



# OK Djerfs veckobrev v. 3 2024



**VECKANS BILD:** Våffelsserveringen i Djerfstugan har öppnat för säsongen. Öppet kl. 11-15 på lördagar och söndagar. Här är det Gabriel Laine som är på väg att servera en våffla.  
**BONUSBILD:** Nu har veteranerna monterat upp slängkälken på isen vid Djerfstugan.

## Veckans aktiviteter:

Måndag 15/1 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 16/1 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 17/1 18:00 - Barnträning

Onsdag 17/1 19:00 - Styrketräning

Torsdag 18/1 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 18/1 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Aggerud

Söndag 21/1 10:30 - Våffelträning

## Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Träningshelg 26-28/1

Anmälan till klubbresa - Hallandspremiären

Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten

Våffelsserveringen i Djerfstugan håller öppet lördagar och söndagar kl. 11-15

## **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 2)**

Våffelträning. Se förra veckobrevet och hemsidans [gästbok](#).

### **Måndag 15/1 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)**

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

**OL-övning:** Orientering i stadsmiljö.

**Inomhusdelen:** Styrka mm under ledning av Linus.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

### **Tisdag 16/1 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:** Varannan lång, varannan superkort backryck under ledning av Rasmus.  
**Underlag:** Plogad cykelbana. Oklart vad som är bästa skoval.
- **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:** Fam Welander

### **Onsdag 17/1 18:00 - Barnträning, [Lilla Österledshallen](#)**

Lekfull träning, ibland med inslag av orienteringsövningar, för barn mellan 7-12 år.

18:00-19:00 i Lilla Österledshallen. Ledare: Lena Westerlund m.fl.

### **Onsdag 17/1 19:00 - Styrketräning, [Lilla Österledshallen](#)**

Styrketräning för hela kroppen. För alla från 12 år och uppåt. 19:00-20:00 i Österledshallen.

Ledare: Ann-Sofi Welander och Amanda Jansson.

### **Torsdag 18/1 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga**

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). Anmälan senast tisdag 16/1.

### **Torsdag 18/1 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Aggerud**

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Wilhelm och Alexander Selinder Back. Mer information på [Eventor](#).

### **Söndag 21/1 10:30 - Våffelträning, [Djerfstugan](#)**

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras i 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**

Styrelsen för OK Djerf bjuder in till årsmöte!

**När:** Måndag den 12 februari

**Tid:** 18.00

**Plats:** Klubblokalen vid Näset

Det bjuds på fika i samband med årsmötet. 2023 års stipendiater bland klubbens medlemmar kommer även att få sina priser utdelade under årsmötet.

Verksamhetsberättelsen kommer ut på hemsidan inom kort.

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

### **Träningshelg 26-28/1**

Helgen 26-28/12 ordnas vinterns andra träningshelg i Karlskoga. Vi hoppas att många Djerfare vill vara med och bjuder även in löpare från andra klubbar. Träningarna passar alla från ungefär 12-13 år och uppåt. Läs mer och anmäl er till träningarna via [Eventor](#) senast tisdag 23/1 19:00

### **Anmälan till klubbresa - Hallandspremiären**

Vi inleder som vanligt orienteringssäsongen med Hallandspremiären i Halmstad. Natt fredag kväll, medel lördag förmiddag och lång söndag förmiddag står på programmet. Boende på Good Morning Hotell. Resa med minibussar.

**Anmälan till klubbresan och mer information finns på [Eventor](#) senast 14/1 (OBS! Redan nu på söndag alltså).**

## **Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten**

Vi gör även i år en klubbresa till Nyköping och "Vårtrippeln" med Nyköpingsnatten fredag kväll, Nyköpingsorienteringen långdistans lördag och Måsenstafetten söndag.

Boende är bokad på samma hotell vid Skavsta som tidigare år. Dubbelrum, 200 kr pr natt för ungdomar och 300 kr per natt för vuxna efter klubbsubvention. Gemensam middag på hotellet lördag kväll.

**Mer info och anmälan senast 18 februari i [Eventor](#).**

## **Våffelserveringen i Djerfstugan håller öppet lördagar och söndagar kl. 11-15**

Stugvärdar lördag 20/1: Siv & Per Pettersson

Stugvärdar söndag 21/1: Fam Pelander/Westerlund

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

*Maila [veckobrev@okdjerf.se](mailto:veckobrev@okdjerf.se).*

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, [elins96@hotmail.com](mailto:elins96@hotmail.com)

Rasmus Pettersson, [raspet.rp@gmail.com](mailto:raspet.rp@gmail.com)

Anders Pelander, [anders\\_pelander@hotmail.com](mailto:anders_pelander@hotmail.com)