



OK Djerfs veckobrev v. 14 2024



VECKANS BILD: Hotell-häng i Nyköping. Ett stort gäng Djerfare deltog på Vårtrippeln i Nyköping med .

Veckans aktiviteter:

Tisdag 2/4 - Motions-OL-premiär, Norra Bråten

Onsdag 3/4 17:30 - Barnträning, Österledsskolan

Onsdag 3/4 19:00 - Styrketräning, [Lilla Österledshallen](#)

Torsdag 4/4 - KOK:s motions-OL, Skärgården

Fredag-söndag 5-7/4 - Tibrotrippeln, Tibro

Veckans bana i Degerfors

Kommande aktiviteter/övrigt

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)

Swedish League och Stafettligan i Skåne

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 livesändningar (fredag och lördag på [SOFT:s Youtube-kanal](#) och söndag på [IOF TV](#)).

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Fredag: [Nackhetträffen](#)

Lördag: [Friskusträffen](#)

Måndag: [Snötrampen, medeldistans](#)

Resultat från tävlingarna går att följa via [liveresutat.orientering.se](#).

Tisdag 2/4 - Motions-OL-premiär, Norra Bråten

OK Djerfs motionsorientering, dvs träningsbanor med tidtagning.

Arrangör/banläggare: Linus Bodin Liliegren och Edvard Pelander

Följande banor erbjuds:

- **Kort lätt:** 1,5-2,5 km, gul svårighetsgrad.
- **Kort svår:** 2,5-3 km, violett/blå svårighetsgrad.
- **Mellan:** 4-4,5 km, violett/blå svårighetsgrad.
- **Lång:** >6 km, violett/blå/svart svårighetsgrad.

Fri starttid mellan 17:00-18:00.

Samlingstid för dem som vill vara med på gemensam uppvärmning: 17:30.

Onsdag 3/4 17:30 - Barnträning, Österledsskolan

Orienteringsträning med inslag av lekar, för barn mellan 7-12 år (grön, vit och gul svårighetsgrad). Samling 17:30. Mer information mailas ut till berörda närmare inpå.

Har du frågor inför träningen eller vill prova på att vara med? Tveka inte att höra av dig till Anders (anders_pelander@hotmail.com).

Onsdag 3/4 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 4/4 - KOK:s motions-OL, Skärgården

Kristinehamns OK:s motionsorientering. Mer information i [Eventor](#).

Fredag-söndag 5-7/4 - Tibrotrippeln, Tibro

Flera djerfare är anmälda till Tibrotrippeln.

Fredag: [Tibrotrippeln, natt](#)

Lördag: [Tibrotrippeln, medel](#)

Söndag: [Tibrotrippeln, lång](#)

Veckans bana

Träningsbanor med kontroller som sitter ute hela veckan.

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

Kommande aktiviteter/övrigt

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). Tävlingsledare är Mats Welander. Vi önskar som vanligt funktionärer under tävlingsveckan till kartplock och arenabygge, under tävlingshelgen på själva tävlingarna samt efter tävlingarna med att riva arena. Hembakat tas tacksamt emot av markan. Det finns sätt att hjälpa till på för alla. Stora som små. Samla familjen och kom ut till Knutsbol den 20 och 21 april för att vara funktionär och njuta av vårsolen.

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