



OK Djerfs veckobrev v. 50



VECKANS BILD: Ett starkt gäng som bör hyllas, veteranhuggarna som varit ute flera onsdagar för att förse Karlskoga med granar och för klirr i kassan för Djerf.

Veckans aktiviteter:

Måndag 11/12 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 12/12 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 13/12 8:30 - Julgranshuggning för daglediga

Onsdag 13/12 18:00 - Barnträning

Onsdag 13/12 19:00 - Styrketräning

Onsdag 13/12 19:00 - Kylk(I)ampen deltävling 3, Kronoparken Karlstad

Torsdag 14/12 10:00 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 14/12 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Stora Valla-skolan Degerfors

Lördag 16/12 8:30 - Julgranshuggning

Söndag 17/12 10:30 - Söndagsträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Rikslägre 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 49)

Träningshelg med träningar fredag, lördag och söndag. Ett fåtal extra kartor finns om det är någon som vill vara med men inte anmält sig, kontakta Rasmus på 0720211105 i så fall. Mer info om träningshelgen [här](#) och i hemsidans [gästbok](#). Julgranshuggning både lördag förmiddag (ordinarie tid) och lördag eftermiddag (träningshelgsdeltagare).

Måndag 11/12 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: Orientering i stadsmiljö.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Linus.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 12/12 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 (OL-skor rekommenderas).
- **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: Fam Persson/Botvid-Nilsson

Onsdag 13/12 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 13/12 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 13/12 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 Welanders och Amanda Jansson.

Onsdag 13/12 19:00 - Kyla(I)ampen deltävling 3, Kronoparken Karlstad

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 onsdag 13/12 kl. 15:00.

Torsdag 14/12 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.

Torsdag 14/12 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Stora Valla-skolan Degerfors

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Gabriel Laine. Mer information på [Eventor](#).

Lördag 16/12 8:30 - Julgranshuggning

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

Söndag 17/12 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

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, raspel.rp@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com