

Ordförande har ordet . . .



ansvarsfullt sätt.

Det lackar mot jul i Coronatider och jag hoppas att så många som möjligt får chans att fira med nära och kära på ett säkert och

var genomföras för 123:e året i rad med begränsat antal deltagare. En exklusiv skara på 40 löpare sprang den 19 september 21 km i fantastisk sensommarväder. Extra roligt var det att 18-åriga Simon Hansson från Rigor vann i sin premiär på den fina tiden 1:17,00. Vi hoppas kunna ge betydligt fler löpare chansen att springa den 24 april 2021 när nästa lopp går av stapeln.

144 000 kr och motsvarar knappt hälften av den vinst vi räknat med om tävlingarna genomförts som planerat. Det känns mycket bra och gör att vi förhoppningsvis kan slippa allt för stora underskott när det är dags för bokslut.

På Torpet händer det ändå mycket. Vi har haft flera fixardagar med god uppslutning och fått en hel del gjort både i skogen och på byggnader.

År 2020 har varit mycket speciellt. Vi har tyvärr varit tvungna att ställa in både Kungsbäckaspelen och Hallands 3-dagars och genomföra andra arrangemang i begränsad omfattning. Även Torpracet blev inställt, men sista helgen i september lyckades ändå MTB-sektionen genomföra "Hoj & skoj" som blev en lyckad och rolig dag för hela familjen.

Det som trots allt varit positivt i eländet är att vi hela tiden kunnat erbjuda meningsfull träning för de aktiva. Tränare och ledare gjort sitt bästa för att anpassa träningen efter den rådande situationen och ni ska alla ha en stor eloge.

Det har kommit upp en ny fin spårtafva och spåren har fått namn efter några av de avlidna medlemmar som betytt mycket för vår förening.

Kungsbäckaloppet kunde som tur

Vi har som ni kanske sett i tidningen beviljats stöd från RF med anledning av att vi fått ställa in eller genomföra arrangemang i begränsad omfattning. Stödet uppgår till

*God Jul och ett
Gott Nytt År*

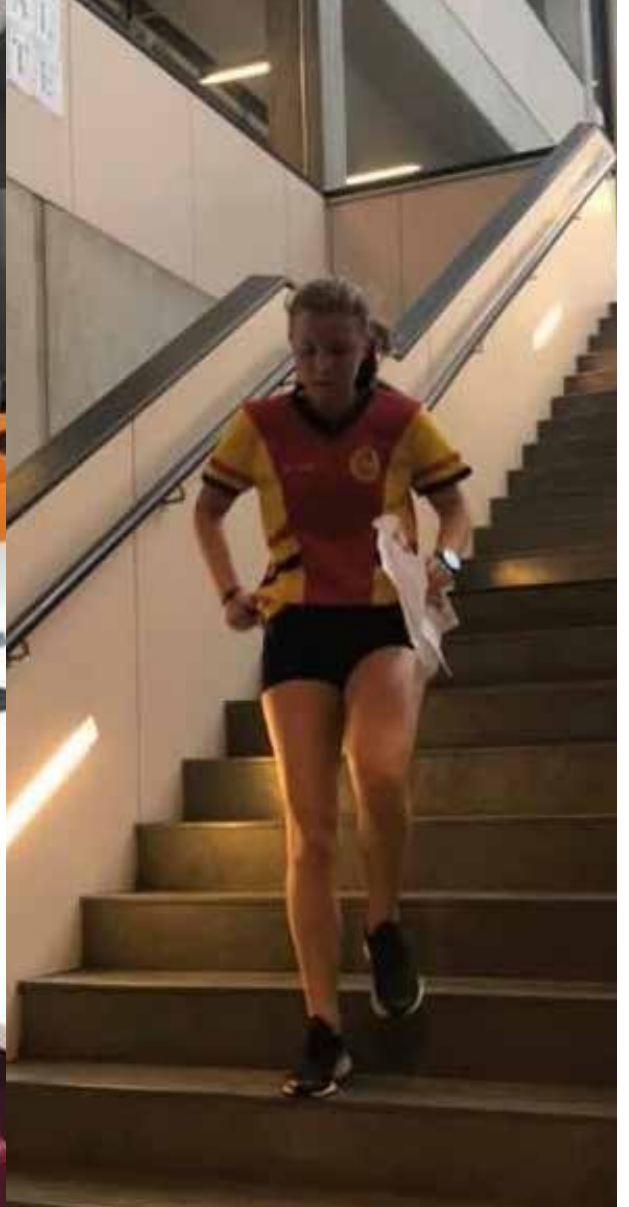
//Johnny Lundgren



Förberedelse . . .

I 30 graders värme och strålande solsken ute, hade vi en liten test i lokalerna som vi planerar att i januari 2021 arrangera ett indoorarrangemang, vi sprang en lagd bana koll på så att kartan stämde samt att banorna höll måttet för ett sådant arrangemang. Vi var ett 10-tal glada försökskaniner som fick vara med om något lite unikt att springa orienteringsbanor inomhus. Det skall väl inte vara så svårt, det är ju ett litet område att vara på, men betänk att det är inte bara en våning som skall besökas utan här gäller det att hålla koll på vilken man är på, det skall upp och ner för trappor och till slut är man helt villse i huvudet. En kul och annorlunda orienteringsform.





Sommargäster . . .

Som vanligt har vi många så kallade sommargäster som "hyr in sig på Torpet". Så här i slutet av juni är det full aktivitet i bona, äggen är kläckta och det är matning som gäller, båda föräldrarna hjälps åt med att skaffa käk. Det är mest larver som fångas.

I år har vi fått besök av vad vi kan tro så är det Gråflugsnappare som gästar oss. Vi är inte riktigt hundra på det.

Det är många som besökt Torpet i sommar enbart för att höra alla på de olika fågelsångerna som fanns här.

Björn Lekman



Coronavirus covid-19. . .

Kunde jag träna under coronapandemin?



Det enkla svaret på frågan om du kan träna under den rådande coronapandemin är, ja. Fysisk aktivitet är bra för kroppen men det finns några saker du ska ta i beaktande, särskilt om du är över 70 år eller i någon av de förmodade riskgrupperna.

En form av träning som har varit uppe för diskussion är promenader men Folkhälsomyndigheten har inte avrådit från att ta en promenad, det kan vara både skönt och nyttigt. Är du över 70 år bör du däremot undvika onödig fysisk social kontakt på dina promenader och hålla avståndet till dina medmänniskor för att undvika att drabbas av covid-19.

Tränings utomhus är att föredra

Fysisk aktivitet är bra för folkhälsan, idrott och träning ska därför fortsätta, anser Folkhälsomyndigheten. Tränningar, matcher eller lokala cuper behöver inte ställas in med anledning av epidemin, och gym, simhallar och idrottshallar kan hålla öppet.

Idrott och träningsaktiviteter kan med andra ord fortsätta, men vissa försiktighetsåtgärder bör vidtas för att minska risken för spridning av covid-19. Träning utomhus är att föredra och aktiviteterna kan behöva anpassas för att minimera riskerna för smittspridning.

Träna gärna men gör det säkert

Folkhälsomyndigheten har haft en dialog med bland annat Riksidrottsförbundet och man har gemensamt tagit fram rekommendationer till den som ansvarar för idrotts- och träningsaktiviteter. Det innebär bland annat

att precis som i övrigt så ska den som är sjuk, även med milda symtom, stanna hemma till och med två dagar efter tillfrisknande och inte delta i aktiviteter alls. Insjuknar du under idrottsaktivitet ska man gå hem direkt.

Personer över 70 år ska inte delta i gruppaktiviteter inomhus men det är viktigt för hälsan att äldre fortsätter röra sig, och fysisk aktivitet och promenader utomhus rekommenderas. Generellt bör man minska moment med närkontakt och göra andra övningar istället. Man ska inte heller dela vattenflaskor, munskydd och liknande som kan överföra saliv. För den som driver en träningsanläggning är det viktigt att se till att det finns möjlighet till handtvätt eller handsprit och uppmana till god handhygien och att undvika trängsel exempelvis vid insläpp av publik på läktare och vid försäljning.

Så förebygger du smittspridning

Det handlar främst om allmänt förebyggande åtgärder, som vid vanliga förkylningar.

Undvika att röra vid ansiktet.

Undvika nära kontakt med sjuka människor. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten. Hosta och nys i armvecket eller i en näsduk. Stanna hemma när du är sjuk.

Följ myndigheternas råd, särskilt om du är över 70 år eller tillhör en riskgrupp.



Fem träningstips för dig som åker rullskidor

När detta skrivs är det sommar och varmt ute – perfekt för att åka rullskidor!

Jag spelar ganska mycket golf på amatörnivå men har funnit att kombinationen rullskidor och golf är riktigt bra! Anledningen är att jag tränar bålmuskulaturen, axlar och armar och därmed får en bra muskeltonus för mitt golfande. Spelar jag bara golf så tappar jag muskler och muskeltonusen och då ökar risken för skador! Dessutom lär jag mig mycket om timing i golfen som jag kan ta med mig till skidåkningen. Det är kul att göra olika saker!

En fråga jag ofta får:

Vad är skillnaden att träna på snö och att åka rullskidor?

Det största skillnaden är nog att det är svårare att hålla balansen när man åker rullskidor. Det gör också att många blir väldigt passiva när man åker, dvs man fastnar lätt i en sittande position med skidorna lite för brett isär.

En annan fråga jag ofta får:

Vilket snöföre liknar mest rullskidor?

Börjar man tänka på det så kommer man ganska snabbt fram till att det är när det är en mycket hård bädd att sätta ned stavarna i, dvs is! Det ser vi i nyckeltalet attack som får ungefär samma värde på is och rullskidor på asfalt. När det är mjuka förhållanden, dvs när stavarna gräver ned sig måste man minska kraften i isätningen något och kompensera det med högre frekvens istället, alltså lägre värde på attack.

En tredje fråga jag brukar få:

Vad är bra övningar på rullskidor?

1. Åk slalombanor runt koner för att träna balans

samt styrka i fotleder. Det går bra att köra på en tom parkeringsplats eller skolgård. Ägna minst en halvtimme per vecka åt att åka olika typer av banor eller följa John. Denna träning gör att du kommer att kunna åka med bättre teknik när du kör dina normala pass! Dessutom är det kanonkul!

2. Åk diagonal utan stavar. Träna att åka diagonal utan stavar. Detta också för att träna balans och diagonalmuskler. Det är riktigt kul att åka diagonal på rullskidor när man fått upp tekniken. Det är dessutom grym konditionsträning. Kör minst en halvtimme i veckan! diagonal-rullskidor.

3. Staka uppför. Åk stakintervaller (frekvensintervaller) uppför. Kör på lite högre stakfrekvens än normalt. Ha koll på attacken så att du inte sätter i stavarna för tidigt. Tänk på att stå på främre delen av foten, försöka komma över stavarna och avsluta staktaget innan höften. Prova att åk i både flacka och riktigt branta backar.

4. Staka snabbt. Många har problem att åka riktigt fort i lätt terräng både på snö och rullskidor. Kör intervaller i lätt terräng – flakt till lätt utför. Ha koll på både attack och båltryck. Båltryck bör vara ungefär dubbla attacken. Tänk på att räta upp kroppen ordentligt, lyfta upp stavarna till hand – panna – hand, stå på främre delen av foten, sätt i stavarna långt fram och avsluta långt bak (släpp stavarna). Ha koll på att du blir snabbare genom att köra samma sträcka ofta.

5. Kör långa lugna pass tillsammans med någon kompis. Se till att köra 1-2 lite längre pass varje månad ca 3 h i lugnt tempo för att lära kroppen att klara av långvarig belastning. Lugnare är bättre än snabbare.

Med detta önskar jag er alla en riktigt skön höst med mycket rullskidor.

Vinterträning MTB



Det svenska klimatet är inte idealiskt för cykelträning vintertid. Inneträning på trainer, testcykel eller spinning är naturligtvis bra träning, men att ersätta all cykelträning ute med inneträning är inte nödvändigt. Att träna ute, med naturlig kupering, vind och att få lite fler timmar i sadeln är oslagbart. Att köra distanspass inne kan dessutom upplevas långtråkigt. Här får du tips på hur du kan fortsätta cykla ute även den kalla årstiden.

Cyklar du ute när det är kallt? Vad har du för tips för att hålla värmen?

I dagsläget finns det ju så fina cykelkläder, så hålla värmen även när tempen sjunker brukar för mig ej vara något problem. Satsa på kläder som har ett lager av "windtex", ett material som är tunt och vindtätt. Jag kör med det på alla ytterplagg när tempen går ner till mot +5 grader och kallare. Skoskydd, byxor, handskar, jacka och mössa finns alla med detta material. Det kostar kanske en slant att inhandla, men oftast är det en otroligt bra kvalitet och håller länge.

Jag själv har aldrig problem med att händer och fötter blir för kalla, men har man det finns det olika sätt att skydda även det. Billigaste tipset för fötterna är att

lägga tidningspapper mellan skons sula och inner-sula. Där klossen från trampan fäster i skon är boven i dramat. Metall mot metall blir kallt på vintern. För händerna: tumvantar!

Överlag så tror jag att många klär sig för mycket på vintern, blir väldigt svettiga och fryser därefter. Jag använder oftast följande: korta cykelbyxor, långa windtex byxor, vanliga cykelstrumpor och cykelskor, skoöverdrag windtex, långärmad underställströja, windtex jacka, windtex mössa och handslag.

Kör du någon alternativ träning och i så fall vad? Som MTB-cyklist är det viktigt med en stark kropp. Jag kör därför en hel del alternativ träning där löpning och gym är något jag tränar året om. Längdskidorna får sig också en omgång när tillfälle ges.

Något tips till en motionären?

Ha roligt när ni tränar. Det är en grundsten i min satsning. Jag kanske inte har superskoj alla mina pass, men jag skulle vilja påstå att 90% av all träning jag gör är något jag gillar. För mig är det fortfarande skitkul att dra på en bresladd och kolla spåret bakom mig, precis som man gjorde som liten grabb =)

Rapport från i vintras. . .



Den som väntar på något väntar aldrig förgäves, eller vad man säger. Här kommer ett försenat reportage från Vasaloppet 2020.

Med lite distans till loppet kan man konstatera att vi alla hade tur att det blev ett Vasalopp. överhuvudtaget. Den snöfattiga vintern gjorde osäkerheten innan loppet stort om det skulle kunna genomföras och strax efter loppet kom Coronaviruset i fotspår, ett förbud mot sammankomster. Men att deltagarna av vasaloppet 2020 upplevde att de hade tur vore en lögn. För andra året i rad slog den osannolika väderprognosen in som gav oss kallt och fint väder dagarna innan men kraftigt snöfall under loppet.

Bästa manliga respektive kvinnliga åkare för IF Rigor blev Björn Svernhage och Hanna Ståhl.

IF Rigor gratulerar båda, samt övriga som genomförde det tuffa loppet, till en bra prestation.

Robert Isaksson höll i trådarna kring Rigors gemensamma resa även i år och därmed var vi alla i trygga händer.

Oskar Sagne och Martin Hidingh





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

Sura gubben...



Jag blev så sur, när jag läste hur svårt det är för många föreningar att få ekonomisk hjälp under coronantiden.

En hårt arbetande förening som har ordning på sin ekonomi har ingen möjlighet att få någon hjälp för uteblivna arrangemangsinkomster, som jag ser det. Men tillhör du en elitklubb som missköter sina finanser så är det fritt fram. Där dom bara klarar att driva sin organisation någon månad.

Jag pratade med en ordförande i en förening, om hur dom sköter sin ekonomi. Det är som i de flesta föreningar, vi är med och sköter parkeringsplatser när det ordnas danser i parken och vi hjälper till med lite av varje, det blir lite pengar men inte mycket. Nu när vi har gått upp i högsta serien har vi fått in en sponsor som stöttar oss. Då blir det väl att investera i någon duktig spelare väl. Du sa han, man kan inte investera i något om man inte har de resurserna, Vi får vänta och se hur framtiden blir.

Kloka ord från en som varit med och sett hur det blir om inte ekonomi är i balans. Tyvärr är det bara lyckökarna som får hjälp.

Jag kommer från Småland, när det gick dåligt för ett företag, var företagsledningen glada att dom fortfarande hade jobb till arbetarna. I regel hade dom en buffert som täckte för inkomstbortfall ett tag. Det gäller ju alla att man måste ha någon form av backup.

Detta var bara lite tankar som jag vill delge er.

Björn Lekman

Nöjda gubbar...



Tre trötta men glada gubbar som har varit och arbetat på elljusspåret.

Det var det nedre spåret och till ovanför dubbelbacken som fick sig en översyn. Detta innebär att vi kommer att få ljus till våra torsdagsträningar, alltså till toppen av dubbelbacken. Dom har också bytt och rättat upp flera stolpar på den biten som kommer att vara tänd. Det är fortfarande tre lampor som behöver lite handpåläggning till.

Det återstår ett stort arbete med att demontera stolpar och kabel på övre slingan, får väl bli till nästa år.





Rekonisering av terrängen i 2022 års O-Ringen här uppe i Jämtland och Åre

I somras var Martin Svensson uppe i Jämtland och Åre där 2022 års O-Ring går av stapeln. Det kommer att bli en mycket häftig upplevelse med fjällorientering. Vi är ju många som följer de alpina tävlingarna i TV och då från Årebacken med dess branta slutningar som vi nått liknande kommer att få uppleva när vi kommer till 2022 års O-Ringen här i Åre.



Två tips för att bli en bättre orienterare

Vid VM i orientering förra höstas fick jag två AHA-upplevelser som, om jag kan tillämpa dem i praktiken, gör mig till en bättre orienterare.

Jag hade tänkt presentera dem efter en torsdagsträning på Rigortorpet men Coronapandemin har hindrat det så jag har lagt in den på vår facebookside.

Tipsen är:

- Titta mycket mer på kartan
- Strunta i vad andra orienterare gör

Den första punkten syntes tydligt på TV. Gustaf Bergman, Tove Alexandersson och de andra elitorienterarna läste ideligen kartan – några sekunder kartan – några sekunder terrängen osv. Kartläsning ungefär halva tiden. Vi motionsorienterare springer på och tittar mera sällan på kartan. Mer koll på kartan medför säkrare orientering.

Den andra punkten illustreras av vad Gustaf Bergman sa efter segern i stafetten. Norge ledde inför sista sträckan som Björn Daehli sprang. Gustaf såg hur han oroligt kollade konkurrenterna bakom. Då ”visste” Gustaf att han skulle besegra honom, vilket han också gjorde. Förklaringen är att man måste ha full koncentration på orienteringen för att lyckas. Distraheras man av något utanför orienteringen kommer misstagen.

I januari ordnade vi i IF Rigor en sprint i Kolla för svenska landslaget i Kungsbacka. Även andra fick delta. Ylva, min fru, och jag var kontrollvakter. Jag fick då bekräftat betydelsen av punkterna ovan.



Jag stod vid en kontroll där bästa vägvalet var att springa ut 90o från strecket för att runda ett radhusområde. Började man efter strecket fick man vända – bästa alternativet – eller ta en lång runda åt andra hållet runt radhusen.

Gustaf Bergman var den förste löparen till min kontroll. Han var koncentrerad på kartan, stämplade i full fart och tog direkt det bästa vägvalet. Flera elitlöpare agerade likadant. Vår egen Alfred Erdelius, som går på OL-gymnasiet i Göteborg, gjorde likadant men vred på huvudet och kastade en snabb blick

på mig utan att tappa någon tid. En relativt ny orienterare från Rigor stannade upp vid kontrollen och ropade ”Hej Steffen” och fortsatte längs strecket 30 – 40 meter men vände tillbaka och sa ”Hej igen” och tog ”rätt” vägval. En annan säger ”Hej Steffen! Jag såg Ylva vid förra kontrollen” och fortsatte längs strecket och kommer aldrig tillbaka.

Den lärdom man kan dra av detta är att man skall koncentrera sig på kartan och därmed orienteringen. Att vara social under orientering är distraherande och leder ofta till misstag. Min egen erfarenhet är att en stor del av mina misstag kommit direkt efter kontakt med andra orienterare. Ett problem är när andra vilsna orienterare frågar var de är. Jag hjälper i regel till men har lärt mig att efteråt ta en extra funderare på vart jag ska och inte bara rusa iväg. Det funkar någorlunda. I övrigt försöker jag hålla mig i min bubbla.

*Steffen Häggström (som inte hälsar i skogen)
IF Rigor*



Allemansrätten . . .

När Coronan härjade som mest i Sverige var det många som tog tillfället i akt att ge sig ut i naturen, vilket är bra, motion är nyttigt för kroppen. Men tyvärr var det många som inte följde de regler som gäller ute i skog och mark. Det har skräpats ner något otrolig i år, därför vill jag skika ned en lite på minnelse vad som gäller och då Allemansrätten.

I Sverige får alla vara i naturen, även i områden som någon annan äger. Detta kallas allemansrätt. Det är en rättighet som också innebär ett ansvar. Vi kan sammanfatta det med att inte störa, inte förstöra. Mer information får du om du besöker Naturvårdsverkets webbplats (www.naturvardsverket.se). Här finns mer information på svenska, engelska och tyska. Dessutom finns text på lätt svenska om allemansrätt. Det finns också sammanfattande broschyrer på svenska, engelska och tyska om allemansrätt.

VANDRA, CYKLA ELLER RIDA

Du får vandra, cykla eller rida i naturen. Men du får inte passera över tomter, skogsplanteringar, åkrar eller annan mark med grödor. Tomter är området nära gårdar och bostadshus där de som bor har rätt att inte bli störda. Om du korsar en hage, måste du vara noga med att stänga grindarna efter dig. Undvik att cykla eller rida på stigar där terrängen är mjuk och marken är känslig. Du får inte rida i markerade eller uppåkta skidspår.

MOTORFORDON OCH PRIVATA VÄGAR

Du får inte köra bil, motorcykel eller moped på mark som inte är täckt med snö. Det gäller all mark, alltså även stigar, parkvägar eller i motionsspår. Du får bara köra snöskoter om det inte finns risk för att du skadar skogen eller marken under snön. I vissa områden är det helt förbjudet att köra snöskoter förutom på leder avsedda för snöskoter. Det är inte heller tillåtet att

köra med motordrivna fordon på enskilda vägar som är avstängda för motortrafik. Sådant förbud ska vara utmärkt med vägmärke. Det är tillåtet att vandra och cykla på privata vägar.

TÄLT OCH HUSVAGN

Man får tälta i naturen någon natt. För att tälta längre tid på samma plats eller med flera tält, krävs markägarens tillåtelse. Du måste också få tillstånd för att parkera din husvagn längs en privat väg. Det är inte tillåtet att köra med en husbil eller husvagn utanför vägar, till exempel längs en strand eller på en åker.

PÅ VATTNET

Du får åka båt, ankra och tillfälligt förtöja vid strand, gå iland och bada vid stränderna, utom i närheten av bostadshus. Var uppmärksam på att det finns fågelskyddsområden och andra skyddade områden där det kan vara förbjudet att åka båt eller gå i land. Dessa områden är uppmärkta med skyltar.

Fiske

Du får fiska fritt med spö och vissa andra handredskap längs kusterna och i våra fem största sjöar. Men för att fiska i andra sjöar, krävs fiskekort eller annat tillstånd. Det fria fisket inkluderar ej nätfiske, angel-fiske, trolling eller dragrodd. Inte heller inkluderas laxfiske vid Norrlandskusten.

HUNDAR

Lämna djurs bon och ungar i fred. Det är förbjudet att störa eller skada de vilda djuren. Mellan 1 mars och 20 augusti, medan djuren har ungar, får hundar inte springa lösa i naturen. Under resten av året måste du ha din hund under uppsikt medan du är ute i naturen. I många friluftsområden och i skärgården, är det vanligt att hundarna måste vara kopplade.

ELD

Under sommaren är det vanligt med eldningsförbud. Då är all öppen eld förbjuden, även i iordninggjorda eldstäder. Under annan tid är det tillåtet att göra upp eld om man gör det med stor försiktighet och försäkras sig om att elden släcks. Elda inte direkt på





NY SPÅRKLART!

Visst blev den fin. Inte helt klart men på god väg. Nu under hösten kommer vi troligen att fortsätta med att märka upp alla stigar så det kommer att bli lättare att hitta runt Rigortorpet.

Ett stort tack till alla Ni som var med och hjälpte till med denna nya spårta.

berghällar – de spricker sönder.

BÄR, SVAMP OCH BLOMMOR

Du får plocka bär, svampar och blommor som inte är fridlysta. Men det är förbjudet att fälla träd och buskar utan tillstånd, bryta grenar och kvistar, ta bort bark eller på annat sätt skada träden.

TA MED DIG SOPORNA

Det är förbjudet att kasta eller lämna skräp i naturen.

Krossat glas, tomburkar, plast, fiskelina eller annat skräp förstör upplevelsen i naturen och kan skada både människor och djur.

SKYDDAD NATUR

I skyddad natur, som nationalparker och naturreservat gäller särskilda regler som kan begränsa allemansrätten. Även på andra ställen, till exempel i friluftsområden, kan det finnas lokala regler.

Seniordamerna . . .

Startade höstenvandringar med ett soligt besök nere i Bua och Evas nya boende. Solen och värmen var på ett strålande humör. Vi besökte många fina platser kring i och omkring Bua. Med ett härligt saltvattensbad avslutade vandringen och därefter sedvanlig kaffestund på balkongen med en härlig utsikt.



2020 års Stenkavle . . .



Årets andra tjejläger för MTB . . .

Ett välbesökt och mycket uppskattad läger för tjejer genomfördes 29 aug.





Ungdomsserien etapp 2

Ett stort gäng ungdomar från IF Rigor ställde upp på Ungdomsseriens andra etapp som avgjordes i Fjärås och närmare bestämt vid Fjärås AIK:s klubbstuga. För några av våra ungdomar var det första gången, Max Ellen, Felicia, Dennis och Lian som till och med vågade testa att springa utan någon vuxen. Bra kämpat allihop.





Seniordamerna . . .

Det smög med en Katt bland Hermelinerna idag!

Så var det vandring igen, start hos Berit i Fjälebo och skogsvägarna till Kroksjön. Torpet och det stora växthuset som inrymmer en bostad gick vi förbi!

Kul att Vera och Nisse Toftered var med.

Fika blev det sen på Fjälebo altan!



*God Jul och
Gott Nytt År!*

Önskar IF Rigor



Simon Hansson, IF Rigors stora talang vann 2020 års Kungsbackalopp!

För 123 år sedan startade det första Kungsbackaloppet som i dag är världens äldsta långlopp. I alla dessa år har det aldrig varit något uppehåll i tävlingen. I år så såg det dystert ut på grund av pandemin, tävlingen sköts upp till hösten och kanske skulle man kunna genomföras då. Det lättades lite få restriktionerna och IF Rigor kunde genomföra Kungsbackaloppet, men med bara 40 deltagare. Det var dom först anmälda som fick förfrågan först om dom ville starta samt några tidigare vinnare.

Ett underbart löpväder infann sig. Det var också härligt att se en idrottstävling live i dessa tider. Vi som tittade höll god avstånd från varandra som sig bör. IF Rigor har en löpartalang utöver det vanliga nämligen Simon Hansson, 18 år, han spås en stor framgång i sin löparkarriär. Idag visade han verkligen detta och sprang in som vinnare den 123:e upplagan av Kungsbackaloppet 2020 med den fina tiden 1,17,00. Bra gjort, det skall bli kul att följa denna lovande yngling i framtiden. I damklassen vann Carolin Johansson, Partille.



Nytt banrekord på IF Rigors klubbmästerskap i rullskidor 2020



Pristagarna fr. v.: Staffan Engdegård, Camilla Lundgren (damsegrare), Anders Bergvall (herrsegrare) och Martin Hildingh.

Det var goda föresättningar för att det skulle bli en bra tävling, vinden var måttlig och regnet hade slutat falla några timmar innan start. Första grenen var en backrace, där Anders Bergvall var bäst följd av Martin Hildingh och Martin Holgersson. I damklassen var Camilla Lundgren bäst. Därefter följde jaktstart, åt Martin Bergvall var det ingen som rädde på, han vdrog ifrån hela tiden och vann med den nya barnrekordtiden 22.06. Tvåa blev Staffan Engdegård och Martin Hildingh trea. I damklassen vann Camilla Lundgren. I tävlingen visade Jan Svernhage att han trots sin ålder är bättre än sonen Björn och spurtslog honom.

I Coronans tider har det blivit ett ökat intresse för rullskidor, konstatera Martin Boberg, det är fler deltagare på klubbens tisdagsträningar i Kungsbacka.



Vad gör jag här!

Tänk jag trodde i min enfald att jag kunde det här med att orientera, eller åtminstone grunderna, så här efter att ha orienterat i nästan hela mitt vuxna liv. Tänk så fel man har och idag var det 3 rådjur som helt ogenerat 2 meter ifrån mig glodde på mig med sina mörka, klara, djupa ögon och klart och tydligt sa till mig "vad gör du här", och så rätt de hade. Trots frågan fortsatte jag att leta på i mosskanten utmed sluttningen med minst 6 täta höjdkurvor efter min punkthöjd.

Till slut var jag på väg att ge upp och började flämtande och flåsande klättra upp för sluttningen, stötte på en väl gömd kontroll, dock inte min, men som flera gick och letade efter och jag tänkte "vad gör ni där" här är den. Men som ansvarsfull orienterare talade jag inte om var kontrollen var, helt enligt regelboken.

Först då lyfte jag blicken och såg Brudaremossens gigantiska TV mast snett till höger om mig. Vad gör den där, den ska ju vara snett till vänster om mig och först då insåg jag även att min kontroll ligger ju vid en mosse nästan högst upp på berget, varför går jag då och letar och pratar med rådjur vid bergets fot. Då fick det helt klart var nog och jag begav mig direkt mot målet, som jag faktiskt hittade utan problem.

Vad var det då som hänt, jo jag hade tagit mina 2 första kontroller. Därefter börjat läsa mot kontroll 4 och helt turligt stött på min kontroll 3 som låg i samma riktning. Tror fortfarande att jag är vid kontroll 4 och gör mitt vägval till kontroll 5 fast jag egentligen bara är vid

kontroll 3, ett parallellfel på ca 100 m samt 40 höjdmeter.

Nästa tävling är DM-natt vid Bunketorp i Lindome på fredag. Vet inte om det är värt risken att ge sig

ut i mörkret efter dagens strapatser men jag litar på att ni går ut och letar efter mig om jag inte är hemma på lördag morgon.

/Bernt A





Att vara skidåkare i Halland är inte lätt, många snöfattiga vintrar har det blivit, vi får i regel bara en vecka som det är åkbara skidspår. Jag följer några av våra bästa skidlöpade i deras bloggar. Det är mycket rullskidåkning som gäller. Det jag märkt så har det satsats ordentligt ut bland de svenska kommunerna med att anlägga asfaltreade rullskidbanor.

Det satsas ordentligt på olika sporter i Kungsbacka varför inte en asfalterad rullskidbana skulle vara fint, kan användas av många utövare. Vi får tänka om här nere i södern och ändra våran skidssång till andra halvan av året. Då skulle en rullskidslinga av asfalt vara perfekt,

Om det blir verklighet återstår att se. Drömmar måste man ha.

Björn Lekman

Drömmar!