

Ordförande har ordet....

Så är det snart dags att lägga även 2021 till handlingarna. Tiden går så fort att man blir fartblind. Året som har gått har bjudit på många positiva saker men tyvärr även negativa händelser i vår förening.

Om vi börjar med det negativa så är det verkligen ledsamt att vi inte får ha våra saker i fred på Rigortorpet. Vi har tyvärr drabbats av inte mindre än tre inbrott den senaste tiden. Inte nog med att de tagit saker som vi så väl behöver, de har också skadat flera byggnader i samband med inbrotten. Många medlemmar lägger massor av tid och energi för att vi ska kunna bedriva en

bra verksamhet. Samtidigt finns det individer där ute som fördärvar det för så liten ekonomisk vinning. Jag ser tyvärr heller ingen bra lösning på hur vi ska kunna undvika liknande problem i framtiden.

Glädjande är däremot att vi har kommit igång med tävlandet igen. Vi har bland annat kunnat genomföra Kungälvsspelen i friidrott utan begränsningar. Våra aktiva har deltagit i tävlingar både i orientering, MTB och friidrott.

MTB-sektionen har gjort ett fantastiskt arbete med att få till en riktigt fin pumptrack. Det kommer att göra att vi får ännu bättre



och mer omväxlande träningsförutsättningar på Torpet.

Skidsektionen har genomfört nybörjarkurser på rullskidor. Det har inneburit att vi fått flera nya deltagare på tisdagsträningarna.

På Torpet har det som vanligt gjorts mycket. Taket på omklädningsbyggnaden är rengjort och målat, toaletten är renoverad till toppskick och vi har också fått moderna kodlås på plats.

Sist men inte minst vill vi tacka alla som lämnat bidrag för att återställa anläggningen igen efter inbrotten.

God Jul och gott nytt år

Johnny

I det här numret:

Årskrönika MTB	2
Ungdomsåret OL 2021	3
Friidrottens utomhussäsong	5
Dubbelt Nordens i rullskidåkning	6
Nybörjarkurs rullskidor	7
KM 2021 och Stenkaveln	8
BAMM 2021	11
Tjejläger MTB	14
IF Rigor på den internationella arenan	16
Trädet till Kjell Jeppson	17
Tema skidor! Träning	18
Tema Skidor! Utrustning	20
Älginventeringen	22
Gamla godingar och sega gubbar	23
Torpet 2021, vandring mellan hopp och förtvivlan	26



Årskrönika MTB

Vi startade året med stora förhoppningar om att 2021 skulle bli ett år där vi skulle kunna återgå till en mer normal vardag. Och visst blev det

**"Årets ledord för 2021 är
"Högre, större, farligare"**

så, men lite senare än vi hoppades när vi planerade i slutet av 2020.

Årets ledord för 2021 är "Högre, större, farligare" - detta för att vi ville göra något för att hålla kvar våra ungdomar. En del i att hålla kvar dem, och som stöder temat, är att utveckla vårt teknikområde. Vi i kommittén kom fram till att en pumptrack vore ypperligt för detta. Efter mycket planerande och koordinerande och massor av engagemang så har vi nu en pumptrack på plats! Det kommer att vara ett kontinuerligt arbete kring att hålla pumptracken i fint skick och just nu söker vi efter fler engagerade som vill vara med och bidra kring det.

Under våren hade vi också flera tillfällen då vi hade ungdomar som fick komma och prova på att cykla mountainbike. Något som var mycket uppskattat från båda håll!

Tjejlägret som fick ställas in under våren på grund av en drastisk ökning i spridningen av Corona, blev av i början av september och var som vanligt väldigt populärt! Stort tack till Bikeyard som kom och höll i mek-passet!

Träningarna för barn- och

ungdomar tog uppehåll efter höstlovet och startar igång igen till våren - håll utkik på vår Facebook-sida. En förändring vi gjorde under våren för att kunna hålla i våra träningar, utan att det skulle kännas trångt på området, var att dela in oss i en förmiddagsgrupp och en eftermiddagsgrupp.

Vuxenträningarna hade i början en begränsning på max åtta deltagare per ledare vilket funkade finemang. Nu är träningarna igång som vanligt igen, med både bastu och fika för de som vill.

På det stora hela har vi klarat av att hantera detta år på ett bra sätt - tusen tack till alla fantastiska ledare för det jobbet!!

Nu under hösten har vi i kommittén planerat in massor av händelser inför 2022, bland annat tjejläger, fixardagar, introcyklingar etc men viktigast av allt är att vi kommer att dra igång vår ledarutbildning igen. Vi börjar redan den 12 januari med en kick off till-

sammans med RF-SISU Halland där vi kommer få en föreläsning kring motivation i föreningslivet. Håll utkik på vår Facebook-sida för mer information kring vår ledarutbildning för mtb-sektionen och hör av dig om du är sugen på att hänga på!

Nu ser vi fram emot 2022, som kommer att vara året då målet är att öka engagemanget hos våra medlemmar genom att

- erbjuda olika aktiviteter som till exempel fixarträffar, introcykling, temacyklingar, etc.
- ha en utvecklad anläggning med hinder och teknikpark
- fokusera på lägerverksamhet
- genomföra regelbundna ledarutbildningar efter vårt program.

Häng på du med! Alla kan vara med och alla ska ha roligt!

Anna Grahn/MTB-sektionen



Summering av orienteringsungdomarnas år

Det är omöjligt att summera 2021 utan att beröra pandemins effekter. Alla tävlingar var länge inställda men glädjen var desto större när tydligare regler medgav att även vi orienterare fick börja tävla i mindre skala. Det gjorde att vi fick springa några etapper av Norra Hallands Ungdomsserie, där Rigor redan på etapp 1 (sprint 5:e juni) visade framfötterna med två etappsegrare i H14 (Hugo T) och D12 (Molly G). Totalt blev det fyra etapper men ingen totalsammansättning då två etapper, bland annat vår egen, ställdes in under våren.

I september höjdes deltagartaket ytterligare och DM-tävlingarna drog i gång. IF Rigor knep många pallplatser på samtliga distanser (förutom natt där ingen ungdom startade). Kronan på verket av alla DM-tävlingarna blir nog trots allt Sprint-DM med avslutande Sprint-stafett som gick av stapeln i Träslövsläge 25:e september. Det var en fantastisk dag, strålande solsken, och fina insatser på de individuella lopp. I HD12-laget startade 4 taggade löpare med 2 individuella silvermedaljörer (Molly och Oskar) och 2 individuella bronsmedaljörer (Viktor och Ella). Samtliga löpare höll huvudet kallt och gjorde prickfria lopp som ledde till en jordskredsseger med nära 4 minu-



Ella Ruderfelt, Viktor Horndahl, Molly Graad, Oskar Hellstrand

ters marginal till Halmstads lag. Nedan är årets DM-segrare i ungdomsklasserna, men många knep både silver och bronsmedaljer – fantastiskt bra jobbat allesammans!

Medel-DM (IK Trenne, 4 september)

Max Wellmarker, H10

Alvar Alexandersson, H14

Lång-DM (Halmstad OK, 12 september)

Ella Ruderfelt, D12

Olle Florén, H16

Sprint-DM, individuell (FK Friskus-Varberg, 25 september)

Hugo Tolestam, H14

Olle Floren, H16

Josefine Horndahl, Medelsvår 2.3km

Sprint-DM, stafett (FK Friskus-Varberg, 25 september)

Oskar Hellstrand, Molly Graad, Viktor Horndahl, Ella Ruderfelt DH12.

Olle Floren och Simon Tolestam sprang tillsammans med Stefan Graad in som segrare i propagandaklassen.

Hösten har fortsatt med tävlingar mer eller mindre varje helg. Flera större resor ställdes in, men tre Rigorlöpare tog sig på egen hand till Daladubbeln i Falun i oktober. Det var en fantastisk känsla att för första gången på nästan två år få uppleva ett fullskaligt arrangemang med flera tusen ungdomar från hela Sverige. Molly sprang tillsammans med Sara Lönn i Halmstad i D12 och Ella och Oskar sprang H12. På söndagens patrull-tävling stod två tjuvar, Pippi Långstrump och Herr Nilsson

på startlinjen tillsammans med vaccinsprutor, jultomtar, orienteringsskärmar mm.

Fantastiskt rolig tävling som vi hoppas många Rigorungdomar redan noterar i sin kalender för nästa år!

Tävlingssäsongen avslutades "som vanligt" med O-event i Borås, med sprinttävlingar fredag-söndag, övernattnings på skola, Laserdome och Kahoot.

Självklart har vi inte bara tävlat under året – utan träning kan man ju inte prestera så bra som våra ungdomar gjort under året! Under våren har vi återgått till gemensamma tisdagsträningar med Löftan och FAIK –

härligt med myllret som blir i skogen när tre klubbar springer samtidigt. Vid två tillfällen under hösten har vi haft lite mer fokus på teknikuträning, med extra många vuxna för att kunna skugga och ge feedback. Det hoppas vi kunna erbjuda mer av under kommande säsong!

Torsdagsträningarna har varit välbesökta av våra yngre

ungdomar. Ulrika har ju under många år inspirerat, uppmuntrat och väglett våra ungdomar på ett fantastiskt sätt! Vid halvårsskiftet lämnade hon över stafettspinnen till Conny och Josef, som sedan i juni plockat upp torsdagsträningar och introduktion av nya familjer.

Stort tack Ulrika för allt arbete du lagt ner med våra ungdomar under åren – och varmt välkomna och lycka till Conny och Josef!

Under hösten nystartade ungdomskommittén och består nu av Terese (sammankallande), Stefan, Conny, Josef, Pernilla och Sven (även Rigors represen-

tant i HOFs ungdomssektion). Hör av er till oss om ni har frågor eller förslag på hur vi kan stärka upp vår ungdomsverksamhet. Vill du själv engagera dig är du varmt välkommen att höra av dig till någon av oss.

// OL-sektionens ungdomskommitté genom Terese Ruderfelt



PIC-COLLAGE

Friidrottens utomhussäsongs 2021

Utomhus kunde vi äntligen komma igång med både träning och tävling igen.

Många fina resultat har uppnåtts på sommarens tävlingar och vi kunde efter ett års uppehåll genomföra vår egen tävling Kungsbackaspelen på Tingbergsvallen.

I övrigt har våra friidrottare tävlat i, för att nämna ett axplock av alla insatser:

* Hallands Barnkamp för de yngsta

* Vi hade för första gången på länge ett tjejlag som kvalificerade sig till finalen i Kraftmätningen, som de genomförde med bravur



* IF Rigor hade flera deltagare i USM/JSM och lämnade tävlingarna med en guldmedalj och två bronsmedaljer.

* Vår löpgrupp deltog i terräng-SM, både ungdomar och en veteran

* Våra ungdomar deltog i Världssungdomsspelen med flera fina resultat och två grensegrar (Elin Andersson F13 kula, Ingrid Ronge F17 höjdhopp)

* IF Rigor deltog (nu tradition) med ett seniorlag i Castorama

I SM-pokalen, som startade 2018 och korar Sveriges bästa förening, har vi gått från plats 123 år 2018 till plats 60 i år, 2021.

Vi ser nu fram emot inomhussäsongsen och fortsatt tränande och tävlande

/ Kristin Sahlström

Några ur laget som deltog i Kraftmätningen, Amelia Röstlund, Smilla Arkdal Ranebro, Agnes Frostberg, Maja Malmström,

Dubbelt Norders i Rigors rullskidstävling

IF Rigors klubbmästerskap i rullskidor kördes i Onsala vid Mariedal i mitten av oktober. Uppehåll och måttlig vind innebar goda förutsättningar för ett snabbt lopp i höga farter. Både Rigor-åkare och Kungsbacka-hemvändare från andra klubbar i landet deltog.

Först ut var en baktävling med individuell start. Av de 13 deltagarna var det den unga skidtalangen Gabriel Norder (17 år) som nådde toppen snabbast. Hans tid 1.58 min var den snabbaste någon har gjort under tävlingens historia. Norder är skolad i Rigor men representerar idag elitklubben Hallby. Näst snabbast upp för backen var Anders Bergvall från Stern, följt av Rigors skidsektions ordförande, Martin Hildingh.

I den följande jaktstarten körde Bergvall starkt och kom ikapp Norder. I spurten visade dock Norder att hans tid på skidgymnasiet i Torsby gett resultat. Han vann sekunden före Bergvall och trea blev Sterns Magnus Gildevall. Det blev faktiskt dubbelt Norder i topp eftersom Gabriels mamma Maria tog hem damklassen.



Herr	Förnamn	Efternamn	Tid
1	Gabriel	Norder	22:29
2	Anders	Bergvall	22:30
3	Magnus	Gildevall	25:46
4	Staffan	Engdegård	26:08
5	Martin	Hildingh	26:08
6	Magnus	Källberg	26:18
7	Fredrik	Stjärnvy	27:03
8	Martin	Norder	27:09
9	Johakim	Nylander	27:10
10	Mattias	Pettersson	29:14
11	Mikael	Bokerud	30:06
12	Fredrik	Johansson	35:50
Dam			
1	Maria	Norder	37:40

**Resultat från
tävlingen:**



Deltagare i klubbmästerskapet

Nybörjarkurs - stort intresse att lära sig åka rullskidor

Många Kungsbackabor åker längdskidor på vintern även om säsongen är kort. Rullskidor är ett bra sätt att komma igång med träningen lite tidigare. Här i Kungsbacka har vi många fina cykelbanor att köra på. Men det kan vara lite nervöst att som nybörjare ge sig ut på rullskidor eftersom de saknar broms.

Rigors skidsektion har för första gången arrangerat en introduktionskväll till rullskidor i Kungsbacka. I slutet av augusti ställde man upp med fyra ledare för att guida nya åkare.

Intresset visade sig vara stort och hela 16 åkare dök upp. Under två timmar fick de lära sig om utrustning, säkerhet och teknik. När det gäller säkerheten uppskattade många deltagare genomgången om hur man får stopp på rullskidorna. På en parkering fick de sen öva att ploga med skidorna för att få ner farten.

Deltagarna fick även lära sig stakningstekniken, hur man får ner kroppstyngden i stavarna för att få upp farten.

Nybörjarkursen var kostnadsfri och vi räknar med att köra en ny omgång nästa höst. Många av nybörjarna har nu fortsatt att träna med klubben på tisdagarna. De första gångerna körde Martin Norder teknikrepetition med gruppen. Men nu hänger de med de mer erfarna åkarna på intervallträning varje tisdag. Det är kul att se hur snabbt de utvecklas.

/Staffan Engdegård



KM orientering 2021

I ett strilande duggregn avgjordes årets klubbmästerskap i orientering. Start och målplats var i närheten av Bertilsson stuga vid Delsjön. IFK Göteborg hade hjälpt oss med utslagsgivande banor och KM genomfördes som ett samarrangemang mellan klubbarna Rigor, Löftan och FAIK.



Spännande tävlingar var att vänta och som så ofta var det den som bäst lyckades hålla koll på nerver och bevara fokus som skulle komma att dra det längsta strået och avgå med segern.

Glädjande var att trots pandemi och dåligt väder var det hela 27 rigorianer som kom till start, allt från relativa nybörjare till rutinerade rävar som kände sug av att tävla igen.

Hela resultatlistan finns att läsa på Eventor under fliken "klubben" och tävlingar men segrarna i de olika klasserna presenteras här och nu.

Maja Graad, damer tävling
Jens Arvidsson, herrar tävling
Kjell Jeppson, H60
Jenny Horndahl, damer motion
Molly Graad, D12-14
Victor Horndahl, H12
Ludvig Overland, H14
Inga Sinnerström, U2
Grattis till alla klubbmästare.

/ Bernt Andersson

Stenkaveln och OL-avslutning på Torpet



Stenkaveln, kanske årets mest prestigefulla tävling har avgjorts på Torpet. Senaste segrarna Hugo, Simon och Olle hade fixat till klu-riga banor och med lite hjälp av Niklas fått till ett trevligt arrange-mang.

9 lag med 3 sträcklöpare var stod på startlinjen och först ut var de yngsta som sedan skickade ut de lite mer rutinerade löparna innan sista sträckan fick ge sig ut. Tyvärr ver-



kade det ha blivit något "fel" vid utskriften av sista sträckans kartor då vissa områden försvunnit och endast delar av kartan fanns kvar. Samtliga löpare löste denna lilla planerade fadäs på bästa sätt och tog sig alla runt banan. Kommentarer från sista sträckans löpare när de fick se kartan lämpar sig inte riktigt att återge men chocken var ganska tydlig.

Efter spänd väntan på upplösningen spurtade Alfred Erdélius först i mål på sista sträckan och tillsammans med lagkamraterna Holger Bergendahl och Simon Tolestam kunde de gemensamt fira vinsten av årets Stenkavel.

På andra plats kom Hannes Andreen, Thomas

Averdal och Stefan Graad följda av Max Wellmarker, Fredrik Hansson och Alvar Alexandersson.

Efter att alla kommit i mål serverades det soppa och sedvanligt tårtkalas inne i storstugan innan



det blev dags för prisutdelning dels för dagens tävling, men också till de som hamnat på prispallen vid vårt KM tidigare i höst. Även resultatet av årets Rigorcup avslöjades och de 3 bästa ungdomarna och seniorerna fick motta presentkort. Segrare i resp klass blev Maja Graad och Fredrik Berg.

Till sist var det dags att avslöja vem av alla rigorianer som skulle belönas med årets utmärkelse "Trädet" och värdig mottagare är Kjell Jeppson. Motiveringen lyder – "Klubbens globetrotter som gör vårt kära IF Rigor känt runt om i världen. Ser till att andras resultat lyfts fram på våra arrangemang. Vår naturpassgeneral som sprider vår fina sport till alla och envar. En sann



rigorian i stort som smått, en riktig Ol ambassadör. Som tack för ditt ideella och uppoffrande arbete tilldelas du årets "Träd" 2021."

Vi som var där idag på Torpet tackar Hugo, Simon och Olle för en trevlig Stenkavel och alla övriga som hjälpt till med

förtäring och tårter. Nu är årets OL säsongen slut men vilan blir kort för träningar och tävlingar är redan igång och den 15/1 arrangerar vi för första gången en inomhustävling, "Västkustens Indoor Cup" i Aranässkolans lokaler.

/Bernt Andersson



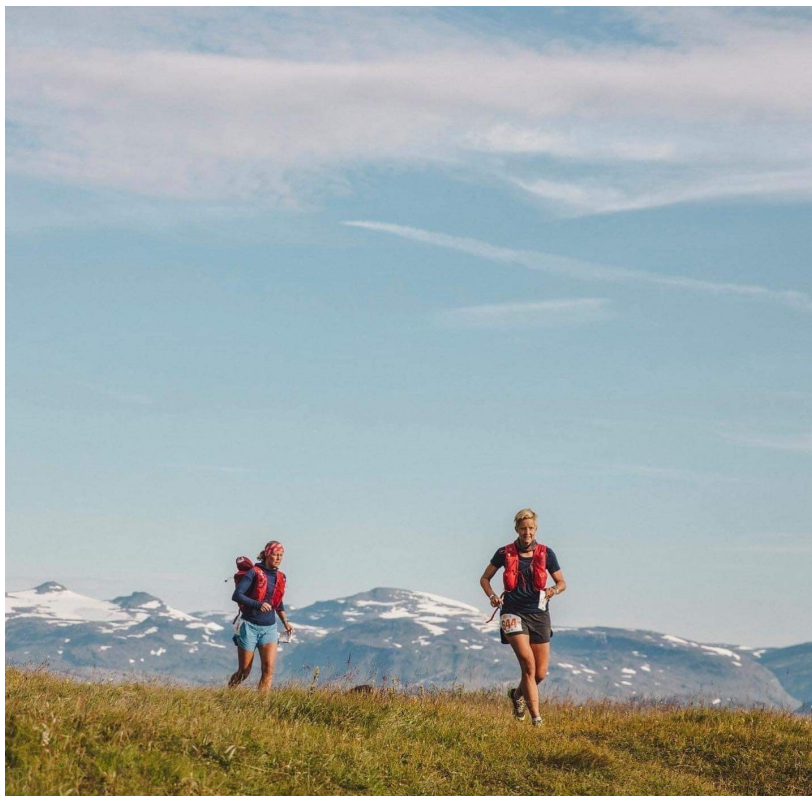
BAMM 2021 - spännande utmaning och otrolig naturupplevelse!

I början av augusti åkte två Rigo-rianer, ovetande om varandra, hela vägen upp till Riksgränsen, allra längst upp i Norrbotten. Den ena var jag själv, tillsammans med min äldsta dotter, Johanna (som en del av er också känner). Den andra var Nanna Bergendahl, som åkte tillsammans med kompisen Hanna Kihlberg. Häromdagen ringde jag upp Nanna för att få höra hennes intryck av BAMM-äventyret.

Vi tar det lite från början Nanna, för dem som inte känner dig. Hur länge har du hållit på med orientering?

Jag har alltid gillat kartor, men höll själv aldrig på med orientering som barn. Det var mer fotboll och innebandy, lagsporter av olika slag. Men när sonen kom upp i rätt ålder för att börja, så passade jag på. Det har väl blivit 2-3 säsonger nu.

Så var kom idén ifrån att springa BAMM?



Innan Corona tävlade jag mycket i så kallad swim-run. När pandemin kom stannade tävlingarna av. Då kom ett gäng kompisar och jag på att vi skulle springa hela Bohusleden, fast i etapper. Och året därpå vände vi håll och körde swim-run hela vägen åt andra hållet, alltså Bohuskusten ner, fast uppdelat på ett par etapper. En av tjejerna som var med i det gänget har även sprungit många ultralopp och det var hon som kom med förslaget att vi skulle testa BAMM.

Vad hade ni för målsättning?

Från början hade vi tänkt köra den längsta distansen (70 km fjällo-rientering över två dagar, se faktaruta nedan). Men jag har haft en del problem med ett knä under våren och inte



kunnat springa så mycket. Och dessutom hade vi ingen direkt erfarenhet av fjällorientering, så vi bestämde oss för att börja med 50 km.

Så hur gick då hela äventyret till?

Vi flög upp till Kiruna dagen innan, den 5:e augusti och åkte transferbuss därifrån upp till Riksgränsen. Starten gick klockan 9 morgonen därpå. Gemensam start för samtliga klasser och det första som händer är att hela fältet tar sig rätt upp för backen under liften. Sedan hade vi en bansträckning med tio kontroller, fördelade på 25 km och drygt 1700 höjdmeter, fågelvägen. Det tog ett tag att komma in i själva fjällorienteringen. Kartorna har så mycket mindre detaljer än en vanlig orienteringskarta, men ef-



ter en stund vande vi oss. Vi hade en fenomenal tur med vädret, strålände sol och femton grader varmt, så man hade bra sikt åt alla håll och snällt underlag. Uppe på topparna var sikten bokstavligt talat milsvid, en fantastisk upplevelse! Det är också speciellt att röra sig så obanat på fjället, du bär med dig all din packning och tar dig fram långt från de stora lederna.

Efter målgång på första etappen var det dags att sätta upp tältet. Hela startfältet bor tillsammans i ett gemensamt nattläger ute på fjället. Vi hade ganska gott om tid på oss efter att vi kommit i mål och hann äta i lugn och ro och njuta av utsikten. Senare på kvällen slog vädret om till regn och starka vindar. En del av de lag som sprang den längsta distansen kom i mål först då och de såg ut att ha det lite tuffare innan tältet var rest och de hunnit få på sig torra kläder.

Till jaktstarten nästa dag var det fina vädret tillbaka. Eftersom vi ledde efter första dagen gick vi ut först, tillsammans med ett gäng supersnabba "gubbar" och mix-lag. De försvann i fjärran nästan med en gång och efter det sprang vi själva, i princip hela



Segrare i Bamm 50 2021!

loppet. Andra etappen bjöd åter på 25 km banlängd och 1700 nya fräscha höjdmeter, men bara åtta kontroller. Loppet gick bra och efter totalt knappt sju timmar var vi i mål som första lag i vår klass. Totaltiden blev 13 timmar och 9 minuter.

Hur skönt var det att gå i mål?

Otroligt skönt! Jag hade ganska ont i mitt knä de två sista timmarna, så det blev lite kamp på slutet.

Faktaruta Saucony Bamm

Vad står Bamm för? Björkliden Arctic Mountain Marathon.

Vad är det för typ av tävling? Fjällorientering över två dagar, för 2-mannalag. Finns i distanserna 30, 50 och 70 km. Från och med 2021 finns även en 1-dags variant på 10 km.

Var går tävlingen? Start och mål är antingen i Riksgården eller Björkliden. 2022 går loppet i Riksgården.

Mer information finns på <https://bjorkliden.com/sauconybamm/>.

Men en sån fantastisk prestation! Seger i Bamm 50 2021, stort grattis! Kommer ni att göra det igen?

Tja, som segrare vann vi faktiskt en startplats till nästa år, så kanske blir det den längsta distansen då, nu när vi vet mer hur allt fungerar.

Till sist, varför tycker du att fler ska testa Bamm?

Det är en otrolig naturupplevelse i fjällmiljö och så är det väldigt kul med ett två dagars lopp, där man ändå får lov att sova på natten. Ja, och så är det ju jätteroligt att springa i lag, att du delar hela upplevelsen med din lagkompis.

Stort tack Nanna, för att du delade med dig av din Bamm-upplevelse! Och undertryckt själv då? Jodå, vi tog oss i mål i 30 km klassen och landade glada och nöjda på en hedersam 13:e plats.

/Nanna Bergendahl och Karin Färnlöf Clarin



Också nöjd!

Tjejläger Rigor MTB

Årets tjejläger gick av stapeln i början av september och blev en hejdundrande succé (precis som vanligt)!

Drygt 30 tjejer samlades på lördagsmorgonen och var väldigt taggade för två dagars cykling. Efter en frukostmacka, lite kaffe och en kort introduktion av ledare och programmet gav vi oss ut på en första runda. Det var lite nervös och fnissig stämning i början men det släppte rätt snart när vi kommit igång.

Det första passet bestod i att känna på att cykla en lite längre runda och ofta stanna vid intressanta hinder för att träna på dem ett par gånger. På det viset får alla en chans att bli trygga vid varje hinder. Efter två timmar var det dags för lunch och tillbaka vid torpet blev vi bjudna på mexikanskinspirerad kycklingsallad. När energin var påfylld var det dags för teknik och



Tjejläger MTB 2021

mek-pass. På teknikpasset tränade vi till exempel balans och lyfta framhjul. Vid mek-

passet fick vi hjälp av Bikeyard, det är en väldigt bra cykelbutik i Kungsbacka. De tog väl hand om tjejerna och det blev väldigt uppskattat!

Efter mellanmål hoppade vi på cyklarna igen och drog ut i skogen för att praktisera det vi lärt oss under dagen. Vädret var fantastiskt bra och några gäng passade på att doppa sig. Stigarna var torra och fina vilket gjorde cyklingen ännu härligare.

Tillbaka vid torpet var det dags att duscha (om man ville) och sen få i sig en god middag bestående av kokt lax, potatis och romsås. Perfekt för hungriga cyklister! Efter middag, samtal och skratt var det dags att säga god natt.



Ett glatt ledar-gäng!

På söndagsmorgonen möttes vi upp vid 8-tiden för att äta frukost ihop innan det var dags för första cykelpasset. Kroppen var lite öm och trött men hjärtat var glatt. Tillbaka på torpet var det dags för en omgång till med diverse teknikövningar, bland annat backe, samt styrka & rörlighet som var anpassat för cyklisterna.

Medan vi stod där i våra yogapositioner eller hojade upp för en jobbig backe så började doften från grillen sprida sig och hungern gjorde sig påmind. Det blev de klassiska hamburgarna, som vi alltid kör på sista lun-

chen, och det var precis lika gott som alltid.

Efter kaffe och sista bitarna kaka var det dags för helgens sista cykeltur, en guidad tur i våra fina skogar. Vädret var toppen även denna dag och vi njöt in i det sista.

Det blev en toppenhelg och i skrivandets stund har vi precis börjat planera för nästa års läger och då blir det två stycken: 21-22 maj samt 10-11 september. Som det ser ut nu kommer vi att släppa platserna i februari men håll utkik på vår facebook-sida för mer information!

Tusen tack till alla som var med och gjorde lägret fantastico!

/Anna Grahn



Välbehövligt dopp!

IF Rigor på internationella arenan

Säsongen 2021 har Ingrid Ronge född -04 haft en makalös utveckling på höjdhoppsbanorna. Redan i första tävlingen för året (som rapporterades om i förra Rigorbladet) uttrade hon ett 36 år gammalt höjdhoppsrekord genom att hoppa 1.76 m, en ökning med 7 cm från hennes tidigare personbästa. Utvecklingen har sedan gått i rasande fart och i flera tävlingar i sommar har hon hoppat mot de stora höjdhoppsstjärnorna och även fått representera Sverige. Redan i sin andra tävling för säsongen ökade Ingrid sitt personbästa ytterligare till 1.80 m vilket resulterade i att hon blev uttagen att representera Sverige för 19-åringar (själv endast 16 år gammal) i U20-EM i Tallin. Där hoppade hon i lands-

lagskläder för första gången och slog rekord igen med 1.81 m som gav en fin trettonde plats. Därefter tog hon sitt första USM-guld i Norrköping och två veckor senare, under sitt första senior-SM hoppade hon 1.81 m igen och hamnade på en framstående fjärde plats. De som var på pallplatsen är stora idoler; Erika Kinsey, Bianca Salming och Sofie Skoog.

Som avslutning på tävlings-säsongen fick Ingrid återigen ta på sig landslagskläderna och representera Sverige i Ungdomsfinnkampen som avgjordes samtidigt med



Ingrid tillsammans med Linnea Svanhall och Adam Hellbom, vid Ungdomsfinnkampen

stora Finnkampen på anrika Stockholm stadion. Där blev det på nytt vinst för Ingrid som även plockade viktiga poäng för Sverige.

Grattis Ingrid och lycka till med din fortsatta satsning!



Den svenska truppen vid Ungdomsfinnkampen 2021

Kjell Jeppson tilldelades ”Trädet”

Orienteringen uppmärksammar årligen någon eller några som under året gjort något speciellt inom klubben. Det kan vara allt från en extra bra prestation till att på något annat sätt bidragit till att verksamheten inom orienteringen fått ta del av personens uppoffrande tjänster.

I år vill vi uppmärksamma Kjell Jeppson som bl a med sitt flitiga tävlande runt om i världen gjort vår klubb känd internationellt och här på hemmaplan förtjänstfullt fixat och donat med Naturpasset så att allmänheten kan få upp ögonen för vår fina sport. Kjell

är heller inte svår att övertala när vi behöver hjälp vid något arrangemang och delar även gärna med sig av sina tävlingsupplevelser här i Rigorbladet eller på sociala medier.

Ett stort tack till Kjell för ditt ideella och uppoffrande arbete i klubben.

/Bernt Andersson



Vem vill du uppmärksamma som klubbens hjälte i vår? Skicka ditt förslag, med motivering och gärna en bild eller två, till karinfarnlof@gmail.com, senast den 1 juni.

Gunnar Andreasson, 1943-2021

Gunnar och hans familj började i IF Rigor samtidigt med min familj i början av 1980-talet. Det var de fina skidspåren vid Rigortorpet som lockade. Våra familjer trivdes ihop och var också med på Rigors skidläger i Hovfjället och Transtrand. På 70-talet hade Gunnar åkt Vasaloppet för IK Stern. I Rigor blev det till slut 16 Vasalopp med start 1984. Varje år på februarilovet var familjen och åkte skidor i Sälenfjällen. Skidor var Gunnars stora intresse.

Orientering blev det också och ett antal O-Ringen på 80- och 90-talet. Det var alltid trevligt att vara tillsammans med Gunnars och Inger antingen det var på tävlingar eller träning i orientering eller på den kombinerade konditions- och

skidträningen på torsdagkvällarna på Rigortorpet. Tjötet i bastun efter träningarna präglades av Gunnars goda humör. Det saknar vi.

Gunnar engagerade sig i spårkommittén under många år och gjorde en stor insats vilket han också gjorde så fort det var arbetsdag på Torpet eller andra arrangemang som våra OL-tävlingar och loppmarknaden. När vi för ett 10-tal år sedan renoverade köket på Torpet var han hjärnan bakom arbetet även om han redan då hade begränsade möjligheter att göra själva jobbet.

Jag kommer att minnas Gunnar som en stark och stabil



Gunnar i arbetstagen

man med en imponerande bröstorg. Precis som björnen Bamse var han alltid snäll och på gott humör.

/Steffen

Tema Skidor!

Hur tränar man skidåkning i Kungsbacka?

I det här numret tänkte vi fokusera lite extra på en av våra fyra sektioner, nämligen skidorna. Jag bokade därför en träff med Martin Norder. Som medlem i skidkommittén har Martin hjälpt till att driva skidverksamheten i klubben i tio års tid. Han har själv åkt skidor sedan barnsben, började tävla i 10 års åldern, gick så småningom på skidgymnasium och elitsatsade ända upp till senioråldern. Sedan blev det ett uppehåll på några år. Vid 30 kom suget tillbaka och sedan dess har han bland annat kört ett antal Vasalopp, med en 220:e placering som toppresultat.

Jag bad Martin berätta mer om hur det egentligen går till att träna längdskidåkning, när man bor som vi gör här på Västkusten, med bara några få, ibland inga snödaggar per år?

När det finns snö så är längdskidåkning en väldigt bra träning för hela kroppen; kondition, styrka, koordination, samtidigt som man får en härlig naturupplevelse på köpet. Men för oss i södra Sverige baseras mycket av träningen på rullskidåkning. Rullskidor är numera en egen sport med

”Rullskidor är den träning som kommer närmast vanlig skidåkning.”

både tävlingar, cuper och mästerskap. Men det är också den träning som kommer



Staffan Engdegård, engagerad Vasaloppsåkare i IF Rigor

närmast vanlig skidåkning.

Om man aldrig har provat rullskidor, hur gör man då? Det bästa tipset är att starta försiktigt, till exempel på en större parkeringsplats. Rullskidor kan kännas vingligt och det finns ingen broms. De flesta trillar någon gång i början innan de har lärt sig tekniken. Det är bra att ha någon som instruerar första gången, men alla kan lära sig! I augusti i år körde vi för första

gången en introduktionskurs för nybörjare på rullskidor och det kommer vi säkert att göra fler gånger.

Rullskidåkning motsvarar framför allt stak-åkningen på vanliga skidor. Däremot skiljer det en del i den klassiska diagonalåkningen. På vanliga skidor jobbar vi med tyngdöverföring, för att sätta tryck där fästvallan sitter. På rullskidor har du alltid fäste, så där kan man ”fuska” lite.



Andra sätt att träna diagonalåkning är att springa med stavar, till exempel i backintervaller. Vanlig löpning ger också bra konditionsträning.

Utöver att springa, åka rullskidor och vara snabb ut i spåren de dagar vi ändå får snö i Kungsbacka, så kan du så klart även åka till snön. Hallands skidförbund ordnar träningsresor till Orsa i december varje år, där vi som medlemmar har möjlighet att följa med.

Okej, säg att jag nyss har fyllt 40 år och slagit vad om att jag ska köra Vasaloppet, fast jag aldrig stått på ett par längdskidor. Hur gör jag då? Det beror förstås på vilken ambition du har. Men ett hett tips är att ta en eller ett par skidlektioner. Många satsar på dyr utrustning, men om du inte har grunderna i tekniken, så kommer inte utrustningen att hjälpa.

(Vi skriver mer om utrustning längre fram i tidningen.)

Vad erbjuder vi i klubben för träning? Varje tisdag kör vi backintervaller på rullskidor och första lördagen i varje månad kör vi ett långpass på rullskidor. Vid dessa träningar har vi två grupper, en med åkare som siktar på Vasaloppet och en lite lättare grupp. Det går fint att träna tillsammans, även om vi är på olika nivåer i vår åkning!

Tidigare har vi även kört torsdagsträningar på torpet med löpning, med eller utan stavar, spänsträning i backe och olika styrkeövningar. Det har varit uppehåll ett tag på torsdagsträningen, men kanske kan vi komma igång igen?

Det här med klassiskt och skate då? Jo, det finns fördelar med skate, som att man slipper valla, men klassisk åk-

ning är fortfarande det dominerande bland motionärer. Inte minst för att Vasaloppet går i klassisk stil. Klubben ordnar en gemensam resa upp till Vasaloppet varje år. Det brukar vara mellan 40 och 50 Rigorianer som kör loppet varje år och av dem åker ett 15-tal på den gemensamma resan.

Till sist Martin – kan du dela med dig av några av dina allra finaste skidminnen?

Oj vad svårt, det finns ju så många. Men jag tar två. Det ena är från gymnasietiden, när vi var på glaciärläger i Stryn i Norge, solen sken, det var 20 grader varmt och vi åkte i shorts och t-shirt. Det andra är när man kommer upp för första Vasaloppsbacken och ser solen gå upp över myrarna.

*Hälsningar Martin Nor-
der, Karin Färnlöf Clarin*

Tema Skidor! Vad behöver jag för grejer?

Nästa samtal med Martin handlade om utrustning. Vad behöver jag ha för att börja åka längdskidor?

Det första är så klart själva skidorna. Det finns grovt sett

köra tävlingar eller lopp. Men det gäller inte riktigt längre. Skins-skidorna har utvecklats mycket de senaste åren och för en "vanlig motionär" är de absolut tillräckligt bra för att

man mäter upp spannet rätt, det vill säga det område på skidan där fästvallen (eller fästbelaget) sitter. Spannet ska tryckas ner hela vägen i golvet när du står med hela



tre sorter; vanliga vallningsbara klassiska skidor, så det som kallas "skins", den nyare formen av vallningsfria skidor och skate skidor. Förr brukade man säga att det var okej att ha ett par vallningsfria eller skins att använda på träning, men att man behövde ett par "riktiga" skidor för att

klara ett Vasalopp.

Oavsett vilken skida du väljer så är det allra viktigaste att du köper en skida som är anpassad för just dig. Åk till en butik där man provar ut att utrustningen passar just dig. Och vad är det man gör då? Hemligheten är att säkra att

tyngden på en skida, men ha en tydlig luftspalt när du fördelar tyngden på båda benen. I en butik hjälper de dig att välja en skida som passar både din vikt, din tekniska förmåga och din ambitionsnivå.

Måste jag byta skidor om jag

går upp, eller ner i vikt? Inte för något enstaka kilo upp eller ner. Men om du märkbart har ändrat vikt, så behöver du nog se över din utrustning.

När skidorna är valda behöver du dels en bindning, dels ett par pjäxor. Det finns i stort sett två olika bindningssystem med lite olika varianter så enklast är att köpa bindning och pjäxa samtidigt. Det enklaste är att köpa hela utrustningen på en gång, så att du får bindningen monterad och klar på skidan. Bindningarna har också utvecklats. Det har blivit lättare att justera läget på bindningar. I vissa fall kan du till och med justera det under tiden du åker, flytta fotens position på skidan så att du ökar eller minskar ditt fäste under ett visst parti på banan.

När det gäller pjäxor, så är det viktigt att köpa rätt storlek. Har du en för stor pjäxa, så påverkar det hur bra du kan åka.

Och hur var det nu med skate och klassiskt, är det någon skillnad? Jo, det är olika bindningar och en skatepjäxa är högre, för att stabilisera



”Det allra viktigaste är att du köper en skida som är anpassad för just dig.”

när du trycker i sidled och har även en hårdare sula.

Näst på tur kommer stavar. Det viktigt att ha en stav med rätt längd, ca 85 % av din

egen kroppslängd, annars blir tekniken lätt felaktig. Det finns många olika prisklasser, främst beroende på vikt och hur styva

stavarna är. En styv stav med låg vikt ger bästa effekt, men går också lättare sönder. Längst ner på staven sitter det vi kallar trugan. Om du ibland åker i lössnö kan det vara bra att ha en stav där trugan är lätt att byta. I lössnö vill du ha en större truga för att få stav-fäste, på hård snö en så liten truga som möjligt.

Sedan kommer vi till vällan.

För även om vi pratar mycket om vallningsfria skidor, så behöver alla skidor fortfarande glidvallas. Fästvalla däremot, behövs bara på de klassiska vallningsskidorna. Hela utbudet av valla håller på att ändras, i och med att flourprodukter är på väg att förbjudas. Det finns en lång rad produkter för glidvalla; paraffin, pulver, högflour och lågflour. Men som motionär med skins-skidor, så behöver man inte längre stå med strykjärn. Det finns bra flourfria vätskebaserade produkter som du applicerar med svamp och sedan borstar ut.

Sedan mår alla skidor bra av att rengöras regelbundet, även skins-skidor. Och ”skinnet” behöver bytas med några års mellanrum.

Till sist har vi kläderna - hur klär jag mig bäst för ett pass i

längdspåret? I grunden enligt 3-lagersprincipen; underställ i syntet eller ull, beroende på hur hårt du kör, ett värmande mellanlager och sedan vindtätt ytterst. Många jackor har ett foder, som gör att de utgör både la-

ger 2 och 3. Vi pratar också om skorstensprincipen, det vill säga att baksidan på såväl mössa som jacka är tunnare för att släppa ut överskottsvärme. Slutligen behöver du ett par tunna och smidiga handskar.

Så där, då är vi rustade från topp till tå! Jag tackar Martin så mycket för hjälpen och önskar er alla varmt lycka till i spårren!

/Karin Färnlöf Clarin och Martin Norder.

Älginventeringen, hur gick det?

Som Bernt beskriver i förra Rigorbladet hjälper Rigors orienterare jägarna i Älvsåkers viltvårdsområde med spillningsinventering under två veckor i mars varje år. Naturligtvis är vi intresserade av att veta hur resultaten används. Jag har fått hjälp av Mariette Andreasson, som är en av kontaktpersonerna i viltvårdsområdet, att reda ut det. Mariette betonar också att jägarna verkligen uppskattar samarbetet med oss.

Älvsåkersområdet är för litet för att det skall vara meningsfullt för inventering och analys enbart i det. Älgarna rör sig över stora områden. Därför görs analyserna för Älvsåkers, Lindomes och Tölös viltvårdsområden tillsammans. Våra observationer slås då samman med de övriga områdenas. Utöver spillningsinventeringen vägs jägarnas observationer av älg under de första 7 dagarna av älgjakten in. Allt sammanställs i en databas. Vissa år görs även inventering från luften under vintern men det krävs att det ligger snö i markerna för att det skall fungera.



Här följer en sammanställning för Älvsåkerområdet:

År	Beräknat antal älgar/1000 ha	Räknade spillningshögar
2019	6,8	44
2020	4,7	16
2021	8,4	54

Som framgår är det klart att större älgtäthet medför fler spillningshögar även om det är mer komplicerat än ett rätlinjigt samband. Vi är glada över att vårt samarbete med jägarna fungerar så bra!

/Steffen

Gamla godingar och sega gubbar

Jag fortsätter att beta av våra godingar och gubbar. Ingen över 70 kan känna sig säker! Denna gång har jag valt två helt olika karaktärer – Åke Johansson och Berit Svensson. Den ene mer eftertänksam och den andre åt det sprudlande hållet.

Åke Johansson – vår högt respekterade banläggare

När jag i början av 1980-talet började orientera i IF Rigor fick jag genast den största respekt för Åke Johansson. Respekt kan man få genom att vara bestämd och barsk men också genom att besitta kunskap och ha integritet. Under alla år vi kände varandra hörde jag aldrig Åke höja rösten – han behövde inte det för man lyssnade ändå på vad han sa. Han framförde sina åsikter och synpunkter på ett lugnt och sansat sätt vilket gjorde att de fick genomslag.

Åke föddes 1923 och växte upp på Ramsjöhall och blev som junior intresserad av orientering genom att någon Göteborgsklubb ordnade en tävling i närheten. Åke och hans bror testade i efterhand barnorna och tyckte det var kul. Orienteringen med Rigor kom han i gång med ca 1940. Åke började som tonåring i Rigor med friidrott mest längd. Rigor var då uppdelad i lokala sektioner varav en var Förlanda där det fanns en idrottsplats. När det var tävlingar fick han cykla från Ramsjöhall till Tingbergsvallen och sedan cykla tillbaka. För att delta i orienteringstävlingar



Åke i sitt rätta element för 50 år sedan

fick han cykla till Fjärås station och sedan ta tåget till tävlingsplatsen. Det gav naturligtvis extra kondition men vem skulle göra samma sak i dag?

Åke var mycket engagerad i Rigors verksamhet. Speciellt jobbade han med banläggning. Först med den årliga Västsvenska Natt-träffen på

60- och 70-talet och sedan för Rigorträffen sista helgen i mars. Åke, Yngve Berntsson, Arvid Gustafsson och Sture Andersson började tidigt på hösten med att på helgerna gå runt i tävlingsområdet för att lära känna det i detalj. Efteråt satt de och diskuterade banstråk, kontrollpunkter och vägval. För Åke var det speciellt viktigt att alla tänkbara



Åke på sin ålders höst i liljekonvaljskogen

ningarna på Rigortorpet och promenerade då runt på vägarna och spåren. Hade vi arbete på Torpet ställde han alltid upp efter bästa förmåga. Vi minns honom också från många tävlingar när han efter målgång satt i gräset och diskuterade med oss och med ett grässtrå visade hur vi borde orienterat.

Åke var en mycket respekterad person som betytt mycket för IF Rigor och speciellt orienteringssektionen.

Berit Svensson – vår meste kvinnliga vasaloppsåkare?

Berit är en liten kämpe. Hon orienterade och åkte skidor för IF Rigor. Hon kom igång med det när Rigortorpet blev färdigt i slutet av 60-talet. Hon är

alltid glad och positiv. Vad de flesta inte vet är att Berit åkt 2 vasalopp, 2 öppet spår, 2 halvvasan, 5-6 kortvasan och 5-6 tjejvasan. Dessutom åkte hon 1972, 73 och 74 vasaloppet en dag i förväg tillsammans med sönerna Morgan eller Magnus. Då fanns bara söndagsloppet och det var inte öppet för damer så Berit löste det på sitt sätt. Hon var flitig på Rigors skidspår och hon hade även sin egen slinga runt ängarna utanför huset i Fjälebo. Jag minns när hon 2009, nära 70 år gammal, hade opererat hjärtat och läkaren sa: "Det blir inget Vasalopp för dig i år". Berit svarade direkt: "Nä. Jag är ju inte anmäld!" Något år efteråt åkte hon en kortvasa – den förmodligen sista vasaloppsinsatsen.

vägval skulle vara justa – inget vägval fick bjuda på svårigheter som inte framgick av kartan (kartorna var inte av samma kvalitet på den tiden som dagens). Banorna fick alltid mycket beröm av deltagarna.

När man var ute i skogen med Åke förvånades man över att han alltid höll samma fart antingen det var besvärlig terräng eller lättgånget – det gjorde ingen skillnad. På slutet – Åke avled 2009 – hade han problem med kroppen men var ändå med på torsdagsträ-



Det syns att Berit är ledaren för seniordamerna

Fast med Berit kan man aldrig vara riktigt säker.

Berit var också aktiv orienterare och hann med ett 20-tal O-Ringen, det sista(?) vid 58 års ålder i Borlänge 1999 tillsammans med barnbarn. Berit valde alltid att springa i A-klass för att få springa på bra banor i skogsterräng i stället för B-klass där mycket gick på stigar. Det var själva orienteringen som var viktig – inte resultatet.

Som ung var Berit snabb och den bästa tjejen i skolan på 60 m. När jag kom in i Rigor på 80-talet var Berit med i skidkommittén och i huvudstyrelsen. Dessutom hade Berit och Hans hela Rigors klädförråd i sin källare - enligt många förskräckligt fula med gul jacka och vinröda byxor. De var dock bra på OL-tävlingar då det var lätt att hitta Rigorgänget på TC. Rigortorpet har också legat Berit varmt om hjärtat och är det arbetsdag på Torpet är hon där och jobbar och man hör hennes glada skratt. Under många år var hon med i Torpkommittén.

På 80-talet jobbade Berit ihop med Walter Fransson i skogen. De kunde få ner 5-6 träd kvistade och kapade på ½ dag. Jämför med dagens avverkning där en processor fäller, kvistar och kapar upp ett träd på 1 minut. Berit är fantastisk



Berit, Eva och Ylva på seniordamsvandring

på att fälla träd och hantera motorsåg. Ett år hade vi många nedblåsta träd som låg här och tvärs över elljusspåret. Berit kom dit med motorsågen och smekte kärleksfullt ner vindfällena – det var imponerande. (Enligt Berit själv får man ta det här med en nypa salt)

Under de senaste 15-20

åren har Berit varit drivande i Rigors seniordamers regelbundna vandringar till intressanta platser runt om i Kungsbacka – en socialt viktig Rigorverksamhet. En bra karakteristik av Berit är: "Liten men nagande god!"

/Steffen

Rigortorpet 2021 – en vandring mellan hopp och förtvivlan

Året 2021 startade som 2020 slutade, mitt i en pandemi. Med fulla restriktioner och nedstängda träningar både för orienteringen och MTB. Det blev en mörk start på 2021, men som alltid ljusnade det framåt våren igen.

För skidsektionen blev det av andra anledningar en ganska mörk vinter, då barmark inte reflekterar ljus så som snö. Inga skidspår alls för första gången på länge. Det brukar ju alltid bli någon skiddag på spindelvägar-
na men inte 2021.

Ja mycket kan man säga om 2021, men det har verkligen varit ett speciellt år på många sätt.

När den "eviga hösten" lämnade plats för våren

började vi se ljuspunkter både här och där. Träningarna fick återigen grönt ljus att starta, om än med en hel del restriktioner. Allt eftersom började även folk leta sig tillbaka till Rigortorpet för att ta en promenad i vårsolen eller bara grilla med familjen på plats.

Det började även bli hög tid för Torpkommittén att planera upp vad som behövdes göras. Först ut blev takrenovering, som vi nämnde i förra numret.

Nästa sak att ta tag i blev då att renovera upp den allmänna toaletten som är öppen året runt hela dygnet för alla besökare.

Planen med renoveringen var inte bara att det skulle se fint ut utan vi skulle även säkra upp så att vi spar på både vatten och el.

Ur ett miljöperspektiv får vi alla dra våra små strån till stacken.

Det blev både ljusare och mer välkomnande. Mer lättskött och lättare att hålla rent. Vi satte även in nya toalett och handfat samt bytte ut de gamla pappershållarna.

För att spara på el och vatten har vi blandare med sensor och belysning som bara tänds när dörren öppnas.

Säkerligen har en och annan kanske suttit i lugn och ro och då har lampan släckts, eftersom den bara är tänd en viss tid. En och annan rörelsedans har nog genomförts sittandes på den toaletten, kan vi tro.

Efter solsken kommer regn och så även på Rigortorpet. I mitten av juli började en triologi i inbrott. I stort sett har de lyckats stjäla allt som är



värt att stjäla och det är väl bara tur att batteriet i snöskotern var borta och att de inte fick igång gräsklipparen annars hade väl även dessa varit borta vid det här laget.

Dessa tråkiga händelser har verkligen tagit tid och kostat föreningen massor. Det värsta är nog ändå att det tar musten ur alla entusiaster som sliter med att bedriva en

bra verksamhet och hålla Rigortorpet i bra skick för alla besökare.

Det återstår en hel del jobb efter denna inbrottsvåg och det kommer att kosta, men nu ska vi blicka fram emot ett nytt år, nya krafter och hoppas att vi får en ljusare resa under 2022.

Hoppas att så många av er som möjligt vill följa med på

en spännande resa även in i framtiden.

Varmt välkomna att besöka Rigortorpet och vi hoppas att ni kommer att få möta en hel del nyheter under kommande år som lockar allt fler besökare.

/ Torpkommittén



Det kom en hälsning.....

Hej!

Jag har just gått med i Havredals Vägsamfällighets facebookgrupp. Där skriver Agneta Höglund följande:

Jag vill tacka alla fina bilister, cyklister, mopedister.... för den visade hänsyn ni visar oss ryttare. De flesta saktar ner och till och med stannar, ni

är guld värda 🙏❤️ Alla kanske inte förstår vikten av

att ta det lugnt förbi hästar (som är flyktdjur), så prata gärna med era ungdomar, grannar etc som håller foten lite för hårt på gasen. I stort sett så är ni grymt hänsynsfulla och kan vi fortsätta att hjälpa varandra så är det top-

pen TACK 🙏

Kul att våra medlemmar uppenbarligen sköter sig! Det får vi fortsätta med. Bra relationer till våra grannar kring Rigortorpet är ju guld värt!

Steffen

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.

TACK!



BIDRAG TILL IF RIGOR
INSAMLING GÖRS PÅ:
#123 491 21 68.

IF RIGOR FICK IN ÖVER 17 000 KRONOR VIA SWISH
FÖR ATT TÄCKA FÖRLUSTERNA VI HAFT VID
INBROTEN.

PENGARNA GÅR OAVKORTAT TILL ATT ÅTERINSKAFFA
DET VI HAR BLIVIT AV MED ELLER SOM BLIVIT
FÖRSTÖRT.

Vi vill redan nu hälsa alla välkomna till årsmötet som kommer att hållas måndagen den 21 februari. Om läget tillåter ses vi på Rigortorpet, annars digitalt.

Till sist vill vi önska alla medlemmar en riktigt god jul och ett gott nytt år!

