

## Ordförande har ordet....

Sommaren är här på riktigt och ett säkert sommarstecken är när en massa glada barn intar Tingbergsvallen runt midsommar. Våra duktiga ungdomar leder friidrottsskolan och ser till att barnen får chans att prova friidrott under lekfulla former.

När det gäller Tingbergsvallen så har vi fått glädjande besked under våren. Anläggningen ska genomgå en omfattande renovering och samtidigt passar man på att göra flera efterlängtda förbättringar. Arbetet ska starta nu i höst och om allt går enligt plan kan det vara klart nästa sommar.

Vi har haft förmånen att få vara delaktiga i förstudien tillsammans med kommunens tjänstemän

och en expert på arenafrågor från friidrottsförbundet. Det är väldigt glädjande att man har sett till våra behov och beaktat våra önskemål. Planen är att det blir en renodlad friidrottsarena och fotbollen flyttar till den nya anläggningen på Inlag.

Tingbergsvallen byggdes 1934 och varvet var då bara 380 meter med en beläggning av röd tegelstybb. För att få till de fyra banorna runt vallen fick man krita manuellt med marmorkross. Eftersom rundbanan var mindre fanns också plats för två fina grusbananor för tennis i det nordöstra hörnet.

I början av 80 talet gjordes en omfattande ombyggnad och anläggningen växte. Banvarvet blev



nu 400 meter med sex moderna allvädersbanor hela vägen runt. Samtidigt byggdes det kastbur och anlades vattengrav. Vi hoppas att den ”nya” Tingbergsvallen blir riktigt fin och kan tjäna oss under många år framöver.

Trevlig sommar!

Johnny

## I det här numret, bland annat:

Ordförande har ordet	1
Torpkommittén har fått nytt liv	2
Senaste nytt från spåret	3
”Jag tycker det här är riktigt roligt”.	4
Knatteknat på Tingbergsvallen	5
Jukola	6
Minitjoget	7
Mollys dagbok från Slovenien	8
Mina två år på Lewis University	10
Klubb fakta	12



Spegelblank Iglatjärn inbjuder till fika och bad.

## Torpkommittén har fått nytt liv!

Jag har under mina 43 år i Rigor haft en speciell relation till Rigortorpet. Det började med att jag 1983 ville börja orientera men även åka skidor. Jag hade ju hört om FAIK och tänkte ansluta mig dit. Det var vinter så jag tog skidorna och åkte till FAIKstugan och tog en milen. Det var bra så länge man var kvar uppe på höjderna men när man skulle ner mot FAIKstugan i isigt och brant spår var det värre. Jag höll på att vrida pjäxorna ur bindingarna.

Veckan efter åkte jag till Rigortorpet och tog en milen. Den var jättefin och en helt annan upplevelse än veckan innan. Jag blev fast för Rigortorpet och IF Rigor.

Under många år var torsdagsträningen på Torpet obligatoriskt för mig och tidvis för hela familjen. Det var inspirerande att tränas av Leif Nyström, Svenn "Betongklumpen" Eriksson m.fl. Det var god stämning både i bastun och vid fiket i Torpstugan.

Jag har också följt utvecklingen av Rigortorpet. 1968 Hade man byggt ut Torpstugan, 1980 byggt ny omklädningsbyggnad och 1991 byggt logement med kanslirum och skoterförråd.

Under många år på slutet av 1900-talet sköttes Torpet av Rutger Albertsson och Sture Alriksson. De gjorde det med stort engagemang och var samtidigt sparsamma. Under flera år på 2000-talet sköttes Torpet i samma anda.

När MTBsektionen startade 2010 fick vi många nya fina spår inklusive en pumptrack på övre parkeringen.

För ca 10 år sedan blev Peter van den Brink ledare för Torpkommittén. Peter hade ambitionen att fräscha upp Torpet så man målade om samlingsrummet, satte upp akustikplattor och la filtmatte på golvet. Samtidigt la man filtmatte i logementet.

För 4 år sedan fick vi en discgolfbana genom Kungsbacka Discgolfklubbs förtjänst. Efter invigningen av banan har klubben inte visat några livstecken så nu har vi fulla

ansvaret för banan. Torpkommittén bildade en arbetsgrupp bestående av Magnus Berntsson, Kjell-Åke Johansson och mig. Vi hade inga större ambitioner med banan men efter kontakt med grannar i Fjälebo, Fredrik och Julia Fors, kom vi på andra tankar. Fredrik och Julia är mycket kvalificerade discgolfare och kom med genomgripande förslag på förbättringar, vilket vi nappade på. Så nu har vi en discgolfbana på 9 hål av mycket hög kvalitet. Den kommer att locka många att besöka Rigortorpet vilket också genererar intäkter.

Se mer om discgolfbanan i separat artikel.

2025 ansökte Torpkommittén och Rigors styrelse om bidrag till ny belysning och upprustning av en del av elljusspåret på Rigortorpet. Det var Niklas Isaksson som var initiativtagare och drivande i projektet. Det blev 1 ½ miljon kr i stöd från Lokalt ledd utveckling Halland och EU-medel via Jordbruksverket.

Samtidigt skulle IF Rigor stå för många timmar ideellt arbete. Rent praktiskt startade det med att vi hösten 2025 tog ner de gamla be-



Bernt använder en kraftig skiftnyckel

och körde ner stolparna till Torpet.

Någon vecka senare samlade vi ihop vajrar, elledningar, armatur och beslag och tog ner till Torpet. Sedan fixade Niklas en container där vi la all metallskrot. Det krävdes 15 volontärer från OL- och MTB-sektionerna att en lördag sortera och få ordning på materialet. Elledningarna av aluminium gjorde att vi fick en nettovinst på 6 500 kr när vi lämnade containern på skroten.

Den som ville ha stolpar för projekt i egen trädgård kunde hämta gratis. Vi blev av med en hel del stolpar den vägen.



Medfinansieras av  
Europeiska unionen

lysningsstolparna – ca 90 st. Det blev ett välorganiserat och effektivt arbete. Först hade vi en traktor med gripklo som tog ner stolparna. Därefter kom ett gäng som skruvade loss armatur och stag från stolparna och sist kom Kjell-Åke med traktor



Vindfällerna tas bort



Det var god uppslutning när vi tog hand om vajrar, kabel och beslag

Nu under maj har arbetet med att göra 1,5 km av spåret till ett mot-

ionsspår av hög kvalitet börjat. Spåret skall även användas som körväg av skogsägarna. Samtidigt jobbar man med belysningen. Den skall man kunna tända när man skall ut och träna på mörka kvällar.



Fredrik Fransson jobbar med att få en bra grundläggning på elljusspåret.



ret och det krävs mycket grus  
Anders Fransson jobbar med slang



för elkabel medan Fredrik gräver. Rigortorpets framtid ser ljus ut. De senaste projekten kommer säkert att locka hit nya besökare och när man väl varit här så vill man gärna komma tillbaka. Det är i alla fall min erfarenhet.

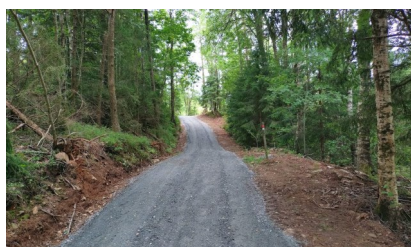
## Senaste nytt från spåret

/Steffen

Fredrik Fransson är klar med sitt arbete med att anlägga ett nytt grusat spår. Efter sommaren tar El-Akuten och Niklas Isaksson över och färdigställer belysningen runt spåret.

Allt skapar bättre möjligheter för intervallträning igen som på den gamla goda tiden. Kanske även skidåkarna hittar tillbaka med sin barmarksträning.

/Bernt



Uppfarten från spårtavlan vid parkeringen



Ny mjukare kurva vid toppen på första backen



Rejåla diken runt hela spåret.



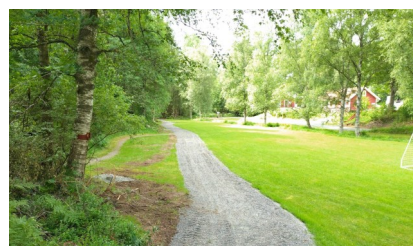
Ordentligt med grus i dubbelbacken.



Bra möjlighet att varva ovanför Torpet.



Förbättrad nedfart till Torpet. Fina möjligheter att återigen köra stavgångsintervaller, precis som på gamla goda tiden



Ny slinga på ängarna.

## ”Jag tycker det här är riktigt roligt”

Rubriken är ett direkt citat från Magnus Berntsson under arbetet med att förnya Rigortorpets discgolfbana. Han sa det ett flertal gånger och vi som jobbade med banan kunde bara hålla med.

Men låt oss börja från början. För 7-8 år sedan nämnde Kjell-Åke att vi borde göra en discgolfbana på Rigortopet. Torpkommittén gjorde inget åt förslaget.

2022 kom Peter van den Brink och några entusiastiska discgolfare i Nordhallands Discgolfklubb med samma idé. IF Rigor dvs Peter fixade bidrag från SISU och sponsorer. Discgolfklubben byggde banan. Därför kostade det inte Rigor någonting att få en 12 håls bana. Det blev ett treårigt avtal mellan discgolfklubben och Rigor om skötsel mm. Efter invigningen 2023 har discgolfklubben upplösts och existerar inte längre. Så från 2026 är discgolfbanan helägt av Rigor med Torpkommittén som ansvarig.

Eftersom banan inte sköts erbjöd jag mig i början av mars i år vid ett möte i Torpkommittén att ta ansvar för skötsel av den. Genast anslöt sig Magnus B och Kjell-Åke så vi blev en arbetsgrupp på tre personer. Den första åtgärden var att kontakta experter på discgolf i form av Fredrik och Julia Fors där Julia, 14 år, är professionell och Sveriges bästa kvinnliga discgolfare. De är grannar och bor i Fjälebo. De var intresserade av att vår bana blir riktigt bra så att de själva kan få bra träning nära hemmet. Självklart vill de också sprida sporten.

I slutet av mars tog Fredrik, Julia, Magnus, Kjell-Åke och jag en inspektion av banan. Jag hade trott att det bara skulle röra sig om små justeringar och lite ”make up” av den. Men vi fick andra besked. 4 – 5 hål var användbara men behövde förlängas. Resten måste bli helt nya. Utslagsplatserna, TeePads, måste vara större och belagda med konstgräs. Några hål tex. första hålet var direkt farliga då ett missat kast kunde skada andra besökare på Rigortopet.



Magnus i arbete med att lägga första hålets TeePad. Kjell-Åke sköter kranen.

Det blev ganska stora förändringar. Tre nya hål inleder banan med start alldeles vid infarten till Torpet. De ligger alla på Kjell-Åkes mark. Första hålet går över ett hygge som Kjell-Åke rensat från vindfällan och ris. Nästa två hål går över ängarna och banan ansluter sedan till de gamla hålen söder om fotbollsplanen. Därefter rundar banan pumtracken och så småningom tillbaka mot parkeringen via gamla starten på en milen. Det blir alltså en niohålsbana som går runt Rigors öppna områden. Den får minimal påverkan på övriga aktiviteter på Rigortopet. Se karta.



Under april, maj och juni har vi jobbat hårt med att få ordning på banan. Gruppen har utökats – Bernt A har ställt upp liksom två entusiastiska discgolfare, Joel Berntsson och Erik Hedén.



Kjell-Åke, Bernt, Fredrik med hund och Magnus med hund inför uppsättning av diskorg för hål 2

Vi har byggt utslagsplatser sk TeePads med måtten 2\*4 m. De består av en stomme av tryckimpregnerat virke med mått 45\*145 mm och ett däck av trallvirke. Jag räknade lite löst på vad det skulle kostat om vi köpt materialet och kom fram till ca 3 000 kr per TeePad. Vi hade dock tur. Niklas Isaksson hade ordnat så vi fått en stor mängd tryckimpregnerat virke från Derome. Det var andrasortering som möglat och var osäljbart men för oss var det guld värt.

Även konstgräsmattan fick vi gratis. Magnus gick ut på nätet och tog reda på att Kungsbacka Padel Club skänkte bort begagnade konstgräsmattor om man hämtade dem själv. Vi var några stycken som skar upp 10 mattbitar på 2\*4 m. Förutom konstgräs bestod mattorna av sand och ca 1 cm tjock plastmassa. Varje matta vägde uppemot 100 kg så det var ovärderligt att vi hade Kjell-Åke och hans traktor med kran och släpkärra med oss.



TeePad 3 är mästertligt konstruerat av Magnus och Joel

Sedan har arbetet fortsatt med att Magnus och medhjälpare byggt

## Knatteknat



Magnus har konstruerat stabila rammar till våra TeePads. Det är tur att vi har tillgång till Kjell-Åke med traktor

stommarna, Kjell-Åke har kört ut dem med traktor varefter de lagts på betongplattor och justerats så de kommer i våg. Trall har skruvats fast som underlag för mattorna, som Kjell-Åke kört ut varefter de lagts på plats.

Nu i mitten av juni är alla 9 hålen spelbara. Vad som återstår är att sätta upp informationstavlor som visar hela banan och de enskilda hålen.

Jag tror att 9-hålsbanan är av mycket hög klass. Den blir en attraktiv träningsbana med den låga avgiften 25 kr per dag för att locka många till Rigortorpet. Banan kompletteras också med en liten övningsbana för ”puttning”. Den direkta vinst vi gör är att vi kommer att få ökade intäkter i form av greenfee. Rigortorpet kommer att bli mer känt och besökarna blir fler. Chansen att folk vill hyra Torpet ökar också. Kanske får vi i framtiden en discgolfsektion i Rigor Det kräver dock att det finns ett behov och intresse bland utnyttjarna av banan att organisera sig.

/Steffen

### Knatteknatet 2026 – tredje året i rad på Tingbergsvallen

Lördagen den 30 maj genomfördes årets Knatteknat på Tingbergsvallen, nu för tredje året i rad. Över 300 barn deltog och sprang distanser mellan 400 och 1200 meter. Evenemanget har på kort tid etablerat sig som en återkommande aktivitet i föreningen, och årets upplaga följde i stort samma struktur som tidigare år.



Förberedelserna startade tidigt på morgonen när funktionärerna samlades på arenan. Tälten sattes upp, målportalen blåstes upp, kiosken förbereddes och området gjordes redo inför dagens starter. När första startskottet gick fylldes banan snabbt av löpare i olika åldrar. De yngsta, 3–4 åringarna, sprang tillsammans med sina föräldrar, medan de äldre barnen tog sig an de längre sträckorna och fick möjlighet att testa sin uthållighet. Ett av målen med Knatteknatet är att erbjuda en trygg och positiv introduktion till löpning och rörelse.

Varje barn fick medalj och dryck efter genomfört lopp, och många stannade kvar för att följa de efterföljande starterna eller ta del av aktiviteterna på innerplan. Här fanns bland annat kätthoppning, ansiktsmålning och en rad andra aktiviteter. Dessutom kunde barnen prova på höjdhopp under

ledning av tränare från klubben.

Planeringen inför nästa års upplaga startar senare under året, med ambitionen att fortsätta erbjuda en lättillgänglig och välorganiserad löparaktivitet för barn i olika åldrar.

Stort tack riktas till alla funktionärer, till dagens speaker och till Johnny the Cowboy som ansvarade för startskotten.

Text och bild: Marie Polding

# Jukola



Förra året ställde vi upp med två egna lag och visst fanns det liknande ambitioner i höstas. Dock var det, så här i efterhand, bra att vi anmälde endast ett lag. Detta eftersom det för varje vecka som gick, kändes svårare och svårare att få ihop tillräckligt med löpare för att fylla upp de sju platserna. Var det inte dåliga knän, så var det stukade fötter, skol- och studentavslutningar, körtelfeber eller bara helt vanliga förkylningar.

Till slut var vi åtta glada gossar



som styrde kosan mot Viking Line-terminalen i Stockholm. Vi hade alltså ett fullt lag och en ledare (Jens A) med i minibussen.

Som vanligt var vädret fint när vi tuffade ut med Helsingforsbåten genom Stockholms bedövande vackra skärgård.

Vi hann med en frukost innan vi rullade av i den finska huvudstaden. Nu väntade knappt två timmars färd mot Kotka dit årets Jukola var förlagt.

Regnmolnen hopade sig och på eftermiddagen, under damernas Venlastafett, började det att regna.

Detta regn tilltog ju närmre star-

ten kl 23:00 vi kom.



I vårt lag axlade Fredrik B den tuffa förstasträckan. 13 km skymning/natt i hårt tempo med hållregn och 10000-del kräver sin man, men Fredrik fixade detta och skickade ut Hugo på 11km ren nattorientering. Hugo gjorde ett stabilt lopp och plockade in många placeringar.



Dags sedan för Josef att anta utmaningen att springa Jukolastafetten långa natt. Nu var i ärlighetens namn det inte natt hela vägen, men långt var det iallafall - närmare 15km. Äntligen så började regnet att avta och även om det inte direkt blev någon sommarvärme så blev det uppehåll under resten av tävlingen.

Efter Josef väntade två kortare sträckor på 7 respektive 8km. Dessa tog Emil och Stefan hand om och nu gick vi om och lämnade båda Löftan-lagen på behörigt avstånd.

Fredrik A tog hand om sjättesträckan på närmare 12km och han växlade ut Simon på sista ca 90sekunder innan fällan stängdes inför omstarten.

Simon, som hade varit lite krasslig i veckan, hade en tuff dag fy-

siskt. Krampen slog till efter 10-11km och har man då en bana som mäter närmare 16km så får man slita. Precis det gjorde han och förde laget i mål på en 506:e plats av ca 1850 startande lag.

Terrängen i år var betydligt trevligare och flackare än förra året, även om nattlöparna gnällde lite på framkomligheten på vissa delar av banorna. Det var betydligt enklare för daglöparna som kunde lyfta blicken och enkelt navigera sig fram.

Resultatet för stafetten hittar du här:

[https://online.jukola.fi/tulokset-new/se/j2026\\_ju/](https://online.jukola.fi/tulokset-new/se/j2026_ju/)

Eftersom vi var så nära ryska gränsen som mindre än 48km så kunde framförallt arrangörerna andas ut, då tävlingen var över. Inga drönlarm alls.

Hemresan gick via Åbo (och Milan pizzeria&kebab). Årets statybild togs med Hugo poserade mellan Tsar Alexander I och vår alldeles egna Karl XIV Johan.

Några morgonpigga hann med att kolla in Sverige - Tunisien på båten innan vi åter nådde Estock-



holmo.

Traditionsmässigt så blev det frukost på Nyköpingsbro innan sista delen av resan skulle avverkas.

Konklusion:

Ett riktigt bra Jukola på många sätt. Tyvärr hade arrangörerna maximal otur med vädret.

Nästa år går tävlingen långt norrut i höjd med Umeå, men också långt österut. Även om några löpare var intresserade så lutar det åt att vi återvänder till Finland för Jukola 2029 i Esbo, precis väster om Helsingfors. Kanske, kanske är det då dags för två lag igen.

/Stefan Graad

# Minitjoget

Minitjoget 16/6

Precis som vanligt hade OK Råven prickat in ovanligt vackert väder, då Minitjoget skulle genomföras.

Fler saker som var precis som vanligt: Arena Lygnevi, Tallskog, Grillning, Vattenkontroll, Kaosstart på stranden, Antal sträckor och längden på banorna, Tisdag innan midsommar, Ca 4-5 Rigorlag

Saker som faktiskt var lite ovanliga: Touch-free, Över 100 lag, Ett Rigorlag så långt fram som en 6:e plats.

Familjen Graad skrapade ihop ett eget lag och kanske kan det skapa en ny trend med flera familjelag som utmanar inför nästa år. Det finns ganska många familjer i klubben med god möjlighet att komma högre i resultatlistan.



Arena Lygnevi



Vattenkontroll



Stefan, Hugo, Nanna, fin 6:e plats och bästa Rigorlag.



Grillning



Klubbens startlöpare



Graads familjelag.



# Mollys Dagbok från OLGY-Sanda-Huskvarnas resa till Slovenien/Österrike

Dagbok från OLGY-Sanda-Huskvarnas resa till Slovenien/Österrike

5 – 15 mars 2026

Dag 1:

Uppstigning mitt i natten. Vi rullade från Huskvarna 04:00. Flyg från Kastrup till Wien och sedan vidaretransport i minibussar till Lipica, Slovenien. Framme sent på kvällen.

Dag 2:

Träning fm:

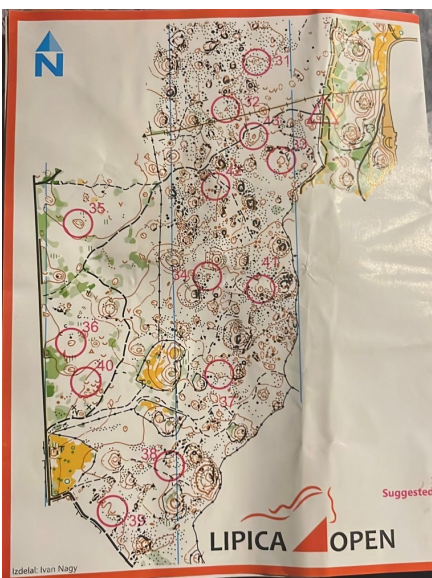
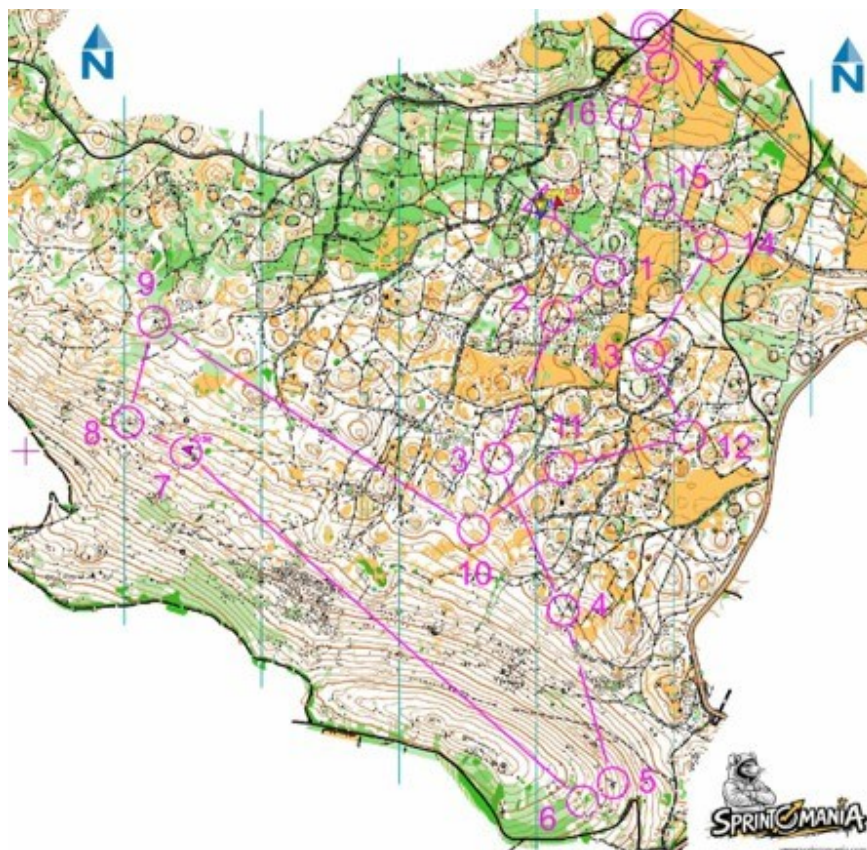
Vi körde ett teknikpass för att öva på den unika terrängen. Det var väldigt annorlunda, mycket småsten på markytan så det var svårt att springa snabbt.

Sedan var det även många stora gropar, eller kratrar som vissa kallade dem.

I Slovenien tävlar även 18- och 20-klasserna på 1:7500-skala, vilket är lite ovant för oss, så nu gällde det att ställa om.

Väldigt fint väder.

et på marken som innan, så det var lite lättare att ta sig fram. Nu var det även fler gropar i området. Väldigt häftigt!



Träning em:

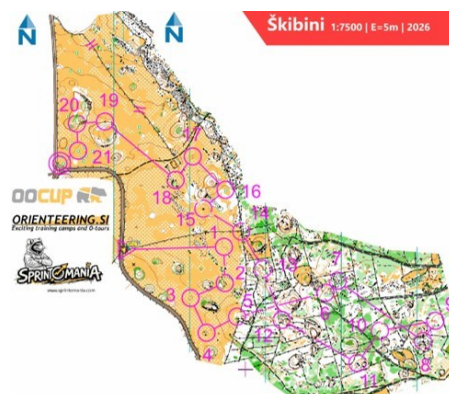
Under andra träningen körde vi par-OL. Där springer man två och två och tar varannan sträcka för att lära sig av den andra och öva själv. Lite annorlunda terräng, men ganska lik förmiddagen överlag. Det var fortfarande ganska mycket sten, men inte lika myck-

Dag 3:

Idag var det tävling och återigen annorlunda terräng. Banan började med en gropig yta på ett fält med stenmurar och små skogspartier - väldigt kul och snabblopt. Sedan fortsatte banan upp på en avlång kulle med en riktigt svår slutningskontroll på vägen ner. Uppe på kullen var det lövskog med hyfsat smala och täta träd, men med gula ytor lite här och där. Stenigt i marken var det också.

Dag 4:

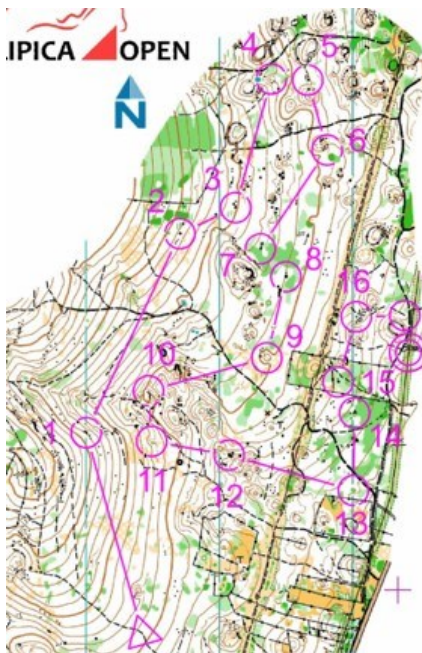
Tävling idag igen, i ett mycket stenigt och detaljrikt område. Svårt tekniskt och även svårt att ta sig fram. Chans till flera olika vägval, eftersom det fanns mycket att läsa på. Efter tävlingen åkte vi till en stad vid kusten, Koper. Där spenderade vi eftermiddagen tillsammans med OLGY och såg oss omkring.



Dag 5:

Idag genomförde vi tredje etappen av Lipica Open, fast i träningsfart då våra kroppar skulle orka med hela lägret. Idag sprang vi stor del av banan på åkermark, vilket var nytt för min del. Det var en liten del i mitten på banan som gick i skog. Där var det tätt och risigt, men även detaljrikt och spännande.

På eftermiddagen körde vi ett lätt styrkepass utomhus tillsammans för att variera träningen lite.



Dag 6:

Sista etappen av Lipica Open och även denna etapp i träningsfart. Terrängen var mycket kontinental och gropig - väldigt häftigt att springa i!

Banan krävde mycket energi både fysiskt och psykiskt, med flera kontrolltagningar som var svårare än vad man trodde. Efter att vi gått imål åkte hela gänget från Slovenien upp mot Österrike.

Dag 7:

Idag var det vilodag. Vi började dagen med att besöka Wiens idrottsskola och fick prata med eleverna där och jämföra med Sverige. När vi hade varit på skolan ett tag var det fritt schema och då tog vi oss runt i Wien och besökte bland annat Stefansdomen, vilket var väldigt coolt.

Senare på eftermiddagen kollade vi på en löpträning som ett gäng elever från idrottsskolan genomförde och där även några Sanda-elever deltog.

Dag 8:

Fm: Dagen började med en tekniktäning lite utanför Wien. Det var tre slingor på ungefär 2 km

styck. Kontinental lövskog med mycket grönt och det gröna bestod av mycket taggbuskar, så det var svårt att ta sig fram smidigt och snabbt utan smärta. Utöver det gröna var det väldigt fin och öppen skog - bra sikt och höga träd.

Em: Första sprinten på lägret. Väldigt rolig och bra bana. I Wien så var mycket trafik och folk, så därför behövde man ha lite bättre koll på vart man sprang än hemma i Svedala. Banan var väldigt varierad med några längre förflyttningssträckor varvat med korta sektioner av kontrollplockning.

Dag 9:

Andra dagen i Wien åkte vi söderut och genomförde en tekniktäning. Skogen skiljde sig väldigt mycket från tidigare träningar vi sprungit. Den var väldigt grön och risig, men framförallt detaljfattig. Mycket svårt att läsa in sig på vissa ställen och väldigt lätt att göra parallellfel, alltså mycket klurigt och lärorikt.

#### **Vad jag fick ut av resan:**

Jag tycker att resan i stort var en fin upplevelse och väldigt lärorik, i kombination med att få se massa nya platser.

Det bästa när jag kollar tillbaka är alla minnen med OLGY-gänget och de fina skogarna och platserna vi besökte.

Dag 10:

Idag var vi med på Österrikes egna cup som fungerar lite som Swedish League. Vi ställde upp med några Sanda-lag i en sprintstafett på förmiddagen och under eftermiddagen var det individuell sprint. Banorna var mycket löp-betonade och inte så tekniska, vilket var tråkigt och det var stor skillnad mot hur sprintbanorna är hemma.

Dag 11:

Sista tävlingsdagen och det var långdistans i Österrike-cupen. Även denna dag på en fruktad karta med kontinental terräng. Tufft och även tidspress, då vi ville hinna med flyget hem till Sverige.

Sammantaget var det en väldigt rolig och annorlunda upplevelse att få springa i olika terrängtyper som alla skiljer sig från våra svenska skogar.

//Molly Graad

#### **Naturen minskar stress, oro och ångest – men ratas i sjukvården**

Det är rubriken i en artikel i DN 2 juli 2026. Den beskriver hur nyttigt det är för personer med stress, oro och ångest att komma ut i naturen. Samtidigt framhålls att mycket lite görs för att utnyttja detta i sjukvården. Artikeln avslutas med följande citat: "David Appel minns tydligt när han kände trycket lätta i bröstet. Det var förra hösten när han satt på en höjd i naturreservatet Billebjer i Skåne. Med en kåsa i handen blickade han ut över gulnande fält och kände doften av kaffe och grönska.

- Den där ångesten. Jag var så överraskad av att den kunde minska. Men det var något som hände där. Plötsligt kunde jag föreställa mig framtiden, känna livsglädje och lite hopp."

När jag läste det här fick jag genast association till Rigortorpet. Var någon annanstans i Kungsbacka kan man hitta en bättre plats för återhämtning och reaktion än Rigortorpet. Vi jobbar på att fler skall upptäcka det.

/Steffen

## Mina två år på Lewis University

Den 18e augusti 2024 åkte jag till USA för första gången, och började ett två år långt, fantastiskt äventyr. När jag fick ett meddelande från Athleticsademix.se på Instagram, där de frågade om jag ville plugga på college i USA, så kändes det som en möjlighet som jag borde ta tag i. Jag hade innan drömt om att komma till USA och få testa på det livet men tänkte också att jag inte var bra nog eller hade talangen som krävdes. Men efter deras hjälp på Athleticsademix så var hela processen igång och ett år senare satt jag på flyget till Chicago, för mitt nya liv på Lewis University i Romeoville, Chicago. Med två incheckade väskor och ett handbagage flyttade jag helt själv till ett land jag aldrig varit i och visste inte vad jag skulle förvänta mig. Många frågade mig hur det skulle kännas att behöva prata engelska hela tiden men det var det minsta jag oroade mig över, jag var så nervös över att bo själv så många mil hemifrån.



### Skola och kompisar:

Det var såklart lite jobbigt i början med så mycket nya människor och intryck, men att skaffa nya kompisar gick bättre än förväntat, och jag fick också fler och fler vänner ju längre tiden gick. Jag hade bestämt mig att jag skulle vara så mycket "amerikan" som möjligt, ni vet ju hur man brukar säga att amerikaner är så pratglada och öppna för att träffa nya människor. Jag träffade ett fåtal bra kompisar innan träningen började och sen klickade jag jättebra med många i friidrottslaget. Plugget var spännande också för där fick jag träffa människor med samma intressen som mig. Jag gick en major i biologi och träffade många duktiga tjejer som jag kunde sitta och plugga med och som alltid hjälpte mig om det blev klurigt med

språket. Det gick förvånansvärt bra med plugget faktiskt. Många vetenskapliga termer var ganska likt det svenska orden. Bara hela upplevelsen att bo på skolan, i korridorerna med massor av människor runt om, sitta ute och plugga eller bara hänga med vännerna som bodde nära en på kvällarna och gå upp på morgo-



nen och ha så nära till lektionssalarna var en häftig upplevelse tyckte jag!!

### Träning och tävling:

Att gå från att träna i en klubb med ett ganska litet gäng och nära kompisar till att bli en del av ett helt college lag var mycket spännande!! Det var väldigt nervöst i början men jag kom snabbt in i det och dessutom hamnade i en jättehärlig stavhopsgrupp bestående av sex tjejer och tre killar. Skolan hade flera andra sporter och jag fick vänner från de olika teamen, bland annat ett gott gäng tjejer från simningen.



Vi hade träningar klockan 14 varje dag, så det var ett litet pussel med ens skolschema. Sen började tävlingssäsongen inomhus i december och fortsatte efter jullovet fram till början av mars, och utomhus efter två veckors uppehåll i mitten av mars till mitten av maj ungefär. Så på helgerna åkte vi till andra närliggande orter och tävlade. I USA tävlar man för sin skola, varje skola har många olika sporter som alla tillhör en conference, som innehåller

ett tiotal skolor inom samma geografiska område. Vår conference hette GLVC (Great Lakes Valley Conference), eftersom den innefattade skolorna runt om Lake Michigan.



Vår skola var rankad högt upp på vår conference och vi hade några i laget som verkligen stod ut med deras prestationer och som tog sig till Nationals flera gånger och fick tävla mot alla andra division 2 skolor i landet. Med vårt grymma lag tog vi hem tre av fyra conference vinster under mina två år där. Många tävlingar vi gjorde låg hyfsat nära med bara någon timme eller två i buss, men några andra låg längre bort så vi fick resa upp till 7 timmar i buss tillsammans med hela laget, och bo på hotell, vilket var superroligt och man kände verkligen att man blev till en familj på nåt sätt, där allas prestationer betydde nåt för hela laget och alla stöttade varandra!



Jag själv hade två bra säsonger med två nya pers och en ökning på 12 cm i stavhoppet och en bra mycket förbättrad teknik som jag tagit med mig hem. Allt var möjligt på grund av mina mycket duktiga tränare; min huvudtränare Dana Schwarting och min stavhoppstränare Duane Chappell. Duane har själv tränat för Lewis när han gick på college och vunnit 6 st nationals titlar och ännu fler conference titlar, och Dana Schwarting som varit mångkampare i hans yngre dagar och varit colledge tränare i över 15 år och tagit

emot student athletes från alla möjliga olika länder och har en fantastisk förståelse för ungdomars träning och mentalitet.



Under min tid i USA fick jag också chansen att resa runt lite såklart. Jag bodde mycket nära Chicago så den staden kunde jag ganska bra efter ett tag. En mycket häftig stad som är tredje största staden i USA och ungefär 4 gånger så stort som Stockholm. Jullovet 2025-2026 reste jag också runt med min familj och vi fick chansen att se New York, Miami och Key West, så vi fick verkligen en blandning och den kalla vintern i Chicago och New York och lite sommarkänsla i Miami och Key West!



Under min sista termin kom min pojkvän på besök från Sverige och vi åkte, tillsammans med några av mina vänner från friidrotten, till den kända countrystaden Nashville vilket också var en häftig upplevelse!

Nu har jag kommit hem från mitt andra och sista år i USA, det är sommar 2026 och det känns som tiden bara flugit förbi. Jag har lärt mig så otroligt mycket saker, allt från det jag pluggat i skolan, random fakta om USA, deras politik, hur det är att vara amerikan, fått mycket bättre engelska, och vuxit så mycket som person. Jag kommer för evigt vara tacksam för vad USA har gett mig, livslånga minnen och bästa vänner över hela världen. Det har varit så otroligt kul att bo i ett land som är så olikt på många sätt men där jag fått träffa människor

som är så lika mig och också passionerade i att träna och tävla friidrott och brinna för den sporten man alltid gått i sen liten. Att kunna åka till andra sidan planeten men ändå skapa så nära band och se att vänskapen och kärleken till människor man kommer nära är den samma överallt på vår jord, är så otroligt fint och nåt jag önskar många fler har chansen att uppleva!

/Sofia Olsson



## Tänk att vi fick vinter några dagar.

Tvåra kast från Sofias sommar till en helg med vinter på Rigortorpet.

Som vi väntat på en riktig vinter med skidåkning på Torpet. En helg fick vi men vilken lycka.

Folk strömmade till, parkeringen blev full, serveringen gick på högvarv och fullt med entusiastiska skidåkare i spåren,

Vi hade även spårat upp en slinga på 5 km vid Forsgårdens golfbana och under lördagen var det kö in till deras parkering.

Blev även ett välkommet klirr i kassan totalt för Torpekommittén.

Får man drömma hoppas vi på en längre vinter till nästkommande år.

/Bernt



Stora delar av skidsektionen passade på att ta ett träningspass.



Både skidor, pulka och snowracer kom fram ur gömmorna.



Grillen gick varm under hela helgen

## 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

## Våra medlemsavgifter 2026

Familjekort *	1000:-
Senior	500:-
junior och ungdom	500:-
Stödande medlem	250:-

\* (2 vuxna + ungdomar upp till 20 år)

Avgiften berättigar till fri parkering, omklädning, dusch, bastu och discgolf på Rigortorpet.

Inbetalning:

För **friidrottsmedlemmar** till bankgiro 859-4459.

För **övriga sektioner** till swish 123 024 0275 eller bankgiro 279-9823.

Vid inbetalningen anger du "namn och sektion" så att vår kassör får vetskap att en ny medlem/familj vill bli medlemmar. Samtidigt skickar du ett mail till [peter\\_broberg@telia.com](mailto:peter_broberg@telia.com) med uppgifter om namn, telefonnummer, personnummer på samtliga som ska bli medlemmar.



Rigortorpets dag 2026