



OK Djerfs veckobrev v. 5 2024



VECKANS BILD: Mycket snö har töat bort under veckan men vi vill passa på att hylla spårpatrullerna som spårar i Bråten och vid Djerfstugan. Sådär såg det ut i Bråtenspåret för några dagar sedan.

Veckans aktiviteter:

Måndag 29/1 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 30/1 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 31/1 18:00 - Barnträning

Onsdag 31/1 19:00 - Styrketräning

Torsdag 1/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 1/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Häsängen

Söndag 4/2 10:30 - Våffelträning

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 4)

Träningshelg. Se [Eventor](#).

Måndag 29/1 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: Orientering i stadsmiljö.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Emma.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 30/1 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: Stafettintervaller under ledning av Linus. **Underlag:** Gräs/snö.

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 Malmros/Toftgård.

Onsdag 31/1 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 31/1 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 1/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 30/1.**

Torsdag 1/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Häsängen

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Håkan Lindberg. Mer information på [Eventor](#).

Söndag 4/2 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!

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 per 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 3/2: fam Wittskog + fam Samuelsson.

Stugvärdar söndag 4/2: fam Malmros/Tolftgård + fam Sandberg Canpolat.

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, raspetspet@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com