



OK Djerfs veckobrev v. 26 2024



VECKANS BILD: Starten på Jukolakavlen 2024 i Kauhava, Finland. Någonstans mitt i startfältet, som bestod av drygt 1600 lag, finns djerfs Rasmus Pettersson. Rasmus, Håkan Pettersson och Linus Bodin Liliegren sprang de tre första sträckorna i ett kombinationslag som placerade sig på 261:a plats. Fotograf: Moa Gustafsson/woasfoto.

Veckans aktiviteter:

Måndag 24/6 - Sommarstyrka

Måndag 24/6 - Öppet OL-sektionsmöte

Fredag-söndag 28-30/6 - SM sprint

Fredag-söndag 28-30/6 - Sälen 3+3

Veckans bana arrangeras av Degerfors OK

Kommande aktiviteter/övrigt

Intresseanmälan - Ungdomens 10mila i Kinna 2-3/8

Intresseanmälan - 25manna i Haninge 12/10

Distriktsmatchen 6-7/8, Linköping

Aktiva Karlskoga

Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter

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

Måndag-fredag 24-28/6 - Rikslägret, Idre fjäll

Fem Djerf-ungdomar med ledare åker upp till Idre fjäll för att delta i Rikslägret.

Måndag 24/6 - Sommarstyrka, [Klubblokalen Näset](#)

Styrketräning för hela kroppen, för alla, under ledning av Rasmus Pettersson. Samling vid Klubblokalen 18:00, sedan styrka vid utegymmet vid Strandkanten fram till klockan 19:00.

Måndag 24/6 - Öppet OL-sektionsmöte, [Klubblokalen Näset](#)

Möte för att planera höstsäsongen, bl.a. träningar och stora tävlingar. Alla intresserade är välkomna att vara med. Vi börjar strax efter att sommarstyrkan är klar, dvs ca 19:15.

Fredag-söndag 28-30/6 - SM sprint, Västerås

SM i individuell sprint och sprintstafett. Djerf representeras av Rasmus Pettersson (H21) och Edvard Pelander (H18) på den individuella distansen och har ett lag i sprintstafetten där Maja Welander, Edvard Pelander, Lena Westerlund och Rasmus Pettersson ska springa. Tävlingarna ingår i SM-veckan vilket innebär att **A-finalerna i seniorklasserna (inklusive stafetten) sänds på SVT.**

Fredag: [SM, sprint \(Swedish League, #6\), kval](#)

Lördag: [SM, sprint \(Swedish League, #6\), final](#)

Söndag: [SM, sprintstafett \(Stafettligan, #5\)](#)

Fredag-söndag 28-30/6 - Sälen 3+3, Sälen

Populära tävlingar i Sälenfjällen med många djerfare anmälda.

Fredag: [3+3 i Sälen, etapp 1, medel](#)

Lördag: [3+3 i Sälen, etapp 2, lång](#)

Söndag: [3+3 i Sälen, etapp 3, medel](#)

Veckans bana

Träningsbanor med kontroller som sitter ute hela veckan. Mer info i Eventor via länkar nedan.

Degerfors OK: [Veckans bana Råbäck södra](#)

Kommande aktiviteter/övrigt

Intresseanmälan - Ungdomens 10mila i Kinna 2-3/8

En av årets stora höjdpunkter för ungdomarna (från ca 11 år upp till 20 år) närmar sig! Årets U10 går av stapeln fre-lör 2-3/8 i skogarna utanför Kinna, ca fem mil sydost om Göteborg. Förhoppningsvis kan vi ställa upp med flera lag i HD14-stafetten och ett lag i HD20-stafetten. Vi behöver ha **intresseanmälan senast 23/6** för att hinna fixa kombinationslag om det blir aktuellt. Mer information och anmälan finns på [Eventor](#).

Intresseanmälan - 25manna i Haninge 12/10

Höstens stafetthöjdpunkt, 25manna, avgörs lördag 12 oktober i Haninge vid friluftsområdet Rudan. Djerf siktar på att precis som ifjol ställa upp med två egna lag! Intresseanmäl dig [här i Eventor](#) senast 18 augusti så vi vet i tid innan anmälningstoppen om vi behöver ha kombinationslag med andra klubbar. Om du vet med dig att du inte kan vara med, anmäl det så slipper vi fråga en extra gång.

Distriktsmatchen 6-7/8, Linköping

Den 6-7 augusti arrangeras Distriktsmatchen mellan Värmland, Östergötland, Örebro och Södermanland. Denna gången är det Östergötland som står för arrangemanget i Linköpingstrakten och distanserna är som vanligt medeldistans och sprintstafett. Värmland ordnar som vanligt gemensam resa! Alla ungdomar mellan 13-16 år som sprungit en skogstävling i tävlingsklass i år är kvalificerade att vara med.

Vill du följa med så är det två saker du behöver göra:

1. Anmäl dig till den gemensamma resan [här via Eventor](#) senast 23 juni.
2. Anmäl dig till medeldistansen här via [Eventor](#) senast 26 juni:

[Läs hela inbjudan till Distriktsmatchen här!](#)

Aktiva Karlskoga

Fasta orienteringskontroller runt om i Karlskoga. Kartor har delats ut till allmänheten i Karlskoga och finns även att hämta på Turistbyrån, Biblioteket, COOP Forum och ICA Maxi. Mer info [här](#).

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