



OK Djerfs veckobrev v. 15 2024



VECKANS BILD: Årets första Motions-OL, i norra Bråten, lockade 24 startande under tisdagskvällen. Deltagarna fick erfa utmanande banor, inte minst pga att området närmast Lerälven och Svartälven svämmat över lagom till start. Vid kontrollen på bilden nådde vattenytan ända upp till skärmen (bilden är tagen dagen innan arrangemanget).

Veckans aktiviteter:

Måndag 8/4 - Teknikträning, Djupadalsdrågen

Tisdag 9/4 - Motions-OL, Villingsberg

Onsdag 10/4 17:30 - Barnträning, Österledsskolan

Onsdag 10/4 19:00 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Torsdag 11/4 - Veteran-OL, Örebro

Torsdag 11/4 - KOK:s motions-OL, Rudskoga

Fredag 12/4 - SM Natt (Swedish League #3), Ärla

Lördag-söndag 13-14/4 - Stigtomtakavlen (Stafettligan #2)

Veckans bana arrangeras av både OK Djerf resp. Degerfors OK

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 14)

Tävlingar med djerfare anmälda i tävlingsklass

Lördag: [Kolmårdsdubbeln, dag 1, medel](#)

Söndag: [Kolmårdsdubbeln, dag 2, Kolmårdsravlen](#)

[Attunda OK, medeldistans](#)

(Tibrotrippeln är inställd pga snö)

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

Måndag 8/4 - Teknikträning, [Djupadalsdrågen](#)

Teknikträning med banor på orange och svart nivå. Samling vid [pendlarparkeringen i Sandviken](#) kl. 17:30 för samåkning eller samling [på plats](#) kl. 17:50.

Denna vecka erbjuds övningarna kurvbild, kontrollplock och korridor.

Banorna finns även som veckans teknikbana och går att springa när som helst under veckan, se separat information längre ner i veckobrevet.

Tisdag 9/4 - Motions-OL, Villingsberg

OK Djerfs motionsorientering, dvs träningsbanor med tidtagning. Arrangör/banläggare: Per Jansson Fri starttid mellan 17:00-18:00. Plats: Se [Eventor](#).

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.

Samling för samåkning från [pendlarparkeringen i Sandviken](#) kl. 17:15

Samlingstid för dem som vill vara med på gemensam uppvärmning: 17:35.

Onsdag 10/4 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 10/4 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 11/4 - Veteran-OL, Örebro

Motions-OL för veteraner. Mer information i [Eventor](#).

Torsdag 11/4 - KOK:s motions-OL, Rudskoga

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

Fredag 12/4 - SM Natt (Swedish League #3), Ärla

Årets första SM i fot-orientering. Djerf respresenteras av Rasmus Pettersson och Edvard Pelander. Sändning, speakerljud och resultat kommer att livesändas. Se information och länkar på [Eventor](#).

Lördag-söndag 13-14/4 - Stigtomtakavlen (Stafettligan #2)

Elitstafett med nattsträckor lördag kväll och dagsträckor söndag förmiddag. Tävligen kommer livesändas, se [Eventor](#). I skrivande stund är det inte klart om Djerf kommer ha något lag på plats.

Veckans bana

Träningsbanor med kontroller som sitter ute hela veckan. Mer info i Eventor via länkar nedan.

OK Djerf: [Veckans teknikbana v15-16](#)

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