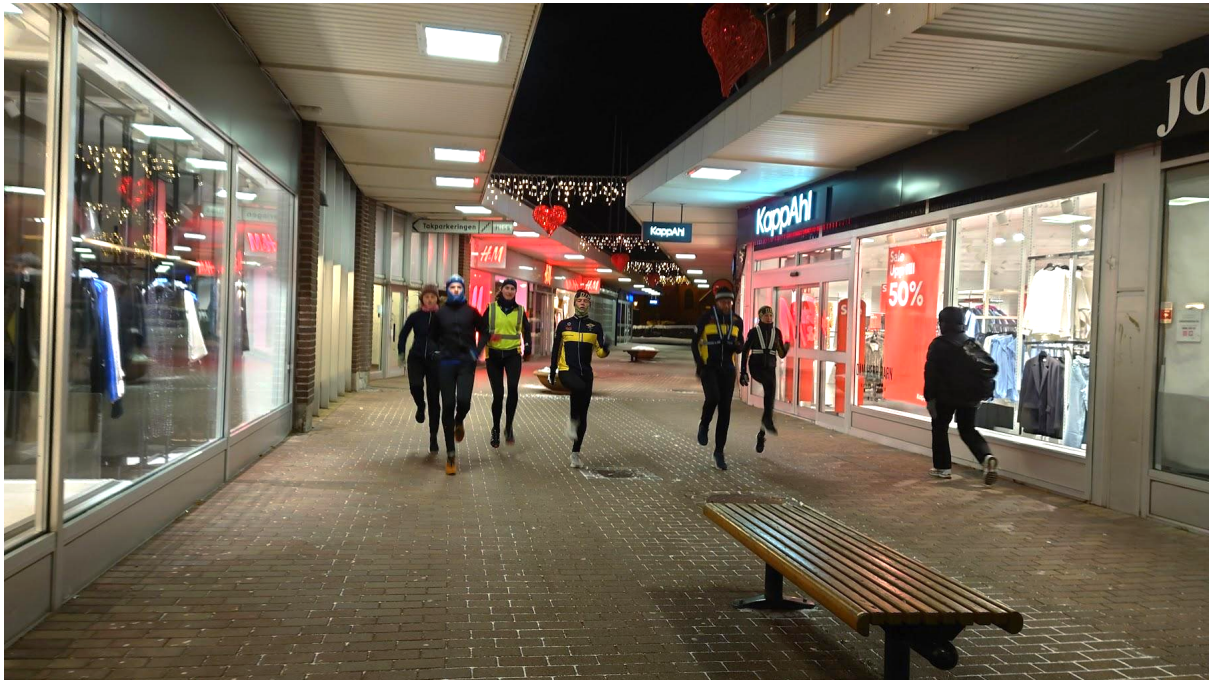




OK Djerfs veckobrev v. 2 2024



VECKANS BILD: Is- och snöhalka i hela Karlskoga - förutom runt K-center där tisdagens intervall-deltagare kunde sträcka ut löpsteget ordentligt. 7x∞600m med inslag av trappor, backar och tvära kurvor stod på programmet. Bilden är från uppvärmningen/löpskolningen.

Veckans aktiviteter:

Måndag 8/1 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 9/1 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 10/1 18:00 - Barnträning

Onsdag 10/1 19:00 - Styrketräning

Onsdag 10/1 19:00 - Kylk(I)ampen deltävling 5, Forshaga

Onsdag-fredag 10-12/1 - Rikslägre vinter, Orsa Grönklitt

Torsdag 11/1 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Söndag 14/1 10:30 - Söndagsträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Träningshelg 26-28/1

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 1)

Söndags-OL. Se förra veckobrevet och hemsidans [gästbok](#).

Måndag 8/1 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: Orientering i stadsmiljö.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Emma.

Samling 18:00 vid omklädningsrummet till Bråtenskolas idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 9/1 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: Snöpulsvintervaller vid Näset, 2x(6x70"/20") under ledning av Håkan P.
Underlag: 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 Jansson

Onsdag 10/1 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 10/1 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 10/1 19:00 - Kylk(I)ampen deltävling 5, Forshaga

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 tisdag 9 januari 2024 klockan 18:00.

Torsdag 11/1 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). Anmälan senast tisdag 9/1.

Torsdag 11/1 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Stackfallet

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

Onsdag-fredag 10-12/1 - Rikslägre vinter, Orsa Grönklitt

Fyra Djerf-ungdomar med ledare åker upp till Orsa för att delta på Rikslägre i skidorientering.

Söndag 14/1 10:30 - Söndagsträning, [Djerfstugan](#)

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras på hemsidans [gästbok](#) senast dagen innan. Efter träningen får man gärna stanna kvar för att byta om, duscha och äta träningsvåffla.

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Styrelsen för OK Djerf bjuder in till årsmöte!

När: Måndag den 12 februari

Tid: 18.00

Plats: Klubblokalen vid Näset

Det bjuds på fika i samband med årsmötet. 2023 års stipendiater bland klubbens medlemmar kommer även att få sina priser utdelade under årsmötet.

Verksamhetsberättelsen kommer ut på hemsidan inom kort.

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

Träningshelg 26-28/1

Helgen 26-28/12 ordnas vinterns andra 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 23/1 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, raspel.rp@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com