



OK Djerfs veckobrev v. 6 2024



VECKANS BILD: Starten på lördagens keps-OL som var den gångna träningshelgens andra pass.

Veckans aktiviteter:

Måndag 5/2 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 6/2 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 7/2 18:00 - Barnträning

Onsdag 7/2 19:00 - Styrketräning

Onsdag 7/2 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 7, Kil

Torsdag 8/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 8/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Nedre Aggerud

Söndag 11/2 10:30 - Våffelträning

Kommande aktiviteter/övrigt

Årsmöte 12/2

Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten

Intresseanmälan 10MILA

Medlems- och tävlingsavgifter

Våffelserveringen i Djerfstugan håller öppet lördagar och söndagar kl. 11-15

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 5)

Våffelträning. Se förra veckobrevet och hemsidans [gästbok](#).

Måndag 5/2 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: OL-intervaller i stadsmiljö.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Rasmus.

Samling 18:00 i ett av omklädningsrummen till Bråtenskolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 6/2 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: Backintervaller i Hembygdsgårdsbacken under ledning av Wilhelm.

Underlag: Asfalt.

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: Rasmus Pettersson.

Onsdag 7/2 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 7/2 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 7/2 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 7, Kil

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 tisdag 6/2 21:00.**

Torsdag 8/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 6/2.**

Torsdag 8/2 17:30 - Stads-OL med Prick-cupen, Nedre Aggerud

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

Söndag 11/2 10:30 - Våffelträning, Djerfstugan

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras i 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

När: Måndag den 12 februari 18.00

Plats: Klubblokalen vid Näset

Det bjuds på fika. 2023 års stipendiater bland klubbens medlemmar kommer tilldelas sina priser under årsmötet.

Önskar du ta del av 2023 års verksamhetsberättelse? Mejla till info@okdjerf.se.

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

Anmälan till klubbresa - Vårtrippeln i Nyköping, inklusive Måsenstafetten

Vi gör även i år en klubbresa till Nyköping och "Vårtrippeln" med Nyköpingsnatten fredag kväll, Nyköpingsorienteringen långdistans lördag och Måsenstafetten söndag.

Boende är bokat på samma hotell vid Skavsta som tidigare år. Dubbelrum, 200 kr pr natt för ungdomar och 300 kr per natt för vuxna efter klubbsubvention. Gemensam middag på hotellet lördag kväll.

Mer info och anmälan senast 18 februari i [Eventor](#).

Intresseanmälan 10MILA

Det är nu dags att anmäla intresse till vårens stora orienteringshöjdpunkt - [10Mila](#) som i år går i Nynäshamn 4-5 maj. Till årets 10Mila har flera förändringar i upplägget skett, bland annat blir det nattorientering även i damkavlen och kortare sträckor än tidigare i herrkavlen. Klubben siktar som vanligt på att ha minst ett lag i varje stafett.

Mer info och anmälan senast 18 februari i [Eventor](#).

Medlems- och tävlingsavgifter

Dags att betala in tävlingsavgifter (avser tävlandet 2023) och medlemsavgifter för 2024. Fakturorna för tävlingsavgifterna till dom som berörs skickas ut i början/mitten av februari och vi vill att ni betalar dom i februari. Medlemsavgifter vill vi ha in senast 31 mars. Vi skickar inte ut någon faktura för medlemsavgifter utan ni får själva gå in i tabellen [här](#) och se vad ni ska betala.

Våffelserveringen i Djerfstugan håller öppet lördagar och söndagar kl. 11-15

Stugvärdar lördag 10/2: Fam Gustavsson + Fam Selinder/Back.

Stugvärdar söndag 11/2: Gunilla Lernman + Helena Weidt.

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