



# OK Djerfs veckobrev



## v. 32 2024



**VECKANS BILD:** Det klassiska långbordet på O-ringencampingen. Årets stora orienteringshöjdpunkt O-ringen, som i år gick i Oskarshamn/Smålandskusten, lockade totalt 65 djerfare till start på minst en etapp. Resultat hittar ni [här](#). KT-Kuriren rapporterade en hel del från O-ringen, läs [här](#).

## I detta veckobrev

### Vecka 32

[Måndag 5/8 - Sommarstyrka, Klubblokalen Näset](#)

[Tisdag-Onsdag 6-7/8 - Distriktsmatchen, Linköping](#)

[Lördag 10/8 - SM Ultralång, Grövelsjön](#)

[Veckans bana](#)

### Övrigt/Kommande aktiviteter

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

[Motionsstafetten 20/8](#)

[Aktiva Karlskoga](#)



# OK Djerfs veckobrev



## v. 32 2024

### Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter

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

### Vecka 32

#### Måndag 5/8 - 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-Onsdag 6-7/8 - Distriktsmatchen, Linköping

Värmlands ungdomstrupp reser till Linköping för att delta i Distriktsmatchen. Två djerf ungdomar ska vara med: Lucas Bodin Liliegren och Robin Persson.

Tisdag: [medeldistans](#)

Onsdag: [sprintstafett](#)

#### Lördag 10/8 - SM Ultralång, Grövelsjön

Svenskt mästerskap i ultralång distans i Grövelsjön, Dalafjällen. Djerf representeras av Rasmus Pettersson (H21) och Edvard Pelander (H18).

[SM, ultralång \(Swedish League, #7\)](#)

### Veckans bana

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

Degerfors OK: [Veckans bana Rifallet](#)

### Övrigt/Kommande aktiviteter

#### 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: **44**



# OK Djerfs veckobrev

## v. 32 2024



### Motionsstafetten 20/8

Gör er redo för årets motionsstafett vid Djerfstugan! Anmäl lag [här i Eventor](#).

### 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. Sista dagen för inlämning av talongen är 15/9. Mer info [här](#).

*Vill du eller din vän också få OK Djerfs veckobrev på mailen varje fredag?*

*Maila [veckobrev@okdjerf.se](mailto:veckobrev@okdjerf.se).*

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, [elins96@hotmail.com](mailto:elins96@hotmail.com)

Rasmus Pettersson, [raspet.rp@gmail.com](mailto:raspet.rp@gmail.com)

Anders Pelander, [anders\\_pelander@hotmail.com](mailto:anders_pelander@hotmail.com)