

## Ordförande har ordet....

Det har hänt mycket i vår förening sedan jag skrev texten till Rigorbladet i juni. Reidar Öster har tyvärr lämnat oss i stor saknad. Han var uppskattad ordförande i Rigor under perioden 1973 – 1988 och efter det hedersordförande på våra årsmöten. Jag har många fina minnen av Reidar. Bland det första jag tänker på är att han ordnade roliga träningsläger för oss småkillar på Hovenäset på 70-talet. Han var aktiv i flera sektioner och mycket engagerad i Torpet, där han bland annat var drivande i arbetet med bygget av nytt hus för omklädningsrum.

Rigor betydde mycket för Reidar och han betydde så klart mycket för Rigor. Alltid engagerad, intresserad, hjälpsam och glad.

Friidrotten har anordnat Kungsbäckahoppet, som är en del av en nybildad höjdhoppstour i juli och sedan Kungsbäckaspelen i slutet av augusti. Våra ungdomar har genomfört en uppskattad friidrottsskola för över 100 barn under två veckor vid midsommar. Orienteringen har anordnat sprint-DM i juni och varit på gemensam resa till 25-manna i Stockholm. Just nu pågår förbe-



redelserna för Indoortävlingen på Aranässkolan i januari. MTB har genomfört ett av sina populära tjejläger på Rigortorpet och skidsektionen har haft nybörjakurser på rullskidor och KM i oktober. Det är verkligen roligt att se det stora engagemanget bland våra medlemmar i alla sektioner.

På torpet har vi genomfört flera förebyggande åtgärder för att förhoppningsvis slippa fler inbrott och skadegörelse. Vi har köpt in en ny fyrhjuling och kärra, så nu kan vi ut och jobba på spår och leder.

Jag önskar er god jul och gott nytt spännande år tillsammans i Rigor!

## I det här numret, bland annat:

Kungsbäcka-	2
KM i rullski-	4
Tema Orien-	6
25-manna	8
Rigors tjejläger	12
Fixarträff på	14
Castorama	16
Terräng DM	17
Kullamannen 100 miles	18
Oringen	25
Två förlorade år	27
Höstorierorientering	28
Stenkaveln	30
OL-avslutning	31
Kungsbäckahoppet	32
MTB-träning	34
Naturpasset	35
Vasaloppet	36
Skidträning	39
SM pokalen	40



## Kungsbackaspelen 2022



Den fjortonde upplagan av Kungsbackaspelen avgjordes på Tingbergsvallen den 20:e – 21:e augusti. Det var vackert sensommarväder och efter två år med restriktioner kunde vi äntligen genomföra tävlingen som vanligt.

I princip alla arrangörer av friidrottstävlingar har i år tappat många deltagare jämfört med innan pandemin, och vi är tyvärr inget undantag. Totalt hade vi 325 deltagare som gjorde drygt 700 starter vilket motsvarar ungefär hälften av vad vi har haft som mest. Vi

hoppas så klart att det vänder och att vi får många deltagare nästa år.

Det är väldigt roligt och viktigt att vi kan anordna en egen arenatävling i friidrott. För-





tom att det genom åren  
gett oss bra intäkter, så  
är det ett utmärkt tillfälle  
för våra egna aktiva

komma i gång och tävla un-  
der trevliga och avslappnade  
former på hemmaplan.

Vi tackar alla deltagare och

funktionärer som gjorde ett  
fantastiskt jobb.

*/Johnny Lundgren.*

*Foto: Tim Swüste*



## Klubbmästerskap i rullskidor

Dags för jaktstart

Varje höst arrangerar skidsektionen klubbmästerskap i rullskidor. Vinnaren tar hem äran att kalla sig klubbmästare och den glänsande vandringspokalen. För många deltagare är tävlingen ett kul sätt att testa formen mot kompisarna. Loppet genomförs på cykelbanor ute på Onsalahalvön vid Mariedal. Där är det få utfarter och inga branta backar vilket är bra ur säkerhetssynpunkt.

### Regnvåta banor dämpade farten

Årets tävling genomfördes den 15 oktober. Regnet som föll på morgonen höll upp och tävlingen kunde genomföras i bra väder, om än något våta vägbanor. Detta gjorde att farten dämpades något och det



blev tufft att närma sig rekordtiderna.

### Backrace med delad ledning

Första momentet var ett kort backrace upp för Sträveliden. I herrklassen blev det delad ledning mellan Anders Bergvall och Martin Hildingh. I damklassen var Annie Gunnarsson snabbast upp.

### Jaktstart med klara segrare

I det efterföljande jaktstarten över 8,5 km körde Anders Bergvall starkt och drog ifrån hela sträckan. Han kunde därmed få revansch på fjolårets 2:a plats och notera sin andra in-



teckning i Rigors vandringspris. Martin Hildingh tog hem silvret. En kvartett gjorde upp om bronset. En av dem var ultralöparen



Fredrik Stjärnvy, som tidigare i höst sprang det 24

mil långa Spartathlon-loppet i Grekland. Fredrik visade sig även ha snabba muskelfibrer och vann dagens klungspurt.

I damklassen var det inget snack om saken och Annie Gunnarsson drygade ut sin ledning till mål. Starkt kört av Ulrika Lindholm som knep silvret före Eva Borg på bronsplats. Eva kör sin första säsong och har verkligen utvecklats bra.

### Slutlig resultatlista

#### Herrar

- 1 Anders Bergvall 23:52
- 2 Martin Hildingh 26:18
- 3 Fredrik Stjärnvy 27:37
- 4 Staffan Engdegård 27:41
- 5 Jan Svernhage 27:49
- 6 Johakim Nylander 27:50
- 7 Mikael Bokerud 33:56
- 8 Johan Lindbohm 47:27



Damsegraren drygar ut ledningen.

#### Damer

- 1 Annie Gunnarsson 30:49
  - 2 Ulrika Lindholm 34:00
  - 3 Eva Borg 39:25
- / Staffan Engdegård

Foto: Robert Isaksson



Martin Hildingh, Anders Bergvall, Fredrik Stjärnvy



Eva Borg, Annie Gunnarsson, Ulrika Lindholm, .

## Tema Orientering

I detta nummer av Rigorbladet kommer vi att dyka lite djupare i ytterligare en av klubbens sektioner, nämligen Orientering. Jag ringde därför upp Emil Erdelius, som är en av ledarna inom sektionen. Han började själv springa orientering redan i början på 80-talet och har i princip hållit på sedan dess, med ett uppehåll på några år när barnen var små.

Vad fick honom att börja med just orientering? Det var kusinerna, Martin och Henrik Boberg som drog med honom och han blev snabbt biten. Och varför har han hållit på, i över 40 år nu? För att det är den roligaste sporten i hela världen! Det är så mycket roligare än att bara springa. Skulle man bara springa, så hade jag nog inte hållit på, erkänner Emil. Och så är det roligt att vem som helst kan hålla på, och att man kommer ut i skogen, förstås.

Så vad behöver man för att börja orientera? Krävs det någon särskild utrustning? Nej, väldigt lite i alla fall. Vanliga träningskläder och ett par joggingskor, funkar bra. Har du ett par terrängskor, så är det en fördel, för greppets skull. Sedan behöver du en kompass. Det finns i princip två typer av kompasser, dels den gamla klassiska raka, dels den så kallade tum-kompassen. Fördelen med en tum-kompass är du kan hålla karta och kompass i samma hand, vilket gör det lättare att kontinuerligt ”passa” kartan,

istället för att ta ut kompassgång, på traditionellt sett. Men vilken man använder är en smaksak. Till exempel använder landslagslöparen Gustav Bergman fortfarande en traditionell kompass, även om han är ganska ensam om det på elit-

för att se att stämplingarna stämde, nu hanteras allt elektroniskt. Dessutom kan du själv som löpare få ut en massa information om ditt lopp, som sträcktider och jämförelser med övriga löpare.



nivå.

Om du vill testa på att springa tävlingar behöver du även en så kallad Sport-Ident pinne (SI-pinne). SI-pinnen använder du för att stämpla vid kontrollerna, istället för de små häftapparaterna som användes tidigare. Du sätter ner pinnen i en elektronisk enhet som sitter ute vid kontrollen. Fördelen med SI-pinnen är att det blir lättare att se vilka löpare som har varit vid vilken kontroll. Förr i tiden skulle varje startkort granskas av en funktionär,

Kartorna då, har de också förändrats? Jo, de har blivit väldigt mycket mer detaljerade och skalan har ändrats. Emil själv springer nu oftast på skala 1:7500, dvs



en centimeter på kartan är 75 meter i verkligheten. Junior- och seniorklasserna springer normalt på 1:10 000 eller 1: 15 000, beroende på om det är medeldistans eller långdistans. Sedan finns det speciella kartor för sprintorientering. Sprintorientering genomförs oftast i stadsmiljö eller parker och har därför en egen kartnorm med en del egna tecken och skalan brukar vara 1:4000.

Och vad det är för grej som orienterarna har fastsatt på armen och sneglar på ibland? Det är de så kallade kontrolldefinitionerna. Där står vad kontrollerna har för nummer och vilket föremål eller kontrollpunkt det handlar om, om det är en sten, eller en bäckkorsning, eller en sänka, till exempel. Definitionerna visar också hur kontrollen sitter på kontrollföremålet, om den sitter norr eller söder om stenen, vid foten av branten eller ovanpå, och så vidare. Det är kontrolldefinitionerna som hjälper mig att veta att jag säkert är vid rätt kontroll, så att jag inte stämplar fel. Definitionerna finns även tryckta på kartan, men för att slippa veckla upp rätt ställe på kartan, väljer många att ha dem i ett separat fack på armen också. Men om jag ändå skulle råka stämpla fel, vad händer då? Måste jag bryta tävlingen? Nej, det gör inget så länge du tar dina egna kontroller också, i rätt ordning. Då blir

du ändå godkänd.

Så, vad är viktigast för att bli en bra orienterare, att springa fort eller att kunna läsa kartan? Självklart behöver man båda delar, men karttekniken är väldigt avgörande, att fatta rätt beslut ute på banan. Hur tränar jag upp min kartteknik då? På tisdag kvällar har klubben



teknikträningar tillsammans med OK Löftan och Fjärås AIK. Då finns det möjlighet att träna orienteringsteknik, på den nivå man själv är, allt ifrån nybörjare till avancerad nivå. Antingen är det utlagda banor, som på en tävling, eller mer specifika övningar som linjeorientering eller korridororientering, till exempel. Alla kan delta på tisdagsträningarna, även om jag är nybörjare. Man kan börja med en lätt bana, och om man känner sig osäker kan man springa tillsammans med någon mer erfaren, en "skugga".

Handen på hjärtat Emil, har du själv kommit bort dig någon gång? Många gånger! Det har nog alla som håller på med orientering. Men efter hand lär man sig att det alltid går att ta sig till en säker punkt, i någon riktning, en väg, eller en sjö, eller en äng. Ett ställe där man säkert klarar av att läsa in sig.

Och på vintern (om det nu blir vinter), hur tränar man då? Ibland kör vi teknikträningar även på vintern, ibland mer kondition. Det finns en del vintertävlingar man kan springa och vi har en särskild träningscup tillsammans med OK Löftan, Stockacupen. Sedan drar den vanliga tävlingssäsongen igång i mars.

Hur funkar det att tävla i orientering, kan vem som helst göra det? Ja, i orientering kan verkligen ALLA tävla, om man vill. Det finns klasser för alla åldrar, från 7-åringar

upp till 85-åringar. Dessutom finns det så kallade öppna banor, som vem som helst kan springa. De öppna banorna finns i olika svårighetsgrad och med olika längder, så man kan alltid hitta någon som passar ens egen nivå. För de allra yngsta finns det vi kallar Inskolning, då springer man tillsammans med en vuxen.

Sedan finns det olika typer av tävlingar, man skiljer på sprint, medeldistans och långdistans. Långdistans är som namnet säger de längsta

banorna, men har färre kontroller, både per kilometer och totalt sett. Där handlar det främst om att göra bra vägval. I Medeldistans har du fler kontroller och får göra många riktningsförändringar. Det kräver en annan, mer noggrann orientering. Sprintbanorna går ofta i stadsmiljö, är väsentligt kortare och har också många kontroller. Slutligen finns det även nattorien-

tering. På nattorienteringar sitter det reflexer på kontrollerna och du behöver en riktigt bra pannlampa.

Till sist Emil, varför tycker du att man ska testa orientering? För att det är så otroligt kul! Man är alltid nöjd efter en tävling. Går det bra, blir man glad för det och går det inte bra, så har man lärt sig något tills nästa gång. Man kan alltid

fortsätta att tävla mot sig själv!

// Karin Färnlöf Clarin,  
Emil Erdelius



## 25 manna 2022

Orientering är i grunden en individuell sport där alla kan vara med och tävla på sin nivå. Men, det finns också ett antal special-tävlingar, med sina egna upplägg (se faktaruta nedan). En del av dessa tävlingar är stafetter, där man i stället tävlar i lag,

som exempelvis 25-manna, som avgjordes i skogarna utanför Stockholm för ett par veckor sedan. Emil var den som håll ihop Rigors deltagande i årets 25-manna, så jag passade på att ställa några frågor till honom om det också □.

Vad är 25-manna? Det är världens största breddstafett i orientering, med närmare 10 000 deltagare. Man brukar säga att den klubb som vinner 25-manna är världens bästa breddorienteringsklubb. I motsats till exempelvis 10-





*Hugo och Ellen Tolestam in action*

mila eller Jukkola-kaveln, som är rena senior/ elitstafetter.

Och vad är då en breddstafett? Jo, 25-manna har särskilda regler för att säkra att lagen är så blandade som möjligt. Det är totalt 25 sträckor. Av dem måste minst 8 springas av tjejer/kvinnor och minst 8 av killar/män. Men sedan

finns även regler om åldrar, så att vissa sträckor måste springas av riktigt unga, eller lite äldre löpare. Alla i klubben ska få plats, både unga och gamla, mindre erfarna och elit. Sträckornas längd varierar från 3 km till 9 km och de kortaste banorna är så lätta att 10-12-

åringar kan springa, medan de längre bjuder på större orienteringstekniska utmaningar.

Dessutom finns ett speciellt upplägg på 25-manna, där en del av sträckorna springas parallellt med upp till fyra löpare samtidigt. Det gör att hela tävlingen kan avgöras under en



*Emil Erdelius och Maja Graad*

dag, utan att några sträckor behöver springa i mörker.

Så hur många klubbar är det som brukar delta? Närmare 400 lag från hela Norden. Många svenska och finska klubbar, eftersom tävlingen hålls i Stockholmstrakten. Men det kommer även deltagare från länder utanför Norden som Litauen, Tyskland, Österrike, Holland och Italien. IF Rigor försöker vara med varje år och oftast lyckas vi få ihop ett lag. Vårt mål är att klara oss genom hela tävlingen utan felstämplingar och att göra så gott vi kan. Det är häftigt att olika generationer tävlar i samma lag, och unga

och gamla tillsammans med elitlöpare. Det blir en bra erfarenhet för barn och unga att testa på ett sådant här stort sammanhang.

Kan du berätta om årets 25-manna för IF Rigors del? Vi åkte buss upp, som vi brukar. I år bodde vi på hotell, ibland har vi sovit på skola. Vi var runt 30 personer som åkte med, alla som skulle tävla och några reserver, för säkerhets skull. De som inte är med i laget kan ändå springa, eftersom det finns öppna banor samma dag som stafetten avgörs. Och på söndagen är det en vanlig medeldistans, där alla kan vara med. Det brukar också bli en

jättestor tävling, med ca 4000 deltagare. Det är roligt att testa att springa i en terräng som skiljer sig från vår vanliga. Hur då, undrar jag? Det är faktiskt ganska stor skillnad. I Stockholmstrakten finns nästan inga våtmarker, i alla fall inte den typen av mossar som vi är vana vid, med höga tuvor och dålig framkomlighet. Undervegetationen är annorlunda, det är ofta slätare och mer lätt-löpt.

Så vad är det roligaste med en tävling som 25-manna? Spänningen! Man är igång från tidig morgon till sena



*Laget!*

kvällen, följer laget och peppar varandra. Det skapar en bra gemenskap!

// Karin Färnlöf Clarin  
och Emil Erdelius



*Lite återhämtning...*

#### **Faktaruta:**

**O-ringen** – världens största orienteringstävling och förmodligen också den mest kända. Man springer 5 tävlingar på 6 dagar och resultaten läggs samman med jaktstart på sista etappen, så att förste man/kvinna i mål också är totalsegrare. O-ringen startade redan 1965 och hade då 156 deltagare.

**O-event Borås** – En 3 dagars sprintorientering riktad till ungdomar. Tävlingen består av en nattsprint på fredag kväll, en downhill-sprint på lördag och avslutas med en ”vanlig” sprint på söndagen, inne på Borås Djurpark. Dessutom ordnas diverse aktiviteter utöver själva tävlingarna, äventyrsbanor, etc.

För lag:

**10-mila** – Sveriges mest traditionstygda budkavle, som har genomförts nästan varje år sedan starten 1945. Tävlingen har 10 sträckor där laget totalt ofta springer en bra bit mer än 10 mil. De flesta sträckorna springs i mörker, bland annat den beryktade ”långa natta”, som brukar vara upp emot 17 km lång. Det finns även en damkavel med 5 sträckor och en ungdomskavel med fyra sträckor. Båda dessa springs på dagtid.

**Tjoget** – En klubbstafett i Småland med 20 sträckor, som genomförs under både dag och natt. Lagen är blandade i åldrar och både män/killar och kvinnor/tjejer.

**25-manna** – en av världens största orienteringsstafetter – blandade åldrar, både tjejer och killar, flera av sträckorna körs med 4 parallella löpare.

**Och så sist, men inte minst viktig – Stenkaveln!** Vår egen klubbtävling, som har genomförts vartenda år sedan starten på 80-talet. Man anmäler sig individuellt och sedan delar arrangörerna in alla anmälda i lag om tre personer. Första sträckan är lite lättare, den andra lite svårare och den tredje svårast. På sista sträckan brukar det hända något lite oväntat, kartan kan vara spegelvänd, eller klippt i bitar, eller något annat som arrangörerna har valt att hitta på. Bästa laget vinner stor ära och får dessutom nöjet att arrangera nästa års tävling. Stenkaveln körs i samband med orienteringssektionens säsong avslutning i slutet av hösten.

## Rigors tjejläger - backstage

Planeringen för Rigors tjejläger börjar någon gång vid årskiftet då vi bestämmer vilket datum vi ska köra. Vi vill inte köra för tidigt för då är det för kallt och inte för sent för då har myggen och knotten hunnit komma. Vi vill ha minst tio personer som hjälper till eftersom det oftast behövs åtta ledare och två till köket. Senast hade vi nio ledare och tre i köket vilket var väldigt skönt eftersom oplanerade saker händer. Det har varit extra kul att vi har lyckats få ihop tjejer som både ledare och kökspersonal, så det har verkligen varit ett tjejläger på alla sätt.

Vi förbereder anmälningsformuläret och gör lite inlägg på facebook och Instagram med start en månad innan vi släpper platserna. När anmälan öppnar så tar det ungefär 2-3 minuterna till vi har fyllt alla platserna men vi har lärt oss med tiden att det brukar bli en del avhopp så vi tar in lite fler än vi har plats för.

Vi i ledarstaben har möten ett par timmar varje månad för att se till att allt flyter på som det ska. Många har varit med flera gånger, både som ledare och deltagare så det finns mycket erfarenhet. Vi brukar börja med att prata om vilka justeringar och förbättringar vi ska göra från föregående läger. Vad

funkade bra och vad ska vi ändra på.

Under de första mötena planerar vi vad som ska göras och vilka som gör vad.

Några personer fixar saker till vår fina goodiebag, några planerar vilka teknikövningar som ska göras, några planerar vilken mat som ska lagas, några håller kontakten med deltagarna och svarar på frågor och skickar ut påminnelser, några planerar mekpasset och så vidare. Eftersom alla gör något så slipper en göra allt.



Sista veckan innan lägret delar vi in deltagare i grupper efter deras självskattade förmåga och delar upp oss ledare på



dessa grupper. Det brukar bli en del avhopp och spontana anmälningar från reservlistan även denna vecka.

Dagen innan lägret åker kökspersonalen och handlar det som behövs och ledarna träffas på torpet. Vi sätter upp tält, monterar upp flaggor och plockar ihop goodiebags, samt parar ihop goodiebag med namnskylt och t-shirt i rätt storlek. Och det viktigaste, vi levererar våra hembakade skapelser. Det här är orsak till mest panik i ledarstaben - dels att baka själva kakan (tänk om den blir dålig?!) samt att komma ihåg att göra den. Det är många av oss som tillbragt sen fredagskväll i panik för att vi glömt baka, eller som har delegerat till något villigt barn.

När kökspersonalen kom-

mer med maten hjälps vi åt och plockar in mat samt göra smörgåsar till morgonsamlingen då alla nervösa deltagare får träffa oss och alla andra samtidigt som de får en kopp kaffe och en macka för att lugna nerverna.

Några sover över på torpet natten till lördagen för att vara tidigt på plats, och för att det är mysigt.

Vi träffas tidigt på lördagen för att fixa det sista innan alla kommer. Det är förväntan i luften.

Efter att vi hälsat alla välkomna, delat in oss i de olika grupperna och cyklat de första kilometrarna så släpper nervositeten från alla och resten av helgen är bara njut.

På söndag eftermiddag när alla deltagare lämnat så hjälps vi åt att plocka ner tält, flaggor samt

städa. Kökspersonalen delar ut överbliven mat så att kommande veckas matlådor är räddade. Man behöver inte vara rädd att det är för lite mat på våra läger, så att säga...

När vi väl är hemma igen brukar det bli lite chattande i vår messengergrupp om hur bra helgen varit och att vi längtar till nästa gång. Och sen, slocknar vi ofta tidigt, både helt slut och samtidigt påfyllda med härlig energi.

Jag är så tacksam att få jobba med alla de här bästa människorna. Det är otroligt härligt gäng som är väldigt hjälpsamma, drivna och väldigt roliga - det blir mycket, mycket skratt.

Kram på er!

/Anna Grahn



Deltagare och ledare Rigors tjejläger 2022

## Rapport från Fixarträff på Torpet

När hösten sveper in över vårt avlånga land är det som vanligt dags för en "Hela klubben fixar-träff" uppe på Rigortorpet.

Det är en massa saker som ska fixas i ordning innan vintern kommer och det blir för kallt för att snickra och skruva utomhus.

Faktum är att det varit väldigt mycket aktivitet kring torpet i år, så vi har helt enkelt inte hunnit kalla till en träff tidigare, men nu var det dags.

En fin dag i oktober började bilarna rulla in på parkeringen, lastade med både verktyg, krattor, spadar och glada arbetare. Medlemmar från våra olika sektioner samlades redo att ta tag i sina uppgifter.

Och listan var lång...

När det är "Hela klubben fixar-träff" är huvudfokus på det som berör själva torpet och det som berör alla. Det är uppgifter som har med fastigheterna, området runt torpet och till viss del även våra leder.

Det kan vara både inomhusarbete och arbete utomhus, det vet man inte förrän man dyker upp och blir tilldelad en uppgift. Samtidigt är det ett roligt

sätt att lära känna medlemmar i andra sektioner som man kanske inte träffar vanligtvis i verksamheten.

Denna gång skulle vi klä om sängarna i logementet och

***"Samtidigt är det ett roligt sätt att lära känna medlemmar i andra sektioner som man kanske inte träffar vanligtvis i verksamheten."***

snygga till där inne. Vi hade även en hel del arbete med att fixa till det i garaget efter alla inbrott. Nya verktygstavlor skulle upp och låsbara verktygsskåp skulle monteras.

Vi hade ett gäng som tog hand om veden för vintern. Den torra veden skulle köras in och den nya skulle sågas, klyvas och travas upp under tak. Det blir bra att ha när den nya grillplatsen är klar någon gång i vår, lagom till "grillsäsongen"!

Ett annat gäng fick bege sig långt ut på Alf-milen för att laga en av de spångar som hade vissa brister. Det var bara att lasta kärror med virke, verktyg, matsäckar och arbetare och åka iväg.

Resultatet blev fantastiskt och den spången lär hålla i många år framåt.

Andra ägnade tid åt att fixa halkskydd på spångar i närområdet, så nu kan man promenera utan att riskera att halka under denna något blöta period av året.



*Påfyllt vedförråd, inför grillsäsongen 2023!*

På själva området blev det nytt grus på grusslingan och ett lager flis i lekplatsen så den som gungar lite häftigt inte skadar sig.

Som pricken över "i:et" serverades det självklart både grillad korv och en väldig massa olika bakverk, som vi kunde avnjuta tillsammans med alla grannar från vägföreningen som hade fixardag samtidigt. Vi blev då samtidigt en del av Grannsamverkan där Rigortopet tillhör en sektion av vägföreningens grannsamverkan.

Kort och gott en riktigt fin dag och stort tack till alla er som kom. Tack vare er insats hann vi med alla dessa saker! Nu längtar vi till vårens fixarträff, men



*Spångfix!!*

först ska vi alla fira jul och nyår och njuta av att umgås med nära och kära.

Väl mött 2023 på Hela Klubben Fixar-träff!

*//Torpkommittén*

## Castorama 2022

Friidrottens utomhussäsong avslutas varje år traditionsenligt med tävlingen Castorama.

Castorama är en mångkampstävling bestående av de fyra kastgrenarna (endast seniorvikter på redskapen). Tävlingen har varit ett årligt inslag i friidrottssveriges höstaktiviteter sedan 1981. Således var det 42:a Castoramatsom genomfördes i Sverige i år. Under nio veckor under augusti, september och en bit in i oktober kan friidrottsföreningarna arrangera denna tävling. Deltagarna får precis som i den vanliga mångkampen poäng för sina resultat i varje gren. Slutpoängen blir summan av de fyra

grenarnas poäng.

Kvinnor och män tävlar för sig men den stora prestigen ligger i lagtävlingen. Varje lag (förening) får tillgodoräkna sig sina 12 bästa deltagare till en sammanlagd poäng. Många mindre föreningar får leta fram gamla "avlagda" atleter samt engagera sina juniorer, föräldrar och tränare, för att få ihop 12 deltagare. Det hela blir, delvis tack vare detta, en väldigt trevlig och rolig tillställning.

De större föreningarna satsar hårdare på att få den bästa slutsumman. Föreningar som Hässelby, Upsala, Tureberg, Spårvägen och Ullevi brukar ha många riktigt duktiga kastare i sina lag. I år segrade Hässelby SK ganska klart över Upsala och Tureberg, som i sin tur var desto jämnare. Vinnarna mönstrade ett riktigt starkt lag med Simon Pettersson och Vanessa Kamga i topp!

I vår förening har vi lyckat engagera flera tränare och föräldrar, samt många av juniorerna att ställa upp. Till årets arrangemang fick vi dela upp oss på två tillfällen för att mäktas med. Vi lyckades pricka in två mycket fina höstdagar vilket ytterligare bidrog till den fina stämningen.

Flera fina individuella resultat, men det riktigt intressanta är att IF Rigor dyker upp redan på plats 16 av alla 112 föreningar som tog poäng i år! Det innebär att vi förbättrat oss sju platser sedan 2019. Inte illa alls för en förening med inte en enda aktiv seniorkastare!

Bästa poängtagare i Rigor var i år, liksom åren innan, Sofia Lundgren. Sofia som har avslutat sin karriär, kommer varje höst och visar var skåpet skall stå, mycket tack vare en fortsatt fin släggkastning som ingen av







Castorama 22-09-24

de andra är i närheten av. Men de yngre närmar sig! Sofia tog i år 2125 poäng. Tvåan Alma Ols-son och trean Jenny Lundin tog 1955 respektive 1946 poäng och närmar sig Sofia år för år. Det blir spännande att

se om vi kan få mer än en deltagare över 2000 poäng nästa år. Total poäng för Rigor i år blev 19975, vilket även det var nytt rekord.

För den statistikintresserade finns Sverigestatistiken att

beskåda här: <https://www.friidrottsstatistik.se/castorama/>

*/Johan Olsson - Tränare i Juniorgruppen*

## Terräng DM

I början av oktober arrangerades korta terräng-DM för det nya Västsvenska Friidrottsförbundet i skogen vid Galgberget i Halmstad. Det betyder deltagare från Halland, Västergötland (utom Göteborg), Bohuslän och Dalsland. Terränglöpning i det här sammanhanget kan innebära enbart gräsunderlag, men i det här fallet var det en varierad bana med både gräs, grus och stiglöpning. Dessutom en hel del backar och svängar som gjorde banan utslagsgivande.

Varvet var en kontrollmätt bana på 2km som sprangs 1 eller 2 gånger beroende på klass. Rigor var mycket väl representerat med både tjejer och killar från Ungdomsgruppen och Löpargruppen. I det soliga och fina höstvädret gjordes många fina prestationer med bland annat guld för Jasmina Malmborg och Victor Hansson i F-13/P13. Men framför allt hade vi en väldigt trevlig förmid-

dag tillsammans, vilken avslutades med ett uppskattat restaurangbesök. I oktober 2023 går Terräng-SM i Halmstad på samma bana. Det vore roligt om Rigor kunde vara väl representerat även då (när vi deltog med ett gäng från Löpargruppen på terräng-SM i Höganäs 2021 visste inte speakern varifrån Rigor kom...). På SM är det klasser från P/F-15 upp till veteraner. Det är en



bra och trevlig säsong avslutning som passar såväl friidrottare som orienterare.

Alla som tycker om att springa är välkomna att vara med på Löpargruppens träningar. Som regel tränar vi i Kungsbackaskogen på onsdagar och

lördagar under vintern, även om det händer att vi är på Tingbergsvallen på lördagar. Träningarna kan bestå av allt från distans, intervaller, backe till styrka och upplägget gör att alla kan vara med, oberoende av löpstyrka. Hör

av er till undertecknad på telefon 0702-444 644 om du är intresserad av att vara med och träna!

*/Anders Grahn, tränare i Ungdomsgruppen och Löpargruppen*

## **Race report Kullamannen 100 miles**

Jag heter Anna och är ordförande för mountainbikesektionen. Jag har dock ett annat stort intresse och det är löpning. För två år sedan, hösten 2020, fick jag för mig att testa konceptet runstreak, det betyder att man springer minst 1 mile (1,61km)

varje dag. Alltså V A R J E dag, även om man åker ett Vasalopp så ska man alltså även springa. Jag hade tänkt testa en månad men fastnade och nu har det gått lite drygt två år. För att det ska funka, utan att bli skadad så gäller det så klart att dra ner på tempot och verkligen förstå att även de korta passen räknas, och behövs.

När 2021 närmade sig och jag fortfarande sprang varje dag, och gillade det, insåg jag att det där med ultra verkade intressant. Då får man springa långsamt och det passar mig. Jag anmälde mig till online coaching via Pace On Earth, ett program som heter Tio månader mot tio mil. Det lät ju förstås orimligt att kunna springa tio mil

men det kändes skönt att få hjälp med att styra upp träningen.

Innan jag började med min runstreak och träningsprogrammet var mitt längsta 30km, dvs Lidin-göloppet och det var ju jättejobbigt! Träningen rullade på och jag utmanade mig på flera olika sätt, t ex genom att springa entimmespass flera gånger på en dag, långpass med fika i skogen och krossade flera rekord; distans, tid, höjdmeter,... Plötsligt kändes tio mil inte längre outhålligt, men väldigt tufft. Jag anmälde mig till ett lopp som heter Uka Pain där jag sprang 100km. Det var 3000 höjdmeter och tog nästan 20 timmar, och det regnade nog 16 av de timmarna... Jag försökte mig på Sand-sjöbackas Ultratrippel där man springer 30km på fredagen, 60km på lördagen för att avsluta med 90 km på söndagen. Jag klarade fredag och lördag men på söndagen fick jag bryta efter 75km eftersom jag inte hann i tid till stationen. Jag lärde mig hur viktigt det är att vara mentalt laddad för en sådan utmaning. Jag tog det lite med en klackspark innan, jag hade ju sprungit 100km, så 90km var väl ingen match - det var det. Jag förstod också hur viktigt det är att ladda med energi både för och under loppet.

Här någonstans började jag fundera på 100miles, dvs 161km. Tillsammans med en kompis, Krister, anmälde vi oss, till Kullamannen 100M, som går i

början av november. Loppet går först ett varv på Bjärehalvön och sen ner till Kullahalvön. Starten går i Båstad och målgången är i Mölle.

Under resans gång lärde Krister och jag känna två löpare till som skulle genomföra Kullamannen för andra gången; Ola och Louise. Vi bestämde oss för att starta ihop med ambitionen att också gå i mål ihop. Alla var förstas medvetna om allt som kan hända under ett lopp och vi bestämde att vill/behöver man lämna gruppen så gör man det.

### Race day

Vaknade vid kl 8 på fredagen efter att ha sovit bra. Strax efter 13 anländer vi till Mölle där vi

ska hämta nummerlappar samt lämna in dropbags. Det är full fart och mycket folk men det går rätt fort. Vi åker tillbaka till Louise stuga i Båstad och försöker vila. Jag lyckas slumra 15-20 min men sen är det för mkt spritt i kroppen. Lite bekymrad över regnet som öst ner hela dagen trots att prognosen lovat uppehåll. Vid 17:30 åker vi till starten och regnet upphör!

### Första etappen, Båstad - Glimminge, 24 km.

10 seconds to start... Plötsligt är massan iväg och vi med den. Första kilometerna kallas prolog och går på ett platt, men snirkligt, motionsspår i Båstad, så det är väldigt lättjogget och alla snackar med alla. Efter fyra kilometer passerar vi starten igen och då börjar de första



Starten

backarna. Vi börjar gå och plockar fram stavarna för snart ska vi in i skogen och börja ta oss an de första höjdmetererna.

Vi har planerat att ta det lugnt i början och inte stressa iväg. Tanken är att snitta 10:30-tempo och att vara i Glimminge vid 22:12, men som alltid går det lätt i början, så vi njuter av det. Jag har ställt in min klocka på att pipa varje halvtimme för att påminna mig om att äta. Jag börjar direkt vid första pipet, trycker i mig chokladbollssmet - mums. Jag äter med jämna mellanrum och dricker vatten. Jag har en liter med mig och det räcker precis. Vi kommer in till kontrollen med god tidsmarginal; fyller på vatten och tömmer blåsa. Det tar en stund för alla fyra att bli redo att dra vidare, men vi lämnar Glimminge 21:39, med god marginal.

## **Ettapp 2, Glimminge - Torekov, 9 km**

Nästa sträcka går längs havet. Vi ser bara vatten när månen lyser genom molnen, men hör det hela tiden. Det är lugnande. Mycket av denna sträcka går på krångliga stenar, vi följer Skåneleden, och vi tar det lugnt för att undvika vrickade fötter. Det nöter en del på fötterna och jag börjar



känna mig lite trött i fotlederna - redan!! Funderar hur det ska gå med resterande mil, men efter en stund försvinner känningen (en stund = 1 timme? 3 timmar? oklart).

Vi kommer in till Torekov runt 22:50, går på toa, fyller vatten, och stökar runt lite. Även det här stoppet blir lite längre än planerat, men vi har fortfarande god marginal och är lugna. Det blåser lite kallt så vi får klä på oss när vi är stilla. Jag kommer på att jag har tagit med mina "ärmar" som cyklister har, väldigt smidigt att bara dra av/på dem, utan att behöva ta av sig ryggsäcken. Det är sällan jag känner mig kall om kroppen eftersom den är täckt av ryggsäcken.

Jag äter på bra och känner att jag har gott om energi.

## **Ettapp 3, Torekov - Båstad, 23 km**

Snart kommer vi in i kupe-

rad terräng igen. Jag trodde att jag skulle vara mer sömning eftersom jag vanligtvis lägger mig senast 22, men det går förvånansvärt bra. I någon uppförbacke tar jag ändå en första koffeintablett. En tablett är ungefär som 1 stor kopp kaffe och jag har bara druckit en kopp på dagen, så jag har lite tillgodo.

Denna etapp består av två klättringar, där den första är i skogen medan den andra är på grusväg och lite bredare stigar, däremellan ska vi ner till havsnivå igen och fötterna rullar på fint utför backarna. Det känns redan att stavarna är till stor hjälp att spara på benen.

Jag har ätit på så pass bra att det kanske inte räcker hela vägen till dropbagen i Ängelholm, om jag inte håller igen lite. Jag tänker att jag får fylla på ordentligt i depån i Båstad.

Sista kilometrarna in till Båstad är platta men åååh

sååå lååååånga... vi håller ganska högt tempo (för ultra) vilket tar lite extra energi, samtidigt som det är skönt att mata på lite. Äntligen ser vi depån och pustar ut, vi kommer in 02:43, ca 50 min före plan. Det serveras buljong, mackor och bullar. Tyvärr finns inget glutenfritt alternativ, så jag blir lite ställd men funktionären erbjuder mig ostskivor med smör på som alternativ. Det tar jag tack-samt emot - mycket energi. Jag dricker fyra koppar buljong, både för att jag är törstig men också för att få i mig saltarna som jag missar genom att dricka vatten i stället för sportdryck på banan.

Toabesök och fylla på vattenflaskorna sen är jag redo att komma iväg. Det tar lite tid för fyra personer att bli klara, det finns bara en toa så bara det är en utmaning. Man får inte ta med sig något ut ur kontrollen, utan all mat ska ätas där vilket också gör att det tar tid.

#### **Etapp 4 – Båstad -Stora Hult (26 km)**

Vi kommer från en smal grusväg genom skogen och ut till stranden. Då ser vi att det har ljusnat. Jag tar av mig pannlampan - skönt! Nu springer vi längs havet igen och det är lite stenigt men fint att äntligen få se havet. Klockan är strax före 7 - livet är gött!

Sista biten till stationen i

Stora Hult går längs en asfaltsväg och jag börjar bli rätt nödig, så jag anhåller om att få jogga på i mitt tempo för att få sitta en stund på toa. Anhållan bifalles så jag joggar på. Nju-ter av att springa igen. Vi hade alla en dipp sista stunden i mörkret, det är

alla mina kläder och tar nya skor. Jag tycker att fötterna har känts bra så jag blir lite förvånad när jag ser att de har en hel del blåsor. Jag sätter på en tåhätta på en lite större blåsa, äter linsgryta, dricker buljong och peps. Försöker med kaffe men det är inte alls



gott att känna att den dippen är över. Min mage sköter sig strålande och jag är så tacksam för den.

Vi fyller på vätska och drar från depån ca 7:45, fortfarande med marginal om än lite mindre.

Efter ytterligare 26 km kommer vi till nästa station, Råbocka. Jag byter

gott. Jag har skrivit en instruktionslapp för vad jag ska komma ihåg i Råbocka och följer den. Jag var lite orolig hur det skulle vara att sitta ner och vila, om det skulle kännas stelt och jobbigt att resa sig upp, men det gör det faktiskt inte. Jag irrar lite mellan byta om och kaka, packa

ryggsäck, men känner snart att energin från maten landar i kroppen och sockret från pepsin gör sitt till. Efter ett toabesök är jag redo att dra vidare. De andra behöver mer tid. Vi har planerat 30 min men vi har fortfarande marginal så jag stressar inte för mycket.

### **Råbocka - Svanshall, 21 km**

Till slut kommer vi iväg. Stigen går längs strand och det är mycket sand att springa i - lite jobbigt. Vi kämpar på genom kohagar och sandiga stigar. Jag stannar för att se över en blåsa och får sedan jogga på egen hand en stund innan jag är i kapp. Jag sätter på mig lurarna och lyssnar på lite musik, njuter faktiskt. Jag känner mig fortsatt stark, både mentalt och fysiskt. Jag vet att jag ibland blir trött och behöver gå, men jag vet också att det kommer att gå över och att jag vill och kan springa igen. Solnedgången kommer och det är väldigt vackert. Vi springer förbi en ofentlig toalett och jag tar chansen - ljuvligt!

De andra fortsatte och jag får återigen en stund på egen hand med musik i lurarna och med njutsikt, rosa himmel över hav och en vit måne.

När vi kommer till Svanshall ligger vi ganska exakt på planen. Jag känner mig lite stressad, för även om vi räknat på långsammare tempo fram till Mölle så känns det som att de andra är tröttare och att vi kanske inte kommer klara reptiden

i Mölle.

### **Svanshall - Mölle 13km (144)**

Nu börjar det bli mörkt igen och vi sätter på pannlamporna. Jag bestämmer mig för att öka tempot och göra ett or-

Jag nästan springer i uppforsbackarna och benen känns som att de precis börjat springa.

Jag kommer ikapp och förbi ganska många deltagare och får hejarop om tempo och att jag ser pigg ut, vilket såklart bidrar till positiv



dentligt försök att komma i bättre tid till Mölle, så att jag hinner kaka innan jag ska ut på "dödens zon". När jag kommer upp för den första stora klättringen kollar jag om de andra är med, men ser ingen av dem. Jag har inte tålamod att vänta mer, utan kör på. Det går så himla lätt och känns som att jag flyger fram.

känsla. Jag tar en koffeintablett till i förebyggande syfte. Det är stig uppför och nerför hela vägen, ganska krånglig stig men för mig just nu är det plättlätt.

Plötsligt kommer jag ut på parkeringen vid kyrkan i Mölle och andas ut. Det är asfalt sista kilometern till depån och jag tar det lugnt och promenerar för att komma ner i varv och

kunna äta bra. Jag kommer in till depån 18:41 med 1 tim 19 min till godo, och jag har varit på språng i över ett dygn nu. Jag messar de andra att jag är i Mölle och att jag hoppas att de kommer in medan jag äter och går på toa. Efter 14 min är jag redo att ge mig ut igen och de andra har inte kommit in.

### **Mölle - Josefinelust 14km**

Jag känner mig fortsatt stark och fokuserad. Jag hade egentligen inte planerat, eller velat, vara ensam på sista varvet eftersom det är den svåraste biten. Men nu är det som det är.

Jag tar sällskap med en man fram till skogen där äventyret börjar. Han har kört varvet förut och säger att senast tog det honom 5 timmar vilket låter som en dröm. När jag gav mig ut ur depån sa en funktionär "nu har du sju timmar på dig, det borde du hinna"... Jag hade tidigare hört att 4-6 timmar var det vanliga.

Jag ringer hem och får prata med familjen en stund. Jag frågar hur det gått för de andra och maken säger att de andra har lämnat Mölle i god tid innan reptiden kl 20. Det lugnar mig.

Jag nöter på uppför och det är i början mindre brant än väntat och det finns några partier där det är springbart, vilket är en trevlig överraskning.

Efter tre kilometer möter jag ett gäng som är på väg tillbaka från berget och jag tänker "fasen vad gött, då vet jag att de sista tre km är relativt lätta!". Det gör mig glad och hoppfull. Det jag missar är att de springer in på en annan stig just bakom mig och alltså inte alls springer samma väg

tillbaka.

Så är jag där i den branta nedförsbacken som jag hört om. Jag tar mig ner och tänker att fantasin faktiskt ofta är värre än verkligheten. Vi kommer ner på stranden som kallas Håkullsmal och som jag gissar är väldigt vacker men det är svårt att se i mörkret. Efter stranden kommer uppförsbacken med repet. Det ÄR brant och det är halkigt. Och repet är oberäkneligt eftersom det beror på hur de ovanför och nedanför hanterar det. Men jag är aldrig rädd. Det kanske är en fördel med mörkret. Och återigen är fantasin värre än verkligheten. Jag tar mig upp och vi är ett gäng som har tagit oss an det här partiet samtidigt.

Vi pustar lite men jag är ganska snart redo att dra

vidare. Den här kilometern tar drygt 30 min, värst hittills. Men jag känner fortfarande att jag har ork och energi, även om jag inte äter så särskilt mycket längre. Det blir lätt så när målet hägrar... det är lätt att tänka "nu är det bara 10 km kvar, dvs 1,5 timme" men sen visar det sig att det faktiskt var 2-3 timmar kvar... så ett gott råd är att aldrig sluta äta. Nu tror jag att det värsta är över men det var inte hela sanningen.

### **Sista etappen! Josefinelust - Mölle 7km**

Jag stannar inte ens till vid vätskekontrollen i Josefinelust eftersom det är så kort kvar och jag "vet" att de sista 3-4 km är lätta och det svåra är gjort. Jag är ganska säker på att jag kommer klara varvet på runt 4 timmar - wow! Jag reflekterar lite över att jag måste ha missat fyren, som ska vara häftigt att passera i mörker.



*Anna, Louise, Ola och Krister*

Men, nej, jag har inte missat fyren. Där är den. Och jag inser att det är en bra bit kvar till Mölle nu men tänker att det blir väl asfaltsvägen. Det blir det inte.

Efter fyren så

**”Du har klarat det! Fantastiskt bra gjort!”**

ska jag nerför ett sjukt brant stup där det finns små möjligheter att hålla i sig i något och där slutet på branten är stora klippblock. Bifogar en bild på hur det ser ut i dagsljus för jag missade att ta kort.

Stigen är krånglig bland stora stenblock och stup ner till havet på ena sidan. Jag är inte rädd, utan väldigt lugn men tänker att lite sällskap hade varit skönt. Men så ser jag några pannlampor en bit bort och känner genast lite samhörighet. Stigen går igenom flera boskapsgrindar och smällen de gör när de stängs gör att jag kan höra att jag har folk både framför och bakom mig.

Stigen går verkligen upp och ner och kors och tvärs. Kilometertiderna är långsamma igen, någon tar 20 min och någon 17 min. Jag försöker räkna på när jag kan komma i mål men det är för deprimerande, så jag fokuserar bara på att ta mig fram. Ett steg i taget. Så länge jag rör mig framåt så kommer jag närmare mål. Jag är både säker på att jag kommer klara det, samtidigt som jag är ödmjuk för vad som komma

skall. Nu är jag rätt säker på att det inte blir en räkmacka in i mål. Det börjar blåsa mer och de långsamma kilometerna gör att jag blivit lite kall men jag orkar inte ta fram jackan.

Men, så kommer jag ut på asfalten och inser att det bara är en knapp kilometer kvar och att jag kommer att klara det. Jag trodde att jag skulle börja böla när jag såg målet men jag är mer bara lugn. Glad, nöjd, stolt. Jag joggar in i mål kl 23:44 och blir fint mottagen av någon som tar tag om mina axlar, tittar mig i ögonen och säger "Du har klarat det! Fantastiskt bra gjort." Jag får min ring. Det är fint.

Det var både precis så tufft som jag trott och ändå mycket lättare. 165,4 km på 29tim 43min 55sek

Post race. Jag går på toa och blir kvar där en stund... hehe. Jag passar på att sms:a hem och till alla vänner som hållit koll på mig under alla dessa timmar.

Jag börjar frysa en hel del men som tur är har jag lite varma kläder i min dropbag som jag nu kan hämta ut. Jag byter underställströja och sätter på mig allt jag har. Försöker äta lite av soppan som för fem timmar sedan smakat ljuvligt men som nu inte alls är lika lockande. Jag får i mig en del i alla fall. Men plötsligt mår jag rätt illa och allt jag fick i mig

kommer upp igen.

Jag kollar prognosen för när resten av gänget ska komma in, ställer alarmer på mobilen och störtsomnar med armar och huvud lutad mot bordet. Vaknar motvilligt och tar mig ut bara för att precis ha missat målgången för Louise och Kristian. Typiskt. Men - så glad att de klarade med en hel timmes marginal!

Det visar sig att Ola brutit i Mölle, kroppen var för trött och fötterna för trånga. Väl kämpat i 144 km.

Ett intressant exempel på hur kropp och knopp verkligen lägger av när målet är uppnått är att jag, när jag joggade in till Mölle, tänkte att eftersom jag skulle gå i mål före kl 24 så kunde jag vila lite i mål och sen jogga tillbaka och

**”Det var både precis så tufft som jag trott och ändå mycket lättare!”**

möta upp resten och jogga med dem i mål. Då skulle jag ha gjort min runstreak för söndagen också. Alltså, på allvar, jag tänkte det! Men i mål sa kroppen GLÖM DET, BABY! Vi har gjort vårt.

Och så var det ju.

Tack kroppen, tack knoppen. Tillsammans är vi fantastiska.

/ Anna Grahn



## O-ringen Uppsala 2022

### Äntligen fick vi springa i den fina Uppsalaterrängen. Som vi väntat.

Efter två inställda år fick vi så äntligen resa till Uppsala och återigen uppleva O-ringen. Drygt 30 Rigo-rianer styrde kosan mot Uppsala för att springa och träffa orienteringskamrater från hela Sverige, ja från hela världen.

Vi hade hört så mycket om den fina terrängen som väntade och då speciellt om det mytomspunna området i Lunsen.

Skulle det vara så fantastiskt som alla pratat om och hur skulle vi klara av den speciella terrängen? Terrängen var fin, men helt annorlunda än den västkustterräng som vi är vana vid. Bara en sån sak som att alla etapperna gick på kartor med 2,5 m ekvidistans



skvallrar om att det är småkulligt ute i skogen. De två första etapperna låg på cykelavstånd och hade Patttons hage som arena. Pansargeneralen från 2:a världskriget hade tydligen besökt platsen under någon militärövning, därav namnet. Även här var terrängen småskuren uppe på plåtåren, med en del korta men

branta stigningar och sikten inte alltför god. Etapp 3 var det bussning till och 4 och 5 var det åter cykelavstånd och alla återstående etapper avgjordes i delar av Lunsen. Naturen var småkullig, öppen och snabblopt men det förekom även områden med hög markvegetation som skymde de små punkthöjderna. Så länge man hade koll på var



Oskar och Niklas

man var och hade god kartkontakt, inga problem. Då fanns det mycket att läsa på, men de gånger man tappade bort sig det minsta, blev det tufft att läsa in sig, då allt såg likadant ut.

Våra resultat skvallrar om att vi inte var helt bekväma med terrängen och det blandades fina prestationer med mindre bra. Det blev till exempel inga etappsegrar och därmed ingen tårta vid samlingarna i år.

Jämnast under veckan var Ann-Sofie Hellstrand i D50M. Synd att det inte var "nummerlapp" till de 15 bästa på sista etappen, men en fin 10:e plats i totalen imponerar. Våra ungdomar gjorde flera bra prestationer under veckan och särskilt Alvar Alexanderssons fina 11 plats i tuff konkurrens av hela Sverige-eliten i H15 på etapp 5 var riktigt bra. Under



*Tajt kamp mellan far och dotter, Emelie och Martin Svensson*

veckan var det även många tuffa kamper mellan Rigorlöparna. Tuffast och mest prestigefull var nog kampen mellan Martin S och dotter Emelie. De sprang 3 etapper i klassen svår 3,5 och det skilde endast sekunder emellan dem.

Fin gemenskap och trevliga samlingar präglade som vanligt veckan och kul att det var några "nya" ansikten med på O-ringen. En av

dess gossar uttryckte sig så här – "Det är den roligaste veckan jag någonsin upplevt på sommarlovet" och det om något är ju ett gott betyg på årets O-ringen i Uppsala. Så ni som inte varit med ännu, tveka inte att hänga på vid kommande O-ringen. Närmast väntar Åre med lite utspritt boende men året därpå är det som vanligt med central camping i Oskarshamn.

*/Bernt Andersson*



## Två förlorade år

Orientering är en individuell sport, samtidigt som jag tror att det är en av de mest sociala. Meningen är att alla skall orientera individuellt och fatta egna beslut utgående från kartan och ens egen förmåga. Runt själva orienteringen finns också den sociala miljön. Vi pratar kartor, oriente-

det för varje treveckorsperiod fanns ett träningsarrangemang från varje klubb. På träningsdagen, tisdagar, var det en klubb på varje arrangemang och så växlade man till nästa gång allt för att begränsa antalet deltagare på varje plats. De som ville kunde få ut kartor i förväg och springa på dagen vilket Ylva och jag som regel gjorde.

sat säsongen och inte fått träffa våra trevliga orienteringskamrater. Det är något vi märkte vid Stenkavlen och OL-avslutningen söndagen 20 november. Det var många ungdomar där som vi inte kände liksom ledare och föräldrar som vi bara träffat vid enstaka tillfällen tidigare. Det var en glad och trev-

lig gemenskap som vi hade saknat under de senaste åren. Vad vi också såg var att OL-sektionen lyckats förvånansvärt bra med att rekrytera ungdomar, hela familjer och nya ungdomsledare. Det är många som kan dela och ta åt sig äran av detta. Eftersom jag inte varit med i gänget och inte är insatt i allt arbete skall jag inte nämna några namn – alla, ledare och föräldrar, har gjort en fantastisk insats!

Det roligaste för Ylva och mig personligen var kanske att två av oss mycket respekterade personer tyckte det var viktigt att vi fortsatte orientera och var med på tävlingar. Vi var tydligen någon sorts förebilder (låter otroligt) som visar att man kan ha roligt med orientering långt upp i åldrarna.

/ Steffen Häggstrand



ring, fikar och tjötar när vi väntar på start och på kompisar som är länge ute i skogen. Det är en fin social miljö. Men i mars 2020 bröts detta av Corona. Vi kunde inte samlas på träningar längre och tävlingarna var inställda. Vi var tvungna att hålla avstånd, både fysiskt och socialt. OL-träning fixades bra genom samarbete med FAIK och Löftan, så att

Det fungerade bra men man såg ju bara en och annan orienterare och något umgänge blev det inte. I år släpptes coronarestriktionerna och årets tävlings-säsong kunde genomföras. Allt skulle bli som vanligt. Men jag hade fått fysiska besvär och kunde bara lunka runt och blev väldigt lätt trött. Det har fixat till sig nu på senhösten, så inför nästa säsong är jag "fit for fight" igen. Men det innebär att Ylva och jag miss-

## Höstoriering

När Peo Bengtsson och ett gäng orienterare satte sig på tåget från Stockholm till Budapest, hösten 1966, för att delta i 7:e-novembertävlingarna i orientering hade dom nog inte en tanke på att det var starten på en mer än 50-årig tradition med höstoriering i södra Europa. Följdaktligen satte jag mig på kvällsplanet till Budapest torsdagen den 3 november för att ansluta till den 55:e Höst-Öst resan som skulle ankomma med buss på eftermiddagen dagen efter, i god tid till den tvådagarsstävling som nu kallas Spartacus Cup. Då hade dom som åkte med bussen från starten i Partille redan sprungit fem tävlingar i Tjeckien och Slovakien i områden nära nästa års veteran-VM.

Undertiteln till årets höstöstresa var "Absolut Peo". För er som inte vet det redan, så är Peo mannen som gjort enormt mycket för att sprida orienteringssporten i Europa och världen, genom sitt World Wide Orienteering Promotion (WWOP), som sponsrat både kartritare och löpare genom åren. Dessutom var det Peo som startade den första femdagarsstävlingen i orientering i Skåne 1965 tillsammans med Sivar Nordström. En tävling som länge gick under namnet "femdagars", så småningom blev det "Oringen-femdagars", för att idag

landa i "Oringen". Varje orienteringsland med självaktning har idag sin egen femdagarsstävling. Till nästa sommar planerar Peo en bussresa till veteran-VM i Slovakien. Då blir det kalas eftersom han fyller 90 år den 18 augusti – dagen då långdistansfinalen avgörs!

Spartacus Cup gav till en början lite samma känsla som den Fräknefejden ger – parkering längs kanten på en smal lerig väg, långa toaköer och lite allmänt småkallt. Från samma arena lyckades man dock med konststycket att erbjuda en superkuperad långdistans och en nästan helt flack medeldistans.

Efter tävlingen åkte vi med bussen till Zagreb i Kroatien där vi åt middag innan vi åkte till hotellet i Banja Luka i den serbiska delen av Bosnien-Hercegovina (Republika Srpska). Gränspassagen mellan Kroatien och Bosnien blev en dyr och utdragen historia – 2 timmar 1 minut och 13 sekunder – då vi fick dryga

böter för att bussen saknade någon form av transportdokument – ett dokument som bara fanns på kroatiska och som inte hade krävts tidigare vid inresan till Kroatien.

I Bosnien sprang vi två tävlingar, först i Kozarabergens nationalpark med sin skidanläggning (kuperat!) och sitt minnesmärke över alla som stupat där under andra världskriget, sedan i Banja Slatina med start utanför spa-anläggningen som byggts i anslutning till de varma källorna med termiskt mineralvatten. Ja, ni har säkert redan gissat att "banja" betyder just bad eller spa.

Sen drog vi vidare till Opatija, en turist- och kurort vid Opatjarivieran längs den kroatiska medelhavskusten där vi stannade tre nätter. Den mest intressanta tävlingen i Kroatien var den på ön Cres, grannö till Krk i Kvarnerbukten i Adria-



*Intressanta vägval mellan 3:an och 4:an. Hur skulle du gått?*

tiska havet söder om Rijeka – en ö med 3200 invånare till vilken vi åkte med en gammal avdankad kinesisk dieselstinkande färja. Ön är bergig och stenig och det är långt mellan byarna. Har aldrig sett så mycket sten sen vi var på ön Brac utanför Split eller på Aranöarna utanför Irlands västkust. Vårt tävlingscentrum utgjordes av altanen på restaurang Tramontana, även startpunkt för fina vandringsleder. Döm om vår förvåning, när vi väl kommit upp till startpunkten längs den steniga vandringsleden så erbjöds vi en riktigt fin löpbar och ganska flack bana där gräset var välbetat av alla lösgående får. Efter loppet bjöds vi på lunch på restaurangen som egentligen hade stängt för säsongen men som genom Peos kontakter öppnat just för oss.



*Sprint i Revine. (Foto: Christina Ohlsson, Skåneslättens OL)*

Efter ytterligare ett lopp i grått disigt väder på skidläggningen Platak drog vi nästa morgon iväg mot Slovenien. Vi skojade om att vi åt frukost i Bosnien, sprang i Slovenien och duschade på hotellet i Italien. Banan i slovenska Podgrad var av helt annan karaktär i detta groplandskap, se kartutsnitt. Här gällde det att hålla ordning på groparna och att helst ta sig fram på ryggarna mellan dom.

Resan avslutades sedan med tre sprinttävlingar i och omkring Venedig. Från början trodde vi att den årliga sprinttävlingen i Venedig skulle äga rum just denna helg, men tävlingen hade skjutits upp ännu ett år till november 2023. Istället hade lokala klubbar ordnat tre sprinttävlingar som samtidigt var klubbävlingar ungefär som en närtävling. Så det blev en snabb 38 minuters sightseeing

av Venedig där det gällde att hålla ordning på alla kanaler och broar samt att undvika att gå in i återvändsgränder. Men det var trots allt en ganska lätt tävling. Då var sprinten i Revine, en by på sydsluttningen av Dolomiterna intrikat, dels med 100 meters stigning på 2 km bana, dels med sin gamla bebyggelse med omslutna gårdar och prång med täckta ingångar. Riktigt rolig sprint, definitivt mer upphetsande än en sprint bland radhus i Lindome.

Till sist återstod bara en sprint i Treviso alldeles norr om Venedig, också en stad med kanaler och broar. Riktigt kul sprintorientering. Sen var det roliga slut och den långa bussresan hem genom Tyskland började.

*/Kjell Jeppson*



## Stenkaveln 20:e november 2022

### 6 lag vågade ställa upp på årets utmaning som förra årets segrande lag hade satt samman.

Alfred E hade lagt 3 kluriga banor runt omkring i Torpets närområde och bra hjälp hade han av Hugo B och Simon T som såg till att allt runtomkring fungerade på ett utmärkt sätt. Till sin hjälp hade de även Emil som fanns till hands som en vakande mentor över arrangemanget.

Första Stenkaveln anordnades 1980 och som lite retro användes dåtidens stämplingssystem med stiftklämmor vid årets arrangemang. Ovant för många och uppmaningen med att alla stift skulle vara inom rätt rutan krävde stor koncentration och noggrannhet. Men disciplinen vid kontrollerna var god och vänskaplig.

Första sträckan sprangs av

våra yngre för-mågor och först in till växling var Leo W som snabbt lämnade över till Molly G.

Andra sträckans deltagare var i lite blandad ålder och bjöd på en del omkastningar och här skickade Oskar ut Fredrik B i ledning men Jens A jagade strax bakom.

Vid kontroll 5 på sista sträckan ledde fortfarande Fredrik B men ett stängsel senare på banan bjöd på några kluriga vägvalsproblem och här smet tydligen Jens förbi och förde med sin starka avslutning sitt lag till en ganska klar seger. Max och Wilhelm som även ingick i det segrande laget kunde glada och jublande ta emot sin slutman.



Första pris är som vanligt att få äran att arrangera nästa års Stenkavel och ta emot ett ärofyllt pris som utdelades under OL-avslutningen som skedde direkt efter inne i torpstugan.

/ *Bernt Andersson*



## OL-avslutning

### Gemytlig OL-avslutning i vår fina klubbstuga med tårter och sportsliga utmärkelser.

Som traditionen bjuder avslutade orienteringen säsongen 2022 med en trivsamt träff på Torpet.

Dagen inleddes med vår prestigefulla och spännande stafett Stenkaveln (se separat artikel). På den stafetten vet man aldrig vad för klurigheter som väntar. Det har förekommit spegelvända kartutsnitt, vita fläckar och kluriga radiokontroller i form av transistorapparater utplacerade på någon mosse.

Efter tävlingen bjöds det in till storstugan där god soppa och sedvanliga goda tårter väntade. Steffen och Ylva med stöttning av Terese och vänliga föräldrar som bakat, såg till att alla blev mätta å goa.

Som vanligt utdelades ett flertal utmärkelser och priser.

Först ut var tävlingsledningen

för Stenkaveln med att förätta prisutdelning av dagens tävling. Högst upp på prispallen slutade Max, Wilhelm och Jens. Två blev Teodor, Oskar, Fredrik och trea Leo, Molly och Hugo.

Alla våra ungdomar uppmärksammades för sin träningsflit och goda prestationer under året. Flera ungdomar hade samlat ihop poäng för att motta orienteringens märken i järn, brons, elit och mästare.

Nästa Rigorian att uppmärksamma var Alvar Alexandersson som fick motta årets utmärkelse Trädet 2022.

Tyvärr blev det ingen "Rigor cup" i år pga att programmet



som hjälpt till att räkna ut bomtider och tider efter segrare i tävlingarna inte finns tillgängligt mer. Därigenom blev det en näst intill omöjlig uppgift för Sven att få fram en poängtabell och resultat för cupen. Vi får försöka hitta på ett nytt sätt att uppmärksamma våra flitiga orienterare till nästa år.

Tro nu inte att verksamheten stoppar upp för att vi haft avslutning. Nä nu börjar vi ladda direkt för nästa säsong med inomhusträningar, torsdagsträningar, Stocka cup, Vinter cup etc. Så håll koll på våra social kanaler så att du inte missar något träningstillfälle.

/Bernt Andersson



## Kungsbackahoppet

På initiativ av Svenska Friidrottsförbundet och Stefan Holm arrangerades under sommaren en svensk höjdhoppstour med 3 deltävlingar. Syftet med höjdhoppstouren är att få upp intresset för höjdhopp både bland ungdomar och elit i Sverige. Rigor Friidrott fick frågan om vi ville arrangera en av tävlingarna och måndagen den 11 juli gick Kungsbackahoppet av stapeln för första gången.

Tävlingen arrangerades på Tingbergsvallen och platsen runt höjdhoppet var avgränsad så att publiken kunde komma alldeles intill. Vår egen Gustav Thyрман agerade discjockey där de tävlande kunde beställa sin



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

HÖJDHOPPSSEMINARIUM  
MED STEFAN HOLM



favoritlåt när de hoppade och Per Crona var speaker. Flera av Sveriges bästa hoppare bland damer och herrar och en hel del ungdomar deltog. Vädret var fantastiskt och inramningen med publiken alldeles intill de tävlande sporrade många till nya personliga rekord.

I herrklassen vann Melvin Lycke Holm, Kils AIK med 2,14 före 2,20 hopparen Kampton Kan från Singapore. I damklassen var det en jämn kamp men till slut gick Louise Ekman, Gefle IF,

segrande ur striden med 1,78 före vår egen junior Ingrid Ronge som klarade 1,75.

På ungdomssidan fick vi rader av personliga rekord av Rigors hoppare. Viktor Hansson vann P13 med 1,50 – nytt PB, Sebastian Kjellberg blev 2:a i P15 med 1,71 vilket var nytt personbästa, Vincent Folkseger Dreikant blev 5:a med 1,50, också nytt PB, Smilla Arkdal Ranebro blev 2:a i F17 med 1,67 och i F15 blev Elsa Ekgrim 2:a med 1,53 och Elin Larsson 3:a med nytt PB också 1,53 och Emilia Wählberg blev 4:a på 1,48, också nytt PB. Också

Namn?





Namn?

Ella Larsson i F13 hoppade nytt personligt rekord med 1,23.

Förutom de tävlande hade vi 2 olympiska guldmedaljörer i höjdhopp närvarande - i Stefan Holm och Dietmar Mögenburg, samt en europmästare i Dalton Grant från England.

Dagen efter tävlingen arrangerade vi ett seminarium där de ungdomar som ville fick sin hoppning analyserad av Stefan Holm. Dalton Grant höll en inspirerad föreläsning om motivation för de lite äldre hopparna. Detta var en väldigt uppskattad

punkt i programmet och både ungdomar och elit fick många värdefulla tips.

*/Jan From*

*Foto: Johan Brink.*

## Bäst i Norden!



Den 16-17 juli avgjordes den Nordiska juniorlandskampen för 19 åringar på Malmö Stadion. IF Rigors Ingrid Ronge lyckades där kamma hem det individuella guldmedaljen i höjdhopp på 1,76m. Dessutom blev det seger även i lagtävlingen för både de svenska tjejerna och killarna.

## Välkommen på mountainbiketräning!

Varje onsdag, klockan 18-19:30, har vi träningar på Rigortorpet för våra vuxna medlemmar.

Vi har en person som är dedikerad att ta

eller snabba gruppen. Du väljer själv vilken grupp du vill cykla med och du kan byta från gång till gång, beroende på dagsform eller kanske hakar du på en kompis?

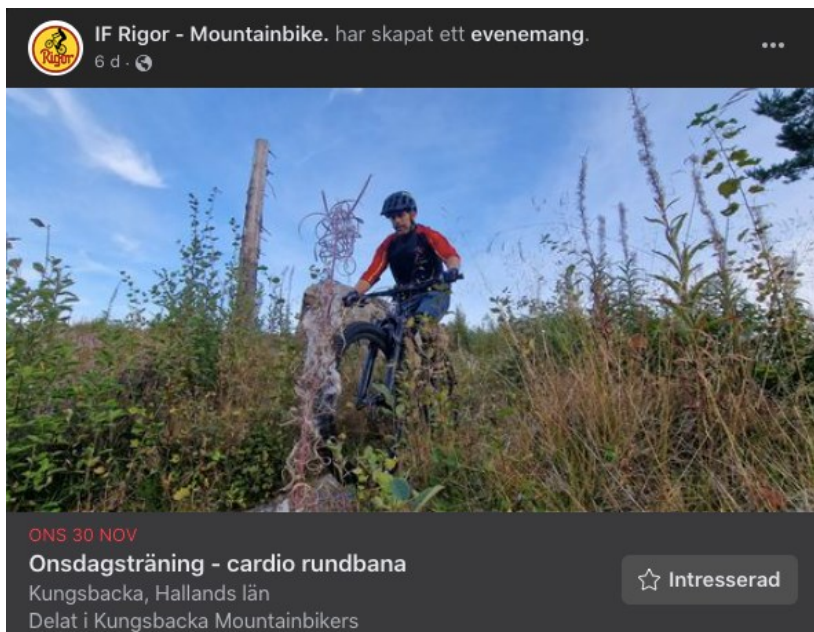
kanske något bakverk, till självkostnadspris. Det roliga tjötet och goda stämningen bjuder vi dock på.

Alla är välkomna på våra träningar, och är du nybörjare så hakar du på den lugna gruppen så kommer du att få en bra upplevelse. Vårt motto: Alla kan vara med och alla ska ha roligt, gäller såklart även här!

Är du nyfiken på våra träningar och vad det är för olika teman så kan du gå in på vår Facebook-sida och läsa mer där.

Vi har barnträningar från början av april till slutet på oktober, på söndagar klockan 10-11:30. Mer om det till våren.

/Anna Grahn, MTB-sektionen.



emot alla nya som kommer och se till att de kommer rätt, så är det första gången behöver du inte vara orolig, vi ska se till att du har det bra.

Varannan vecka fokuserar vi på att jobba med vår teknik. Vi tränar drop, step up, svänga, bromsa, balans och mycket mer. Veckan efter fokuserar vi på att få igång flåset och tränar till exempel rundbana eller backe. Då är syftet att hjärtat ska få jobba, och ibland även lite pannben.

Vi delar in oss i olika grupper; lugn, mellan

Varje pass avslutas med ca 10 min fysträning där vi gör lite styrka som är bra för cyklister.

Efter passet är det dusch och även bastun är uppvärmd och lockar många, speciellt nu när det är lite kyligare ute.

Det bästa är förstås fiket efteråt. Det serveras mackor och



## Naturpasset

Efter två år av Naturpasset i Kungsbackaskogen bestämde vi oss för att i år använda oss av Forsskogen och den karta som Lars-Erik Aronsson ritat. Bernt och jag var där och rekognoserade tidigt i våras. Det som vi kom ihåg som en risig skog efter avverkningarna i södra delarna visade sig på det stora hela vara en underbart vacker skog, då särskilt de norra delarna som tillhör Gåsevadsholm. Efter samråd med skogsägarna bestämde vi oss för att köra. Under våren sattes 34 kontroller ut, de första sexton ganska enkla kontroller nära stigar och sedan 18 lite svårare kontroller. Dessa kontroller utgjorde också en (avkortningsbar) bana på 6.3 km som bland annat gubbgänget OK



Kontrollintagning i snöväder



Gubbs använde för en tisdagsträning i slutet av augusti.

Medan arbetet med kontrollutsättningen pågick i våras hörde folk redan av sig på turistbyrån och undrade ”kommer inte årets Naturpass snart?”. Det finns en trogen

skara Kungsbackabor som återkommer som ”naturpassare” varje år. I år sålde vi 50 kartor vilket får anses vara godkänt, även om bara var hälften av vad som såldes under pandemiåret 2020. På hösten är det alltid några som hör av sig och frågar ”kan inte kontrollerna få sitta kvar ute två helger till – snälla – jag har inte hunnit hitta alla ännu.” Och det har dom fått, det är först nu i slutet av november som dom tagits in, och allihop satt kvar på sina platser.

/ Kjell Jeppson

Naturpasset är en orienteringskarta som klubben säljer genom turistbyrån i Kungsbacka. På kartan finns markerat ett antal kontroller som man kan plocka i egen takt hela sommaren. På varje kontroll finns ett alfanumeriskt tecken som man för in på kontrollkortet och när det är fullt kan man delta i Svenska orienteringsförbundets naturpassstävling

## Vasaloppet 2022

Vasaloppet 2022 Efter det tillfälligt instiftade Vasaåket 2021 var det ordinarie Vasaloppet nu tillbaka, när pandemin till slut verkar släppt taget. Vissa restriktioner och begränsningar kvarstod dock som ex möjligheten till en varm dusch efter loppet. De åkare som medföljde på IF Rigors resa samlades i vanlig ordning på fredagens morgon, vid Kungsbacka station, för färd mot Sälen. Väl framme hämtades nummer-

lappar vid startområdet och sedan åkte vi den korta sträckan tillbaka till Görän i Transtrand som år efter år låter oss tillbringa de 2 första nätterna hos honom. Boendet har, som många Rigorianer vid det här laget fått uppleva, fördelen av att ligga på gångavstånd till starten. Under lördagen åkte de flesta traditionellt uppe på myrarna innan Smågan för att i strålande väder få ett kortare

pass på skidorna – för många kanske årets bästa tur. I övrigt handlar lördagen vanligtvis om att göra så lite som möjligt i väntan på söndagens urladdning. Söndag morgon är en tidig sådan. Redan vid 03.30 går vissa av oss upp för färd mot starten i Berga by och den köplats utanför startfälarna, som sedan öppnar vid 05.30. Först då har man möjlighet att placera sina skidor och förhoppningsvis



*Far och son, Björn och Jan Svernhage.*

kommer man långt fram i respektive led. Efter detta finns tid att ta sig tillbaka till boendet hos Göran för frukost och de sista förberedelserna. Till starten går de flesta sedan vid 07.15 – en promenad på dryga 20 minuter. Prognosen inför loppet lovade bra väder med snabba spår och som tur var höll sig denna. Även om loppet naturligtvis är påfrestande kunde de flesta få en bra resa ner till Mora och många kunde även göra en riktigt bra tid. I år var också

första gången vi fick gå i mål under den nya portalen som flyttats närmare kyrkan och därmed gjort upploppet något kortare. IF Rigor hade i vanlig ordning många deltagare i spåren, både de som reste tillsammans på Rigors resa och de som ordnade eget upplägg. Snabbast åkte Björn Svernhage på 4 timmar och 54 minuter, följt av Fredrik Stjärnvvy och Jan Svernhage. IF Rigor gratulerar Björn till ytterligare en in-teckning i Rigors interna

tävling om bäste åkare! Värt att påpeka är att Jan, vid 67 års ålder, valde att staka loppet utan fästvalla med en tredjeplats i klubben som resultat. Natten mellan söndag och måndag bodde de åkare som medföljde Rigors resa på Mora stadshotell och fick där ta del av såväl spa, sköna sängar och god frukost.

// Martin Hildingh



*Rigorgänget laddar inför årets skidutmaning.*

## Jakten på en selfie....

Just nu kan jag inte längre komma ihåg hur idén dök upp, Birgittas idé att ta en selfie med Thierry Gueorgiou. Men jag minns att jag hört henne skrattande beskriva idén för en kompis i telefon. Det var i Portugal som tillfället gavs under en världsrankingtävling våren 2019. Trodde vi. När man själv är med och i springer samma tävling som landslaget kommer man dom väldigt nära. Över det svenska laget vakade den gången Thierry Gueorgiou, en omtänksam ledare som tycktes ha full koll på både de som startade och de som gick i mål. Men precis när vi tyckte oss ha hittat ett tillfälle att slå till kommer Karolin Ohlsson i mål och lägger beslag på honom, fly förbaskad på typiskt Karolin Ohlsson manér, över något misstag under loppet. Där gick det tillfället upp i rök.

Det lustiga var att när vi väl var hemma igen och löptränade uppe vid Härlanda tjärn, så ser vi plötsligt Thierry Gueorgiou framför oss i spåret. Först var vi inte säkra på om det

verkligen var han, för varför skulle han egentligen vara ute och träna ensam här i Göteborg? "Tänk inte på det nu", säger Birgitta, "vi måste springa i kapp honom så att vi kan få den där selfien. Vi får inte missa chansen igen." Men nu är det inte så enkelt att springa ifatt en orienterare som varit världsmästare



för inte alls så länge sedan. Men vi knatar på, och döm om vår förvåning när vi faktiskt tar in på honom. Vi kommer närmare och närmare. Men allt är som i en dröm, där man springer efter bussen och just när man ska stiga på bussen så finns där ingen buss. Precis så är det, precis när vi är ifatt så är han långt före igen.

Men är det verkligen Thierry

Gueorgiou som springer där framme? Varför har han i så fall röd schweizart tröja på sig? På't igen. Snart nog tar vi in på honom igen, han där framme i röd tröja. Som visar sig vara ingen mindre än Matthias Kyburz. Och tänk vilken tur vi har för idag har vi betydligt högre löpfart än den gången på prologen i Sankt Moritz när Kyburz vann på 19:47 och jag hade 49:47.

Plötsligt skramlar det till i brevlådorna utanför sovrummet. Tidningsbilen kommer med tidningen och yrvaket inser jag att allt bara var en dröm.

Men i alla fall, för att göra en lång historia kort, så var vi nyligen och sprang sprint på schweiziska mästerskapet i Basel. Där har nästan alla löparna röda tröjor. I alla fall dom bästa. Sist startande Matthias Kyburz slog till igen och vann med åtta sekunders marginal

till tvåan, nya sprintstjärnskottet Joey Hadorn. Efter målgång står han och de andra löparna alldeles intill oss på andra sidan staketet, dom pustar ut och pratar vägval. När Kyburz går därifrån bort mot blomsterceremonin säger Birgitta att "nu har du missat chansen igen!". Då flyger fan i mig och jag

springer efter. ”Får jag störa dig en minut? Kan vi inte ta en selfie till mitt kåseri?” I upphetsningen över mitt eget tilltag håller jag kameran snett och vri-

den på fel håll så att jag knappt själv kommer med. Men nu har jag i alla fall en selfie tillsammans med den schweiziske mästaren. Och

världsmästaren i knock-out-sprint!

/ Kjell Jeppson

## Skidträning!

Sedan flera år tillbaka anordnar IF Rigor träning på rullskidor i centrala Kungsbacka. I väntan på kallare väder och snötillgång körs intervaller i backe kl. 18.00 varje tisdag under höstarna. Varje år välkomnas nya åkare som tas om hand av de mer erfarna och får gå igenom tekniker för att bromsa, staka, diagonal-

åkning etc. Introduktionstillfällena för nybörjare förläggs i början av säsongen det vill säga vanligen från slutet av augusti och klubben erbjuder ett par ”prova-på pass”, beroende på intresse. Parallellt med dessa introduktionspass startar också stakintervaller i backe för de mer erfarna åkarna och förhoppningen är att

de nya åkarna, efter ett tag, känner sig bekväma och kan delta i dessa pass. På så vis hoppas vi i skidsektionen att vi kan bidra till ökat intresse för vår sport, främja folkhälsan samt knyta nya medlemmar till If Rigor.

/ Martin Hildingh



## SM-pokalen i friidrott

Från 1910 har man i friidrottssverige tävlat om Mästerskapsstandaren, vilket är ett lagpris till den förening som presterar bäst under "Stora SM" (senior-SM). Några år utgick man från Lag-SM, men nu räknar man resultatet från de bägge arrangemangen. Poäng delas ut till de åtta främsta i varje gren enligt 7-5-4-3-2-1 poäng.

2018 startade man SM-Pokalen, i vilken man räknar poäng för de sex främsta, men man räknar nu in friidrottens samtliga sm-tävlingar (arena, terräng, stafett o.s.v.) och inkluderar ungdoms- och juniormästerskapen. Poängen viktas efter åldersklasserna, med vikten 1 för seniorer till 0,25 för ungdomar (15-16 år). På detta sätt ges en tydligare bild av föreningarnas verksamhet. Det räcker inte att bara ha ett bra seniorlag i

arena-grenarna, utan för att komma högt upp i toppen behövs alla varianter av grenar och åldrar.

IF Rigor har gjort en trevlig resa i denna resultatlista, mycket tack vara att vår juniorgrupp har växt. I den har vi aktiva från 15 år och uppåt, vilket innebär Ungdomsklasser och Juniorklasser i tävlings-sammanhangen. Fler aktiva i gruppen och fler aktiva som tävlar bidrar till ett klimat som föder framgång på tävlingsbanan. Detta samtidigt som miljön är öppen för alla viljor, engagemang, grenval och tävlingsinställning.

I Halland finns fem arenaföreningar och år 2018 var vi nr. 4 bland dessa i SM-Pokalen. 2021 nr 2. Men i år tog vi ett rejält kliv upp och listas som nr. 1 av Hallandsföreningarna. Totalt bland Sveriges alla

föreningar hamnade vi på plats 40! Ett mycket bra resultat vilket lätt inses om man tar en titt i listan och ser alla namnkunniga föreningarna ovanför oss i listan, samt under! Webadressen till SM-pokalen är: <https://friidrott.smfriidrott.com/sm-pokalen/>

Förutom våra atleter som tog poäng i år finns ytterligare några på platserna strax utanför. Med fortsatt bra träning, inställning och lite tur, så hoppas vi att Rigor fortsatt skall klättra uppåt i SM-Pokalen.

Tabellen nedan visar alla våra poängtagare under 2022.

*/Johan Olsson - tränare  
Juniorgruppen*

Tävling	Ute/Inne	Klass	Åldersgr.	Gren	Plac.	name	Klubb	Resultat
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	U	M22	Junior	Stav	2	Peter Svensson	IF Rigor	4.47
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	U	F19	Junior	Höjd	3	Ingrid Ronge	IF Rigor	1.68
JSM-USM17 Sollentuna 26-28/8 2022	U	F19	Junior	Stav	6	Sofia Olsson	IF Rigor	3.28
USM15-16 Uppsala 26-28/8 2022	U	P15	Ungdom	Längd	5	Sebastian Kjellberg	IF Rigor	6.17/-0.5
USM15-16 Uppsala 26-28/8 2022	U	F16	Ungdom	Höjd	2	Smilla Arkdal Ranebro	IF Rigor	1.67
USM15-16 Uppsala 26-28/8 2022	U	F16	Ungdom	Stav	5	Jenny Lundin	IF Rigor	3.21i
Friidrotts-SM Norrköping 5-7/8 2022	U	K	Senior	Höjd	6	Ingrid Ronge	IF Rigor	1.69
IUSM Göteborg 12-13/3 2022	I	F16	Ungdom	Höjd	2	Smilla Arkdal Ranebro	IF Rigor	1.66
IUSM Göteborg 12-13/3 2022	I	F16	Ungdom	Stav	6	Jenny Lundin	IF Rigor	3.19
IUSM Göteborg 12-13/3 2022	I	F15	Ungdom	Höjd	=5	Maja Malmström	IF Rigor	1.53
IJSM-IUSM17 Skellefteå 5-6/3 2022	I	M22	Junior	Stav	3	Peter Svensson	IF Rigor	4.28
IJSM-IUSM17 Skellefteå 5-6/3 2022	I	F19	Junior	Höjd	1	Ingrid Ronge	IF Rigor	1.76
ISM Växjö 25-27/2 2022	I	K	Senior	Höjd	4	Ingrid Ronge	IF Rigor	1.78



## Rigors pigga 100-åring – Ruth Henriksson

Den 3 september i år fick Rigor sin första 100-åring. Ruth Henriksson. Hon är fortfarande aktiv i Rigors seniordamer även om hon får ta det lugnare än de unga 70+arna. Ruth är också en förebild för Ylva och mig – hon inte bara överlever, hon lever också!

/ Steffen Haggstrand



## Trädet 2022 tilldelas Alvar Alexandersson

**Vår "coming man" Alvar Alexandersson uppmärksammades med årets utmärkelse Trädet.**

OL-sektionen har som tradition att uppmärksamma någon som gjort något stort för orienteringen i klubben. Det kan vara allt ifrån en stark prestation under året till att genom sin gärning sprida klubbens goda rykte runt om i världen

eller se till att alla vi orienterare trivs och har det bra i Rigor.

I år vill vi uppmärksamma Alvar Alexandersson för hans satsning mot att närma sig Sverigetoppen inom orienteringen.

Motiveringen för årets Trädet lyder som följer

*Vi vill med utmärkelsen Trädet 2022 uppmärksamma dig Alvar för din målmedvetna satsning på att bli en*

*bättre orienterare.*

*På din väg har du redan uppnått fina resultat både på distrikts och riksnivå. Du kan titulera dig DM-mästare H16 läng 2022. Du är högst rankad H16 löpare i Halland. Du har visat fina resultat på USM och GM. Du avslutade årets O-ringen i Uppsala med en fin 11 plats i H15 på sista etappen.*

*Din inställning på träningarna är också en fin förebild för föreningens yngre förmågor. Ditt sätt att vara och umgås med de yngre skapar träningsflit och förhoppningsvis goda resultat även för dem.*

*Orienteringssektionen i IF Rigor önskar dig lycka till och fortsatt god utveckling i vår fina sport.*

*Grattis och lycka till med din satsning.*

*/Bernt Andersson*



## 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.

Saknade du något i tidningen? Varmt välkommen att höra av dig till Rigorbladets redaktör, Karin Färnlöf Clarin. Till henne kan du maila inslag som du vill ha med i nästa Rigorblad. Vi brukar även påminna i sektionernas olika



socia la kanaler när det är dags att skicka in nya bidrag. Du når Karin på [karin-farnlof@gmail.com](mailto:karin-farnlof@gmail.com), eller telefon 0725-770304.

***Vi vill redan nu hälsa alla välkomna till årsmötet som kommer att hållas måndagen den 20 februari, klockan 19.00. Till sist vill vi önska alla medlemmar en riktigt god jul och ett härligt nytt 2023!!***

