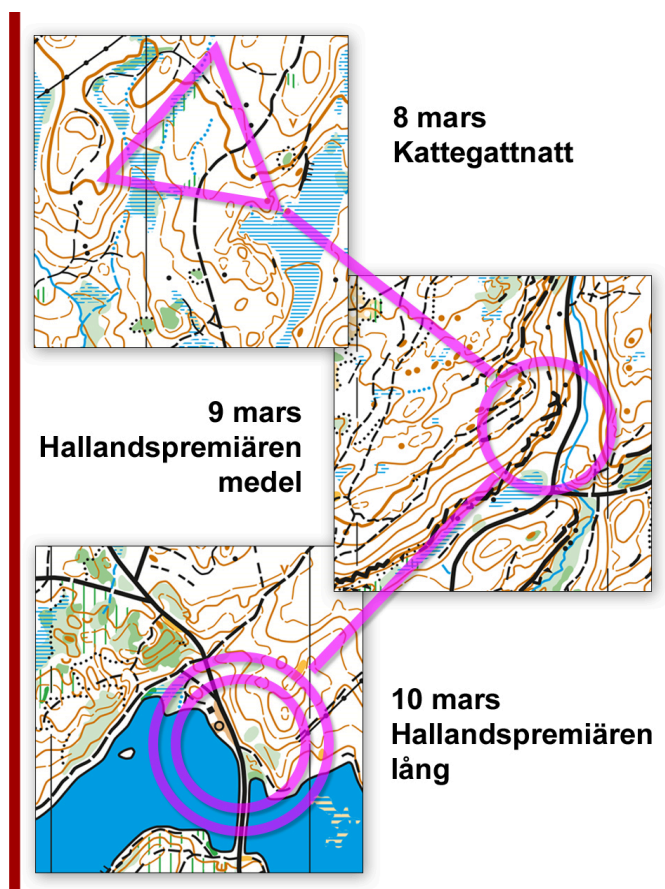




OK Djerfs veckobrev v. 11 2024



VECKANS BILD: Nu i helgen, v. 10, drar 16 djerfare ner till Halland och Halmstad för att springa Hallandspremiären. I och med dessa tävlingar brukar vårsången vara invigd. Äntligen!

Veckans aktiviteter:

Måndag 11/3 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 12/3 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 13/3 19:00 - Kylk(I)ampen deltävling 9

Torsdag 14/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Lördag-söndag 16-17/3 - Kretsens vårupptakt

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 10)

Tävlingar med Djerfare anmälda:

Hallandspremiären

Fredag: [Kattegattnatt](#)

Lördag: [Hallandspremiären, medel](#)

Söndag: [Hallandspremiären, lång](#)

Skidororienterings-SM

Lördag: [Långdistans](#)

Söndag: [Sprint](#)

Tävlingarna går att följa via liveresutat.orientering.se.

Måndag 11/3 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 Linus.

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

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 12/3 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: Korta intervaller vid Näset under ledning av Lisa. **Underlag:** Gräs.

Distans-gruppen springer ett lugnt distanspass på upplysta vägar i grupp. Ca 50-60 minuter.

Avlop 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: ?

Onsdag 13/3 19:00 - Kylv(I)ampen deltävling 9, Bodalen Karlskoga

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. **Nu är det dags för vår deltävling., passa på att vara med när det är nära!** Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast måndag 11/3.**

Torsdag 14/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 12/3.**

Lördag-söndag 16-17/3 - Kretsens vårupptakt

Dags att sätta igång vårsäsongen med kretsens vårupptakt! DOK och KOK bjuder in till träningstävlingar.

Lördag: [Långdistans i Råbäck/Degerfors](#)

Söndag: [Medeldistans i Hultet/Kristinehamn](#)

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 16/3: Fam Lindberg.

Stugvärdar söndag 17/3: Fam Hansson.

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, raspeterp@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com