



# Välkommen till Rigor Friidrott!



IF Rigor en anrik förening som bildades 1934. Föreningen har i dagsläget cirka 500 medlemmar, uppdelade på fyra sektioner: friidrott, orientering, skidor och mountainbike.

## Vår verksamhet

Hos oss hittar du allt från 7-åringar, som leker och tränar till veteraner som fortfarande tycker det är kul att snöra på sig spikskor. Vi har många erfarna, engagerade och utbildade tränare som försöker att ge sina grupper bästa möjliga utbildning i friidrottens många, roliga grenar. De olika grupperna tränar 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 Kungälvsspelen och dessutom är vi medarrangörer vid Kungälvslöppet. Sedan ett par år tillbaka har vi ett samarbete med Göteborgsvarvet som innebär att vi anordnar löparkvällar och arbetar som informatörer vid löppet.

## Vad som förväntas av dig som medlem och förälder

Föreningen har en god och stabil ekonomi, men för att kunna driva en bra verksamhet behöver vi löpande inkomster. Som medlem eller förälder förväntas du ställa upp som funktionär vid Kungälvsspelen i september. Dessutom förväntas man ställa upp som funktionär, antingen vid Kungälvslöppet eller vid Göteborgsvarvet på våren. Genom dessa viktiga insatser har vi hittills sluppit sälja lotter och annat på stadens gator. Varje träningsgrupp behöver, förutom tränare och hjälptränare, minst en föräldrarepresentant som är kontakten mellan föreningen och föräldrarna.

I början av året skickar vi ut en lista där du fyller i vilka arrangemang du kan hjälpa till vid. Kan man av någon anledning inte ställa upp 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.

## Medlemsavgift och träningsavgift

Medlemsavgiften är 300 kr eller 600 kr för en familj. Dessutom betalar man träningsavgift med mellan 300-500 kr per år beroende på ålder. Avgifterna ska vara betalda senast den 31 januari. Information finns på hemsidan.

## Hur man kommer i kontakt med oss

Vi har ett kansli i Tingbergshallen som är bemannat på tisdagar mellan kl. 19:00–20:00. Telefonnummer: **0725-238010** E-post: [friidrott@ifrigor.se](mailto:friidrott@ifrigor.se)  
Mer information finner du på vår hemsida: [www.ifrigor.se](http://www.ifrigor.se)