar flera hundra bilar här när skidåkarna njuter av Trillevallens vackra natur.

– En av etapperna kommer gå upp i ren fjällterräng i Trillevallen. Så gott som samtliga banor passerar slalombackarna på väg ner mot målet. Den andra etappen kommer att bjuda på skiftande terrängkaraktär med allt från detaljfattig och svår fjällskog till mer intensiva kartläsningsområden och för de längre banorna också inslag av kalfjällsorientering, sammanfattar Martin.

Efter de två första etapperna i Trillevallen kommer de tävlande att färdas västerut mot den norska gränsen och till Ånn där den tredje etappen avgörs på O-Ringen i Åre 2021. Det här är en oerhört vacker fjällby där stora delar av tävlingsområdet bjuder på en utsikt över Jämtlands fjällvärld, området karakteriseras av branta åsar i den södra delen, den vilda Harån som rinner genom terrängen och partier med gropterräng vilket är ovanligt i västra delen av Jämtland.

Den fjärde och femte etappen kommer att avgöras i en av Åres byar nämligen Björnen. Åre Björnen lig-

ger strax öster om Åre by och upp mot Åreskutan. Här finns det idag ett stort liftsystem som är hopbyggt med övriga Åre och dessutom finns mängder av stugor och hotell i området.

– Terrängen runt Åre Björnen är rolig och klurig.

Den avslutande jaktstartetappen kommer att avgöras på Åreskutans östra kant där trädgränsen tangeras för de längre banorna, övriga kommer att få fjällkänsla över en del större tuffa myrpartier, innan banorna återigen viker ned i skogen där hela veckan slutligen ska sammanfattas och de sammanlagda segrarna koras! berättar Martin.

– Vi har hittat tre riktigt fina områden för våra etapper. Jag är övertygad om att de som väljer att komma hit till Jämtland och Åre 2022 kommer att åka härifrån med ett leende på läpparna och en längtan att snart återvända. Däremot kan vi inte garantera att alla åker härifrån som segrare, skrattar Martin.



Järngänget består nu av 1 057 Vasaloppsveteraner år 2019

För att du ska bli en av dessa Vasaloppsveteraner och bära en orange nummerlapp så krävs det att du har genomfört minst 30 Vasalopp eller Öppet spår och det är bara ett lopp per år som räknas.

Under Vasaloppets vintervecka 2019 var det fem stycken veteraner som passerade milstolpen 50 lopp. Ingemar Sandahl, Partille
Håkan Mossberg, Kopparberg
Jörgen Wallin, Säter
Sune Persson, Torsby
Lars Nilsson, Älvdalen
William Nilsson, Tärnsjö

Första kvinna över 40 lopp blev Anne-Marie Richardsson, boende i Mora men deltar för OK Landehof.

Bästa veteran i Vasaloppet 2019

var Mats Mattes, Edsbyns SK som åkte på den fina tiden 5:50:47 sek. Snabbaste dam var Eivor Johansson, Navåsens FK på tiden 8:34:35. Totalt genomförde en veteran Vasaloppet 2019 på en tid under 6 timmar och ytterligare 16 st under 7 timmar.

Snabbast i Öppet Spår söndag 2019 var Magnus Andersson, Ålems OK som åkte på 5:03:06 sek. Snabbast i Öppet Spår måndag var Thomas Ottosson, Skellefteå SK på tiden 4:40:53 sek. Snabbaste dam var Carina Johansson, Tumba-Mälärhöjden OK på tiden 8:03:55.

Några fakta om våra hjältar:

- Bengt Eriksson, Sälen, har kört 60 Vasalopp eller Öppet Spår. 1979 (48 år gammal) åkte han på fenomenala 4 timmar och 19 minuter.

Han var tvåa i Vasaloppet 1958, trea 1965, fyra 1959 och femma 1961. 2013 åkte Bengt sitt 60 lopp ”på raken” sedan debuten 1953. Bengt har åkt 53 Vasalopp, varav 52 i följd.

- Gösta Aronsson, Herrljunga (avliden 2005), blev den förste som genomförde ”50 år i faders spår”. Han genomförde sitt 50:e lopp år 2000 då han åkte Öppet Spår på den fina tiden 7 timmar, 32 minuter och 44 sekunder (5 sekunder snabbare än vinnaren i det första Vasaloppet 1922). År 2002 gjorde han sitt 51:a lopp.

- Trettioåtta veteraner har kört 50 lopp eller fler. Dessa är: Gösta Aronsson, Herrljunga (avliden 2005), Gunnar Sold, Rättvik, Bengt

Eriksson, Sälen, Bertil Larsson, Mora, Börje Karlsson, Landsbro, Bo Karlsson, Landsbro, Georg Almkvist, Borlänge, Evald Karlsson, Hyltebruk, Tore Jonsson, Karlstad, Torsten Löfgren, Falun (avliden 2017), Bernt-Erik Persson, Luleå, Lennart Eriksson, Falun, Gösta Lönnelid, Mora, Lennart Ottosson, Åtvidaberg, Gillis Larsson, Uddevalla, Lars-Åke Åkerman, Täby, Stig Borgström, Svärdsjö, Per Nilsson, Fagersta, Rolf Andersson, Leksand, Erland Wallinder, Västerås, Ivar Luks, Norrköping, Werner Nyman, Sandared, Henry Wallin, Säter, Ingvar Hanses, Leksand och Erik-Åke Tranberg, Sälen, Åke Davidsson, Borås, Bengt Andersson, Tidaholm, Stig Johansson, Fagersanna, Lars-Eric Svensson, Vittsjö, Lennart Karlsson, Landvetter, Erik Berglund, Viksjöfors,

Bengt Alm, Norrköping, Ingemar Sandahl, Partille, Håkan Mossberg, Kopparberg, Jörgen Wallin, Säter, Sune Persson, Torsby, Lars Nilsson, Älvdalen, William Nilsson, Tärnsjö.

- Börje Karlsson, Landsbro IF, har åkt 59 lopp.
- Gunnar Sold, Rättvik, har åkt 55 lopp. Torsten Löfgren, IK Jarl (avliden 2017), har åkt 55 lopp (54 Vasalopp i följd och 1 Öppet Spår).
- Bernt-Erik Persson, Luleå Gjutarens IF, har åkt 53 Vasalopp i följd.
- Evald Karlsson, SK Hylte, har åkt 52 lopp och Gösta Lönnelid, IFK Mora SK, har 57 fullföljda lopp.
- 1057 skidlöpare har någon gång

fullföljt trettio år eller fler i Vasaloppsspåret. Av dessa är tretton damer och en av dem blev veteran under 2019.

- På 31 år har antalet veteraner ökat från 49 till imponerande 1057.
- Den första utländska medborgaren som blev veteran var Ole Haugen, Norge (avliden 2001).
- 41 veteraner är utländska medborgare: arton normmän, sex schweizare, en tysk, sex finländare, en skotte, fem danskar, en israel, två österrikare och en fransman.

Vasaloppsveteranerna har en egen förening, Vasaloppets Veteranklubb. Här hittar du mer om Veteranklubben >.



Tillsammans!



Vadå tillsammans? Jo, så här som på en träning i januari! Ledstjärnan för 2020 är TILLSAMMANS!

- 1) Alltid gemensam start och uppvärmning.
- 2) Så mycket träning som möjligt tillsammans. Det blir roligare sammanhållning då.
- 3) Nya grupper; upp till 10 år med Ulrika som ansvarig. 11-14 år med Terese som ansvarig. 15-18 år och vuxna med Stefan och Emil som ansvariga.
- 4) Vi skapar idébank med träningsupplägg så att det blir enkelt för flera att hålla i pass.
- 5) Vi kör kartanalys till fiket så ta med senaste tävlingskartan.
- 6) Vi ökar på kondition och konditionslek på torsdagar och orienteringstekning på tisdagar.
- 7) . . . och precis som förra året, många stafettävlingar där Rigor ställer upp med många lag



Ulrika Granfors



Tillsammans!



VÄLKOMNA UPP TILL RIGORTORPET PÅ TORSDAGARNA!

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



Mountainbike

TRÄNING ONSDAGAR KL. 18.00

USM

Vi har det bra vi som får hänga med på grabbarnas skidtävlingar, denna helg USM för Gabriel i Matfors. Fredag distans, tre varv på en riktigt tuff bana och i mål gick Daniel in på en riktigt bra 10:de plats.

Lördag i strålande sol då var det dags för sprint. Gabriel gör en stark prolog och går in på en fin 13:de plats och vidare till kvartsfinal. I kvartsfinalen blev det en 4:de plats för Gabriel.

IF Rigor har inte så många åkare så vi får stå över stafetterna imorgon,

Maria Norder





Seniordamerna . . .

En måndagstripp i februari månad med blåst och regn stoppade inte dessa damer från att ta sin vanliga runda i naturen. Som tur var kunde vi utnyttja de fina övernattningsskydden som finns lite var stans runt Kungsbacka, där vi kunde inta medhavd matssäck i skydd för regnet.



Vindskyddet vid Blåvätterna hade oss seniorer som besökare en dag i slutet av mars. Över oss flög 2 tranor och hälsade att våren är på gång.





hallands premiären

Ett stort antal orienterare från IF Rigor ställde upp på hallandspremiären som arrangerades som vanligt av klubbarna i Halmstad och dess närhet. Det började på fredagskvällen med Kattegatnatten och följdes av medel på lördagen och långdistans på söndagen, dessa båda tävlingar gick på kartan i Vilshärad som användes under O-Ringen 2012. På lördagskvällen anordnades en gemensam matlagningskurs vilket var mycket uppskattat. Hallandspremiären var en av defå tävlingarna under våren 2020 som han med och arrangeras innan coronaepidemin slog till på allvar.

Vad är spillningsinventering.

Älgspillningsinventering är en av flera metoder för att skatta en älgpopulations täthet – antingen som ett index eller som ett absolut mått. Sådan kunskap kan tillsammans med annan information ligga till grund för formulering och utvärdering av mål som sätts upp inom älgförvaltningen. Metoden är utvecklad, testad och verifierad för att skatta älgtäthet under vintern. Även sommartäthet skulle potentiellt kunna skattas med spillningsinventering men på grund av att spillningshögar påverkas starkt av regn, insekter och påväxt kan en sommarskattning inte rekommenderas. Eftersom det finns en variation i hur många spillningshögar en



älg lämnar efter sig varje vinterdygn (defekationshastighet) så är metoden idag mest lämpad för att ge ett index som vid upprepade inventeringar ger en bild av förändringar över tiden. Till skillnad från flera andra metoder ger spillningsinventering inte bara en ögonblicksbild (jämför flyginventering eller Älgobs där inventeringen ger en bild av hur det ser ut under cirka en vecka) utan den ger ett genomsnittsindex eller genomsnittstäthet för en definierad längre period. Därigenom kan älgförvaltningen förvänta sig en bättre koppling mot till exempel foderutnyttjande och skogsskador. Metoden kräver inget snötäcke och kan även användas i miljöer där andra metoder kan vara svåra – till exempel i tät skog.

Grunden i metoden är att vi med hjälp av provytor utlagda i trakter skattar hur många älgspillningshögar det finns per ytenhet. **Detta görs säkrast genom att vi rensar provytorna på hösten och på våren räknar de högar som tillkommit under vintern.** Att bara gå ut på våren och räkna orensade ytor medför att vi måste åldersbestämma högarna och det ökar osäkerheten i skattningen. Metoden ger ingen information om köns- eller ålderssammansättning i älgpopulationen.

Metodbeskrivningen för att skatta älgtäthet genom spillningsinventering vänder sig i första hand till Älgförvaltningsgrupperna (ÄFG) i Älgförvaltningsområdena (ÄFO), och i andra hand till länens Viltförvaltningsdelegationer (VFD). Manualen är ett underlag för de som planerar och beslutar i frågor som berör älgförvaltning, till beställare av inventeringar och de som praktiskt ska genomföra inventeringar.

Spillningsinventeringar har använts som metod i forskning eller förvaltning i nära 80 år. Utvecklingen började i Nordamerika och sedan dess har många förändringar och förbättringar skett av metoderna. Det finns inte bara en standardiserad metod utan många olika varianter har anpassats till de djurarter som ska inventeras, den miljö som studeras, de resurser som finns tillgängliga och till den noggrannhet som älgförvaltningen vill uppnå med inventeringen. I Sverige gjordes de första spillningsinventeringarna i början av 1970-talet. Därefter var det främst inom forskningen som spillningsinventeringen användes och vidareutvecklades. Så småningom kom metoden att införas i den nationella riksskogstaxeringen och idag finns också inventeringsprogram inom den nationella viltövervakningen. Även enskilda jaktområden använder metoden, ofta tillsammans med andra typer av inventeringar. Metoden är bäst utvecklad och testad för älg, men den har använts också för flera andra viltarter även om metoden och tolkningen där än så länge är osäkrare.



Vi såg ett par rådjur betande vi en markering men inga älgar.

I Coronasmittans kölvatten blev det förbjudet att anordna tävlingar över 500 deltagare så många av vårens tävlingar blev inställda. Då blev det aktuellt med den årliga älgspillningsinventeringen som vi hjälper våra jägarkamrater med. Detta innebär att med hjälp av älgspillningen som vi rapporterar in vid de aktuella markeringarna. Så kan dom få en uppfattning om hur många älgar det finns i området. Det är jägarna som sätter ut markeringarna och markerar på kartan vad dessa är. Förra året saknades ett 10-tal stolpar, troligen felmarkerat på kartan.





PROTOKOLL FRÅN IF RIGORS ÅRSMÖTE



**Måndagen den 17 februari 2020
kl. 19:00 – 21:00 på Rigortorpet.**

Närvarande ca 35 medlemmar

1. Ordförande Johnny Lundgren öppnar mötet.
2. Årsmötet anses korrekt utlyst.
3. Dagordningen godkänns.
4. Val av årsmötesordförande: Reidar Öster väljs
5. Val av årsmötessekreterare: Eva Bäcklund väljs.
6. Val av 2 personer att tillsammans med årsmötesordförande justera protokollet: Per-Martin Johansson och Olof Andersson
7. Styrelsens verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning för 2019 presenteras.
8. Sektionernas verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning för 2019 presenteras.
9. Revisorernas berättelse för 2019 läses upp.
10. Ansvarsfrihet för styrelsen beviljas för 2019
11. Styrelsens verksamhetsplan och budget för 2020 presenteras och fastställs.
12. Sektionernas verksamhetsplaner och budget för 2020 presenteras och fastställs.
13. Årsmötet beslutar att medlemsavgifterna för 2021 ska vara oförändrade: 600:- familj, 300:- enskild medlem och 150:- stödmedlem.
14. Val av ordförande: Omval: Johnny Lundgren
15. Val av ledamöter till styrelsen: Omval: Peter van den Brink, Martin Norder, 1 år kvar: Camilla Graad, Peter Broberg (kassör), Emil Erdelius, Kristin Sahlström. Nyval: Anna Grahn.
16. Val av suppleanter till styrelsen på 1 år: Omval: Steffen Häggström och Martin Boberg.
17. Val av revisorer på 1 år: Omval: Ingrid Andersson och Cecilia Toftered
18. Val av revisorssuppleant på 1 år: Omval: Rolf Arvidsson.
19. Val av Friidrottskommitté: Omval: Johnny Lundgren, Kristin Sahlström (ledare), Annelie Thyman, Johan Olsson, Bengt Svensson, Josefin Nilsson (ekonomiansvarig), Marie Gustafsson, Markus Röstlund.
20. Val av MTB-kommitté: Omval: Peter van den Brink (ekonomiansvarig), Erik Hamresand, Kristian Roos. Nyval: Anna Grahn (ledare), Hanna Ståhl, Joakim Gradén.
21. Val av OL-kommitté: Omval: Thomas Bäckström, Olof Andersson (ekonomiansvarig), Jens Arvidsson, Bernt Andersson (ledare), Emil Erdelius, Terese Ruderfelt
22. Val av Skidkommitté för perioden 200501-210430: Omval: Martin Boberg (ledare), Martin Norder (ekonomiansvarig), Robert Isaksson, Martin Hildingh, Staffan Engdegård.
23. Val av Torpkommitté: Omval: Steffen Häggström, Ylva Häggström, Ingegärd Arvidsson, Björn Bohlin, Kjell-Åke Johansson, Camilla Graad, Andrea Erdelius (ekonomiansvarig) Peter van den Brink (ledare), Inge Joviken. Nyval: Rickard Påsse, Johan Norén.
24. Val av Spårkommitté: Omval: Bernt Andersson (ledare), Ole Trommestad, Eric Toftered. MTB utser en ledamot.
25. Val av kartansvarig. Omval: Jens Arvidsson

26. Val av pressklippare. Funktionen tas bort.
27. Val av redaktör för Rigorbladet: Omval: Björn Lekman.
28. Val av styrelse för Jubileumsfonden: Omval: Johnny Lundgren (ordförande). Reidar Öster, Peter Broberg, Rolf Arvidsson.
29. Val av valberedning: Omval: Emil Erdelius, Martin Boberg, Ingela Johansson.
30. Val av ansvarig för hemsidan, webmaster: Omval Jens Arvidsson. Varje sektion utser ansvarig för hemsidan.
31. Val av kommitté för utmärkelser: Omval: Inge Joviken, Lennart Boberg, Lars Voss.
32. Inkomna motioner: Inga motioner har inkommit.
33. *Utdelning av utmärkelser.*
Johnny Lundgren delar ut följande utmärkelser:
 - Båten på Oxanabben tilldelas Kristian Roos
 - Ledartavlan tilldelas Thomas Bäckström
 - Skridskolöparen tilldelas Jonas Wärnehall
 - Segergesten tilldelas Gabriel Norder
34. Övriga frågor
 - Per-Martin Johansson framför att handlingarna till årsmötet bör publiceras på hemsidan innan mötet, så att fler medlemmar kan ta del av dessa. Frågan hänskjuts till styrelsen för ställningstagande.
 - Berit Boberg framför ett stort tack till Torpkommitten för arbetet med renovering av Torpet.

Ordförande tackar för väl utfört arbete och avslutar årsmötet.



Fina resultat av IF Rigors friidrottsungdomar på IUSM i Örebro

Under helgen 7-8 mars gick IUSM (inomhus-ungdoms-SM) i friidrott av stapeln i Tybblelundshallen i Örebro.

Kungsbackaklubben IF Rigor hade sex aktiva som hade kvalificerat sig för deltagande:

- Klara Hillman, F16
- Alma Olsson, F16
- Sofia Olsson, F16
- Ingrid Ronge, F16
- Gustav Thyrman, P16
- David Levegård, P15

Tillsammans presterade dessa atleter inte mindre än sex nya personliga rekord, fem nya klubbrekord samt 3 nya distriktsrekord. Dessutom en IUSM-medalj!

Stavhopp inledde helgen

Stavhopp för F16 inledde tävlingarna för klubben på lördag morgon. Här visade Alma Olsson att hon verkligen toppat formen. Genom att sätta nytt personligt rekord inte mindre än tre gånger med 2,86, 2,97 och 3,06 (klubbrekord) knep hon en fin femteplats.

Sofia Olsson var över 2,86 i sitt tredje försök men fick besviket se staven välla ner ribban och stannade på resultatet 2,75. På samma höjd stannade även Klara Hillman vilket dock för henne innebar nytt personligt rekord med 13 cm.

Direkt efter tjejerna var det Gustav Thyrmans tur i P16 stav. Sin vana trogen att prestera som bäst på de största tävlingarna satte även han tre nya personliga rekord vilket ledde fram till nya distriktsrekordet för Halland 3,72 och en 5e-plats.

David Levegård gjorde på lördagen debut i SM-sammanhang genom att sätta nytt personligt rekord i försöken av P15 60m med 7,53, även det nya distriktsrekordet. En



Stavhoppartrion

andraplats i heatet gav en biljett till semifinalerna men där blev det tyvärr stopp pga en oturlig tjuvstart. Tråkigt men ett kvitto på bra form då hans tid i försöket var tävlingens 9e bästa och hade räckt till en finalplats.

Hoppet i fokus även andra tävlingsdagen

Söndagen bjöd på höjdhopp. Först ut var Gustav i P16. Trots urladdningen dagen innan visade han återigen mästerskapstakter då han trots tuffa höjningar klarade hela 1,76, ytterligare ett nytt distriktsrekord. Detta gav en 10e-plats i den ganska jämna tävlingen. Bara vinnaren, en viss Melwin Holm, som stack ut.

För IF Rigors del avslutades sedan tävlingen med F16 höjd och Ingrid Ronge. Hon kom till IUSM med ett personligt rekord på 1,66 men "endast" 1,60 som årsbästa efter en säsong med blandade tävlings-



Ingrid Ronge med sin silvermedalj

resultat. Hennes tävlande började lite skakigt men för varje hopp blev hon mer stabil och fick både fart och teknik att stämma allt bättre. Efter en del dramatik stod Ingrid slutligen som silvermedaljör på resultatet 1,67 (klubbrekord)!

En mycket lyckad helg för IF Rigors ungdomar!

Lisa Olsson



Bra uppslutning på första träningen utan pannlampor.

Bilden nere till vänster visar hur orienterarna tränade för att unkomma coronaviruset.

Tisdagsträningar

I Coronatider blev tisdagsträningarna lite annorlunda. Eftersom det inte är tillåtet att samla 50 personer i grupp fick vi ändra i upplägget. Varje klubb tränar var för sig och vi växlar område med varandra. Den första tisdagen var vi i Kungsbackaskogen.

Här ser vi några av kontrollpunkterna.



Skidåkning i vårsole

Martin Boberg som har sin arbetsplats lite varstans i Västra Götaland, var i Borås i slutet av mars och till sin förvåning när han körde förbi Borås Skidstadion där fanns det ett fint 1 km skidspår klart att användas.



De är duktiga här i Borås på att fixa konstsnöspår. Martin skulle till Borås dagen efter också suget fans där så drt blev några mil i årets skidpremiär.



Städning av Torpet

En helg som bjöd på frisk luft, kroppsarbete, orientering, älgbajs och fika i solen! Jag tror vi är flera som tycker att baksidan av omklädningsrummet är värt ett besök nu. Jacob, Molly och Ella har rivit, skruvat och sågat så att ett ruttet stacket nu är till hälften utbytt. Resten kommer dom att fixa nästa gång. En kul förmiddag! Febril aktivitet över hela Torpet och många vrån som snyggats till!

Dagen efter inventerade vi älgbajs och började fundera på om älg/rådjur är smarta och bajsar 6 meter från stolparna. Få fynd inom mätområdena helt enkelt. Lite adrenalinkick med lösa hundar och ännu en fika i vårsolen hann vi också med

Terese Ruderfelt



Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill	Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill
18	C	0	0	C			
	N	1	0	N			
	O	1	0	O			
	S	0	0	S			
	V	0	0	V			
Datum				Datum			

Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill	Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill
24	C	0	0	C			
	N	1	1	N			
	O	0	0	O			
	S	0	0	S			
	V	1	1	V			
Datum				Datum			

Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill	Station	Pinne	Älg Spill	Rådjur Spill
29	C	0	0	C			
	N	0	0	N			
	O	0	0	O			
	S	0	0	S			
	V	0	0	V			
Datum				Datum			

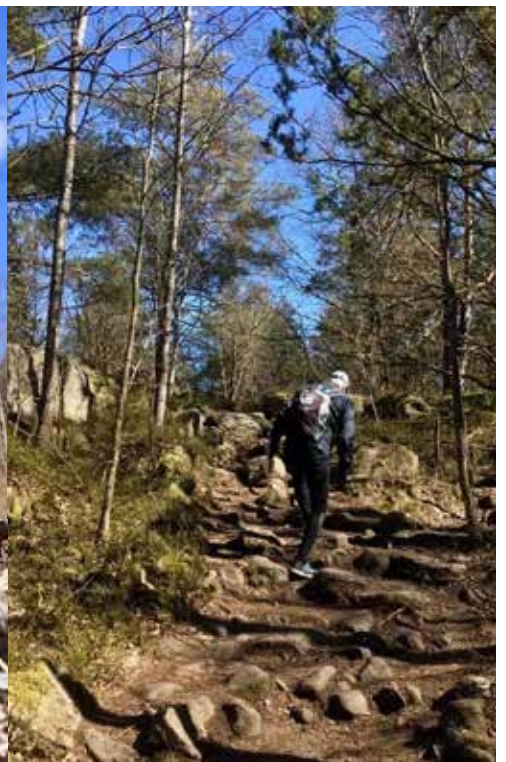




Vad gör en idrottslärare under coronatider en röd dag. Då förbereder man en friluftsdag för Hedeskolan i Kungsbacka. En bättre plats än Tigortorpet finns inte. Bernt Andersson var ute och satte ut orienteringskontroller med hjälp av en fyrhjuling.



Coronatider . . .



I coronatider har många av våra medlemmar i IF Rigor varit ute i våra naturreservat i kommunen. Kjell Jeppson och Birgitta Severinsson har bl. a. Sandsjöbacka Naturreservat en solig dag i april, de gick en sträcka på hela 8 km fick vara med om att bevittna en ugglemärkning och nyfödda lamm.





Seniordamerna . . .

I vackert aprilväder vandrade seniordamerna i Vallda Svängehalla naturreservat. Vilkn frihet vi har i dessa ovanliga tider när vi kan få besöka de många fina naturreservat vi har i Kungsbacka närhet.





Bernt Andersson med flera håller på med att rusta upp såren. I och med det stora kalhygget blev det djupa spår efter skogsmaskinerna som gjorde framkomligheten svår. I stället för att göra som man gjort tidigare med att lägga träspångar som skulle bli mycket dyrkt, de använde en mycket gammal teknik nämligen att stensätta där det behövdes, det är en beprövad teknik som användes på "Romartiden" mycket. Materialet finns ju i skogen och är gratis så varför inte använda dessa stenar. Det blev mycket fint, testa gärna nästa gång ni är uppe på Torpet.

Sommaraaktiviteter



Det första Naturpasset levererades till Turistbyrån i mitten av maj månad. Det är ett antal kontroller som skall besökas i Varlaskogen och Kungsbackaskogen, i år finns det även ett förslag på en lätt och svår bana om man vill testa detta,

Detta blir perfekt på att man kan hålla uppe konditionen under sommaruppehållet. Tag tillfället i akt och köp ett Naturpass, det finns även ett område för Naturpasset ute på Tjolöholmområdet och då i Fjärås AIK regi.

När man är ute och sätter ut kontroller så får man uppleva mycket ute i naturen, i dag stötte vi på en kopparorm.





Seniordamerna . . .

Denna dag blev det Iglakärr runt med en avstickare till utsikten "fjället". Därifrån såg vi både Kungsbackafjorden, Älvsåker, vindkraftverk och stora delar av Tölö! Ett härligt bad blev det också för seniordamerna. Nästa vandring blir i augusti i Bua.

