



April 2022

Välkommen till IF Rigor Orienteering

Vad roligt att du/ni vill börja träna orientering med oss! Här kommer några korta punkter som kan vara bra att veta om klubben och sporten.

Var kan man hitta information

- **Facebook, [IF Rigor - Orienteering](#)**: här annonseras länkar till träningar och läger, allmän information och emellanåt skänkes/köp/sälj. Här publiceras även ett månadsblad varannan månad.
- **Hemsidan (www.ifrigor.se)**: Här finns lite allmän information om hela föreningen och dess sektioner inkl orienteringen. OBS! Under året kommer hemsidan bytas ut men mer information kommer.
- **Eventor (www.eventor.orientering.se)**: Här ser du tävlingskalender och sköter anmälningar till klubbaktiviteter inkl tisdagsträningarna Du kan logga in via ett Google eller Fb-konto, via ett klubb-log in (Välj klubb "IF Rigor" och lösenord: cop2010) eller skapa ett eget konto genom att kontakta Jens Arvidsson (jy.arvidsson@gmail.com).
- **[Orientering.se](#)**: En hemsida som vänder sig till nya orienterare.

Träningar

- Torsdagar kl 18.30, Rigortorpet: Året runt, fokus på konditionsträning, oftast intervaller i grupp. Om den gemensamma träningen är för utmanande för de yngre delar vi upp oss och har mer lekbetonad träning för dem, där huvudansvariga ledare heter Josef Wellmarker och Conny Overland. Ingen organiserad träning på högtider och sommarlov. Ibland kan det erbjudas teknikträningar. På vinterhalvåret krävs en bra pannlampa då vi har begränsat med elljusspår. Efter träningen erbjuds dusch och bastu och go-fika inne på Rigortorpet. Fikan turas vi om att ansvara för. Vuxna betalar 25kr, för barn och ungdomar är det gratis. Skulle träningen bli inställd postar vi en notis på Facebook.
- Under mars-juni samt aug-okt har vi teknikträningar på tisdagar kl18. Dessa träningar hålls tillsammans med OK Löftan och Fjärås AIK runt om i kommunen. Plats annonseras på Facebook, tillsammans med en länk till Eventor för anmälan.
- Vissa helger under året försöker vi hålla i ytterligare teknikträningar som kan vara riktade till olika målgrupper. Det kan även annonseras om långdistanslöpning och andra spontana aktiviteter. Detta görs via Facebook, med länk till Eventor för anmälan.

Tävlingar

- Se tävling som ett roligt sätt att träna mer – alla kan tävla! Det finns klasser som passar allt från ung nybörjare till vuxna nybörjare likväl som elit. Prata med våra ledare om vilken klass som passar dig/ditt barn. Du kan även läsa mer om klasser, svårigheter mm kring tävlingar på www.orientering.se.



April 2022

- Tävlingskalender finner du på Eventor och i månadsbladet annonseras de tävlingar vi som föreningen prioriterar (oftast i Halland eller närliggande distrikt). Be om hjälp av någon av oss ledare eller försök följa instruktionen nedan.
 1. Logga in i Eventor (se ovan), välj Tävlingskalender
 2. Mindre tävlingar, såsom Ungdomsserien, är sk "närtävling" och för att dessa skall dyka upp i kalendern måste man välja "Alla tävlingar" eller "När och klubb tävlingar" i rullgardinsmenyn. Vi tävlar vanligtvis i närliggande distrikt och de finner vi i Halland (vårt distrikt), Göteborg och Västergötland.
 3. Välj tävling och sedan trycker man på länken till anmälan. OBS! Vill man springa annan klass än den som man automatiskt tilldelas efter ålder får man manuellt ändra det.
 4. För att tävla behövs ett kontrollchip för att kunna stämpla vid kontrollen vars nummer anges vid anmälan. Mer information om detta finner du längre ner under "utrustning".
- Under året springer vi även stafetter – det är verkligen ett roligt sätt att lära känna varandra och få lagkänsla i en vanligtvis väldigt individuell sport! Till dessa stafetter brukar vi annonsera ut en länk där man gör intresseanmälan för att därefter sätta samman lämpliga lag.
- Några gånger per år finns möjlighet att delta i lite större tävlingar, längre bort. Ett axplock listas här:
 - Sverigepremiären i Skåne (första helgen i mars)
 - Hallandspremiären i Halmstadtrakten (andra helgen i mars)
 - Hallands 3-dagars (vanligen fre-sö vecka 28)
 - O-ringen (vanligen vecka 30, 2022 i Uppsala)
 - DalaDubbeln – patrulltävling för ungdomar i Falun
 - O-event, säsongen sista tävlingshelg i mitten av november i Borås

Utrustning

- När du tävlar måste du ha heltäckande klädsel som skyddar kroppen mot rivsår, och det rekommenderas även på träning. Med heltäckande klädsel menas att hud inte får vara bar på ben och bål. Långa byxor och t-shirt går alltså bra. Undantag är vissa sprinttävlingar, då shorts och linne kan vara tillåtet, och då framgår det i inbjudan.
- Givetvis kan du orientera i vanliga löparkläder och skor men om du är mer aktiv kan det vara väl värt att skaffa särskilda orienteringskläder och skor som är anpassade för skogen. Håll utkik efter begagnat eller annonsera på vår Facebooksida. Vill du ha Rigors egna kläder kontaktar du Martin Svensson (martin.se.svensson@telia.com).
- Kompass rekommenderas också. Den är till god hjälp när du ska passa kartan och hålla riktningen. Du kan välja mellan en "vanlig" kompass (kallas ofta "planka") eller tumkompass, som är det vanligaste.
- Om du vill tävla behöver du ett "kontrollchip" att stämpla med vid kontrollerna. Då det vanligaste märket är SportIdent säger vi oftast Sportident-pinne eller SI-pinne. Vi har några få för utlåning men vi rekommenderar att du köper en egen när du bestämt dig för att fortsätta orientera. Det finns även att hyra av tävlingsarrangörerna. Du köper SI-pinnar på nätet. Numret på SI-pinnen anges vid anmälan till tävling och för att koppla "din" pinne till ditt namn i Eventor kontaktar du Jens Arvidsson.



April 2022

- Skor som funkar fint för orientering/trail finns i väl sorterade butiker, medan kompasser oftast kräver en nischad orienteringsbutik (tex SM-Sport i Mölnlycke). På större tävlingar brukar även finnas försäljning.

Medlemsavgift och tävlingsavgift

Medlemsavgiften betalas vid årets början (OBS! inget mail går ut – har man glömt att betala in kommer en vänlig påminnelse från vår kassör). Information om medlemsavgift hittar du på <https://www.ifrigor.se/Medlem/> OBS! Ange "orientering" som meddelande vid inbetalning.

Kontakt

Kontakta någon av oss i ungdomskommittén vid frågor:

- Terese Ruderfelt, sammankallande (terese.ruderfelt@gmail.com, 0732-440812)
- Josef Wellmarker, ansvarig för nybörjare och barngruppen på torsdagar (josef.wellmarker@outlook.com, 0736-555903)
- Conny Overland, ansvarig för nybörjare och barngruppen på torsdagar (conny_overland@hotmail.com, 0705-221282),
- Stefan Graad (stefan.graad@hotmail.com)
- Pernilla Alexandersson (pernilla.h.alexandersson@gmail.com, 0703-980073)
- Sven Tolestam (sventellenh@hotmail.com, 0704-222594)

Eller någon i OL-kommittén:

- Bernt Andersson, ledare (bernt.andersson55@gmail.com, 0708-876873)
- Olof Andersson, kassör (olof.andersson11@gmail.com)
- Terese Ruderfelt (terese.ruderfelt@gmail.com, 0732-440812,
- Thomas Bäckström (Thomas.g.o.backstrom@gmail.com)
- Emil Erdelius (emil.erdelius@gmail.com, 0707-290248)
- Jens Arvidsson (jy.arvidsson@gmail.com)

1