



OK Djerfs veckobrev v. 4 2024



VECKANS BILD: Gabriel, Axel, Lin och Lisa deltog under förra veckan på Rikslägret Vinter i Orsa Grönklitt. Tre dagar fyllda med skid-orienteringspass i perfekta förhållanden.

Veckans aktiviteter:

Måndag 22/1 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 23/1 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 24/1 18:00 - Barnträning

Onsdag 24/1 19:00 - Styrketräning

Onsdag 24/1 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 6, Ölme/Kristinehamn

Torsdag 25/1 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga
(Stads-OL har uppehåll till förmån för träningshelgen nedan)

Fredag-söndag 26-28/1 - Träningshelg

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten
Våffelserveringen 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 3)

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

Måndag 22/1 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: ? Mailas ut på söndag.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Emma.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 23/1 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 kort backryck, antingen i Nobelparken eller vid K-Center (beroende på väder), under ledning av Rasmus. **Underlag:** Asfalt (oavsett väder).

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 Liliegren.

Onsdag 24/1 18:00 - Barntäning, [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 24/1 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.

Onsdag 24/1 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 6, Ölme/Kristinehamn

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Mer information på [Eventor](#). Hör av dig till Rasmus, 0720211105, om du vill samåka dit. **Anmälan senast måndag 22/1.**

Torsdag 25/1 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.

(Stads-OL har uppehåll till förmån för träningshelgen nedan)

Fredag-söndag 26-28/1 - Träningshelg

Helgen 26-28/1 ordnas en träningshelg i Karlskoga. Träningarna passar alla från ungefär 12-13 år och uppåt.

Fredag: Natt-OL/-stiglöpning i Bodalen

Lördag: Sprint-OL-intervaller i Stråningstorp och provlöpning av banor till Boforsloppet/Letälvsträffen.

Söndag: Våffelträning OL eller skidåkning.

Anmälan till OL-träningarna via [Eventor](#) senast tisdag 23/1 kl. 19:00. Där hittar man även mer information om träningarna.

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!

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 27/1: Fam Persson/Botvid-Nilsson.

Stugvärdar söndag 28/1: Junior- & seniorgruppen.

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