



OK Djerfs veckobrev v. 9 2024



VECKANS BILD: Här går starten för Kylk(l)ampens åttonde deltävling vid Skutberget i Karlstad. Fyra djerfare var med och några av dem syns på bilden långt fram i startfältet.
Nästa deltävling i Kylk(l)ampen avgörs i Karlskoga/Bodalen onsdag 13/3.

Veckans aktiviteter:

Måndag 26/2 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 27/2 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 28/2 18:00 - Barnträning

Onsdag 28/2 19:00 - Styrketräning

Torsdag 29/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Torsdag 29/2 17:30 - Stads-OL med FINAL i Prick-cupen, Rävåsen

Söndag 3/3 10:30 - Våffelträning

Kommande aktiviteter/övrigt

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 8)

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

Måndag 26/2 18:00 - Ungdomsträning, [Bråtenskolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

OL-övning: OL-slingor i skogen bakom Passvägen.

Inomhusdelen: Styrka mm under ledning av Emma.

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

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 27/2 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: Trappintervaller, troligtvis i Hälsotrappan, varvat med enminutare "på plattan" under ledning av Lucas. **Underlag:** Troligtvis trä och grus.
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: E. Lindberg.

Onsdag 28/2 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 28/2 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.

Torsdag 29/2 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 13/2.**

Torsdag 29/2 17:30 - Stads-OL med FINAL i Prick-cupen, Rävåsen

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

Söndag 3/3 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

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 2/3: ? (Byten har skett sedan senaste schemat på hemsidan publicerades.)
Stugvärdar söndag 3/3: Fam Welanders.

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