



# OK Djerfs veckobrev v. 7 2024



**VECKANS BILD:** I helgen deltog Rasmus (till vänster), Linus (till höger), Ellen och Gabriel på Stockholm Indoor Cup tillsammans med drygt 1600 andra orienterare. Det var finalhelg för den nystartade inomhus-OL-ligan Indoor Grand Prix där Rasmus och Linus placerade sig på åttonde respektive sjätte plats. I klubbens [facebookgrupp](#) finns mer bilder och kartor att titta på.

## Veckans aktiviteter:

Måndag 12/2 18:00 - Årsmöte

Tisdag 13/2 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 14/2 18:00 - Barnträning

Onsdag 14/2 19:00 - Styrketräning

Torsdag 15/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 15/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Nedre Aggerud

Söndag 18/2 10:30 - Våffelträning

## Kommande aktiviteter/övrigt

Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten

Intresseanmälan 10MILA

Medlems- och tävlingsavgifter

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 6)**

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

### **Måndag 12/2 18:00 - Årsmöte, [Klubblokalen Näset](#)**

**När:** Måndag den 12 februari 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.

Önskar du ta del av 2023 års verksamhetsberättelse? Mejla till [info@okdjerf.se](mailto:info@okdjerf.se).

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

### **Tisdag 13/2 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 Gabriel. **Underlag:** asfalt/gatplattor (garanterat barmark).

**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 stannar kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag.

**Ansvarig för mat:** fam Lindberg.

### **Onsdag 14/2 18:00 - Barträning, [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 14/2 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 15/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga**

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 13/2.**

### **Torsdag 15/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Nedre Aggerud**

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangörer: Agnes Nilsson och Linnéa Brohede. Mer information på [Eventor](#).

### **Söndag 18/2 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**

### **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](#).**

### **Intresseanmälan 10MILA**

Det är nu dags att anmäla intresse till vårens stora orienteringshöjdpunkt - [10Mila](#) som i år går i Nynäshamn 4-5 maj. Till årets 10Mila har flera förändringar i upplägget skett, bland annat blir det nattorientering även i damkavlen och kortare sträckor än tidigare i herrkavlen. Klubben siktar som vanligt på att ha minst ett lag i varje stafett.

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

### **Medlems- och tävlingsavgifter**

Dags att betala in tävlingsavgifter (avser tävlandet 2023) och medlemsavgifter för 2024. Fakturorna för tävlingsavgifterna till dom som berörs skickas ut i början/mitten av februari och vi vill att ni betalar dom i februari. Medlemsavgifter vill vi ha in senast 31 mars. Vi skickar inte ut någon faktura för medlemsavgifter utan ni får själva gå in i tabellen [här](#) och se vad ni ska betala.

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

Stugvärdar lördag 10/2: Fam Bäck/Flansbjer.

Stugvärdar söndag 11/2: Fam Lindberg.

*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)