



OK Djerfs veckobrev v. 46



VECKANS BILD: 13 Djerfare startade på Lången och Korten i Karlstad. Här en bild från prisutdelningen i H16 och D16. Edvard Pelander tog hem segern i H16. Övriga Djerfare på bilden: Linus Bodin Liliegren och Axel Lindblad i H16 samt Lin Pelander i D16.

Veckans aktiviteter:

Måndag 13/11 18:00 - Teoripass: Banläggning Stads-OL

Tisdag 14/11 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 15/11 18:00 - Barnträning

Onsdag 15/11 19:00 - Styrketräning

Onsdag 15/11 19:00 - Kylv(l)ampen deltävling 1, Skattkärr

Torsdag 16/11 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 16/11 17:30 - Premiär Stads-OL och Prickkuppen

Lördag 18/11 8:30 - Julgranshuggning

Söndag 19/11 10:30 - Söndagsträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Stads-OL börjar 16/11

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 45)

Följ gärna O-event i Borås där Djerf har 12 anmälda deltagare.

Fredag: [Sprint by Night](#)

Lördag: [Downhill Sprint](#)

Söndag: [ZOOrientering](#)

Tävlingarna går att följa via liveresultat.orientering.se

Måndag 13/11 18:00 - Teoripass: Banläggning Stads-OL, [Klubblokalen Näset](#)

Rasmus går igenom hur man använder datorprogrammet Purple Pen för att lägga banor till Stads-OL. Banorna som läggs under passet används till Stads-OL under vintern. Alla intresserade är välkomna. Medtag dator/laptop om du har och ladda gärna ner Purple Pen i förhand vilket du kan göra [här](#).

Tisdag 14/11 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: Sportident-intervaller under ledning av Linus. Underlag: gräs. **OBS!**
Medtag Sportidentpinne om du har en.
- **Distans-gruppen** springer ett lugnt distanspass på upplysta vägar i grupp. Ca 50-60 minuter.

Avlöp 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: Fam Pelander/Westerlund

Onsdag 15/11 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 15/11 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.

Onsdag 15/11 19:00 - Kylv(I)ampen deltävling 1, Skattekärr

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Mer information på [Eventor](#). Hör av dig till Rasmus, 0720211105, om du vill samåka dit. Anmälan senast måndag 13/11.

Torsdag 16/11 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). Anmälan senast tisdag 14/11.

Torsdag 16/11 17:30 - Stads-OL, [Spectorsgatan 4](#)

OK Djerfs Stads-OL med Prick-cupen. Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Säsongspremiär med seedningslopp för Prick-cupen. Banläggare/arrangör: Rasmus Pettersson. Mer information på [Eventor](#).

Lördag 18/11 8:30 - Julgranshuggning

Hjälp gärna till med att hugga julgranar till försäljning. Samling 8:30 vid [Skolgärdet](#). Håller på till ungefär kl. 13.

Söndag 19/11 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 december kommer vara fylld av träningar, som en lägerhelg fast på hemmaplan! Träningarna ordnas av Djerfs elitlöpare och ska passa de allra flesta. 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