

Ordförande har ordet....

Jag vill börja med att tacka festkommittén och övriga inblandade för en riktigt trevlig tillställning på Tölögården. Det var väldigt roligt att så många, både gamla och unga medlemmar, kunde samlas och fira 90 års jubileum. Imponerande dukning, god mat, dryck och trevliga aktiviteter.

Det var roligt att se utställningen med bilder och utmärkelser från förr. Vi har verkligen ett stolt arv att förvalta. Jag bläddrade i de gamla jultidningarna från 30-talet och man imponeras över det arbete som man lagt ner på dessa alster. Välskrivna artiklar och handgjorda annonser blandas med vackra och roliga teckningar. Något annat som är roligt att titta i är de gamla handskrivna mötesproto-

kollen, skrivna i bläck med vacker skrivstil i inbundna böcker.

För ett antal år sedan gjorde vi en DVD-skiva med filmer från förr. Tyvärr så hittar vi inte den och är det så att någon vet var den finns så är jag väldigt tacksam om ni hör av er så vi kan skapa fler kopior.

Sedan förra numret av Rigorbladet har vi för första gången arrangerat Knatteknatet på Tingbergsvallen. Det är ett lopp för de minsta i samarbete med MAI Friidrott som arrangeras på 11 orter runt om i Sverige. Närmare 400 barn mellan 3-11 år ställde upp i det fantastiska försommarvädret. Våra juniorer sprang med och peppade barnen vilket gjorde att det blev en festlig upplevelse för alla.



Det är väldigt glädjande att MTB-sektionen startat upp Torpracet igen. Årets race anordnades i september i samarbete med Kungälv Cykelklubb och lockade både unga och vuxna i olika klasser. Jag är övertygad att det betyder mycket för våra medlemmar att vi kan ordna en egen tävling på Torpet, även om det är mycket arbete att genomföra arrangementet.

God Jul och Gott nytt år önskar,
Johnny

I det här numret, bland annat:

Rigor 90 år	2
Mitt Rigortorp	3
OL-sektionens gymna	5
Löpargruppen	6
Mitt liv i Grekland	6-7
Torpracet	8
Tjejläger mtb	9
Naturpasset	9
25-manna	10
Kjells satsning	11
Årets bild	12
Är Skåne platt	13
OL-trädet	13
O-ringen	14
Spårarbete	17
KM Rullskidor	18
GOD JUL	20

Vädjan från styrelsen:

Kom ihåg att betala medlemsavgift—

Nu eller genast

Familjemedlemskap 1 000 kr

Enskild medlem 500 kr

Stödmedlem 250 kr

Betalas till:

för friidrottsmedlemmar till bankgiro 859-4459

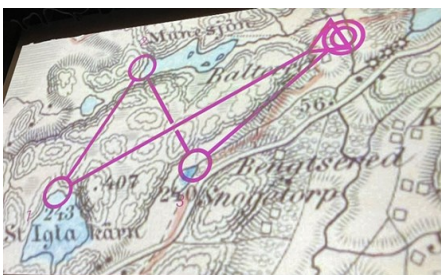
för övriga sektioner till Swish 123 024 0275 eller

bankgiro 279-9823

Vid inbetalningen anger du vilken sektion du tillhör.

Rigor 90 år

När vi rigorianer samlades i Tölögården den 16 november så var det nästan på dagen 90 år sedan klubben IF Rigor bildades under ett möte på hotell Gillet i Kungsbacka den 2 november 1934. Alf Ohlsson som också ritat vårt klubbmärke med häcklöparen blev klubbens förste ordförande. Den latinkunnige Rune Nyblom föreslog namnet Rigor, som kanske typiskt för 30-talet, betyder hård, stark och sträng. Redan den 11 november arrangerade klubben sin första orienteringstävling i Baltared i Allarängen, en tävling med fyra kontroller.



Kontroller: 1. Nordspetsen av St. Iglakärr. 2. Västspetsen av Munnesjön. 3. Nordspetsen av Skurvetjärn. 4. Västra gården i Baltared.



Maria Behre hälsade välkommen och ledde "lärakännavarandra"-övningarna

En festkommitte under ledning av Maria Behre och bestående av Jonathan Vikström, Bengt Svensson, Paula Ronge och Steffen Haggström hade tagit på sig

uppiften att ordna med festligheterna. Jag måste säga att de gjorde ett storartat jobb och kvällen blev mycket lyckad för de 90-talet medlemmar som dammat av festkläderna och tagit sig till Tölögården. Naturligtvis blev det som sig bör en del tal under en sådan här högtidskväll. Bernt Andersson, klubbens egen urkungsbackabo, hade gjort en del research och gav oss en inblick i klubbens och stadens utveckling sedan 1930-talet. För den som vill veta lite mera om klubbens historia hänvisas till jubileumsskriften som togs fram till 75-årsjubileet.

Naturligtvis fanns det också en liten tipspromenad med 12 frågor som handlade om olika idrottsliga bravader olika klubbmedlemmar gjort under årens lopp. Jag tänkte fuska lite och frågade Jan Ragnarsson under tipspromenaden om svaret på den första frågan som rörde klubbens framgångsrikaste vasaloppsåkare. Han svarade att "det är nog den enda fråga där jag är helt säker på svaret". Sista frågan om vilka som åkt nattvasan under mottot "far och son och långa natten", eller något liknande, hade nog också ett givet svar med tanke på vem som höll i tipspromenaden. Detta till trots fick jag bara ihop 4 rätta svar. Vinnaren hade hela 10 rätt och vann utslagsfrågan – en ryggsäck med fem kilo något som jag fortfarande undrar vad innehållet var.

Nog om detta för det var ju ändå för att äta och dricka som vi samlats. En utmärkt italiensk buffé med massor av godsaker av sydeuropeiskt snitt stod uppdukad. Med specialkost och glutenfria alternativ. Det var så jäkla gott alltihop.

Så småningom blev det dags att tacka de klubbmedlemmar som inom de olika sektionerna lagt och lägger stora delar av sin fritid på klubben och att hålla dess medlemmar igång. Sektionsvis fick de komma upp på scenen och mottaga sina hedersdiplom. Utmärkt orkestrerat av vår "gamle" utropare från torpauktionerna på Rigortorpet. Lika utmärkt sekunderat av Inge Joviken - en av de medlemmar som jag tror varit med längst i klubben. Så småningom fick även klubbens ordförande ta till orda och sammanfatta vår verksamhet och lyfta några av de framtida utmaningar som vi står inför när det gäller ekonomi och klubbanläggningen Rigortorpet



.Till sist avtackades festkommittén för att ha ordnat en sådan gemytlig 90-årsfest. Bengt Svensson, Paula Ronge, Steffen Haggström, Maria Behre, och Jonathan Vikström.



Som om blommor inte vore nog, så fick de också dagens ros i Norra Halland av Berit och Lennart Boberg.

Kjell Jeppson

”Mitt” Rigortorp

Vintern 1982. Under några år hade jag prövat på lite orientering. Det var en f.d. landslagsorienterare på jobbet som fått några av oss att testa. Jag tänkte gå med i FAIK och åkte till FAIKstugan för att pröva deras skidspår. Deras enmil börjar med mycket uppförsbackar, har sedan ett fint parti uppe på en höjdpå för att avsluta med branta knixiga nedförsbackar. Jag höll på att vränga pjäxorna ur bindningarna.

En vecka senare åkte jag till Rigortorpet. Blev vänligt bemött – troligen av Yngve Berntsson som rekommenderar milspåret. Jag njöt av det fina spåret och blev fast i Rigor och Rigortorpet och är det fortfarande efter 42 år.

Rigortorpet har betytt mycket för mig och min familj. Under 80-talet var vi flitiga deltagare i torsdagsträningen på Torpet antingen det var barmarks- eller skidträning. Stämningen i bastun efteråt var gemytlig och fiket i Torpstugan satt bra. Även sedan barnen flyttat hemifrån fortsatte Ylva och jag länge med torsdagsträningen. Men åldern tar ut sin rätt och när det blev för jobbigt att hänga med på den gemensamma uppvärmningen slutade vi. Det blev för mycket ”onödig” bilkörning så vi tränar mest hemmavid. Men när det ordnas orientering eller finns snö så brukar vi dyka upp.

Rigortorpet är en bas för OL och mtb. Men Torpet är viktig inte bara för oss som tränar

där. Torpet är en tillgång som Rigor kunnat dra stor nytta av. På 70-, 80- och 90-talet, de år då snötillgången var god, fick Rigor ett mycket gott rykte för de fina spåren. Jag tror vi hade de bästa skidspåren i Halland och Göteborgsregionen. Det gav god PR åt föreningen. Dessa vintrar hade vi servering på helgerna med omsättning som kunde gå upp till 30–40 000 kr varav hälften var ren vinst. I dagens penningvärde det 10-dubbla

I dag är kostnaderna för att hålla Torpet i gott skick höga. Torpkommittén har fullt upp med att sköta Torpet. Exempelvis tar det ca 5 timmar att klippa gräset och vi klipper minst 10 gånger om året. Spåren utnyttjas främst av OL- och mtb-sektionerna men även av andra som tränar på Torpet. Det krävs stora insatser av såväl arbete som material för att hålla dem i trim. Om jag förstår det rätt belastar Torpet och spåren Rigors centrala konton med 100-200 000 kr per år

Rigors styrelse är inne på att hitta nya inkomstkällor för Torpet. Oavsett hur det går är Rigortorpet en del av Rigor som man inte kan vara utan. Jag kan bara konstatera att **Rigor utan Torpet blir ett IF Rigor friidrott**. OL- och mtbsektionerna kan inte existera utan Rigortorpet. Skidsektionen med sina Vasaloppsåkare kanske skulle vara kvar.

För att få ett perspektiv på ”nya” inkomstkällor kan det vara bra att se på vad som tidigare gett bra inkomster till Torpet och därmed Rigor. - Under ett 30-tal år arrangerade vi Loppmarknaden som i slutet av 90-talet hade en omsättning på 120 000 kr. Det krävde mycket arbete och när det började komma andra loppmarknader och secondhandbutiker som konkurrerade sjönk omsättningen. Den lada vi hade för förvaring av loppor blev vi också av med och då las loppmarknaden ner. Det är synd då den gav god PR åt klubben och gjorde att folk hittade till Torpet.



I Norra Hallands veckoblad 1968 när Torpet var ”nytt”.

- Under några år arrangerades 24-timmars på elljusspåret både på skidor och på barmark. Det var en stafett där företagslag och fritt komponerade lag ställde upp. Det krav man hade var att laget skulle hålla i gång dag som natt och det lag som tagit sig runt flest varv segrade. Jag tror att vi som mest hade 90 lag. Ekonomin har jag ingen aning om. God PR var det i alla fall.

- Gökotta med poängpromenad var ett tag mycket populärt men intresset svalnade trots att det var ett trevligt arrangemang med körsång och intressanta tal.

- Uthyrning av Torpet har skett dels till läger tex. i samband med större OL-arrangemang i Göteborg och Norra Halland dels till möten och privata fester. Några år har inkomsten varit god men i regel måttlig

De stora aktiviteter vi haft på Rigortorpet har vi slutat med. Dels bero-

ende på snöbrist dels beroende på att samhället ändrats och intresset för våra arrangemang sjunkit. Det har också blivit allt svårare att samla ihop de ideella krafter som behövs. Men det finns fortfarande ett stort intresse för Rigortorpet hos allmänheten. Det kommer många besökare som plockar svamp, bär, rastar hunden, cyklar, tränar eller bara njuter.

Här kommer några idéer om arrangemang som kan generera pengar till Torpet:

- Torpracet. Har redan kommit i gång efter pandemin. Ett mtb-arrangemang där serveringen kan skötas av Torpkommittén

- Terräng/långlopp. Det har blivit allt populärare med långlopp och med den fina miljö Rigortorpet erbjuder kan det bli populärt.

- 24-timmars för företagslag och fritt sammansatta lag. Kan gälla både löpning och mtb och skidor om vi skulle få en riktig snö vinter.

- Sponsring av hela Rigor inklusive Torpet med skyltning. I dag sköts sponsring av Rigor genom kontakter mellan sektioner och företag. Troligen skulle Rigor bli en än mer attraktiv för sponsring om hela föreningen inklusive Rigortorpet stod bakom

-Uthyrning som del av sponsring. I ett sponsringspaket skulle vi kunna erbjuda Rigortorpet för företagsdagar där vi också står för viss service. Det kan vi också erbjuda andra företag. Det kan kräva att vi har någon som får betalt.

-- En dröm jag har kan vara genomförbar om vi får hjälp av Kba kommun och entreprenörer. Det är att med isskrap från ishallarna i Kba lägga en 400 m



En fin ryaväv som 10-15 Rigordamer knöt på 1970-talet. Den kom aldrig upp utan försvann i gömmorna tills nu. Den som vill se den live kan göra det i Torpstugans hall.

snöslinga på Torpet. Den skulle bli välbesökt och servering på helger och ev kvällar skulle kunna ge bra inkomster.

En förutsättning för de olika förslagen är att hela föreningen står bakom arrangemangen precis som vi gör med Kungsbackaloppet. Samlar vi hela föreningen blir vi väldigt starka.

För många år sedan sökte jag sponsring av Rigortorpet av ett företag. De hade redan sponsring av friidrotten. Det kändes inte bra att sektionerna konkurrerar mot varandra. Jag är övertygad om att Rigor måste ha en "sponsrings-kommitté", som har hela föreningen som bas för sponsring där Rigortorpet är en viktig del.

Rigortorpet har en bra framtid bara vi ser Torpet som den resurs det är och inte som en ekonomisk belastning

Steffen
(som gärna jobbar med Torpet men inte har kontakterna i Kungsbackas företagsmiljö.)

01-sektionens onsdagsgympa

Hej! Vill bara berätta att jag som egentligen inte alls gillar jobbiga övningar i gymnasalar börjar bli lätt beroende av dessa onsdagar! (Har aldrig hänt förr, någonsin, jag lovar...) Så heja oss, vilken start på 2025! Hälsningar från en som har muskelvärk både här och där. 🍊🍊🍊🍊

Det här skrev Ellen Tolestam Heyman i Facebook som kommentar till Emil Erdelius information om onsdagsgympan i Gullregnskolan. Jag tyckte att den reklamen för onsdagsgympan var oemotståndlig, vilket inspirerade mig att testa och skriva om det i Rigorbladet.



Sittups är jobbiga



Emil är ett gott föredöme i ryggövningen

En onsdagkväll var jag på plats tillsammans med 10 andra. Programmet bestod av 12 olika övningar som tränade hela kroppen inklusive järnviljan. Varje övning var på 40 sek. med vila 20 sek. Hela serien upprepades 3 gånger och följdes av ett lååååååå pass med knäböjningar. Den avslutande innebandyn avstod jag från.

Det är ett kul och varierat pass. När man håller på kan man inte låta bli att kolla de andra. Då ser man hur olika vi är. En del klarar magövningarna bra (jag tycker dom är "skitjobbiga"). Andra är duktiga på knäböj eller armhävningar. Det fantastiska är att alla kan utföra övningarna efter egen förmåga. Emil skall ha en eloge för sin insats som ledare.

Steffen

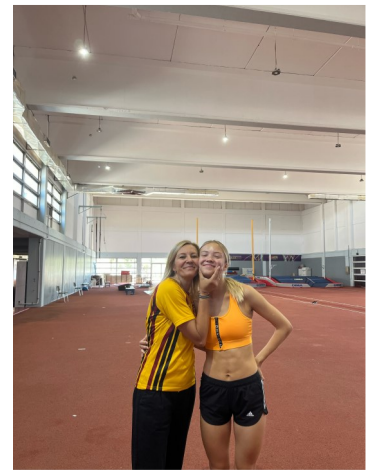
Löpargruppen

I år har gruppen utvecklats genom att vi tränar både medel-/långdistans samt sprint tillsammans. Vi värmer upp och kör löpskolningsövningar mm gemensamt. Sedan håller Per Svensson i intervaller och övningar anpassade för sprint medan undertecknad kör mer uthållighetsanpassade intervaller. Detta gör att vi blir fler på träningarna och har mycket roligt tillsammans, förutom att vi får bra träning förstås. Åldersspannet på träningarna är mellan 12 och 73 år! Men genom att vi tränar olika former av backe och intervaller går det att anpassa så att alla får en bra och utmanande träning. Träningarna bedrivs i Kungsbacka-skogen samt på Tingbergsvallen under sommaren och Trestegget under vinterhalvåret. Vi välkomnar gärna fler till våra träningar! Hör av dig till undertecknad i så fall.

Anders Grahn



Ett tappert gäng som ställer upp i vått och torrt!



Jag tillsammans med min tränare Ioanna Siomou som fått låna Rigortröjan.

På Olympiastadion var vi aldrig ensamma, utan där tillsammans med oss tränade andra stora namn såsom Miltiadis Tentoglou, Emmanouil Karalis och Tori Franklin. Att komma från lilla Anneberg och och träna med jämnåriga kompisar på Tingbergsvallen till att få träna med höjdhoppare på en ny nivå och att ha några av de bästa friidrottarna i världen runt om en var en verkligen inspirerande och motiverande.



Höjdhopparna Ingrid Ronge, Eleftheria Christogeorgou och Tatiana Gusin

På mitt äventyr där jag bodde centralt i en lägenhet med nya kompisar och fick uppleva Aten som en riktig lokalbo fick jag även chansen att resa runt om i Grekland. Jag fick uppleva tio nya städer och öar. Det var allt från arkeologiska utflykter till Apollons tempel i Delfi, Poseidons i Sounion och fältet för slaget i Marathon. Men även nöjesresor

Hoppar in i det grekiska livet

Den 27 september 2023 flyttade jag till Aten, Grekland. Från att ha kompisar där och hälsat på många gånger så visste jag att till Aten, dit skulle jag flytta efter studenten.

I september förra året blev det alltså en verklighet som varade i åtta månader. I sju av dessa åtta månader pluggade jag grekiska fem dagar i veckan på Atens universitet. Så ett möte på banken kan jag nu – men den grekiskan som verkli-

gen fastnade det var ord som "τσιγκολέλετα" och "αποθεραπεία" (hoppsa och nedjogg).

Olympiastadion från OS i Aten 2004 blev mitt hem för träning.

Min grekiska tränare, hon heter Ioanna Siomou och hon är även landslagstränare samt har tidigare tränat OS-finalisten och EM-silvermedaljören Marija Vukovicvic. Mina träningskompisar bestod bland annat av Tatiana Gusin som kom på en nionde plats på OS i Paris i somras, med flera andra duktiga höjdhoppare och häcklöpare.



Hela min träningsgrupp.

till ön Milos för sol, bad, "mån-stränder", god mat, kompisar och en resa till staden Patras för att få uppleva den berömda påsk karnevalen. En fylld vecka av fyrverkerier, färgglada kostymer, fester ute pågatan, god och intressant mat och flygande drakar för att sedan gå in i en lång månad av fasta. Ett träningsläger fick det bli i april då vi åkte till kuststaden Kalamata i två veckor. Där fick jag chansen att träffa den Grekiska rekordhållaren i längdhopp, Louís Tsátoumas som 2007 hoppade 8.66m. Främst stod mina tävlingsresor. Många i Aten på bland annat Olympiakos stadion men andra runt om i Grekland. I söder fick jag tävla i Chania, Kreta, i väster tävlade jag i Kalamata och i norr blev det en liten by vid namn Alexandria. På de olika tävlingarna blev det ett nytt motstånd mot både duktiga greker men även andra internationella höjdhoppare. Hem till Sverige blev det en tävlingsresa för att kunna vara med på SM och JSM. Vilket blev en lyckad resa med min näst bästa placering på SM, en femte plats och ett guld på mitt första JSM i K22 klassen där jag var yngst.

Sommaren 2024 efter Grekland blev skadedrabbad men en säsong där jag var uppe på mina pers-höjder igen och en till SM-medalj. Jag fick med mig en ny snabbhet och styrka, en lång radda med nya övningar till Rigors höjdhoppgrupp, ett nytt perspektiv på min hoppning och en förstärkt motivation. Det var helt klart en lyckad resa och ett äventyr av värme både från solen och nya kompisar. Aten är definitivt fortfarande en av mina favoritplatser och en stad jag kommer hälsa på många gånger i livet.

Ingrid Ronge,
höjdhoppare IF Rigor

Veteran VM på "hemmaplan"

- Den 13-25 augusti arrangerades Veteran-VM i friidrott i Göteborg. Över 8000 aktiva från 35 år och upp till 100-åringar samlades i Göteborg för att göra upp om de eftertraktade medaljerna, men lika mycket för att komma samman med alla fantastiska utövare från världens alla hörn. Över 100 länder var representerade och Sverige hade nästan 2000 startande och från Rigor var vi 9 tappra deltagare anmälda (lite osäker om alla kom till start).

Det var ett mycket roligt och välordnat arrangemang med häftig invigning och fantastisk stämning under tävlingarna från både deltagare och publik.

Sedan starten 1975 har Veteran-VM arrangerats 25 gånger. Detta var andra gången som Göteborg stod värd, förra gången var 1977.



Invigning på Slottskogsvallen

Jag (Paula) hade glädjen att vara med på 100m på ett fullsatt Slottskogsvallen samt längdhopp fyra dagar senare på Björlandavallen, i K55. Det var en häftig upplevelse med fantastiska coacher och supportrar på plats som gav mycket pepp! Fick en riktigt bra start på 100m där jag var snabbast ur startblocken och ledde mitt heat de första metrarna vilket var en riktigt adrenalinkick. Slutade sammantaget på en 29:e plats efter alla heat, med tiden 16,05 som jag var nöjd med. I längdhoppet

blev starten inte lika lyckad utan jag inledde med ett mycket knappt övertramp som nog var mitt längsta hopp. Bästa hoppet blev sedan 3,46 som räckte till en 17:e plats. Hade hoppats på lite mer då mitt veteran-PB ligger på 3,81 vilket hade skjutsat upp mig på en 9:e plats. Men kroppen höll och jag kände mig pigg och hade riktigt kul!



Paula inför starten på 100 m

Efter en skadedrabbad sommar hade jag (Anders) så smått kommit i gång med snabbhetsträningen inför 800m (M55) på Ullevi. För en som inte varit med på internationella mästerskap var det lite speciellt att behöva värma upp i mycket god tid för att sedan vänta i ett "call-room" innan vi blev utsläppta på arenan precis innan start. Kul att springa på Ullevi även om orken tröt på slutet. 1500m en vecka senare på Björlandavallen gick däremot fantastiskt bra med veteran-PB och en 23:e plats på tiden 4,46, bara 6 sek från en finalplats gav mersmak! Verkligen minnesvärda upplevelser från ett VVM på hemmaplan.

Paula Ronge & Anders Grahn

2024 – året då Torpracet tog revansch

15 september tog Torpracet revansch på pandemin och kom tillbaka med MTB-banor för både vuxna och barn. Närmare 100 cyklister deltog och kämpade sig runt de tekniskt svåra stigarna vid Rigortorpet. Nytt för i år var att motionsloppet ordnades tillsammans med Kungsbacka cykelklubb.



Entusiastiska barn i starten. Foto Lars Petrén

Barnen hade tre olika banlängder att välja mellan, 1 km, 4 km eller 6 km. Vuxna kunde i sin tur välja mellan 10 km eller 20 km. Stigarna runt Rigortorpet är kända för att vara både trixiga och backiga så vilken sträcka deltagarna än valde fick de en möjlighet att testa sina gränser. Runt Rigortorpet känns sträckan oftast som minst det dubbla, vilket flera av de som kom flåsandes in i mål påpekade.



Sammanbitna mtbcyklister drar iväg. Foto Lars Petrén

Alla åskådare som njöt i höstsolen hejade glatt på vid både start och målgång, där alla deltagare fick en guldig medalj om halsen. De tre snabbaste på varje bansträcka fick också pris. Förutom att heja på cyklisterna kunde alla besökare njuta av kaffe, kaka och korv med bröd, eller besöka utställarna Ghogh och Sundtorps cykel.

Ett stort tack riktas till alla arrangörer, funktionärer och utställare som gjorde Torpracet 2024 möjligt! Vi ser fram emot att se ännu fler deltagare och åskådare nästa år.

Lagom med gegga under årets Cykelvasa

Det var en solig morgon i augusti när flera av våra medlemmar samlades för att delta i Cykelvasan 2024. Stämningen var på topp och förväntningarna höga. Flera av oss hade valt att åka tillsammans och bo hos Göran, en välkänd profil bland oss rigorianer.



Loppet i sig var en fantastisk upplevelse, med betydligt mindre gegga än 2023. Vi cyklade genom den vackra dalanaturen, från Sälen till Mora, och njöt av varje kilometer. Det var en utmaning, men också upplyftande att se så många glada och positiva ansikten längs vägen. Några av oss körde för första gången, medan andra har deltagit många gånger tidigare.



Efter målgången firade vi som bodde hos Göran tillsammans med den traditionsenliga pizzan. Det var en helg fylld av gemenskap och glädje, och det var tydligt att detta inte skulle bli sista gången vi deltog. Redan nu har flera av oss anmält sig till nästa års lopp, och vi ser fram emot ännu en resa tillsammans.

Tack till alla som deltog och gjorde denna helg så speciell. Vi ses på Cykelvasan 2025!

Lyckat Tjejläger på Rigortorpet

Årets MTB-läger för tjejer vid Rigortorpet blev en riktig energikick för oss ledare och fyllde hela helgen med pepp, skratt och härlig cykelglädje! Vi var ett team på 12 ledare som välkomnade 43 taggade tjejer – och med giveaways, rabatter, probiotikaläsk från hÄppi och till och med spaerbjudanden var vi laddade för en grym helg.



Vågar vi oss nedför den backen?

Lördagen började med en skön introduktionstur för att känna av gruppens nivå, och redan där märkte vi att det här gänget var redo att ge järnet. Solen strålade (lite väl mycket!), så vi påminde om vikten av vätska. Sen väntade teknikstationer med allt från att lyfta framhjulet till mek-träning, där vi tillsammans gick ige-



nom punkteringar, kedjebrott och allt däremellan. Eftermiddagens längre tur bjöd på hopp, dropp och ett uppfriskande dopp i sjön – som verkligen behövdes! Kvällen toppades med en riktigt god middag och en rolig musikquiz som satte tävlingsandan på prov



Full fart i backen!

Söndagen började tidigt, och många kände gårdagens träningspass i benen. Efter en gemensam frukost fylldes dagen av ännu mer teknikträning, bland annat dropp-teknik där vi fick se tjejerna våga sig på nya utmaningar. När mörka moln började dra in och mullret hördes i fjärran, laddade vi för sista rundan – för med regnjackor på, då håller sig ju alltid regnet borta, eller hur? Den avslutande flowiga milrundan blev perfekt att avrunda med och bjöd på vackra vyer och härlig energi.

Feedbacken från tjejerna värmdes verkligen. De uppskattade upplägget där vi varvade teknik med cykling och peppade varandra längs stigen. Att se dem utvecklas, våga mer och märka tydliga framsteg var en stor höjdpunkt för oss alla. Tack till alla deltagare som gjorde helgen oförglömlig – vi ser redan fram emot nästa års läger, som blir helgen 10-11 maj 2025.

Pernilla Lantz

Materielvård är pilligt och viktigt

Naturpasset i Fors

Varje år, redan tidigt i april, dyker en liten skara naturpass-vänner upp på turistbyrån med frågan ”när kommer årets naturpass?”. Det blev Fors-skogen i år igen, de t är en skog som ligger bra till med många boende i närområdet, och det är en underbart vacker skog – särskilt i de norra delarna som hör till Gåsevadsholm. Och det var en nyritad karta i år. På gott och ont höll jag på att säga. Den gamla kartan var kanske inte helt perfekt, men det tog ändå ett tag att vänja sig vid den nya. Det visade sig snart att flera gamla naturpass-kontrollpunkter inte fanns med längre. Man kan tycka att en brant är en brant – men icke sa Nicke. Därför ser naturpasskartan inte exakt likadan ut längre som den officiella tävlingskartan.



Men hur som helst – efter många härliga våarpromenader i skogen var naturpasset klart till försäljning på Kungsbacka Outdoor Festival. Nu får vi fundera på hur nästa års naturpass ska ordnas – kanske det är dags att sprida kontrollerna till åtminstone två olika skogsområden. Tyvärr har ju försäljningen av naturpass sjunkit sedan ”all time high” under pandemin – och i Skatås kan IFK sälja tio gånger så många naturpass i Delsjö-terrängen som vi kan sälja i Forsskogen

Kjell/(som såklart blir glad när klubben visar uppskattning och man får motta hedersdiplom på 90-årsfesten. Bland mina meriter, om nu några, framhölls att jag arrangerat Naturpasset nu fem år i rad)

25-manna 2024

Vad är en klubb utan sina stafetter?

Frågar du mig är det i stafetterna orienteringens bästa sidor kommer fram. Man får en gemensam upplevelse där vi jobbar som ett lag. Det blir belöningen av allt slit som svettats, lästs och fikats fram under året. I Rigors fall börjar den svåraste delen av tävlingen flera månader innan sista anmälningdag. Etapp ett.

Vi är många som vill njuta av vara en del av 25-mannas atmosfär. Träffa gamla kompisar, nya kompisar, tränga ihop oss i klubbältet för att undkomma en kraftig regnskur, ta den första tuggan på marka-belöningen när man kommit i mål och duschat, känna kicken på upploppet, känna kicken av att heja fram någon på upploppet och peppen, nervositeten och förväntan minuterna innan start. Men får vi ihop ett lag? Syns verkligen

25 superpeppade Rigorianer, viliga att lägga tre dagar av sin dyrbara fritid räcker inte. De måste också ha självförtroendet att veta

att de tar sig runt en inte helt okomplicerad bana och våga misslyckas. För det tillhör liksom orienteringen. Dessutom får de ABSOLUT INTE bli sjuka i oktober. Då sitter vi på pottkanten rejält. I år lyckades vi med detta och jag ser ett helt gäng hjältar i den historien.

De första är ungdomarna. Elias, Alvar, Hugo, Ebbe, Oskar, Oscar, Holger och Molly. Ett ganska stort gäng ungdomar ville glatt ställa upp och vara med. Helt ärligt tror jag det är ni som inspirerar de flesta av övriga deltagare att våga skriva sitt namn i intresselistan för att följa med. Att se er växla över med trötta men fokuserade ögon, försvinna bort på TC med någon kompis i andra klubb färger eller gå igenom kartan med en rutinerad Rigorian inspirerar mer än ni anar. För mig, och många andra är det höjdpunkten med att vara där. Mest imponerande i mina ögon är Elias. Vilken komet-karriär! Från nybörjare till att ta sig an en av de tuffaste sträckorna på riktigt kort tid. Heja!



Harriet, Ebbe och Oskar i lektagen

De andra är hemvändarna. Emelie, Christoffer, Alfred, Ulrika T och Lina. Lina som gav allt så till den grad att hon mådde illa på upploppet! Det är helt otroligt att så många unga och snabba Rigorianer finns därute som, när det verkligen gäller, visar sina röd-gula färger och skriver upp sig på en långhelg med tufft skogsarbete. Emelie tyckte söndagen toppade lördagen eftersom det var många andra att dela förvirringen med när kontrollerna inte satt där de borde. Hoppas det ger mersmak så vi ses på många andra evenemang under året!

Den tredje kategorin är stöttarna. Sven, Ellen, Emil, Camilla, Harriet, Magnus L och Stefan. Stefan och Emil har fixat och roddat. De och övriga i denna kategorin har nog ställt upp mer än oss andra. De följde med för att hålla ordning på oss och för att finnas där ifall någon blev sjuk. Vilket också hände. Utan er alla hade vi inte ens tagit oss förbi ettapp ett! Tusen, tusen tack!



Rigorlägret syns verkligen



Stöttepelaren Camilla

Och så vi övriga då. Jag, Jens, Ann-Sofie, Kirsten, Ulrika G, Fredrik, Fredrik, Magnus B, Niklas och Nanna. Vi som är mer eller mindre villiga medlemmar i ler-sekten och som synt lite till och från på tävlingarna det sista. Kanske ändå lite mer ”till” än ”från” för att kunna orka runt våra banor på 25-manna. Och frågan är om det ens hade funnits några ”till” för vissa av oss om det inte varit för 25-manna och önskan om att kunna bidra så mycket som möjligt där? En utmärkt ursäkt för att ta sig tid att göra något kul som man också mår bra av.

Jag tycker att vi genomförde ett fantastiskt bra 25-manna 2024. Men är det en villfarelse att ju kortare tid vi bidrar med i skogen, ju mer har vi gett till laget? För kanske är det också så att det är i stafetterna orienteringens sämsta sidor har möjlighet att komma fram. Det är lätt att, med livresultaten i hand, låta tävlingshornen ta över, glömma varför vi är där och fokusera lite för mycket på klockan. Är det inte egentligen så att ju MER tid och engagemang man lägger, desto mer har man tillfört? Oavsett vilket sätt man tänker på tycker jag att vi är klara vinnare på den här resan! Tack alla som var med!
/Pernilla

Kjells internationella OL-satsning

5 Days of Italy

Sedan förra numret av Rigorbladet har det blivit tre utlandsäventyr. Tillsammans med Cecilia Toftered åkte vi, Bigitta och jag, till Dolomiterna och italienska femdagars. Flyg med Ryanair till Bergamo, Flixbuss till Trento och lokalbuss upp i bergen och vi var framme. Och med Trentinokortet, som man får på hotellet, åker man gratis lokalbuss till tävlingarna. Ingen hyrbil behövs – vilket är ganska skönt. Och vi kunde öva vår italienska – även om vi ligger i lä av Cecilia som storsatsat. När det visade sig vara tågstrejk när vi skulle ner till Trento på väg hem, så fixade Cecilia fram en taxi vars förare hon konverserade elegant hela vägen till Trento. Sådant är kul när man åker taxi – att få en inblick i hur lokalbefolkningen tänker om livet. Och om fransmän. Hm. Orienteringen då? Jo, den gick väl an, men det lönade sig inte att gå strecket. Därmed sagt att det kanske blev lite väl mycket stiglöpning.



Fotade. Glömde stämpla! Attans!

Den här bilden från kontroll 5 på en av etapperna, förtjänar några egna rader. När jag stämplade ut

fick jag nämligen veta att jag saknade en stämpe. ”VA?” Men med hjälp av mitt bildbevis lyckades jag till sist övertyga tävlingsledningen om att jag faktiskt varit där men bara glömt stämpla. Sens moralen den är slik – använd aldrig arsenik – nämligen man ska stämpla innan man fotograferar.



Tävlingen inleddes med en sprintprolog – ett bra sätt att trappa upp inför de kommande etapperna. För-låt min ordlek, Cecilia.

Swiss O Days

Sen blev det i höstas också en vecka i Schweiz för mig. En tävlingshelg med nationella tävlingar lördag-söndag kunde kombineras med en långhelg i fransktalande Schweiz en vecka senare och lite exklusiv alporientering. Swiss O Days heter evenemanget som brukar äga rum under åren mellan Swiss O Week som går var tredje år. Tre etapper ägde rum inom gångavstånd i den lilla byn Champex-Lac där mina schweiziska värdar hyrt en lägenhet. Det är väl underförstått att alporientering bjuder på såväl spännande tek-niska uppfarter till arenan och sliriga nerfarter till målet, slingriga bussresor och mycket klättrande längs alpsluttningarna.



Stoosbanan – världens brantaste.



Än slank hon dit . . .



Vackra vyer från startplatsen med snöklädda toppar i bakgrunden.

Bornholm Höst Open

Till sist blev det också en tur till Bornholm och deras Höst Open. Ett årligt evenemang man gärna åter-vän-der till. Man åker hemifrån tidigt på fredagsmorgonen för att hinna till färjan 12:30 från Ystad. Sen är det sprint på fredagseftermiddagen och i år hade vi sådan tur med vädret att sprint-linnet kom fram.

Sen var det lång-dis-tans både lör-dag och söndag innan vi tog färjan hem igen på sön-dag 14:30. Men då hade vi förstås också hunnit avnjuta såväl god dansk mat som lokalpro-ducerad öl i Svaneke. Glutenfri. Lör-dagens tävling gick i ganska platt terräng i typisk dansk planterad skog. Sön-dagen bjöd på långdistans i kupe-rad dramatisk terräng på Born-holms nord-ostspets med start vid foten av den gamla fästningen



Sprint i Svvaneker

Hamershus, eller slotts-ruinen oman så vill, där tidi-gare biskopar rege-rade. /Kjell



Årets bild?

Vår flitige och duk-tige fotograf Bernt Andersson fick den stora äran att få med sin bild i lucka 1 i OL-kalendern.

De tuffa rugbyspelar-na ger liv åt bilden även om tuvullen för-modligen var det som gjorde att bilden kom med i julkalendern.

Att Bernt i sina bilder dokumenterar myck-et av det som händer i Rigor uppskattar vi alla.

Steffen

Är Skåne platt?

Min geografilärare i realskolan sa att många tror att Skåne är platt. Han hade själv cyklat genom Skåne och visste därför att påståendet är allt annat än sant. Rigors Anna Grahn som genomfört Kullamannen håller säkert med. Att Skåne är allt annat än platt har också Ylva och jag lärt oss den hårda vägen.



Ylva och jag på TC. Min magväska är fylld av förband, vatten och mobil.

Vi har under några år gästtat vår son Ola som bor strax söder om Kivik. Vi har då passat på att delta i Österlens

3-kvällars som går veckan före O-ringen. Det är en väldigt trevlig OL-tävling som i år gick i Brösarps Backar eller snarare dess förlängning västerut. I år valde vi öppna banor och att bara delta två dagar. Ylva tog sig an medelsvår 3 km och jag svår 3 km. Banlängden för våra ordinarie klasser D 75 och H80 är ca 2 km vilket vi tyckte var väl kort men då hade vi inte räknat med vilken tuff kupering som väntade.

Första dagen genomförde jag loppet på ett bra sätt undantaget två tveksamma vägval. Efteråt gick jag igenom hur många höjdmeter jag tagit mig upp för. Det blev ca 200 m – på en 3 km lång bana. Den andra dagen var det inte lika häftigt på orienteringen. Det blev ändå riktigt tufft. Pga problem med markägare fick andra dagens banor förläggas en bit från TC. Det innebar att alla hade 1 500 m till start – huvudsakligen nerför. Våra banor var kuperade och ca 3 km långa. Målet var urbrutet så vi hade 1 800 m till TC och det var lika mycket upp för som vi hade ner för när vi gick till start.

Österlens 3-kvällars är en mycket trevlig tävling med bra banläggning, fin marka och camping nära TC. På dagtid finns alla möjligheter till fina bad och massor med intressanta turistmål i trakterna kring Kivik och Brösarp.

Men som jag började – Skåne är inte platt tvärtom. Dessutom kan avstånderna vara långa – jag tror Anna Grahn kan hålla med om det också!

Steffen

Sven Tolestam årets mottagare av Trädet



OL sektionen har som tradition att uppmärksamma någon inom orienteringen som utmärkt sig lite extra med utmärkelsen "Trädet".

I år blev det Sven Tolestam som fick hänga upp en ol-skärm i Trädet.

Motiveringen lyder som följer

Vi vill med utmärkelsen Trädet 2024 uppmärksamma dig Sven för ditt stora engagemang inom orienteringsrörelsen.

Många är de ungdomar i Halland och i IF Rigor som fått ta del av din omtanke i samband med läger och tävlingsresor till mästerskap.

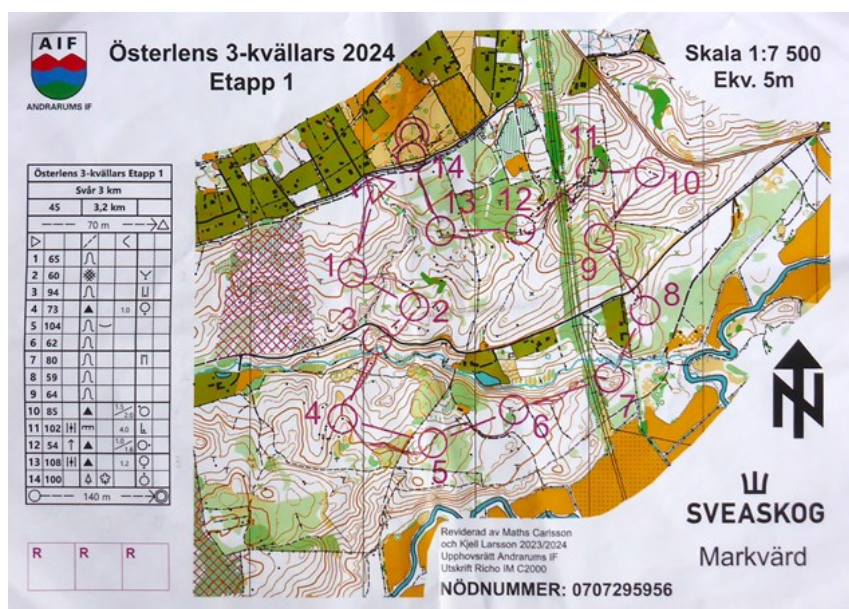
Du styr med trygg och säker hand så att allt fungerar vid start i samband med våra arrangemang och du ser till att alla känner sig välkomna, funktionär som tävlande.

Utöver detta hinner du även med att själv ta dig fram i skogen som en värdig representant för klubben.

Orienteringssektionen tackar för dina insatser i klubben och främst för ditt arbete med våra ungdomar och vi hoppas få ta del av ditt engagemang i många år till. Vi önskar även lycka till med ditt eget orienterande framöver.

OL-sektionen

Bernt Andersson



En väl genomförd orientering på 3 km fågelvägen och 200 m stigning

O-ringen 2024 Oskarshamn



Oskarshamn stod som värd för årets O-ringen och det blev en fantastisk vecka vid Smålandskusten.

För många av oss orienterare är O-ringen årets höjdpunkt och för de flesta är inte själva tävlandet det viktigaste utan det är den sociala gemenskapen, att umgås med klubbkompisar eller orienteringsvänner från hela världen som gör det hela så speciellt.

Visst växer tävlingshornen ut och alla har vi väl någon som det är viktigt att slå i klubben eller i sin klass men oftast kommer det i andra hand för oss lite äldre. Själv har jag tre uppsatta mål, inte göra några onödiga bommar, uppnå en viss km-tid och inte komma sist på etappen och jag lyckades i stort med mina mål under veckan. Det var väl bara km-tiden som blev lite lång på vissa etapper. Oskarshamn hade lyckats med

att få till fin och omväxlande orientering under veckan och speciellt de två första dagarna i Målilla var fantastiska. Etapp 2 var en av de finaste jag någonsin sprungit. Riktig fin skog utan hyggen eller planteringar med stor variation, öppna hållmarker, tunga sankmarker och detaljerat så det krävde att man var fokuserad hela tiden. Svårt, klurigt men rolig orientering.

En annan speciell sak med o-ringen är att alla tävlar samtidigt, elit, ungdom, motionärer och äldre allt från 6-7 åringar till riktiga seniorer i 90-årsåldern. Själv råkade jag ut för följande under en etapp. På väg in till en av mina kontroller brakade det till bakom mig och där kom Gustav Bergman farande så det var bara att ta rygg

på Gustav de sista 10 metrarna men när jag stämplat, hämtat andan och hoppats på att få mer draghjälp var ju Gustav nästan utom synhåll redan. Men just det här att man vet aldrig vem man kan stöta på ute i skogen, det kan vara en världsstjärna, klubbkompis eller varför inte skogens konung själv i form av en älg eller annat vilt, detta gör vår sport lite extra speciell.

Som vanligt inleds o-ringen-veckan med en invigning med pompa och ståt. I år hade man förlagt invigningen nere vid



Gustav Bergman

hamnen i Oskarshamn och tusentals besökare hade samlats för att förhöja stämningen. I direkt anslutning till invigning var det dags för den traditionelle "Bagheera stafetten", en stafett för klubbtag bestående av ungdomar i 15 och 16 års åldern. 2 pojkar och 2 flicksträckor. I år hade IF Rigor och OK Löftan ett gemensamt lag bestående av Agnes Pålsson och Karolin Graffner OK Löftan och så våra egna gossar Oskar Hellstrand och Hugo Tolestam. Över 200 lag startade och "vårt" lag gjorde en strålande insats på alla sträckorna, vilket tillslut resulterade i en fin fin 19 plats.



Oskar

Hugo

Som sagt är det sociala umgänget viktigt och varje kväll samlas klubben till gemensamt fika. Då avhandlas noga våra strapatser i skogen. Bortförklaringarna är många och vissa spydiga men hjärtliga kommentarer förekommer, men även dagens bästa prestation lyfts fram. Vi brukar även ha en gissningstävling om vår tid på nästa etapp och den som kommer närmast vinner ett litet pris. Vinnaren brukar vara sanslöst nära sin tid ofta bara någon sekund ifrån. O



När vi ändå är inne på prestationer måste jag lyfta våra ungdomar. Det är så roligt att ha fått följa er under några år och se de stora framsteg ni alla gjort. Främst är det er jämnhet som utvecklats och det är sällan det blir några stora bottennapp numera. Standarden och konkurrensen i ungdomsklasserna under o-ringen är mycket hög. Alla är med, inte bara från Sverige utan även internationellt och under veckan visade ni

rigorianer att ni hävdar er mycket väl med flera topp 10 platser.

Under veckan så är det inte bara orientering utan man hinner även med att vara lite kulturella. Jag och Kjell Jeppson besökte Stensjö by ett kulturresevat i klassiskt smålandsstil. Här har bl a sener spelats in i filmerna Alla vi barn i Bullerbyn och även en del scener i Emil i Lönneberg. Gott



fika hade de också.

Arenan för sista dagen var på gångavstånd från campingen och det var dags att ta emot alla hjältar som sprungit hem totalsegern efter veckans lopp. Även om det inte blev någon total eller etappseger i år, Ann-Sofie var snubblande nära med sin 2:a plats på en etapp, så är det mäktigt att se alla ta emot sina klubbkompisar efter väl genomförd vecka. Här kommer lite bilder från sista dagens upplopp samt veckan.

Nästa års O-ringen går i Jönköping med omnejd. Campingen blir på Elmias område och med utsikt



Oskar



Ulrika

över Vättern.

Efter att vi först arrangerat Hallands 3-dagars blir det ju perfekt att koppla av med O-ringen tillsammans med alla från klubben som jobbat och bjudit delta-

garna under H3D på fina tävlingar. Nu är det vår tur att bli servade och njuta av fin orientering.

Jag är redan anmäld till O-ringen

2025 och hoppas att få se många Rigorianer på plats i Jönköping.

//Bernt Andersson



Fredrik Berg



Stefan Graad



Kirsten Toftered



Molly Graad



Eftersnack

Spårarbete

Många av våra spår är i stort behov av lite omvårdnad och skötsel. Under hösten har vi utfört en hel del arbete på vårt milspår.

Höstens stora arbete var att fixa till den långa spången över myren på milen ca 3,5 km ut på spåret.

Innan vi kunde sätta igång med det arbetet var vi tvungna att röja undan sly och ljung fram till skogsvägen som ansluter från Sjögården i Ubbhult. Blev även till att göra några nya kortare broar allt för att kunna transportera nytt material ut till



Fikapaus och planering

den långa spången med 4-hjuling. Glädjande fick vi inför arbetet

flera pallar med trallvirke och regel från Derome helt gratis. Stort tack för detta och en förutsättning för att vi fick gjort jobbet under hösten. Efter att allt virke var uppkapat i rätt längd, blev ca 300 trall, var det dags att kalla till arbetsdag.

Ca 10 personer från mtb och orienteringen slöt upp och lastade först allt virke på släpkärra för transport upp till Ubbhult där det sedan blev mitt jobb att köra fram materialet till spången. Blev drygt 10 vändor med 4-hjulingen.

Gänget samlades och efter lite instruktion och planerande var det dags att sätta igång med bygget. Lite fika intogs och sedan gick det med en rasade fart. Under dagen lyckades vi bygga nästan 42 meter ny spång. En liten bit blev kvar att iordningställas senare. Den biten är även den nu fixad och det känns väldigt bra att vi blev klara med allt inför vintern.

//Bernt Andersson



42 m spångat under dagen



Sista kompletteringen i snö

KM Rullskidor 2024

Även detta år anordnade IF Rigor KM på rullskidor ute på Onsalahalvön.

Tävlingen initierades 2015 av Martin Hildingh och Staffan Engdegård, så därmed var det nu dags för det 10:e loppet.

Likt tidigare år ställde Martin Boberg och Robert Isaksson upp som funktionärer och skötte tidtagning samt dokumenterade tävlingen. I år var vädrets makter på vår sida så vårt 10-års jubileum kunde genomföras i perfekta förhållanden.

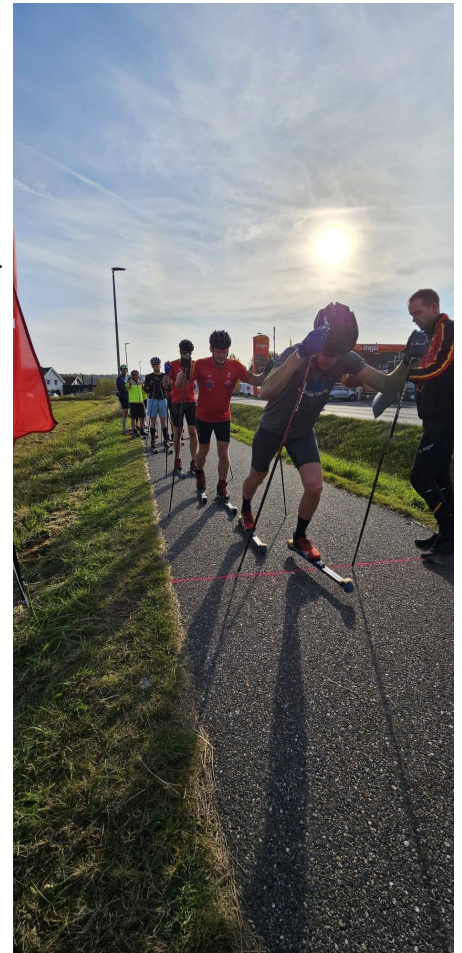
Herrklassen samlade 10 startande och som vanligt bestod tävlingen av 2 etapper -

ett backrace med individuell start följt av en jaktstart på ca 9 km.

I det inledande backracet starkar de flesta inledningsvis men backen blir allt brantare efterhand, så de flesta blir tvingade att även använda benen för att hålla farten upp.

Anders Bergvall körde i vanliga ordning starkt och tog ledningen inför jaktstarten, men i år skilde det mindre än vanligt mellan deltagarna och samtliga åkare kunde därför starta inom 1 minut – mellan förste och siste åkare.

Jaktstarten gick norrut på cykelbanan längs Onsalavägen med vändning strax efter hållplatsen vid Västra Hagen. Det



Jaktstart

fina vädret inbjöd till hög fart där samtliga deltagare kunde pressa sig till bra tider i förhållande till tidigare år.

Anders Bergvall drog upp ett högt tempo som ingen av de övriga kunde svara på och vann tävlingen med en dryg minuts marginal. Han tog därmed sin 4:e inteckning i tävlingens vandringspris medan Johakim Nylander kom in på en andra plats och Martin Hildingh knep bronset.



Hela rullskidgänget samlat

Tyvänn blev det ingen damklass i år men det blir nya möjligheter till detta i oktober 2025 då vi kommer att arrangera den 11:e upplagan av denna tävling.

Resultat:

1 Anders Bergvall 23:41. 2 Johakim Nylander 4:57
3 Martin Hildingh 25:48. 4 Johan Sundström 27:45
5 Fredrik Stjärnvy 27:48. 6 Jonas Ask 29:10
7 Staffan Engdegård 29:40. 8 David Ell 32:21
9 Johan Lindbohm 33:29. 10 Pär Andrén 34:20



Joakim Nylander, Anders Bergvall o Martin Hilding

Läran om HLR och första hjälpen

Vet du vad du ska göra om någon i din närhet drabbas av exempelvis plötsligt hjärtstopp eller sätter i halsen? Kunskaper i hjärt-och lungräddning och första hjälpen minskar risken för allvarliga skador och ökar chansen till överlevnad.

Utbildningen kommer bland annat att ge dig livsviktig kunskap om:

Hur du gör hjärt-och lungräddning genom korrekta utförda kompressioner och inblåsningar

Hur en hjärtstartare fungerar

Hur du hjälper bedömer en akutsituation och larma 112

Max 15 deltagare får plats på utbildningen

Datum måndag 27/1 2025 kl 18:30

Plats Rigortorpet

Fika kommer att finnas från kl 18:00 för de som så önskar

Anmälan [länk till anmälan](#)

Kostnad Kursen är gratis för deltagarna.

Övrigt Kursen är ett ypperligt tillfälle att komplettera dina kunskaper i HLR inför sommarens funktionärsuppdrag vid Hallands 3 dagars.

Finns det stort intresse är det möjligt att vi genomför ytterligare en kurs strax innan H3D men anmäl dig i första hand till detta tillfälle.

Tävlingsledningen H3D

Bernt Andersson

e.u.

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.



11-13 juli 2025

Kom med och skapa nästa års bästa orienteringstävling!

11-13 juli nästa år arrangerar Fjärås, Löftan och Rigor Hallands 3-dagars. Det är en stor orienteringstävling som behöver många funktionärer och vi hoppas att du vill vara med och bidra till att det blir årets bästa tävling.

Vi behöver personer som kan tänka sig att ta ett lite större ansvar för ett område. Det innebär lite mer förberedelser innan. Men det behövs också många klubb-

medlemmar som enbart behöver hjälpa till under själva tävlingshelgen. Och ni äldre ungdomar i klubben som vill, får gärna prova på att ta ansvar för något av det som behöver göras och då får ni stöd av någon vuxen som handledare.

Vill du vara med och hjälpa till kan du redan nu kontakta någon av tävlingsledarna: Roger Ivarsson för Fjärås, Ulrika Granfors eller Bernt Andersson för Rigor eller Stefan Ring för Löftan.

En intresseanmälan finns nu på Eventor där du kan fylla i vad du kan tänka dig att hjälpa till med. Länk till intresseanmälan >>> [https://](https://eventor.orientering.se/Activities/Show/22215)

eventor.orientering.se/Activities/Show/22215



SEDAN

KUNGSBACKALOPPET

1898

26 april 2025



Så här vill vi ha julen på Rigortorpet