

Ordförande har ordet....

Det är härligt att se att vårens aktiviteter är i full gång på både Tingbergsvallen och Rigortorpet.

Under inomhussäsongen i friidrott har vi haft väldigt fina framgångar med flera medaljer på ungdoms- och junior SM. Smilla Arkdal Ranebro tog silver i höjdhopp på USM, Ingrid Ronge tog guld i höjdhopp på JSM och Peter Svensson tog brons i stavhopp på JSM. Grattis till samtliga!

Uppe på Torpet har vi även påbörjat planeringen för en bana för frisbee-golf. Vi har fått hjälp av två ex-

terna killar och SISU som ser till att det blir en riktigt bra anläggning.

Styrelsen har beslutat att det ska vara möjligt att söka stipendium från utdelningen vi får från Alf och Märta Olssons minnesfond.

Alf var en av dem som bildade IF Rigor 1934 och han var ordförande de första 20 åren. Både Alf och Märta var väldigt aktiva i föreningen under många år och skapade en fond som vi får utdelning från varje år med cirka 25 000 kronor.



Tanken är att medlemmar som vill satsa på en elitkarriär och som är 15 år eller äldre ska kunna söka stipendium. Det kan vara enskilda medlemmar eller en grupp som söker. De som ansöker ska motivera sin ansökan och beskriva sina ambitioner och sedan beslutar styrelsen vem som ska få utbetalning och med vilket belopp. Det känns väldigt bra om vi på detta sätt kan göra det lättare för dem som vill satsa att göra det i Rigor.

Trevlig sommar!
Johnny

I det här numret:

Kungsbackaloppet 2022	2
Tjejläger MTB	4
Släpa tant	6
Tema	7
Friidrott	
Mot högre höjder!	9
Rigortorpet i våra hjärtan	11
Ledarresa till Lassalyckan	15
Häggströms Vasalopp	16
Höjdhoppskarneval	17
Hälsning från redaktören	17
Löpargruppen söker nya medlemmar	20
Gamla godingar och sega gubbar	22
Kortfakta och sommarhälsning	24



Kungsbacka loppet 2022



Foto: Bobbo Lauhage

Årets Kungsbackalopp blev en efterlängtd folkfest, ett 125 årsjubileum i fantastiskt löparväder och med fullt av aktiviteter. Hoppborg och trubadur på torget, uppvärmningshjälp från Friskis och Svettis och massor av folk ute, både deltagare, anhöriga och publik. Så kul att vi

massor av löpare som var med och sprang, framför allt i ungdomsloppen. Mer än 100 killar och tjejer från IF Rigor, i åldrarna 8-15 år, sprang de 1,8, respektive 3,2 km långa banorna och togs emot med jubel och medalj vid målgång. En av dem som var allra först i mål i sin klass var Emma Norén, 11 år. Så här sa hon

själv om loppet:

Emma: "Före loppet var jag lite nervös. Jag tränar fridrott två gånger i veckan, men springer inte långa lopp så ofta. Jag tänkte innan loppet 'Jag kommer nog inte att vinna, men jag kommer heller inte sist'. När startskottet går är det många löpare framför

"125-års jubileum i fantastiskt löparväder"

kunde genomföra ett lopp med deltagare i inte mindre än 6 olika klasser, allt ifrån de allra yngsta barnen (upp till 7 år) i Lilla Kungsbackaloppet (500 meter), till den klassiska halvmaran! Lilla Kungsbackaloppet var en nyhet för i år och det blev hela 200 barn som sprang de två varven runt torget, väldigt roligt! Från Rigor hade vi också



Foto: Bobbo Lauhage

mig, men när halva loppet har gått har jag hämtat hem och ligger bra till.

Jag tar en lugn start för att sedan kunna springa om på slutet. Några meter innan torget börjar jag spurta och kommer om flera löpare. När jag kom i mål kändes knappt mina ben. Jag var riktigt nöjd över loppet. Det var också roligt att vi vann bästa lagpris för IF Rigor.”

Emmas tvillingbror Erik (som sprang för Särö IK) var också först i mål i sin klass. Så här berättar Erik om sitt lopp:

”Först var jag lite nervös och pirrig. Det kommer bli kul, tänkte jag. Jag gick ganska hårt ut från början och låg bland de första tio. Men jag tapade ändå inte. Vid bron på väg in till torget såg jag en chans att spurta om de som låg före mig. Då lade jag i högsta växeln



Foto: Bernt Andersson

runt hela torget. När jag kom i mål var jag helt slut, men riktigt nöjd.”

I de äldre klasserna segrade Maxwell Dubrell från ÖIS på halvmaraton på den fina tiden 1:09,26 och damklassen vanns av Emma Hedbäck från FK Studenterna

på 1.23.49 Vår egen Simon Hansson vann kvartsmaraton på tiden 36,54 och Maria Larsson från Ullevi IK vann damklassen på samma distans på tiden 37,31.

Karin Färnlöf Clarin, Johnny Lundgren, Emma och Erik Norén.



Foto: Bernt Andersson

Tjejläger MTB—vilken energiboost!

Wow, vilken energiboost tjejlägret i Rigortorpet var och vilka grymma tjejer som verkligen utmanade sig själva. Jag är grymt imponerad av allihopa och vilket utveckling på bara två dagar. Jag är nöjd och jag hoppas att tjejerna är lika nöjda.

För två veckor sedan var jag en utav ledarna på MTB-sektionens tjejläger vid Rigortorpet. Det var ett härligt gäng som anlände torpet på lördag morgon, förväntansfulla och kanske lite nervösa. Vi började med incheckning, där alla fick sin namnskylt till sin MTB, goodiebag och en lättare frukost.

Anna Grahn, som är den som håller i allt, hälsade alla välkomna och vi delade upp oss i våra olika grupper. Jag och Alina hade hand om ett härligt gäng som gick under namnet, mellan+. Vi som gillar socialcykling, lite mer teknik men inte vill cykla snabbt. Ja, typ så kan man väl beskriva oss.



Dag 1

Det var 10 st taggade tjejer som följde med oss ut på en första tur. Vädret var perfekt, dock

hade det regnat under natten så allt var lite blött och halt. Både jag och Alina påminde tjejerna att ta det lite lugnt med tanke på hala rötter.

Vi var ett väldigt jämt gäng som cyklade tillsammans och vi började lite lätt med några olika övningar som spårval, position på cykeln, blicken och att våga prova nya spårval genom att köra samma slinga flera gånger. Första dagen blev det två härliga turer på ca 2h per omgång, även





Dag två blev det ännu mer cykling för tjejerna med inslag av teknik och dag två ökade vi svårighetsgraden en del för att våga utmana tjejerna lite. Innan lunchen körde vi rörlighet, stryka och teknik. Och det var här jag körde ett styrkepass med alla tjejer, fyra grupper och ca 25 minuter per grupp. Japp, jag kan säga att det kändes i kroppen efteråt! Tur att det var lunch efteråt och där-

Vi stannade precis innan vi kom tillbaka till torpet för att höra med tjejerna hur de tyckte att lägret hade varit, om det fanns något vi kunde göra bättre och vad de skulle ta med sig härifrån. Det var så himla kul att höra vad alla sa, de var så glada och tack samma över alla tips och trix. Självt var jag grymt stolt över alla tjejerna, de var så himla duktiga som kämpade hela helgen och verkligen utmanade sig. Så jättekul att se deras utveckling.

Så nu är jag ännu mer taggad inför hösten då nästa tjejläger går av stapeln vid Rigortorpet.

/ Pernilla Lantz

mek-kurs och teknikövningar så som balans, hopp, kurvtagning och annat smått och gott. Min man Anders och kusin Daniel ställde upp och körde mek-kurs med tjejerna vilket var väldigt uppskattat.

efter en härlig guidad tur kring Rigortorpet.

På kvällen blev det middag och vi ledare blev intervjuade av Anna om hur och varför vi tränade. Jag hoppas att tjejerna uppskattade det vi delade med oss. Om inte annat älskade alla när Kajsa skulle dra sin story om hennes olika cyklar och stilar. Vi alla tjöts av skratt när hon kommer in i full mundering. Hon berättar att hennes kärlek bor i badrummet, därefter tar hon av sig ett lager och berättar om nästa och nästa. Så himla bra gjort!

Dag 2



Släpa tant?!

I tidigare nummer av Rigorbladet har vi skrivit en del om älginventeringen, vårt samarbete med det lokala jaktlaget uppe vid torpet. Här kommer ett lite annorlunda tips till älginventeringen, från Pernilla.

Idag testade vi en ny typ av skogsintervaller. Vi kallar dem "släpa tant".

Funkade väldigt bra tyckte vi.

1. Tag en karta med relativt tätt mellan kontrollerna. Älgbajsinventeringskartan funkar perfekt om man lägger till ett par hållpunkter mellan bajspinnarna.
2. Spring i par. En snabb och en långsammare, s.k. tant. Den snabba springer först, läser kartan och springer max-fart till första stoppet.
3. Tanten försöker hålla sådan fart att hon alltid ser den snabba och slipper därför läsa kartan.
4. När den snabba kommit fram till hållpunkten vänder han, rusar till tanten och sedan tillbaka till hållpunkten.
5. Vila
6. Nästa punkt. Och så vidare och så vidare. (Om det inte är en bajspinne, då blir det lite längre paus och bajsspaning.)

En tant kan självklart vara av manligt

kön. Tanten kan också vara snabb, bara hon är lite långsammare än den snabba. Karta rekommenderas till båda.

I vårt fall var den "unga modern" nöjd och fick öva på att springa snabbt i terrängen, vilket kan vara svårt att få till i vanliga fall när kartläsningen saktar ner. Även sonen var nöjd som fick öva kartläsning i snabb fart.

Har du ingen älg-bajs-karta kan säkert Steffen fixa en. 😊

// Pernilla Alexandersson



Tema friidrott!

I det här numret har det blivit dags för oss att lägga lite extra fokus på en av klubbens äldsta verksamheter, Friidrottssektionen. En lagom solig, halv-ljummen onsdag eftermiddag cyklade jag därför bort till Tingbergsvallen för att träffa

på med friidrott olika länge, några har nyss börjat och några har tränat i nästan tre år.

Varför håller ni på med friidrott? Här blev svaren blandade. För att det är roligt, var väl det mest självklara svaret,



Harry Johansson, Lisa Malmström och Jack Pettersson

några av alla de barn och ungdomar som tränar friidrott med IF Rigor. Det första gänget jag träffade var killar och tjejer födda 2012. Gruppen består egentligen av ca tjugofem barn och fem stycken tränare, men just den här kvällen var de ca femton på plats. De har hållit

men även att det är roligt att göra så många olika saker, att det är kul att springa och att det är kul med kompisarna. Ja, det där med att man gör många olika saker, hur fungerar det egentligen? Tränar alla på allting? Ja, i princip tränar

man alla olika grenar när man håller på med friidrott: längdhopp, höjdhopp, tresteg, stavhopp, sprintlöpning, häcklöpning, medeldistans eller längre distanser, kulstötning, diskus, slägga och spjut. Vill man förenkla kan man prata om hopp, löpning och kast. Gemensamt för nästan alla grenar är löpning, därför är löpteknik något man tränar ganska mycket.

Att hålla på med många olika grenar är bra för kroppen, det blir mindre risk för skador och dessutom tycker de flesta att det är kul. Det är också bra att inte specialisera sig för tidigt, eftersom det är svårt att veta vad man är bra på. I allmänhet väljer man gren när man blir ca 15-16 års åldern. Då börjar man träna i det som kallas juniorgruppen. Innan dess tränar man med de som är jämngamla, eller kanske något år äldre eller yngre (från ca 13 år).

Dessutom finns det en löpargrupp, som tränar för lite längre lopp, som till exempel Kungsbackaloppet, eller Göteborgsvarvet. I löpargruppen är även medlemmar från andra sektioner varmt välkomna! I Rigor har vi idag ingen organiserad friidrottsträning för vuxna eller veteraner, men det finns aktiva medlemmar i klubben även i högre åldrar. De tränar ofta själva, eller i den gemensamma löpargruppen.

Så hur går det till då, att träna så där många grenar? Barnen berättar att de tränar två grenar per tillfälle. Den här kvällen till exempel, så blir det häcklöpning och höjdhopp. Efter en stunds gemen-

sam uppvärmning, så delar gänget upp sig i två grupper och två tränare hjälper till i varje grupp. Efter en stund byter grupperna plats, så att alla får prova båda grenarna. Men på vintern då, hur gör man då? Vintertid har gruppen tid i en inomhushall. I Kungsbacka har vi ingen riktig friidrottshall, utan vi håller till i de vanliga idrottshallarna. Då får man anpassa träningen efter den utrustning som finns. Det blir mycket hinderbanor, stafetter, kast med liten boll och liknande. Men hela utesäsongen är vi på Tingbergsvallen, där det finns möjlighet att träna alla grenar fullt ut.

Okej, det var träningen. Men tävlingar då, hur funkar det? Man kan tävla mot sig själv, se om man lyckas bättre än senast. Och ibland kör de stafetter och andra tävlingar på träningarna. Sedan finns det större friidrottstävlingar där ungdomar från flera olika klubbar möts. Alla i gruppen har provat på att vara med på sådan tävlingar. Det kan vara Kungsbackaspelen eller andra tävlingar i närområdet. Alla

som vill får vara med och tävla. Så om jag också vill börja med friidrott, hur gör jag då? Ett sätt är att vara med på den Friidrottsskola som klubben ordnar i början av sommaren (vecka 25-26). Den är öppen för barn mellan 8-10 år. Sedan kan man anmäla intresse för att börja i de vanliga grupperna och då får man börja så snart det finns plats. Friidrott är populärt, så just nu har vi kö till de flesta av våra grupper, men om vi hittar fler vuxna som kan hjälpa till som tränare, så kan vi starta fler träningsgrupper och ta emot fler barn och ungdomar också.

*/ Karin Färnlöf Clarin,
Kristin Sahlström, samt
träningsgruppen 2012*



Alva Liljenfeldt och Aurora Sävås



Mot högre höjder!

Nästa del i vårt friidrotts-tema blir en träff med fyra Rigor-ungdomar som alla har valt att satsa på en av Sveriges hetaste friid-

med; löpning, isättning, hopp, koordination och så vidare. Och inte minst, att det är kul att flyga!

trycka till och lyckas böja staven kan ta flera år.

En utmaning är också tillgången till



IF Rigors starka ungdomstrupp i stavhopp: Klara Hillman, Jenny Lundin, Gustav Thyрман och Peter Svensson. På bilden saknas Sofia och Alma Olsson, som tyvärr inte var på plats den här gången.

rottsgrenar just nu, nämligen stavhopp.

De har hållit på med stavhopp olika länge, från tre-fyra år upp till åtta år. På frågan varför det blev just stavhopp svarar tjejerna med en mun: Johan!! (Johan Olsson, tränare av juniorgruppen). Killarna lyfter även att de är spännande med stavhopp för att det finns så många olika moment att arbeta

Så hur tränar man stavhopp och hur tidigt kan man börja? Det ser ju så svårt ut! Svaret är att man tar det successivt och ökar gradvis. Man kan börja prova redan tidigt, i 8-10 års åldern. Då har man en betydligt kortare stav, kanske runt 3 meter, och tränar de olika momenten, en bit i taget; att lära sig springa med staven, att hålla tillräckligt högt, klara att sätta i och få till timingen i hoppet. Att faktiskt

tränare. De flesta av klubbens barn- och ungdomstränare är föräldrar som valt att engagera sig och hjälpa till. En del av dem har själva tränat mycket friidrott, andra har kanske inte så mycket egen erfarenhet att luta sig mot. Friidrottssektionen försöker sprida kunskap till alla tränare i ungdomsgrupperna, så att de känner sig trygga med att instruera och hjälpa till.

Vad är viktigt för att bli en duktig stavhoppare? Precis som i de flesta andra grenar så är löpningen väldigt viktig, man behöver kunna springa fort, men även vara stark, ha bra koordination, spänst och kunna styra kroppen dit man vill. Stavhopp är egentligen som en korsning av gymnastik och friidrott. Det är många moment och timingen i att få ihop allting kan vara en utmaning.

Juniorgruppen tränar fyra pass i veckan tillsammans. Minst ett av dem är ett rent stavpass. De andra dagarna blir det mycket styrka,



Peter Svensson

löpskolning och koordination. Utöver det kör en del av ungdomarna extra vid sidan av, styrketräning eller kondition.

Men blir man inte rädd? Undrar jag, som tycker att det ser helt hisnande galet ut, när man tittar på Mondo (Armand Duplantis) och de andra på TV. Jodå, de kan fortfarande bli rädda. Det kommer och går. Vissa träningar är tuffare än andra, men det är bara att bestämma sig.



Så hur högt hoppar man när man är mellan 15-20 år? Just de här fantastiska killarna och tjejerna hoppar mellan 3 och 4,5 meter, vilket gör dem till några av klubbens främsta stavhoppare genom tiderna. Flera av dem finns med i listorna över klubbrekord för olika åldrar.

Och om vi går utanför klubben och träningsmiljön, hur ser det ut då? I den här gruppen tycker alla att det är kul att tävla och det kan bli mellan 10-15 tävlingar per säsong. Det stora målet för säsongen är ungdoms- och junior-SM. Man tävlar som ungdom upp tills man är 16 år och som junior tills man är 20 år. Peter, Gustav och Jenny har alla redan tagit medaljer i sina respektive åldersklasser. Så hur långt vill de gå,

vad har de för mål med sin idrott? Tja, det skiljer sig lite år inom gruppen. Någon drömmer om en medalj på senior SM, någon om att slå klubbkompisen och några vill mest bara ha kul och trivas. Precis som det ska vara, tänker jag.

Slutligen, vad är det roligaste med stavhopp? Svaret är delvis det samma som jag fick från tioåringarna lite tidigare på kvällen, att det är kul att träffa kompisar och roligt att träna. Men också att se utvecklingen känslan när man märker att träningen ger resultat och att man når högre än man gjort tidigare.



Jenny Lundin

Rigortorpet i våra hjärtan



Torpet har funnits i mitt hjärta sedan mitten av 70-talet men historien om torpet stäcker sig betydligt längre tillbaka.

Den första stugan på nuvarande plats tillkom ca 1870. Den gamla murstocken är det enda som finns kvar idag. Huset bestod av ett rum där Anders och Britta och deras sju barn bodde, samt ett fähus i direkt anslutning till huset där oftast en ko med kalv fanns. Hela byggnaden mätte 4 x 8 m.

Torpet kallades för Pears och kvar av det första bostället är bara den lilla jordkällaren som ligger mellan Torpet och Ögårdet.

Nuvarande stuga flyttades till Torpet 1911 från Salvebo och ett nytt uthus (Rigors första omklädningsrum) uppfördes omkring 1920 som ett flyttningshus från Hålsik (ligger utmed milspåret ca 2,5 km bort).

Mer om Torpets historia finns att läsa på vår hemsida <https://www.ifrigor.se/Rigortorpet/>

[Rigortorpets historia/](#)

IF Rigor köpte Torpet 1967 och som vid alla nya klubbprojekt frodades entusias-



men och nybyggarinstinkten. 1968 byggdes stugan ut till nuvarande storlek och uthuset blev till omklädnings- och bastu. Bastun fanns kvar när jag började besöka Torpet och var gemensam med endast ett



skynke emellan. Det var riktigt gemytligt och många diskussioner och världsproblem löstes gemensamt där.

1974 tillkom stora elljusspåret, nuvarande Gustavsspåret. Ett stort arbete som utfördes helt ideellt. När det stod färdigt skulle det naturligtvis firas med fest och den första tävling som avgjordes på spåret lär ha varit ett KM i vrål. Det gällde att utse den som kunde vråla högst och längst. Okänt för mig vem som vann.

1975 var det dags att starta den första

spurtade in till sin växling efter knappt 2 timmars åkning och möttes av lagledarens ord – ”Nästa löpare har inte kommit än, kan du ta ett varv till”. Javisst svarade man käckt och förbannade beslutet när man på nytt kom till ”dubbelbacken”. Även under sommaren genomfördes 24-timmars lopp med lika många lag.

1980 tillkom nuvarande omklädningsrum och 1991 revs det gamla och vi fick nuvarande logement och skoter-



Torpauktionen som växte till att bli en turistattraktion för halva Sverige.

Efter ”nybyggarna” och när elljusspåret var klart var det skidkommitténs tur att stå för entusiasmen. Fullt med folk på träningarna. Barmarksträning i backarna och så fort snön kommit, (det var faktiskt snö på Torpet då) blev det kvällstävlingar, DM, Barnens Vasalopp och 24-timmars skidstafett. Jag minns inte riktigt men jag tror att rekordet låg på drygt 70 lag som skidade runt elljusspåret under ett dygn. Jag var själv med och åkte de flesta loppen och minns med förfäran hur man

bod. Då var det många från Torpkommittén och orienteringen som stod för byggandet.

Året då vi byggde logementet var nog det knottrikaste på mannaminne, jag minns bland annat när vi skulle armera och att vi fick avbryta innan det slutade med en olycka. Svårt att slåss med knotten när man håller armeringsjärn och verktyg i båda händerna. Likadant var det vid invigningen, man fick springa till och från logementet för att inte bli uppäten. Visste du förres-

ten att vi fick sängarna från friidrotts-VM i Göteborg 1995, så du som övernattat där kanske ”delat” säng med någon storstjärna som Jonathan Edwards, Michael Johnson, Marlene Ottey eller liknande.

Idag är det mtb-sektionen som står för entusiasmen. De fixar nya spår där de broat med tonvis av sten, byggt nya spånger och nu senast en pumptrack.

De ordnar nybörjarkurser för alla åldrar. Genomför mycket populära tjejläger, de brukar bli fulltecknade redan efter någon minut som anmälan släppts, samt merkurser och interna utbildningar för sina ledare. Trots många utbildningar är behovet av nya ledare fortfarande stort, kanske något för dig?

Flera nya projekt för att utveckla Torpet och omgivningarna runt omkring ligger i ”pipeline” men det får vi återkomma till och hoppas att några ”nya” grupper är redo att ta vid och föra nybyggarandan vidare.

Nu behöver man inte fara runt som en tätting på Torpet. Själv åker jag numera, som så många andra, oftast bara upp till Torpet för att ladda mina batterier genom att strosa runt i den fina naturen. Lyssna på fågelsången, njuta av vårens skira grönska, sommarens blomsterprakt på ängarna eller ta en svamptur på hösten. Vem vet kanske blir det möjligt att ta ut skotern och dra upp några spår till vintern så att vi alla kan skida runt en tur? Hoppet är ju det sista som överger en optimist.

/Bernt Andersson



Ledarresa till Lassalyckan

Efter vinterns alla ledarutbildnings-tillfällen bjöds alla ledare på en mtb-resa till Ulricehamn, för cykling på Lassalyckan. På valborgsmässoafton bar det av ut i skogarna på Lassalyckan. Mycket trevlig, teknisk och rolig cykling hela dagen med lunch-paus tillsammans. Efter ännu mer cykling samlade vi ihop oss och tog oss till Skotteksgården där vi hyrt stugor.

Vi inkommerade oss och hade en trevlig kväll till-



sammans. På söndagen tog vi oss åter igen till Lassalyckan för ännu en tur och avslutade med en gemensam lunch innan vi trötta tog oss hemåt igen.

En riktigt rolig och uppskattad helg med trevligt umgänge och härlig cykling.

// Joel Djerf

Häggsströms Vasalopp

Steffens historia - 51 år mellan första och sista

Mitt Vasaloppsäventyr började våren 1966. Jag blev tillfrågad av en kompis, Lars, om vi skulle åka Vasaloppet 1967. Jag accepterade och vi började träna och det blev mycket intervall och rundor på milen i Skatås. Det var inte så vanligt att åka Vasaloppet på den tiden. Från 1960 till 1967 ökade antalet åkare som fullföljde från 1035 till 5633 stycken.

Veckan före loppet körde Lars och jag kostuppladdning som var helt nytt då. Vi tävlade för Chalmers IF. Förläggningen natten före loppet var i en övergiven mangårdsbyggnad i Sörsjön några mil mot Särna (det fanns inga stugbyar i Sälenfjällen på den tiden). På morgonen

gick vi ner till stationen och tog tåget till starten. Järnvägstrafiken Malung – Särna var visserligen nedlagd men man körde specialtåg för Vasaloppet. Föret var inte det bästa med töväder och spår som ett antal värnpliktiga soldater fått spåra upp. Men med rött klister och silver i trampet gick det ändå hyfsat. När vi efter ca 9½ timme kom till Mora blev vi bjudna på slottsstek vilket ingick i startavgiften på 75 kr. (2022 var startavgiften ca 1900 kr och då ingår inte slottsstek i Mora!)

Vi åkte även 1968 men sedan dröjde det till 1984 till nästa Vasalopp. Lennart Boberg var anmäld men hade på hösten innan sågat sig i ena låret så han frågade om jag ville ta över hans plats. Lennarts höga ranking fick han dock behålla. Rigor

hade bra förläggning hos Tore några hundra meter från starten. Jag fullföljde loppet och åkte även 1985. Som jag minns det blev spåren ganska mosiga då det fortfarande var tillåtet att skejta.

51 år efter mitt första Vasalopp gjorde jag mitt sista - jag lovar - Nattvasan 2018 i lag "Pappa och jag" tillsammans med min son Ola. Ola hade anmält sig med en arbetskamrat som var lite tveksam så han frågade sommaren innan om jag ville vara reserv. Redan innan tränade jag regelbundet men ökade på träningen och såg till att jag fick bra med skidträning på vintern. Vasaloppsveckan 2018 var "skitkall". Men under Nattvasan låg nog temperaturen bara på minus 15° C. Efter att vi fullföljt och duschat följde Ola mig till tåget mot Göteborg.



Ylva och Steffen på träningsresa i Tännaldalen 2017

Jag är rätt stolt över min prestation för jag var den äldste att fullfölja och enligt mitt sätt att räkna kom jag på den bättre halvan. Antalet anmälda lag var 1500, ca 1000 startade och färre än 700 fullföljde och Ola och jag kom på plats 638 – alltså på den bättre halvan av de anmälda!

Olas historia - 17 lopp på 6 år

Olas Vasaloppshistoria är tidsmässigt kortare än min men ändå på sätt och vis längre! Den består av 6 Nattvasan (alla som gått), 7 Öppet spår, 2 Halvasan, 1 Vasalopp samt Jubileumsvasan – allt på 6 år (2017-2022). Det började med att en kvinnlig arbetskamrat frågade om han ville åka den första Nattvasan 2017. De genomförde loppet och det var en fin upplevelse som gav mersmak. Sedan har det fortsatt och vintern 2022 åkte Ola följande lopp:

Jubileumsvasan: plats 59 (72 totalt) på 12:23:00, 87 män och 28 kvinnor fullföljde (träskida)

Öppet spår söndag: 06:45:45 (skinskida) 854 av 4185 män

Öppet spår måndag: 06:18:06 (skejt) 628 av 1914 män

Halvasan: 03:04:12 (skinskida)

Vasaloppet: 07:26:59 (skinskida) 5192 av 10060 män

(Nordenskiöldslppet 22 mil)

Olas egen beskrivning av äventyret Jubileumsvasan:

På våren 2021 spreds information om ett jubileumslopp i samband med Vasaloppets hundraårsfirande 2022. I april öppnade intresseanmälan för att få en av de 139 startplat-

serna. Jag skickade in en ansökan där jag bland annat anförde att min far Steffen skidade sitt första Vasalopp på träskidor 1967 och att jag också ville få chansen, samt att jag åkt lite lopp och var en pratsam och trevlig typ i spåret. Till min stora förvåning fick jag en plats, och det stora äventyret att hitta tidsenlig utrustning började. Jag beställde bums träskidor och näbbskor från de kvarvarande industrier som finns idag. Skidorna var tyvärr av helt fel modell ur tävlingsledningens synvinkel. Min tidigare arbetskamrat Bus Lina visade sig bo mitt ibland gamla träskidor. I

”Olas historia: 17 lopp på 6 år”

varannan lada i Dalarna ligger ett par skidor på loftet och Lina hittade ett guldpar åt mig. Stavar kunde jag ordna på hemmaplan och efter att ha sett ett fotografi från 1923 bestämde jag mig för att skida i tweedknickers, skjorta, slips, kavaj och gubbkeps.

Jag fick till ungefär tio mils träning på träskidorna i december och januari, och när jag väl fått till lagom spänn i tå- och hälrem kunde jag skida bra på plan mark och om jag hade fritt framför mig också i uppförsbackar. Om det var folk i vägen uppför blev det problem då jag inte kunde saxa med träskidorna, hälen kunde vridas ganska fritt utan att skidan vreds. Nerför kunde jag inte ploga men i de flesta

fören gick det ganska makligt utför. I maskindragna spår kunde jag inte skida då tåremmen stack ut mitt på sidan av skidan och skrapade i kanterna.

Alla jubileumsvasadeltagare träffades på riktigt vid Olnispagården, en hembygdsgård i Sälen med anor från 1500-talet, dagen innan loppet. Vi var klädda i våra ”gamla” tävlingsdräkter och hade skidor och stavar med. Efter nummerlappsutdelning var det fotografering och olika tal. Vi som hittills tjötat på facebook eller instagram passade på att prata på riktigt. Stämningen var förvåntansfull inför den stora dagen.

Den stora dagen, 12 februari, blev pampig och lång. Start i skenet av marschaller, folk stod arm i arm längs första kilometern av spåret. På vidderna hejade skoterfolk och vid vasaloppskontrollerna stod kvinnor i folkdräkt och män i tjugotalskappor och hatt utöver den mer all dagliga publiken. Föret var aningen trögt och tekniskt riktigt besvärligt på ett spår i skogen vid Tennäng, där vi mötte sju hästforor med timmer. Efter omvallning i Evertsberg (över en långeld) blev glidet något bättre men jag, som var långt från täten, fick skymningen och början av regnet över mig efter Hökberg. Och innan Eldris gick spåret ut i skogen på en skoterled. Den glatta blöta snön och beck-

mörkret sänkte farten och hungern var svår trots en lång matpaus i Oxberg. Åter på vanliga Vasaloppsspåret med tre kilometer kvar kunde jag se ordentligt igen, och ökade farten. Med mina sista krafter tog jag mig genom Mora och gick i mål, nästan lika blek i ansiktet som den vita målbanderollen. Tolv timmar och 23 minuter gav mig plats 72 totalt (59 av herrarna) och jag tror det kommer stå sig som min rekordplacering. Tiden var alltså inte i närheten av pappas tid 1967, men skidgångsträningen på Rigortorpets elljusspår på 80-talet hjälpte mig att fullfölja loppet.

Olas erfarenheter av olika Vasalopp:

Nattvasan är för mig den bästa vasaloppsupplevelsen (tills jag fick skida Jubileumsvasan!). Ett startgärde som inte är proppfullt, mörker, kyla (ingen sol som smälter spåren), facklor, marshaller och pannlampssken. Öppet

spår och halvvasan är också trevliga men aningen trångt för min smak och utan magin med öppna lågor. Att skida i patrull tycker jag också är en trevlig poäng med Nattvasan varför jag fått ägna en del möda åt

Det här var en liten glimt av Olas och mina Vasaloppsminnen. Det finns mycket mer att berätta om till exempel trevlig samvaro på träningsläger i Tänndalen



Ola i skymningen på Jubileumsvasan. Skidor 80 år gamla 400 kr, specielltillverkad bindning i läder 600 kr, stavar med delar från 40-talsstavar 750 kr, nya näbbskor 4 200 kr, ullknästrumpor 300 kr, tweedknickers 1 000 kr, begagnad bomullsskjorta 200 kr, tweedkavaj som tillåter armrörelser 3 300 kr, halsduk från militärt överskottslager 20 kr, ullkeps med infällbara öronlappar 600 kr, handskar 700 kr samt tjärvalla, Stjärnglid och Lyckseleglid 540 kr.

lagbyggandet. Första året, som var premiärår för Nattvasan, var jag den som var inbjuden av min arbetskamrat Charlotta. Hon var nöjd med att ha fullföljt premiären men jag blev gripen och har fortsatt, och tänker nog inte heller ge mig innan jag blir 75!"

och Fefor och mycket annat. Utan tvivel har skidåkning och Vasaloppet betytt mycket för oss båda.

// Ola och Steffen Häggström

Höjdhoppskarneval!

Måndagen den 11 juli blir det stor höjdhoppstävling i Kungsbacka när Kungsbackahoppet går av stapeln för första gången. Tävlingen är en av tre deltävlingar i den så kallade höjdhoppskarnevalen och det blir också ett höjdhoppsseminarium med självaste Stefan Holm, där unga hoppare får chansen att utveckla sin hoppning. Förhoppningen är att Kungsbackahoppet ska bli ett årligen återkommande arrangemang. Varmt välkomna!

// Jan From



KUNGSBACKAHOPPET
TINGBERGSVALLEN KUNGSBACKA
MÅNDAG DEN 11 JULI KL. 15-20

En av de tre deltävlingarna i sommarens
HÖJDHOPPSKARNEVAL, i samarbete med
Svenska Friidrottsförbundet och Stefan Holm.

HÖJDHOPP SPEAKER:
med **MUSIK** **Per Crona**

HÖJDHOPP:
KVINNOR / MÄN
FLICKOR / POJKAR 17
FLICKOR / POJKAR 15
FLICKOR / POJKAR 13

Anmälan via [AthletComp](http://AthletComp.ehhelcomp.se/enketer.net/Registration/Competition). Anmälan senast 3/7 eftermiddag mot dubbel registr. Anmäl så snart som möjligt så vi kan bli frugna att lägga startfören. Anmälningsavgift 100 kr / deltagare.
Priser: Prispengar i senior klasser, medalj till top 3 i varje klass.
Höjdhoppsseminarium: Påverkar till lördag 07/11 09-12 på Hotel Holland där hopparna ungdomsklasserna får en lektion av video från dagen innan kommenterad av Stefan Holm.
Tävlingsavgift: Jan From, jm@khn.se / 0705-25 98 21.
För sponsring rekommenderas: Best Western Hotel Holland.

Hälsning från redaktören!

Hej! Karin Färnlöf Clarin heter jag och det är jag som är redaktör för Rigorbladet. Redaktör ja, vad betyder egentligen det? Ja, det kan väl vara lite olika för olika tidningar, men i stora drag är det en person som redigerar ihop en massa material, så att slutprodukten blir en trevlig och förhoppningsvis intressant tidning att läsa. Tycker du att det är roligt att läsa Rigorbladet? Ja? Nej? Ibland? Saknar du något i innehållet? Alla artiklar och bilder som finns i tidningen kommer från er medlem-

mar. Det är tränare, ledare, motionärer, ungdomar och veteraner från våra olika sektioner som skriver ihop referat och artiklar från saker de upplevt tillsammans i klubben. Sedan skickas texterna till mig, ibland som tre rader i ett mail, ibland som långa dokument. Vår styrelse hjälper till genom att efterlysa material inför respektive nummer. Och sedan klipper och klistrar jag ihop alltihop. Kanske har du något du vill skriva om till nästa nummer? Maila till karinfernlof@gmail.com.

Det är du och jag, alla vi som är IF Rigor, som gör Rigorbladet till den tidning den är. Tack för dina bidrag!



Löpargruppen söker fler medlemmar!

På Pingstafton, på Ymerspele i Borås, var det DM-premiär för det nya Västsvenska Friidrottsförbundet. Rigor var som vanligt väl representerat och vi var tre löpare från löpargruppen på plats för att springa 1500m, Simon i P19, Lovisa i F13 och undertecknad i M50. Det var en härlig dag med strålande sol och fin gemenskap och dessutom vi fick alla med oss DM-medaljer hem. Men det viktigaste är inte

medaljerna utan att våga utmana sig själv och ställa upp på tävlingar, det ger så mycket tillbaka.

Löpargruppen tränar 2 gånger per vecka, vanligtvis med utgångspunkt från Tingbergsvallen på onsdagar och lördagar.

Vi är ett härligt gäng mellan 12 och 50+ som tränar tillsammans och har roligt. En

del av oss tävlar flitigt medan andra tävlar sparsamt eller kanske inte alls. Allt på sträckor från 600m upp till halvmaraton, men också Ultralopp.

Vi välkomnar fler att träna med oss, även om man kanske är med i någon annan sektion eller träningsgrupp i Rigor.

Varför inte hänga med och prova på ett lördagspass på vallen? På lördagar kl 10-12



Foto från Kungsbackaloppet. Från vänster Simon Hansson, Mino Ene Dahl, Sofia Andersson, Ann-Louise Svensson, Simon Sahlström, Anders Grahn, Noah Fogelqvist, Emil Poulsen.

kör vi ett blandat pass med löpskolning, teknik, styrka och intervaller. Eftersom vi springer på rundbanorna kan vi lägga upp passen så att vi alla kan träna intervall tillsammans, från 12 åringar och uppåt. Bero-

ende på ålder och träningsbakgrund springer vi olika långa intervaller och i olika fart, men vi startar varje intervall tillsammans.

0702-444 644 om du är intresserad av att prova på att vara med på en lördagsträning.

/Löparhälsningar från Anders Grahn

Ring gärna undertecknad på



Gamla godingar och sega gubbar!

Vår familj började i Rigor med skidor och orientering på 80-talet. Det blev snabbt ett "måste" att vara med på torsdagsträningen som avslutades med bastu och fika.

I bastun blev det mycket snack och en av dem man först la märke till var Nisse Toftered. Han kom ofta med tvärsäkra påståenden som oftast var väl underbyggda. Nisse är en mycket allmänbildad person. En gång när Ylva och jag var på besök hos Nisse och Vera upptäckte Ylva att Nisse hade en väl använd historiebok på toaletten. Det är väl en förklaring till Nisses allmänbildning.

Om jag minns rätt hade Nisse två tvärsäkra kommentarer om enmilen på Torpet:

1. Man skall klara den på samma tid i minuter som man är gammal – jag antar att det

gäller från 40 – 45 års ålder.

2. Efter första milrundan på våren skall man för varje ny runda bättra sig med en minut.

Jag vet inte hur Nisse själv har det men själv klarar jag inte milen under 79 minuter. Däremot lär jag lätt kunna bättra mina tider under säsongen om jag skulle få för mig att testa.

Med Nisse är det inte bara snack utan verkstad också. Om Rigor arrangerar långlopp, orienteringstävling eller om det gäller jobb på Torpet så nog ställer Nisse upp. Inför årets Göteborgsvarv var han informatör vid nummerlappsutdelningen vid Frölundaborg. Ylva bytte av honom efter ett fem timmars pass. Efter vad jag vet har Nisse aldrig varit med i någon av Rigors styrel-

ser eller kommittéer – men ändå tillfört föreningen mycket genom att alltid ställa upp när det behövs.

Under många år var Nisse aktiv orienterare men trots tappert kämpande har han nu fått ge sig. Synen räcker inte och kan man inte läsa kartan är ju orientering hopplöst.

Nisse håller fortfarande i gång fysiskt. Det var länge man kunde träffa på honom cyklandes på vägen mellan Lindome och Spårhaga. Som gammal cyklist tog han väl rundan Arendal – Lindome – Billdal – Kungsbacka – Arendal och det är ju en bra runda. På senare tid älgar han runt i skogarna kring Kungsbacka tillsammans med Bernt Anderssons "tisdagsmotionärer" och lär



Dom ä la goa Nisse och Vera

ha bra fart på benen.

Om Nisse är en person som märks så är Vera lite av motsatsen. Marcus Wallenberg tog på 1930-talet valspråket "Verka men inte synas". Det stämmer väl på Vera.

Precis som Nisse har Vera verkligen jobbat för Rigors bästa. När Nisse orerar som mest hör man Vera stillsamt säga "Ja, ja, det blir nog bra med den saken."

Vera är en duktig orienterare. Vi andra har inte uppmärksammat Vera efter förtjänst. Vi spanar inte i första hand på resultaten från damer 50+. Men som vi kommer ihåg från många O-Ringen så brukade Vera starta sista dagen med nummerlapp. Det får man bara om man ligger bland de 15 bästa i sin klass efter 4 dagars tävlande av 5.

När Ylva och jag är ute och träningsorienterar säger vi ofta att vi gör en "Vera". Det innebär att vi i relativt branta nedförsbackar sätter oss på ändan och kassar ner. Vera säger själv att hon slutade orientera när hon slitit ut OL-byxorna i ändan.

Som kuriosa vill jag ta upp ett rykte jag hört. Det var att Nisse och Vera på 70-talet skänkt en gödkalv till Loppmarknaden eller Torpauktionen som det hette på den tiden. Det lär ha före-

kommit både get och gris på Torpauktionen och kanske kom de också från Nisses och Veras gård.

Som avslutning vill jag påpeka att Nisse och Vera på ett helt annat sätt betytt mycket för Rigors OL-verksamhet. Deras barn med sina familjer har tillfört föreningen mycket både som duktiga orienterare, ledare, arbetsmyror och genom att vara socialt trevliga.

/ Steffen Häggström



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 1200 medlemmar i klubben.

Fördelat på de olika sektionerna:

Mountainbike 600
Orientering 300
Skidor 100
Friidrott 700

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



Det är hög tid att betala medlemsavgiften för 2022. Medlemsavgiften är en av de viktigaste inkomstkällorna för föreningen och en grundläggande förutsättning för föreningens verksamhet. Medlemsavgiften är för familj 600 kr och för enskild medlem 300 kr

per år. För stödmedlem är årsavgiften 150 kr. Be-

Du har väl inte glömt att betala medlemsavgiften?

talning kan göras till huvudstyrelsens Swish 123 024 02 75 eller bankgiro 279-9823. Ange namn

på alla personer som ska vara medlemmar och sektion (MTB, orientering, skidor). OBS! För medlemmar i Friidrottssektionen gäller istället bankgiro 859-4459 eller Swish 123 305 9334.

Tack!!

Till sist vill vi önska alla medlemmar en riktigt härlig sommar!

