



Välkommen till Rigor Friidrott!



IF Rigor är en anrik förening som bildades redan 1934. Föreningen har i dagsläget cirka 1000 medlemmar, uppdelade på fyra sektioner: friidrott, orientering, skidor och mountainbike.

Vår verksamhet

Inom friidrotten har vi allt från 8-åringar, som leker och tränar till veteraner som fortfarande tycker det är kul att snöra på sig spikskor. Vi har många erfarna och engagerade tränare som ser till att de aktiva får bästa möjliga utbildning i friidrottens många och roliga grenar. De olika grupperna tränar under utomhussäsongen på Tingbergsvallen i centrala Kungälv. Under vintern tränar vi inomhus i gymnastikhallar och i de olika friidrottshallarna i Göteborg.

Arrangemang

Varje år arrangerar vi friidrottstävlingen Kungälvspelen och dessutom är vi medarrangörer vid Kungälvloppet och Knatteknatet. Förutom dessa båda egna arrangemang så är vi också informatörer i samband med Göteborgsvarvet.

Vad som förväntas av dig som medlem och förälder

Som medlem eller förälder förväntas du ställa upp som funktionär någon av dagarna vid Kungälvspelen i slutet av augusti. Dessutom förväntas man ställa upp som funktionär antingen vid Kungälvloppet, Knatteknatet eller vid Göteborgsvarvet på våren.

Varje träningsgrupp behöver, förutom tränare och hjälptränare, minst en föräldrarepresentant som är kontakten mellan föreningen och föräldrarna.

I början av året behöver vi veta vilka arrangemang du kan hjälpa till vid. Kan man av någon anledning inte ställa upp som funktionär måste man hitta en ersättare. Föräldrar som inte kan ställa upp på dessa regler kan heller inte räkna med att barnen kan vara med och friidrotta. Vårt system för administration av funktionärer är webbaserat och nås via ifrigor.favvos.com. Där anmäler man själv vilka uppdrag under året man vill utföra.

Medlemsavgift och träningsavgift

Medlemsavgiften är 500 kr eller 1000 kr för en familj. Utöver medlemsavgiften ska alla, förutom aktiva tränares barn, dessutom betala en träningsavgift på mellan 700 - 1000 kr per år beroende på ålder. Avgifterna ska vara betalda senast den 31 januari. Se hemsidan för info.

Nyheter och information på internet

IF Rigor finns på webben på adressen ifrigor.se. Välj Friidrott i menyn och finn bl.a. information om träningstider, medlemskap, tävlingar m.m.

På Facebook hittar ni till vår sida genom facebook.com/ifrigorfriidrott. Gå dit och tryck på "gilla" så hjälper ni oss att synas och ni blir uppdaterade av inlägg som görs där.

Därutöver har vi en Facebookgrupp - "IF Rigor Friidrottsforum" facebook.com/groups/689599601182937. Där vill vi gärna ha med så många som möjligt av er. Gruppen fungerar som en kanal där man kan ställa frågor, berätta något roligt, sälja/byta kläder och allt annat relaterat som piggar upp. Gå gärna dit och ansök om medlemskap genom att trycka på "Gå med i grupp".

Är ni tränare bör ni om möjligt gå med i tränargruppen på Facebook -" IF Rigor Friidrott - Tränarforum" facebook.com/groups/16255446576591019.

På Instagram hittar man oss som "Rigor friidrott" instagram.com/riigorfriidrott.

Hur man kommer i kontakt med oss

Vi har ett kansli på Tingbergshallen som är bemannat efter överenskommelse.

Telefonnummer: **0725-238010**

E-post: friidrott@ifrigor.se

Mer information finner du på vår hemsida: www.ifrigor.se