

## Ordförande har ordet....

Äntligen har solen och värmen kommit och det känns som vi kan se slutet på restriktionerna som vi levt med under så lång tid. I juni ska det bli möjligt att arrangera motionslopp för upp till 150 deltagare och vi satsar därför på att genomföra det 124:e

Kungsbackaloppet 21 km lördagen den 19 juni för ett begränsat antal löpare.

Det tog bara en dag att fylla alla platser så man inser att saknaden av att kunna springa lopp tillsammans varit stor. Tyvärr blir det bara denna sträcka i år också, men nästa år hoppas vi att barn- och ungdomslopp

och de övriga sträckorna är tillbaka.

Förberedelserna har också startat för Kungsbackaspelen på Tingbergsvallen den 28 - 29 augusti. Efter att vi tvingades ställa in förra året så ska det bli väldigt roligt att kunna ordna en tävling igen.

Detta är det första numret av Rigorbladet med Karin Färnlöf Clarin som redaktör. Det känns väldigt spännande och roligt att Karin tar över efter Björn Lekman som gjort skött uppgiften med bravur under så många år. Vi tackar Björn för hans insatser och önskar Karin



lycka till framöver.

Avslutningsvis så vill jag nämna att MTB-sektionen genomfört behjärtansvärda aktiviteter för barn med särskilda behov. Det känns väldigt roligt att vi som idrottsförening kan erbjuda meningsfull sysselsättning för dem som inte har det så lätt.

Trevlig sommar!

Johnny Lundgren

## I det här numret:

Orienteringsvåren 2021	2
Älginventering	3
På gång inom Friidrotten	4
Ingrid slår 36 år gammalt rekord	5
Mindre grupper gör att träningen fungerar	5
Vasaåket 2021	6-7
Vårens hjältar	8-9
Tema Torpet! - det händer på Rigortorpet	10-11
Tema Torpet! - våra spår	12-16
Gamla godingar och sega gubbar	17-18
Vem är vem? IF Rigors styrelse presenterar sig!	19-21
Kortfakta om klubben	22

## Rigorbladet 2.0?!

Hej på er! Ja, det är jag som är Karin, Rigorbladets nya redaktör. Jag ville bara presentera mig helt kort. Medlem i föreningen sedan ca 10 år tillbaka. Älskar att vara ute i skog och mark, ibland



med karta och kompass, ibland utan.

Jag hoppas att ni alla vill vara med och göra Rigorbladet till en härlig och inspirerande läsning. Skicka gärna texter, bilder och idéer när helst de dyker upp! Ni når mig på karinfarnlof@gmail.com

## Orienteringsvåren 2021

Ja, hur skall man sammanfatta den här våren? Inte så svårt egentligen. Inställt är väl ordet som bäst beskriver Coronavåren 2021.

**”Inställt är väl ordet som bäst beskriver Coronavåren 2021.”**

Världspremiären för vår nya Indoor-tävling VIC, Västkustens Indoor Cup, som vi skulle arrangerat på Aranäs-gymnasiet i Kungsbacka var det första arrangemanget som fick skjutas på framtiden. Den tävlingen kommer istället förhoppningsvis bli av i januari 2022.

Under hela vintern har planeringen för Hallands 3-dagars fortskridit. Denna tävling skulle ju gått av stapeln i juli 2020 men blev flyttad till sommaren 2021. Teamsmöten med nyckelansvariga har hållits en gång i månaden i förhoppning att kunna genomföra tävlingen, men ju längre in i våren vi kom desto mer stod det klart att det inte skulle gå att genomföra ett sådant arrangemang. Tävlingen är nu inställd och för 2023 står nya arrangörer för genomförandet av 3-dagars.

Samtliga vårens tävlingar med undantag för några elit-tävlingar har blivit inställda. Anrika tävlingar som 10-mila, Tjoget och Jukola har återigen tvingats ställa in eller flyttas. Till och med vår egen etapp i Norra Hallands Ungdomsserie fick stryka på foten. Eventuellt kommer denna att genomföras vid ett senare

tillfälle.

Allt är dock inte nattsvart. Våra torsdagsträningar som vi genomfört i Kungsbackaskogen och på Rigortorpet har varit välbesökta vilket även ol-träningarna på tisdagar varit. Utöver detta har Rigor tillsammans med ett antal klubbar i Halland arrangerat vad man kan kalla träningstävlingar, ibland med tidtagning, ett antal helger under våren. Även dessa har varit välbesökta. Hof (Hallands orienteringsförbund) Ungdom har haft flera gemensamma träningar för våra ungdomar där även Rigor varit delaktiga, både med deltagare och som arrangör.

Vad händer framåt då? O-



ringen är ju också inställt men vi tror och hoppas att vi kan komma igång med tävlandet i höst. Ett KM planeras vecka 33 (inte spikat ännu).



*Svante Florén i stämplingstagen*

Sten-kaveln, U-tiomila, DM-tävlingar, Dala-dubbeln och 25-manna är tävlingar som vi prioriterar i höst och som vi hoppas skall kunna genomföras.

Vi planerar också ett större klubb-läger så fort möjlighet ges. Tanken är att alla skall kunna vara med på detta och att det skall bli som en kick-off och motivation för att komma igång igen när restriktionerna hävs. Med detta önskar vi er en härlig sommar och hoppas på lättnader i restriktionerna till hösten.

*OL-kommittén /*

*Emil Erdelius*

## Älginventering

IF Rigor har sedan några år hjälpt jägarna runt Torpet att inventera hur mycket älg det finns i skogarna. Detta är något som görs i hela landet för



att få en bild av hur stark älgstammen är. För arbetet får klubben några tusenlappar och vi som räknar får en fin naturupplevelse.

Räkningen går till så att man letar upp en station bestående av en centrumstolpe och sedan ytterligare fyra stolpar, placerade 50 m ut i varje väderstreck. Med sig har man sedan ett "mätsnöre" som man fäster i stolpen och så går man runt i en cirkel och räknar hur många högar av älgspillning det är runt varje stolpe. Stationerna står med ett avstånd av ca 500 m från varandra. Antalet högar ger sedan en ungefärlig bild av hur många älgar det finns i varje jaktvårdsområde.

Turerna bjuder ofta på härliga naturupplevelser, lite spänning och även

lite orienteringsträning, men det är inte alltid som stolparna sitter på så trevliga ställen. De är utplacerade efter ett rutnät och kan hamna i rik-

tigt eländig terräng eller en blöt mosse. Sedan är det ju alltid lite spännande, finns det någon stolpe eller är jag på fel

plats? Precis som vid orientering.

Under mina turer har jag fått se både älg, rådjur, räv och tjäder och även hittat många fina fikaplatser. Väljer man sedan rätt sällskap på turen, som Lena Boberg, kan det bli gofika med blåbärskaka och glass ute i skogen, inte fy skam.

Inventeringen sker en

gång varje vår och vi kommer troligen att räkna älgspillning ute i skogarna även nästa år. Kanske över ett större område och då behövs det fler Rigorianer som kan tänkas hjälpa till. Har du möjlighet att hjälpa till så håll utkik



efter rop från Steffan när han kallar efter intresserade till våren!

*/Bernt Andersson*



## På gång inom Friidrotten

Efter en tuff vinter och vår är vi nu igång med utomhusträning på Tingbergsvallen. Inom friidrotten tränar barn och ungdomar från 8 år och uppåt. I de yngre åldrarna är allsidig träning viktig och vi tränar alla grenar, men de äldre ungdomarna kan träna mer grenspecifikt. Vi har även en löpgrupp där de som tränar är födda mellan 2001 och 2006.

Nu ser vi fram emot en tävlingsommar med lokala tävlingar i mindre format.

Vi kommer även att ha friidrottsskola (coronaanpassad) v.25 och v.26 för barn födda 2011-2013. Tränare på friidrottsskolan är våra egna duktiga ungdomar. Friidrottsskolan brukar vara mycket uppskattad och nu med restriktioner på antal deltagare så blev den snabbt fullbokad.

Under året har friidrotten tagit fram nya kläder tillsammans med Globalsports. Kläderna tillverkas av Panzeri i

**”Efter en tuff vinter och vår är vi nu igång med utomhusträning på Tingbergsvallen.”**



*Emilia Ahlung, Thea Franzén och Jonathan Nilsson*

Italien. Vi kommer att ha en digital katalog och webshop, tillgänglig från vår egen hemsida, där kläderna kan beställas.

*Friidrotten/  
Kristin Sahlström*



*Gustav Thyрман, Jenny Lundin och Smilla Arkdal Ranebro*

## Ingrid slår 36 år gammalt klubbrekord!

Under en höjdtävling på Tingbergsvallen slog Ingrid Ronge till med ett rejält personligt rekord och raderade ut ett av våra gamla klubbrekord. Fem deltagare ställde upp på årets tävlingsdebut på Tingbergsvallen, i något som kunde likna årets första sommardag. Samtliga fem slog fina personliga rekord! Ett av resultaten är tillika nytt klubbrekord: Ingrid Ronges 1,76 i F17/K.

Väl värt att notera är att Ingrids klubbrekord raderade ut det nästan 36 år gamla rekordet, satt i juli 1985 av Martina Hansson. På bilden en nöjd Ingrid Ronge som nu "hoppat över sig själv", dvs klarat hoppa högre än vad hon är lång!

*Johan Olsson, Paula Ronge*



## Mindre grupper gör att MTB-träningarna fungerar trots pandemin

**Med vissa anpassningar kunde såväl barn- som vuxenträningarna i MTB-sektionen dra igång igen i mars. Fler barnledare och mer utspritt är nyckeln till framgång.**

För att undvika trängsel, bland annat på parkeringen då cyklar lastas av och på, är barnträningen för MTB-sektionen numera uppdelad i två pass; ett på förmiddagen och ett på eftermiddagen. De flesta grupper är också förstärkta med fler ledare så att de inom varje åldersgrupp blir flera, mindre grupper.

Vi bad om hjälp hos medlemmarna för att få fler personer som ledare till



*Backe upp och backe ner—med lagom avstånd mellan cyklarna*

barnträningarna och fick jättebra respons, säger Anna Grahn, sammankallande i MTB-sektionen. Tack vare att vi fick fler ledare och kunde dela upp barngrupperna vågade vi starta träningarna igen.

Även vuxenträningarna har kunnat dra igång igen med anpassningar. Bland annat är antalet deltagare per ledare begränsat till åtta, vilket gör att antalet

som kan delta på träningarna varierar beroende på hur

**”Det är inte precis som vanligt, men utmaningar är ju till för att lösas”**

många ledare det är. Förutom mindre grupper och att hålla avstånd, är det heller

ingen fika efter träningarna och omklädningsrummen är stängda.

Det är inte precis som vanligt, men utmaningar är ju till för att lösas, säger Anna Grahn.

*Mountainbikesektionen/  
Hanna Ståhl*

## Vasaåket 2021

Länge var det osäkert om och hur Vasaloppsorganisationen skulle genomföra sina planerade lopp. Till slut kom dock beskedet att större delen av programmet ströks och att man i stället öppnade upp arenan under ca 3 veckor för att på så vis sprida ut deltagandet i vad man nu kallade Vasaåket. Flera rigorianer körde också de nio milen innan själva vasaloppshelgen och merparten fick bra förhållanden och därmed en trevlig upplevelse utan trängsel.

IF Rigors årliga vasaloppsresa avgick i vanlig ordning från centrala Kungsbacka kl. 09.00 på fredagen 5:e mars. I år var vi endast sex deltagare, mot vanligen ca femton, eftersom vissa valt att köra sträckan tidigare eller helt enkelt valt att ställa in sitt deltagande.

Väl framme i Sälen märktes tydlig skillnad från tidigare år. Allt var i mindre format. Ingen kommers i gigantiskt tält, nummerlappsutlämning utomhus och betydligt mindre köer och trängsel.

Däremot var vårt boende i Transtrand precis detsamma

som tidigare år. Göran hade värmt upp stugan och välkomnade oss efter att vi hämtat ut nummerlapparna. För att ytterligare minska trängseln i loppet fanns en uppdelning. Led 7-10 startade under lördagen medan led 1-6



åkte på söndagen. Detta medförde viss logistisk planering för att hämta hem åkarna som kört på lördagen och skulle sova ytterligare en natt hos Göran i Transtrand.

Starten av loppet var i år flyttad till Tjärnhedens idrottsplats som ligger på andra sidan vägen, sett från ordinarie startplats. Eftersom deltagarna endast fått ett tidsintervall inom vilket man rekommenderades att starta gick många rykten och spekulationer hur starten skulle gå till.

I efterhand kan man konstatera att vasaloppsorganisationen fått till en mycket bra procedur som innebar betydligt mindre stress och trängsel än ett normalt år, där ca 15 000 deltagare startar samtidigt. I år ledde en speaker, med hjälp av personal, flödet av åkare och lotsade dessa upp på fotbollsplanen inne på arenan. Där kunde man i lugn och ro ta på sig skidorna för att sedan långsamt glida fram mot startlinjen där loppet startade.

Under hela helgen var förhållandena bra och föret snabbt. De flesta körde de nio milen



*Far och son Svernhage —  
snabba killar!*

utanför de dragna spåren, uppe på spårbädden, eftersom detta gick snabbare än att ligga kvar i dem. Många personliga rekord slogs i år i strålande väder och medvind.

Bäste Rigor-åkare blev återigen Björn Svernhage på tiden 4:46:55, men denna gång var det en hård strid

hela vägen in mot mål. Jan Svernhage, som efter 30 lopp valde att köra utan fästvalla för första gången, var strax efter liksom Oskar Sagne. Oskar, som nu efter 20 genomförda lopp, sätter punkt för sitt framgångsrika deltagande i Vasaloppet och kan se tillbaka på att ha varit klubbens bästa åkare 5 gånger.

Efter väl genomförda lopp bodde vi sista natten på Mora Stadshotell där vi kunde njuta av både spa-bad, sköna sängar och stor frukostbuffé innan det var dags att återvända till Kungsbacka.

Robert Isaksson anordnade återigen Rigors resa från start till mål och såg till att vi alla hade en riktigt bra upplevelse.

Vasaloppet var i år reducerat till en elittävling med ca 300 deltagare. Forne Rigor-åkaren, Jonathan Norder, stod för en fenomenal insats då han i sitt först Vasalopp gick i mål på plats 89 med tiden 3:46:39.

*Skidsektionen/  
Martin Hildingh*



2021 års tappra Vasaloppsgång

## Vårens hjälte 1 - Joakim Gradén

I en klubb som IF Rigor gömmer sig många vardagshjältar. Personer som vecka efter vecka, år efter år, engagerar sig, ställer upp, hjälper till, driver och agerar. Som ger av sin tid och kraft utan att begära något särskilt tillbaka. Vi vill gärna passa på att uppmärksamma några av dessa personer i varje nummer av Rigorbladet. Klubbens egna hjältar!

Vårens första hjälte är **Joakim Gradén** som har gjort ett gediget jobb med att se till att vi just nu håller på att bygga en ny, mäktigare pump track på Rigortorpet.

Allt började med en stigbyggarkurs och drömmar om ett roligare teknikområde uppe vid Rigortorpet. När vi i slutet av 2020 pratade om visioner och tema

för 2021 kom vi i mtb-kommittén fram till att vi ville satsa på barn och ungdomar. I en viss ålder är det inte lika spännande att idrotta längre och vi vill satsa på att ha kvar dessa ungdomar. Vårt tema för året blev därför "Större, högre, farligare". Med både glimten i ögat men också med en stor portion allvar, eftersom det är det som lockar många.

Sagt och gjort, Joakim tog fram en idé på hur pumptracken skulle kunna dras, vilket markarbete som behövdes göras och hur mycket material som kan behövas till detta. Kristian Roos och Joel Djerf har stöt-



tat i detta arbete också; ensam är inte stark. En annan som dragit ett lass är Hanna Ståhl som har kämpat med att få in en ansökan om bidrag till bygget, och som lyckades! Vi får ett tillskott på en del av bygget av Svenska Cykelförbundet!

Stort tack till Joakim som har dragit i detta och ser till att det blir möjligt!!!





## Vårens hjälte 2 - Ulrika Granfors

Vår andra hjälte är Ulrika Granfors, som vi vill tacka för det fantastiska arbete hon har lagt ner på våra barn och ungdomar inom orienterings-



verksamheten. Ulrika har varit ansvarig i ungdomskommittén under många år. Under de två senaste åren var hon dessutom drivande i arbetet med att förbereda den stora nationella tävlingen Hallands 3-dagars, som först fick skjutas upp från 2020 till 2021 och som sedan fick ställas in helt. Ulrika har nu meddelat att hon vill trappa ner sitt engagemang i OL-kommittén och lämnar därmed plats för nya personer att kliva fram. Är du en av dem som kan tänka dig att bidra? Du behöver inte



vara någon stjärna på att orientera, alla krafter behövs. Kontakta gärna Emil Erdelius, OL-kommittén .

**Vem vill du uppmärksamma som klubbens hjälte i höst? Skicka ditt förslag, med motivering och gärna en bild eller två, till [karinfarnlof@gmail.com](mailto:karinfarnlof@gmail.com), senast den 1 november.**

## En vän har lämnat

Vi kommer inte längre att träffa Hans-Olof Ek på Rigortorpet. Den 1 mars förlorade vi i IF Rigor en av våra finaste medlemmar..

Det vi i första hand kommer att minnas honom för är hans oegennyttiga engagemang för föreningen genom att alltid ställa upp på arbetsdagar på Rigortorpet med spåren och föreningens olika arrangemang. Det var roligt att arbeta ihop med Hans-Olof. Han var mycket förtjust i Rigortorpet där han lagt många arbets- och träningstimmar samt på



senare år promenader. Hans-Olofs arbete med att se efter att Torpet var i gott skick var mycket värdefullt för Rigor.

Ylva och jag minns den enda gång han inte kunde komma upp och hjälpa till på Torpet när vi bad honom – han hade lovat en gammal granne att handla åt henne.

Hans-Olof var också aktiv skidåkare och åkte ett flertal Vasalopp. Orienteringen betydde också mycket för honom och han har många Orieringen bakom sig. Det var alltid mysigt att prata med Hans-Olof i samband med träningar och tävlingar.

Vi saknar honom!

/Steffen Häggström

## Tema Torpet!

### Det händer saker på Rigortorpet



Ett perfekt ställe att hyra för kalas, konferens, familjemys eller läger av olika slag. Under pandemin har det av förståeliga skäl inte varit lika många som har hyrt torpet för aktiviteter, men nu ser vi en ökning av bokningarna. Vår förhoppning är att Rigortorpet ska bli ännu mera synligt utåt, med alla sina möjligheter. Nyligen har vi genomfört en stor renovering av taket på omklädningsbyggnaden och garaget. Det blev så fint

Rigortorpet är ju lite som navet i IF Rigor, det är här som en hel del av vår verksamhet är baserad. Det är också Rigortorpet som för många Kungsbackabor är minnen av friluftsdagar på skolan med orientering och myggbett. Många man möter uppe på torpet säger att de inte varit där sedan de blev "ditvingade" genom någon skola i Kungsbacka. Väldigt roligt att de då i vuxen ålder letar sig tillbaka till Rigortorpet och nu njuter av att vara där.

Antalet besökare har stigit markant under de senaste åren och fler och fler tar bilen, cykeln eller promenerar för att

besöka torpet. Här möts hundägare, svampplockare, cyklister, familjer och löpare i en salig blandning. Alla med samma mål att få njuta av naturen, stillheten och allt det som Rigortorpet kan erbjuda.

Tänk att vi under 2020, vid en snabb beräkning, hade ca 15 000 besökare

***"Tänk att vi under 2020, vid en snabb beräkning, hade ca 15 000 besökare på Rigortorpet!"***

på Rigortorpet! Det är ganska svindlande att tänka sig. Då krävs

det en hel del skötsel för att det ska hålla och utvecklas.

Sedan vi gjorde den invändiga renoveringen för två år sedan har inomhusmiljön blivit ljusare och mer välkomnande.

och skapar ett helt annat första intryck för de som kommer dit. Stort tack till er alla som betalar in era medlems- och parkeringsavgifter! Det genererar ett stöd till Rigortorpet.





*Fixarfika*

2021 kommer det att hända ännu mera. Det kommer att bli fler grillplatser och ytor där man kan sitta ner och umgås. Spåren ska få sig ytterligare renoveringar med nya spänger och en del dräneringsarbete. Vi ska även renovera upp den offentliga toaletten som står till allmänhetens förfogande.

Just nu håller även MTB-sektionen på med ett stort byggprojekt som ska generera i en stor "Pump track", en slinga med kullar och höga svängar. De gör det i sin satsning på att få barn och ungdomar att stanna längre inom föreningen och fortsätta med fysisk

aktivitet.

Sedan får vi se om det går vägen med minskad smittspridning i länet så kanske det dyker upp några olika allmänna aktiviteter under sommaren hösten så som café, svampdagar, introduktions-cyklingar, hundträffar och annat roligt.

Även våra "Fixarträffar" ska ta fart igen så fort det finns möjlighet att samla folk i större skala. Då är du varmt välkommen, alla händer behövs för att fixa saker på torpet.

Nu håller vi våra tummar för att pandemin ska vara över snart, så att vi kan hitta på saker till-

sammans igen. Fram till dess så finns Rigortorpet alltid till ditt förfogande, passa på att besöka oss och njuta av dess fina omgivningar.

Välkomna!

*Torpkommittén/*

*Peter van den Brink*

## Tema Torpet!

### Våra spår och personerna bakom namnen

Under ett par år har vi arbetat med att både bygga upp nya och renovera de spår som funnits i många år i området runt Rigortorpet. Vi har då även valt att namnge spåren

inte längre finns bland oss, men som på olika sätt gjort stora insatser för klubben. Det har varit ett stort jobb att fatta beslut om alla namn. Genom åren finns det så

råde avståndsnivåer.

Vi hoppas du ska trivas på våra spår och leder. Oavsett på vilket sätt du nyttjar dem, springandes, vandrandes eller från cykelsadeln. De ska be-



för att knyta ihop historien och lokala platser i vår närmiljö. Vi vill på detta sätt även hedra personer som betytt mycket för idrottsföreningen Rigor under årens lopp. Några spår har namn efter en plats, andra har fått namn efter några profiler som

många kvinnor och män som betytt enormt mycket för föreningen och som bidragit till vad den är idag. Valet föll slutligen på de som du hittar i listan nedan.

Våra spår är till viss del även markerade efter standardise-

varas, utvecklas och underhållas så att fler kan använda dem i generationer.

På flera platser i skogen börjar det även dyka upp skyltar som markerar en speciell plats. Bra att ha som rikt-

märken om man ska träffas någonstans när man ute och rör sig i området. Dessa skyltar har namn efter händelser eller personer som gjort något speciellt just vid den platsen.



## Alf - milen

Vårt längsta spår, 10km. Det går som en yttre ram runt området och ringar in alla övriga spår. Spåret består av varierande terräng med slingrig stig och breda timmervägar. Ett par backar att bita tag i och andra härliga långa nedförslutningar.

Du passerar fina platser med glittrande vattenblänk och även möjlighet till bad om viljan finns. Vid ett ställe passerar du även en husgrund vars byggnad flyttades till torpet

och låg där logementsbaracken idag ligger. Den är namngiven efter följande personer:

### Alf Olsson

Alf Olsson var en av dem som var med och grundade IF Rigor 1934 och blev föreningens förste ordförande. Alf var tillsammans med sin hustru Märta under många år aktiva i klubben och bildade en stiftelse vars avkastning fortfarande tillfaller IF Rigor.

### Alf Lundgren

Alf Lundgren var under många år tränare inom friidrotten. Han var själv aktiv friidrottare och skidåkare för Rigor och avverkade många varv på detta milspår. Alf var också en av eldsjälarna bakom Kungsbackaloppet.

## Kronoparksspåret

En perfekt bana för dig som vill hitta en jämn rytm i löpningen, ta en rask promenad utan att behöva titta efter rötter och stenar eller varför inte ett par varv på cykeln inför cykelvasan. Består mestadels

av timmerväg men avslutas genom skogen med en bred och fin del. Namnet har det fått av att detta spår nästan uteslutande går på Kronoparksområdet söder om Rigortorpet

***”En perfekt bana för dig som vill hitta en jämn rytm i löpningen...”***

## Runes femma

En varierande femkilometers runda. Här finns goda möjligheter till att hitta svamp på söndagspromenaden, samtidigt som den varierande terrängen ger bra träning och kondition. Här finns även områdets längsta spång om man som cyklist vill öva balans. Från masten är det en lång utförslöpa som ger underbar fart när man åker skidor här med bra utsikt över snöklädda vidder. Sitt namn har det fått av:

### Rune Johansson

Rune Johansson satt under flera år i Rigors styrelse och var ordförande under några år på 70-talet. Rune var aktiv inom gångsporten och en internationell gångdomare vid både VM och OS.



## Iglatjärn runt



Den är markerad gul-vit. Inom ramen för standard ska en stig som är fem kilometer vara gul. Eftersom detta spår endast är fyra och en halv kilometer blir det såle-

des gul-vit. Den har alltid hetat så här eftersom den alltid har rundat Iglatjärn. En liten skogstjärn som trots det inbjuder till bad en solig dag. En paus vid norra delen av Iglatjärn är aldrig fel.

## Ögårdesturen

Ögårdet är namnet på den gård som detta spår går runt. Denna gård har bebotts och bebos av samma släkt i generationer. Både Kjell och Elsa var väldigt aktiva i IF Rigor och idag är Kjell-Åke en

av dem som hjälper till och sköter torpet. Delar av detta spår är även en gammal ridled, så här får man ta det extra försiktigt så du inte skrämmer en häst och rytare. Även här finns en gammal husgrund som vittnar om gamla tiders bebyggelse.



## Franssons runt

Ett av våra nya spår. Ett spår som börjar med en utmanande klättring för att sedan runda lövskogshägnen med över 5000 inplanterade lövträd. Här frodas ett rikt fågel och växtliv som man kan läsa om på skyltar på staketet. Detta spår ramar in stora delar av namngivarnas marker i anslutning till torpet.

### Hjördis och Valter Fransson

Familjen Fransson har under alla år upplåtit sin mark för spår vid Rigortorpet. Hjördis och Valter var båda mycket engagerade i skötsel av Rigortorpet och hjälpte ofta till vid olika arrangemang.



## Stigs vita stig

I skogen precis väster om Rigortorpet går detta spår. Ett kort och snabbt spår som bland annat passerar Kjell-Åkes förfäders gamla jordkällare. En toppenrunda att köra snabb intervallträning på eller cykelstafett med ett gäng kompisar. Att namnge detta spår efter en snabb sprinter var en självklarhet.

### Stig Svensson

Stig Svensson var en av Rigors mest framgångsrika friidrottare under 40- och 50-talet. Stig har fortfarande, år 2021 när detta skrivs, klubbrekord i både tresteg och tiokamp.

*/Peter van den Brink*

**”En toppenrunda att köra snabb intervallträning på, eller cykelstafett med ett gäng kompisar”**



## Gamla godingar och sega gubbar

I nästan 40 år har jag varit med i Rigor. Under den tiden har jag mött många intressanta personer både nu levande och bortgångna. Jag tänker ge mina minnen av några av dem under rubriken ovan i detta och kommande Rigorblad. Det är inte frågan om "levnadsbeskrivningar" utan mina personliga och därmed i högsta grad subjektiva upplevelser. Från 80-talet och framåt. De två första är Rut Henriksson och Gustaf Nilsson. Ylva och jag hade dem faktiskt som förebilder inför vår pensionering. De var pensionärer som var nyfikna, aktiva och fulla av intressen – det som jag tror gör en bra pensionär.

### Rut Henriksson



Mina barn och jag började orientera i början av 80-talet. Ylva hängde med på aktiviteterna men deltog inte till att börja med – det blev bättring senare! Det är faktiskt inte så lätt att på egen hand komma in i orienteringsgemenskapen. Men de som hjälpte oss var Rut och hennes man Leif.

Efter tävlingarna kom de fram

och frågade hur det gått och diskuterade banorna och vägval. Vi kände oss välkomna. Rut var en duktig orienterare. Rut och Leif deltog flitigt i tävlingar och var med på många O-Ringen. På 80-talet hade Hallands OF ett poängsystem baserat på hur man sprungit relativt segraren. Som jag minns det var det alltid Rut som i Rigor samlat mest poäng.

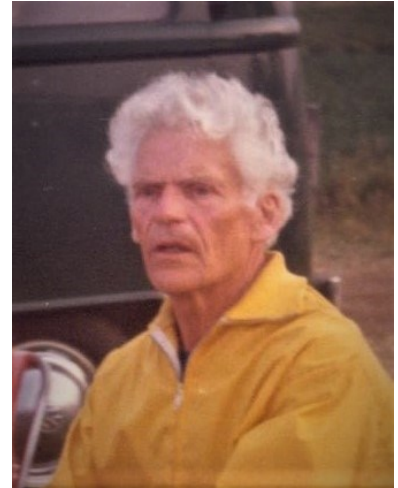
Rut började orientera i Falkenberg när hon var 22 – 23 år och kom in i Rigor på 1960-talet vid ca 40 års ålder. Hon höll på till början av 1990-talet då hon sprang i D70. Då tyckte hon och Leif att de var färdiga med orienteringen. När Rut och Leif slutat orientera höll de i gång med vandringar. Sedan många år tillbaka har Ylva en lista på bra vandringsleder i Kungsbackatrakten som Ruth och Leif satt ihop.

Rut och Leif ställde alltid upp för Rigor. Man minns med glädje Ruts glada och ohämmade skratt. Vid en Gökotta med tipspromenad hade jag missat att Strindbergs Röda Rummet skrevs i Blå Tornet. "Ha! Ha! Kunde du inte det!!!! Ha! Ha!" hördes det från Rut. Rut är den äldsta medlemmen i Rigor. Trots sina 98 år är hon sig lik. När Kungsbackaloppet går står hon troget vid bron mot Kolla och hejar. Rut är då och då med på Rigordamernas promenader även om hon förkortar dem. Men hennes skratt är precis lika spontant och glatt som förr – det skratt som så många gånger förhöjt stämningen i Rigor.

### Gustaf Nilsson

En person som under väldigt

många år engagerat sig i Rigor både som funktionär och idrottare är Gustaf Nilsson. Han



var nog inte med bland grundarna men kom med tidigt. Han var aktiv i styrelsen och han ömmade verkligen för Rigortorpet där han lagt många timmar. Hans "hjärtebarn" var annars Rigorbladet som han var redaktör för under många år. "Redaktionen" låg i ett rum i hans källare. Vi som varit inne där minns att det var fullt av papper och pärmar. Det var svårt att föreställa sig att det kunde komma ut en tidning ur röran men det gjorde det regelbundet.

Gustaf var speciell. Han var entusiastisk och höll gärna tal när någon gjort något bra eller det var något som skulle firas. Gustaf "led" av tankeflykt. Därför blev det aldrig traditionellt, stelt eller tråkigt – man visste aldrig vilka vägar det kunde ta. Till slut hamnade han ändå rätt. Jag minns en gång han ringde mig. Efter att ha pratat i en kvart sa han: "Varför var det nu jag ringde dig?"

Gustaf var en entusiastisk orienterare som var duktig

och framför allt kunde han springa. Om jag minns rätt vann han två etapper när O-Ringen gick i Borås 1986. Vid en av etapperna kom han i mål blodig efter att ha rivit sig på en gren. Men det hindrade honom inte från att vinna. Han ville gärna vinna. Vid ett tillfälle frågade jag om han inte skulle ställa upp på DM. "Nej! Jag kan inte vinna för Håkan Blommegård är med!" (Håkan var som senior Hallands bästa orien-

terare och då nära landslaget och han höll sig i god form livet ut.) Gustaf var flitig på torsdagsträningarna på Rigortorpet. Jag minns hur han höll på med intervallträning även när han var i 80-årsåldern. Då lärde han mig att hålla ordning på antalet intervall med hjälp av en hög kottar. En vinter råkade han få axeln ur led på enmilen men skidade ändå hem och snart var han i gång igen. Det var han också när han bytt

höftled.

Gustaf var mer eller mindre en institution i Rigor. Så fort det hände något var han där – antingen som funktionär eller för att skriva för "Bladet" som han kallade tidningen. Rigortorpets historia har han också nedtecknat i en skrift som finns på Torpet.

Gustaf var nyfiken på livet in i det sista och hade lätt för att knyta kontakter. Vid ett O-Ringen i slutet av hans karriär kom han hem efter en etapp. Han var så entusiastisk för han hade på väg till start pratat med en så intressant kvinna. Det riktigt lyste om honom.

Mitt sista minne av honom var när han var 94 år och flyttat till Hede äldreboende. Jag hämtade honom på hemmet och körde ut honom till Rigortorpet där vi hade vårstädning och fika. Genast ville han hjälpa till trots att han inte var i form för det. Det som verkligen präglade Gustaf var hans engagemang för Rigor och det var nog det som gjorde att han kunde vara så ung så länge.

*Steffen Häggström  
(seg gubbe och Rigors  
äldste aktive orienterare)*



## Vem är vem i IF Rigors styrelse?

Vi vet alla att de måste finnas. De lägger ner en massa tid och arbete på att göra IF Rigor till just den trevliga, välkomnande och aktiva klubb den är. Men vilka är de egentligen, vår styrelse? Vi ställde fyra frågor till dem:

1. Hur länge har du varit medlem,
2. Vilken, eller vilka sektioner är du med i?
3. Vad tycker du är det bästa med IF Rigor?
4. Vilken roll har du i styrelsen och vad tycker du är extra viktigt i styrelsearbetet?
5. Kan du berätta något om dig själv som de flesta kanske inte vet?

## Johnny Lundgren

Jag har varit med i Rigor så länge jag kan minnas. Från



början var det terränglöpning och skidåkning men sedan tog friidrotten över. Som aktiv har jag främst ägnat mig åt höjdhopp och löpning över kortare distanser. När mina döttrar ville börja träna friidrott så hade jag förmånen att få vara tränare för gruppen. På senare tid så har det blivit några Vasalopp och andra långlopp på skidor. Det bästa med Rigor är den trevliga gemenskapen mellan gamla och unga, inom och mellan de olika

sektionerna. Fantastiska ideella insatser gör att vi kan erbjuda många roliga aktiviteter trevliga arrangemang.

Min roll i styrelsen är att vara ordförande. Vår uppgift i styrelsen är att ge bästa möjliga stöd och förutsättningar för sektionerna att driva sina respektive verksamheter. Jag är glad för att vi har en bra och engagerad styrelse där vi kompletterar varandras egenskaper.

Jag har fortfarande klubbrekordet i höjdhopp på 2,00 m vilket jag är stolt över, även om jag hoppas att de kommer fram unga talanger som kan utmana det framöver.

## Emil Erdelius

Har varit medlem i Rigor sedan 1980 om jag kommer ihåg rätt

Har hållit på med orientering och skidor sedan jag blev medlem. Höll också på med innebandy ett par år när vi hade en innebandysektion i Rigor. Sitter nu i OL-kommittén där jag också satt i början på 90-talet.

Det bästa med Rigor från den sida jag känner är glädjen att få träna och tävla ihop över generationsgränserna och på sina egna villkor. Och så Rigortorpet förstås, vår egen pärla i kommunen.

Min roll i styrelsen är väl att försöka se till att orientering-

ens och klubbens gemensamma intressen tas tillvara och att resurser fördelas på ett klokt och rättvist sätt. Det viktigaste i arbetet är att förstå att vi är flera sektioner med olika behov och att utefter det försöka ta kloka beslut.

Något om mig själv... Är utbildad elektriker men har de senaste sju-åtta åren jobbat som drifttekniker på Varbergs och nu på Kungsbacka Sjukhus.



## Kristin Sahlström



Jag har varit medlem i friidrottssektionen sedan 2013 då äldste sonen började träna. Jag har själv bakgrund som gymnast, men tränade även friidrott i MAIK under gymnasietiden.

Jag sitter med i styrelsen sedan 2019. Jag är en meteorolog som har ändrat inriktning

och driver nu ett kafé vid Alafors kvarn.

IF Rigor är en välkomnande förening för alla, både de som vill träna och de som vill tävla.

## Peter Broberg

Jag har varit medlem i föreningen i ca 15 år. Det började med att min son som var nio år ville testa på orientering och det gjorde att även jag började orientera. Jag har aldrig nått upp till några högre placeringar utan kämpat på enligt principen hellre än bra. Jag har suttit i styrelsen i snart tio år. Först som representant för OL-sektionen

men sedan 2015 som kassör. Det som är viktigt i styrelsearbetet är att hålla samman föreningen och skapa förutsättningar för sektionerna att utvecklas och växa. Det bästa med IF Rigor är föreningens bredd och att vi trots föreningens storlek lyckas bibehålla den familjära, goa stämningen mellan både medlemmarna och sektionerna.



## Anna Grahn

Min första kontakt med Rigor torpet och föreningen var i samband med ett tjejläger för sex år sedan. Jag föll pladask för både området och de fantastiska tränarna på lägret. Jag fick höra att IF Rigor höll i mtb-träningar för både barn och vuxna och fick in hela familjen i detta. Eftersom jag alltid hängde med som medcyklande förälder fick jag snart frågan om att bli barntränare.

Det bästa med IF Rigor är framför allt engagemanget som finns hos både ledare och deltagare; hos både barn och

vuxna! När vi nu i våras bad om att få fler ledare till barntränarna för att kunna starta upp igen, coronasåkrat, så fick vi in nästan 10 nya ledare på bara några dagar. Det



var helt magiskt!

I styrelsen är jag den som ser till att mata information från mtb-sektionen till styrelsen och tillbaka igen. Det är bra med den överhörning vi får mellan sektionerna och vi ger varandra bra tips om t ex träningar, evenemang och framför allt att höra alla lösningsfokuserade tankar under det här pandemiåret.

Jag älskar mtb men framför allt så gillar jag att utmana mig själv med allt ifrån att sova i hängmatta en natt i månaden till att inom ett halvår kunna "springa" 10 mil.

## Peter van den Brink



Jag har funnits med i klubben sedan 2013.

Allt startade med mitt engage-

mang i den då nybildade Mountainbike-sektionen.

Nuförtiden håller jag mest på med det som rör själva Rigortorpet i Torpkommittén tillsammans med det härliga gäng som består av en blandning av både medlemmar som varit med sedan urminnes tider till nya förmågor.

Det är nog det som är det absolut bästa med IF Rigor, den härliga blandningen av människor som blir i en förening med många inriktningar. En god gemenskap mellan sektionerna. Att vara med i en förening kräver engagemang annars stannar hjulen. Jag har därför engagerat mig i styrel-

sen sedan ett antal år. Min roll är att rapportera vad som sker på torpet och stötta mina styrelsekollegor.

Är en ganska öppen person som gärna delar med mig av mina erfarenheter och misstag, allt man hunnit med i livet, men det är kanske få som vet att jag har en folkdansledarutbildning gömd någonstans i en låda. Vem vet, kanske vi bygger en dansbana på torpet en vacker dag?

## Martin Norder

Styrelsemedlem sedan 2012. Tillhör skidsektionen

Det bästa med IF Rigor är bredden på föreningen, både vad det gäller de olika verksamheter-



na men också om man ser till åldersspannet på de aktiva inom föreningen. Från ung till gammal.

Min roll i styrel-

sen är att representera skidsektionen.

Jag mår som bäst när jag får åka ut på en långtur på skidor uppe i fjällen eller en tur på MTB:n i skogarna runt Rigortorpet en sommarkväll.

## Camilla Graad

Medlem sedan 2011, i orienteringssektionen.

Jag tycker att det bästa med IF Rigor är att föreningen är familjär, öppen för alla och att alla kan motionera efter sin förmåga och i den omfattning en önskar.

I styrelsen är jag sekreterare

sedan två år. Jag tycker det är viktigt att försöka utveckla föreningen och se till helheten, över sektionsgränserna.

Något om dig själv som de flesta kanske inte vet? Svårt, men jag är händig och tycker om att fixa saker själv! Som att byta däck på bilen eller snickra.



### **Kortfakta om IF Rigor**

IF Rigor är en idrottsförening i Kungsbacka med verksamhet uppdelad på fyra sektioner: mountainbike, friidrott, orientering och skidor.

Dessutom finns en särskild Torpkommitté som tar hand om vår fina klubbstuga, Rigortorpet.

Totalt är vi ungefär 1000 medlemmar i klubben.

Fördelat på de olika sektionerna:

Mountainbike 550

Orientering 300

Skidor 100

Friidrott 375

Flera av våra medlemmar är med i mer än en sektion.



***En riktigt glad och skön sommar,  
önskar vi er alla!***

