



OK Djerfs veckobrev v. 27-30 2024 (hela juli)



**VECKANS BILD: Sommarstyrkan vid Näset drog igång i måndags med elva starka deltagare.
Kul med så många! Kan vi bli ännu fler kommande veckor?**

Vecka 27:

Måndag 1/7 - Sommarstyrka
Tisdag 2/7 - Mini5dagars
Torsdag 4/7 - OL-träning/DOK:s veckans
bana
Söndag 7/7 - Städdag

Vecka 28:

Måndag 8/7 - Sommarstyrka
Tisdag 9/7 - Milans poängtävling
Torsdag 11/7 - PJ:s moss-OL

Vecka 29:

Måndag 15/7 - Sommarstyrka
Tisdag 16/7 - O-ringen-träning á la Rasmus
Torsdag 18/7 - OL-träning á la PJ

Vecka 30:

O-ringen Smålandskusten

Kommande aktiviteter/övrigt

Intresseanmälan - 25manna i Haninge 12/10
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](#).

Redan nu i helgen (vecka 26)

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. Missa inte det!**

Fredag (start mellan kl. 18-20) : [SM, sprint \(Swedish League, #6\), kval](#)

Lördag (start mellan kl. 12-17): [SM, sprint \(Swedish League, #6\), final](#)

Söndag (start kl. 9:50): [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](#)

Resultat från tävlingarna går att följa via liveresutat.orientering.se.

Vecka 27

Måndag 1/7 - Sommarstyrka, [Klubblokalen Näset](#)

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

Tisdag 2/7 - Mini5dagars, Väse

Vi åker tillsammans till den andra etappen av OK Tyrs och Skattkärrs SOK:s mini5dagars. Medeldistansbanor med avslutande mikrosprint. Samåkning från [Tools/Swedol](#) 17:00.

Föranmälan via Eventor senast måndag 1/7 kl. 19:00.

[Eventor - Tävlingsinformation: Mini5dagars light Etapp 2 Väse \(orientering.se\)](#)

Torsdag 4/7 - OL-träning/DOK:s veckans bana, Råbäck/Degerfors

Vi nyttjar Degerfors OK:s veckans bana till en bra OL-träning. Trevlig terräng söder om Råbäck utlovas. Banorna kan man spana in redan nu på Eventor. SMS:a PJ (070-6852240) om du vill få en utskrivna karta på plats. Ange då vilken bana du önskar. Det går även att skriva ut en egen karta från Eventor. Samling 18:00 på plats (se vägbeskrivning i Eventor).

[Eventor - Tävlingsinformation: Veckans bana Råbäck södra \(orientering.se\)](#)

Söndag 7/7 - Städdag, [Klubblokalen Näset](#)

Söndag den 7/7 kl. 10:00 kör vi en städdag av förrådet och verkstaden på Näset för att inventera vad som finns där och vad som kan kastas. Kontaktperson: Håkan Pettersson 070-5550269.

Tävlingar under veckan med djerfare anmälda

Onsdag: [Trekvällars, #3, lång](#)

Fredag-söndag: [Eskilstuna Weekend](#)

Vecka 28

Måndag 8/7 - Sommarstyrka, [Klubblokalen Näset](#)

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

Tisdag 9/7 - Milans poängtävling, Västra bergen/Nora

Vi åker tillsammans till OK Milans "Poängtävling 5" i Älgberget/Västra Bergen utanför Nora. Vildmarksterräng! Samåkning från [gamla Hammarö juridiska](#) 17:00. **Föranmälan via Eventor senast måndag 1/7 kl. 19:00.**

[Eventor - Tävlingsinformation: Poängtävling 5 \(orientering.se\)](#)

Torsdag 11/7 - PJ:s moss-OL, Stenbäcksmossen

PJ:s traditionella moss-OL. Några olika banor på den mycket speciella kartan över Stenbäcksmossen. Mer information meddelas på [hemsidans gästbok](#) närmare inpå.

Tävlingar under veckan med djerfare anmälda

Tisdag-torsdag: [Gotlands 3-dagars](#)

Fredag-söndag: [Hallands 3-dagars](#)

Vecka 29

Måndag 15/7 - Sommarstyrka, [Klubblokalen Näset](#)

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

Tisdag 16/7 - O-ringen-träning á la Rasmus

Någon form av O-ringen-relevant träning i närheten av Karlskoga utlovas. Troligtvis orange till svart nivå. Mer info meddelas på [hemsidans gästbok](#) och i klubbens facebook-grupp närmare inpå.

Torsdag 18/7 - OL-träning á la PJ

Någon form OL-träning, troligtvis i något speciellt terrängområde med vildmarkskaraktär. Mer information meddelas på [hemsidans gästbok](#) närmare inpå.

Tävlingar under veckan med djerfare anmälda

Måndag-onsdag: [Österlens 3-kvällars](#)

Vecka 30

O-ringen Smålandskusten 2024, Oskarshamn

Världens största orienteringsäventyr, sommarens stora höjdpunkt, O-ringen i Oskarshamn! Vi är i skrivande stund 48 anmälda djerfare.

Söndag: Invigning och Bagheera-stafetten, Arena Brädholmen

Måndag: Etapp 1 långdistans, Arena Rosenfors

Tisdag: Etapp 2 medeldistans, Arena Rosenfors

Onsdag: Aktivitetsdag och Elitsprinten, Arena Brädholmen

Torsdag: Etapp 3 långdistans, Arena Gunnarsö

Fredag: Etapp 4 medeldistans, Arena Döderhultsdalen

Lördag: Etapp 5 långdistans, Arena Döderhultsdalen

Läs mer på [O-Ringens hemsida](#).

Veckans bana

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

Degerfors OK: [Veckans bana Råbäck södra \(v26-27\)](#)

[Veckans bana Högbergstorp \(v28-29\)](#)

Kommande aktiviteter/övrigt

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, dvs 50 personer! Intresseanmäl dig [här i Eventor](#) senast 18 augusti så vi vet i tid innan anmälningsstoppen 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.

Antal anmälda just nu: **14**

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