



OK Djerfs veckobrev v. 12 2024



VECKANS BILD: I helgen invigde 15 djerfare orienteringssäsongen i Halmstad.

Veckans aktiviteter:

Måndag 18/3 18:00 - Ungdomsträning

Tisdag 19/3 18:00 - Tisdagsträning

Onsdag 20/3 18:00 - Barnträning

Onsdag 20/3 19:00 - Styrketräning

Onsdag 20/3 19:00 - Kylk(l)ampen deltävling 10 (jaktstartsfinal), Grums

Torsdag 21/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Fredag-söndag 22-24/3 - Vårtrippeln, Nyköping

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 11)

Kretsens vårupptaktshelg

Lördag: [Långdistans i Råbäck/Degerfors](#)

Söndag: [Medeldistans i Hultet/Kristinehamn](#)

Tävlingar med Djerfare anmälda

Lördag: [Göteborgspremiären, medel](#)

Söndag: [Göteborgspremiären, lång](#)

Tävlingarna går att följa via liveresutat.orientering.se.

Måndag 18/3 18:00 - Ungdomsträning, [Bråten skolan](#)

Orienteringsträning utomhus följt av styrketräning och lekar inomhus.

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

Inomhusdelen: Lagtävlingar som avslutning (sista inneträningen) under ledning av Rasmus.

Samling 18:00 i ett av omklädningsrummen till Bråten skolans idrottshall.

Inomhusdelen börjar 19:15 och slutar 20:00.

Tisdag 19/3 18:00 - Tisdagsträning, [Klubblokalen Näset](#)

Löpsträning 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 på Rävåskullen (framröstat som önskepass). **Underlag:** stig/grus/gräs.

Distans-gruppen springer ett lugnt distanspass på upplysta vägar i grupp. Ca 50-60 minuter.

Avslutning 18:00 från klubblokalen för båda grupperna. Pannlampa behövs inte. Använd gärna reflexväst. De som vill stanna kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag.

Ansvarig för mat: Fam Pelander.

Onsdag 20/3 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 20/3 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 20/3 19:00 - Kylv(I)ampen deltävling 10 (jaktstartsfinal), Grums

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 måndag 17/3.**

Torsdag 21/3 10:00 - KOK:s Motions-OL för veteraner och daglediga

Motions-orientering för veteraner och daglediga. Mer information på [Eventor](#). **Anmälan senast tisdag 19/3.**

Fredag-söndag 22-24/3 - Vårtrippeln, Nyköping

Ett gäng Djerfare åker till Nyköping för att delta i Vårtrippeln.

Fredag: [Nyköpingsnatten](#)

Lördag: [Nyköpingsorienteringen \(lång\)](#)

Söndag: [Måsenstafetten](#)

Tävlingarna går att följa via [liveresutat orientering](#).

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.

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

Stugvärdar lördag 23/3: Fam Pettersson/Kärkkäinen.

Stugvärdar söndag 24/3: Kerstin Karlsson, Monica och Nisse Näsman.

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.pet@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com