



OK Djerfs veckobrev v. 10 2024



VECKANS BILD: Prispallen i Prick-cupen 2023-2024 som avgjordes på Rävåskullen under torsdagskvällen. 1:a Annsofi Welander (mitten), 2:a Jonas Brännmyr (vänster), 3:a Håkan Petterson (höger).

Veckans aktiviteter:

Måndag 4/3 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 5/3 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 6/3 18:00 - Barnträning

Onsdag 6/3 19:00 - Styrketräning

Torsdag 7/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Fredag-söndag 8-10/3 - Hallandspremiären, Halmstad

Lördag-söndag 9-10/3 - SM i skidorientering, Sundsvall

Kommande aktiviteter/övrigt

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 9)

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

Måndag 4/3 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: OL-slingor i skogen bakom Passvägen.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Rasmus.

Samling 18:00 i ett av omklädningsrummen till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 5/3 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: Långa backintervaller på Rävåskullen under ledning av Rasmus.

Underlag: Stig/grus.

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: H. Pettersson.

Onsdag 6/3 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 6/3 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 7/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 5/3.**

Fredag-söndag 8-10/3 - Hallandspremiären, Halmstad

Ett gäng Djerfare åker till Halmstad för att delta i Hallandspremiären.

Fredag: [Kattegatt natt](#)

Lördag: [Hallandspremiären, medel](#)

Söndag: [Hallandspremiären, lång](#)

Tävlingarna går att följa via [liveresutat orientering](#).

Lördag-söndag 9-10/3 - SM i skidororientering, Sundsvall

Under helgen avgörs SM i skidororientering i Sundsvall. Djerf representeras av Axel Lindblad i USM-klassen H16.

Lördag: [Långdistans](#)

Söndag: [Sprint](#)

Tävlingarna går att följa via [liveresutat orientering](#).

Kommande aktiviteter/övrigt

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 9/3: Fam Hindersson-Brocker.

Stugvärdar söndag 10/3: Fam Ewa Zetterberg.

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