



OK Djerfs veckobrev v. 49



VECKANS BILD: Under Värmlands orienteringsförbunds O-gala prisades Rasmus Pettersson som Årets ungdomsledare i Värmland.

Veckans aktiviteter:

Måndag 4/12 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 5/12 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 6/12 8:30 - Julgranshuggning för daglediga

Onsdag 6/12 18:00 - Barnträning

Onsdag 6/12 19:00 - Styrketräning

Torsdag 7/12 10:00 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga

Fredag till söndag 8-10/12 Träningshelg

Kommande aktiviteter/övrigt

Rikslägrät Vinter (Skid-O) 10-12/1

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 48)

Julgranshuggning och eventuellt söndagsträning, se förra veckobrevet.

Måndag 4/12 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning:

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Rasmus. Tema: Hopp.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 5/12 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/snö.
- **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 6/12 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 6/12 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 6/12 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 7/12 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.

(Stads-OL har uppehåll till förmån för träningshelgen nedan)

Fredag 8/12-söndag 10/12 - Träningshelg

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.

Fredag: Natt-OL/-stiglöpning i Bodalen

Lördag: Medeldistans i Djupadalsdrågen, gemensam lunch vid Näset, julgranshuggning, junior- och seniorplanering.

Söndag: Långpass ledlöpning/OL, preliminärt i Murstensdalen.

Anmälan till OL-träningarna och lördagslunchen via [Eventor](#) senast tisdag 5/12 kl. 19:00.

Där hittar man även mer information om träningarna.

Kommande aktiviteter/övrigt

Rikslägre Vinter (Skid-O) 10-12/1

Svenska orienteringsförbundet arrangerar Rikslägre Vinter 10-12 januari i Grönklitt **för ungdomar 13-16 år**. Fina träningar och roligt lägerhäng för alla från nybörjare till dem mer erfarna. Ledare från Värmland kommer finnas på plats för att ta hand om ungdomarna. Värmlands orienteringsförbund subventionerar resekostnad till dem som väljer att åka med på den gemensamma resan. Läs mer på [Värmlands OF:s hemsida](#) om hur du anmäler dig (**senast 10/12**) mm.

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