



OK Djerfs veckobrev v. 48



VECKANS BILD: Uppställt för start inför Prick-cupens första deltävling. Nytt deltagarrekorde med 15 startande i masstarten! Vinnare av deltävlingen blev Ann-Sofi Welander, grattis till henne! Stads-OL med både prick-cupen och vanliga banor genomförs nästan varje torsdag under vintern.

Veckans aktiviteter:

Måndag 27/11 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 28/11 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 29/11 8:30 - Julgranshuggning för daglediga

Onsdag 29/11 18:00 - Barnträning

Onsdag 29/11 19:00 - Styrketräning

Onsdag 29/11 19:00 - Kylklampen i Edane

Torsdag 30/11 10:00 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 30/11 17:30 - Stads-OL och Prickkuppen

Lördag 2/12 8:30 - Julgranshuggning

Söndag 3/12 10:30 - Eventuellt söndagsträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Träningshelg 8-10/12

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 47)

Utbildningshelg med O-galan, julgranshuggning och eventuellt söndagsträning, se förra veckobrevet.

Måndag 27/11 18:00 - Ungdomsträning, [Bråten skolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: Slingor i skogen bakom Passvägen för de yngre. Samma upplägg som när vi körde slingor i Bråten skogen men ny plats alltså. De äldre springer en runda på stigar.

Inomhusdelen: Hinderbana mm under ledning av Emma.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråten skolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 28/11 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: Sifferflätan-intervaller under ledning av Lucas. Underlag: grus.
- **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: Håkan Pettersson

Onsdag 29/11 8:30 - Julgranshuggning

Julgranshuggning för daglediga. Hjälpt gärna till med att hugga julgranar till försäljning - en av klubbens största inkomstkällor! Samling 8:30 vid [Skolgärdet](#). Medtag såg, fika och ett glatt humör. Håller på till ungefär kl. 13.

Onsdag 29/11 19:00 - Kulk(l)ampen deltävling 2, Edane (OK Mangel)

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Mer information på [Eventor](#). Långt att åka, så troligtvis inget deltagande från Djerf. Anmälan senast måndag 13/11.

Onsdag 29/11 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 29/11 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 30/11 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). Anmälan senast tisdag 28/11.

Torsdag 30/11 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Bråten

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Edvard Pelander och Lisa Malmros. Mer information på [Eventor](#).

Lördag 2/12 8:30 - Julgranshuggning

Hjälp gärna till med att hugga julgranar till försäljning - en av klubbens största inkomstkällor!
Samling 8:30 vid [Skolgärdet](#). Medtag såg, fika och ett glatt humör. Håller på till ungefär kl. 13.

Söndag 3/12 10:30 - Söndagsträning

Eventuellt arrangeras en söndagsträning i form av distans-OL. Håll utkik på hemsidans [gästbok](#). Information läggs ut senast fredagen innan om det blir en träning.

Kommande aktiviteter/övrigt

Träningshelg 8-10/12

Helgen 8-10/12 ordnas en träningshelg i Karlskoga. Vi hoppas att många Djerfare vill vara med och bjuder även in löpare från andra klubbar. Träningarna passar alla från ungefär 12-13 år och uppåt. Läs mer och anmäl er till träningarna via [Eventor](#) senast tisdag 5/12 19:00.

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