



OK Djerfs veckobrev v. 51



VECKANS BILD: Veteraner på träningsläger i soliga Spanien. Tord, Mats, Per, Jan och Håkan befinner sig just nu i Alicante där de orienterar på flera spännande kartor.

Veckans aktiviteter:

Måndag 18/12 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 19/12 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 20/12 18:00 - Barnträning

Onsdag 20/12 19:00 - Styrketräning

Torsdag 21/12 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Stråningstorp

Söndag 24/12 10:30 - Julafton-orientering

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12 februari

Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter

Få en bra överblick över hela årets klubbaktiviteter genom att läsa [Årsplanering OK Djerf - Google Kalkylark](#).

Måndag 18/12 18:00 - Ungdomsträning, [Bråten skolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: Orientering i stadsmiljö.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Rasmus/Emma.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråten skolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 19/12 18:00 - Tisdagsträning, [Klubblokalen Näset](#)

Löpträning från Näset. **Denna vecka är det dags för den traditionella uppdragslöpningen.**

Start 18:00 vid klubblokalen. **Se till att vara där en stund innan för att beställa pizza och delas in i lag.** Pannlampa behövs inte. Använd gärna reflexväst. De som vill stannat kvar i klubblokalen efter passet för **vinterbad**, dusch, **bastu**, ombyte och gemensam middag.

Mat: Eftersom det är julavslutning beställs **pizza**.

Mellan klockan 19-20 (i samband med pizza-måltiden) finns möjlighet att **prova vindjackor** inför en ny beställning.

Onsdag 20/12 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 20/12 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 21/12 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Stråningstorp

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

Söndag 24/12 - Julaftonsorienteringen, [Klubblokalen Näset](#)

Den traditionella Julaftonsorienteringen med efterföljande julfika. Se information som kommer ut på [hemsidan](#) inom kort.

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Måndagen den 12/2 hålls OK Djerfs årsmöte i klubblokalen vid Näset. Motioner till årsmötet skickas till info@okdjerf.se senast 31/12.

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