



OK Djerfs veckobrev v. 1 2024



VECKANS BILD: Julaftonsorienteringen - bästa sättet att fira jul. Rekordår med 19 deltagare!

Veckans aktiviteter:

Tisdag 2/1 18:00 - Tisdagsträning

Tisdag 2/1 19:30 - Öppet OL-sektionsmöte

Söndag 7/1 10:30 - Söndagsträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Intresseanmälan till Jukola/Venla

Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter

Få en bra överblick över hela årets klubbaktiviteter genom att läsa [Årsplanering OK Djerf - Google Kalkylark](#).

Redan nu i helgen (vecka 52)

Årets sista OL. Se förra veckobrevet och hemsidans [gästbok](#).

Tisdag 2/1 18:00 - Tisdagsträning, [Klubblokalen Näset](#)

Löpträning från Näset uppdelat i två grupper:

- **Intervall-gruppen** springer ett högintensivt intervallpass. Passet leds av olika personer olika veckor men huvudansvarig är Rasmus Pettersson. Passet håller alltid följande form: Minst 10 minuter uppvärmningsjogg - några löpskolnings-/uppvärmningsövningar - intervaller/fartlek med 10-20 minuters aktiv högintensiv tid - nedjogg.
Denna vecka: Sprintslinga vid K-center under ledning av Rasmus. Underlag: Asfalt/gatplattor (värmeslingor i marken gör att underlaget är snö- och isfritt).
- **Distans-gruppen** springer ett lugnt distanspass på upplysta vägar i grupp. Ca 50-60 minuter.

Avlöp 18:00 från klubblokalen för båda grupperna. Pannlampa behövs inte. Använd gärna reflexväst. De som vill stannat kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag.

Ansvarig för mat: Ingen mat denna vecka eftersom det är lov.

Tisdag 2/1 19:30 - Öppet OL-sektionsmöte, [Klubblokalen Näset](#)

Möte för att planera den kommande OL-säsongen, bl.a. stafetter. Alla intresserade är välkomna att vara med.

Söndag 7/1 10:30 - Söndagsträning, [Djerfstugan](#)

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras på hemsidans [gästbok](#) senast dagen innan. Efter träningen får man gärna stanna kvar för att byta om, duscha och äta träningsvåffla.

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Måndagen den 12/2 hålls OK Djerfs årsmöte i klubblokalen vid Näset. Motioner till årsmötet skickas till info@okdjerf.se senast 31/12.

Intresseanmälan till Jukola/Venla

Det finns förhoppningar om att ställa upp med Djerflag i Jukola- och Venla-kavlarna 2024. Världens största orienteringsstafett som i år går i Kauhava, Österbotten, Finland 15-16/6. Anmäl intresse för att vara med på [Eventor](#).

Vill du eller din vän också få OK Djerfs veckobrev på mailen varje fredag?

Maila veckobrev@okdjerf.se.

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, elins96@hotmail.com

Rasmus Pettersson, raspet.rp@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com