



OK Djerfs veckobrev v. 13 2024



VECKANS BILD: Ögonblicksbild från ett onsdags-styrkepass i Lilla Österledshallen. Den som vill vara med på onsdagsstyrkan har två chanser kvar denna vinter/vår: 3:e och 10:e april.

Veckans aktiviteter:

Tisdag 26/3 18:00 - Tisdagsträning

Fredag-söndag 29-31/3 - Swedish League och Stafettligan

Veckans bana i Degerfors

Kommande aktiviteter/övrigt

Medlems- och tävlingsavgifter

Boforsloppet och Letälvsträffen 20-21/4

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 12)

Vårtrippeln i Nyköping

Ett stort gäng Djerfare åker till Nyköping för att delta i vårtrippeln.

Fredag: [Nyköpingsnatten](#)

Lördag: [Nyköpingsorienteringen \(lång\)](#)

Söndag: [Måsenstafetten](#)

Resultat från tävlingarna går att följa via liveresutat.orientering.se.

Tisdag 26/3 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: Snabba intervaller på Nobelstadion under ledning av Rasmus

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: Ingen gemensam middag eftersom det är lov.

Fredag-söndag 29-31/3 - Swedish League och Stafettligan, Östra Göinge

Elittävlingar i Skåne. Från Djerf deltar Rasmus Pettersson och Linus Bodin Liliegren.

Fredag: [Swedish League, #1, lång \(WRE\) + Vildmarksfejden](#)

Lördag: [Swedish League, #2, medel \(WRE\) + Göingefejden](#)

Söndag: [Göingestafetten \(Stafettligan, #1\)](#)

Tävlingarna går att följa via liveresutat.orientering.se och via en livesändning, se Eventor (länkarna ovan).

Veckans bana

Träningsbanor med kontroller som sitter ute hela veckan.

Degerfors OK: [Veckans bana Råbäck norr](#)

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.

Boforsloppet och Letälvsträffen 20-21/4

Snart är det dags för våra tävlingar [Boforsloppet](#) och [Letälvsträffen](#) som vi arrangerar tillsammans med Degerfors OK. I år är tävlingsplatsen i Knutsbol/Duvedalen. Ungdomar upp till sexton år får tävla (trots hemmaplan) och det finns öppna banor för övriga. Vi behöver även många funktionärer. Mer info kommer.

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