



OK Djerfs veckobrev v. 8 2024



VECKANS BILD: På måndagens årsmöte delades 2023 års priser och stipendium ut. Från vänster: Lars-Olov Ericsson (Årets funktionär), Gabriel Laine (Årets talang), Axel Lindblad (Gunnar Nymans minnespris), Ulf Nordzell (OK Djerfs Förtjänstmärke), Rasmus Pettersson (Favoriten) och Linnea Brohede (Slitvargen). Saknas på bild: Per Jansson (Bästa tävlingsprestation), Jan-Olof Bäck (Veteranpriset) och Ella Laine (Bröderna Axelssons minnesfond).

Veckans aktiviteter:

Tisdag 20/2 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 21/2 19:00 - Kylk(I)ampen deltävling 8, Skutberget Karlstad

Torsdag 22/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Söndag 25/2 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 7)

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

(Flera träningar har uppehåll eftersom det är sportlov)

Tisdag 20/2 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: Parintervaller special under ledning av Rasmus. **Underlag:** Grus (förhoppningsvis 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 gemensam middag eftersom det är sportlov.

Onsdag 21/2 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 8, Skutberget Karlstad

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 19/2.**

Torsdag 22/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 20/2.**

Söndag 25/2 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.

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

Stugvärdar lördag 24/2: Britt-Marie Karlsson och Hans-Eric Jansson.

Stugvärdar söndag 25/2: Fam Liliegren.

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