



OK Djerfs veckobrev

v. 33 2024



VECKANS BILD: Djerfs två HD14-lag som i fredags sprang Ungdomens 10mila i Kinna. Klubben hade även ett lag i HD20-kavlen som avgjordes under den efterföljande natten och morgonen. Många starka insatser och vi kan glädjas åt att vi kunde ställa upp med så många egna lag! Resultat mm finns [här \(HD14\)](#) och [här \(HD20\)](#).

I detta veckobrev

Redan nu i helgen (v. 32)

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

Vecka 33

[Måndag 12/8 - Teknikträning, Kedjeåsen](#)

[Tisdag 13/8 - Motions-OL, Djerfstugan](#)

[Onsdag 14/8 - Barnträning, Lunedet](#)

[Veckans bana](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Motionsstafetten 20/8](#)

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

[Aktiva Karlskoga](#)



OK Djerfs veckobrev



v. 33 2024

Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter

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

Alla svenska orienteringstävlingar hittas via [Eventor - Tävlingskalender \(orientering.se\)](#).

Resultat från tävlingar går även att följa live via [liveresultat.orientering.se](#).

Samåk gärna till träningar och tävlingar, bra både för miljön och gemenskapen!

Redan nu i helgen (v. 32)

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 \(Swedish League, #7\)](#)

Vecka 33

Måndag 12/8 - Teknikträning, Kedjeåsen

Teknikträning som är riktad till de som tränar på orange till svart nivå. Denna vecka i form av en långsträcka (2,2 km) och en bonusbana (3,9 km) på Kedjeåsens tallhed. Tanken är att köra långsträckan i masstartsform. Samling vid [Nobelhallens parkering](#) kl. 17:30 för samåkning eller samling [på plats](#) kl. 17:50. Banorna finns även som veckans teknikbana och går att springa när som helst under veckan, se separat information längre ner i veckobrevet.

Tisdag 13/8 - Motions-OL, Djerfstugan

OK Djerfs motionsorientering, dvs träningsbanor med tidtagning. Fri starttid mellan 17:00-18:00. Mer information om plats, banor och [samåkningstid](#) mm: se blåa rutan i

[Eventor - Tävlingsinformation: Motions-OL Djerfstugan](#)

Onsdag 14/8 - Barnträning, Lunedet

Orienteringsträning med inslag av lekar, för barn mellan 7-12 år (grön, vit och gul svårighetsgrad). Samling 17:30. Mer information mailas ut till berörda närmare inpå.

Har du frågor inför träningen eller vill prova på att vara med? Tveka inte att höra av dig till Anders (anders_pelander@hotmail.com).



OK Djerfs veckobrev

v. 33 2024



Veckans bana

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

OK Djerf: [Veckans teknikbana v33-34](#)

Degerfors OK: [Veckans bana Rifallet](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Motionsstafetten 20/8

Gör er redo för årets motionsstafett vid Djerfstugan! Anmäl lag [här i 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, 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: **46**

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.

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, elins96@hotmail.com

Rasmus Pettersson, raspet.rp@gmail.com

Anders Pelander, anders_pelander@hotmail.com