



OK Djerfs veckobrev



v. 39 2024



VECKANS BILD: Det utspelade sig stor dramatik på Kils motorbana i söndags när Djerf för första gången på mycket lång tid tog hem DM-guldet i H21-klassen på stafett-DM genom Edvard Pelander, Åsa Zetterberg Eriksson och Rasmus Pettersson. Rasmus tampades i en lång och hård spurtduell mot OK Tyrs Johan Söderlund. Över mållinjen skiljde endast några decimeter till Tyrlöparens fördel men eftersom han hade tagit en otillåten genväg på upploppet tilldömdes Djerf segern. Medaljer till Djerf blev det även i klasserna D14 (guld), H16 (guld), H12 (silver), H14 (silver), H40 (brons) och H50 (brons).

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 38\)](#)

[Lördag 21/9 - Aktiva Karlskoga-avslutning, Klubblokalen Näset](#)

[Lördag 21/9 - Kristinehamnsmedeln, Kristinehamn](#)

[Söndag 22/9 - Kroppas långa, Nykroppa](#)

[Lördag-söndag 21-22/9 - Finalhelg för Swedish League, Borlänge](#)

[Övriga tävlingar med Djerfare anmälda](#)

[Vecka 38](#)

[Måndag 23/9 - KOK:s motions-OL, Hultet](#)

[Tisdag 24/9 18:00 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 25/9 - Kristinehamns nattcup, Ölme](#)

[Torsdag 19/9 - Veteran-OL, Nora](#)

[Veckans bana](#)

[Övrigt/Kommande aktiviteter](#)

[Utbildningshelg i Kristinehamn 23-24/11](#)

[Nominering till O-Galan i Kristinehamn 23/11](#)



[@okdjerf](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



[OK Djerf \(grupp\)](#)
[Orientering i Värmland \(grupp\)](#)
[Värmlands orienteringsförbund](#)
[Svensk orientering](#)



[OK Djerf](#)
[Värmlands OF](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 39 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](#).

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. 38)

Lördag 21/9 - Aktiva Karlskoga-avslutning, Klubblokalen Näset

Avslutningsaktivitet för Aktiva Karlskoga. Kl. 11:00 vid Klubblokalen vid Näset. Bl.a. servering, lättare stadsorientering och utlottning av vinsterna, ihop med specialpris för de närvarande. Prisutdelningen startar ca. 12:30.

Lördag 21/9 - Kristinehamnsmedeln, Kristinehamn

Nationell tävling i medeldistans arrangerad av Kristinehamns OK. **Finaltävling för både Lilla VM och Pokaljaketn.**

[Eventor - Kristinehamnsmedeln](#)

Söndag 22/9 - Kroppas långa, Nykroppa

Nationell tävling i långdistans arrangerad av Kroppa IF.

[Eventor - Kroppas långa](#)

Lördag-söndag 21-22/9 - Finalhelg för Swedish League, Borlänge

Elittävlingar i Borlänge. Från Djerf deltar Rasmus Pettersson och Edvard Pelander.

Lördag: [Swedish League, #10, medel \(WRE\) + Tuna Ting, lång](#)

Söndag: [Swedish League, #11, jaktstartsfinal, förkortad lång + Tuna Ting, medel](#)

Övriga tävlingar med Djerfare anmälda

Lördag: [Aleträffen](#)



[@okdjerf](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



[OK Djerf \(grupp\)](#)
[Orientering i Värmland \(grupp\)](#)
[Värmlands orienteringsförbund](#)
[Svensk orientering](#)



[OK Djerf](#)
[Värmlands OF](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 39 2024



Vecka 39

Måndag 23/9 - KOK:s motions-OL, Hultet

Kristinehamn OK:s motionsorientering. Mer information i Eventor. Anmälan senast fredagen före.

[Eventor - Motions-OL/Ungdomsträning](#)

Tisdag 24/9 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: Parintervaller vid Rävåsskolan under ledning av Rasmus.
Underlag: Stig/gräs.
- **Distans-gruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.

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

Ansvarig för mat: Fam Jansson (meddela gärna Anna (073-5994151) om du kommer och äter och om du har någon specialkost, svårt att veta första gången hur många/vilka som kommer).

Onsdag 25/9 - Kristinehamns nattcup, Ölme

Dags att ladda pannlampan! Kristinehamns nattcup, som tidigare hette Rolles nattcup, går tre onsdagskvällar i rad. Mer information i Eventor. Anmälan senast måndagen före.

[Eventor - Kristinehamns Nattcup Etapp 1 Ölme](#)

Torsdag 19/9 - Veteran-OL, Nora

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - VeteranOL 17](#)



[@okdjerf](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



[OK Djerf \(grupp\)](#)
[Orientering i Värmland \(grupp\)](#)
[Värmlands orienteringsförbund](#)
[Svensk orientering](#)



[OK Djerf](#)
[Värmlands OF](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 39 2024



Veckans bana

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

OK Djerf: [Veckans teknikbana v. 38-39](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg i Kristinehamn 23-24/11

Skriv upp datumen 23-24 november i era kalendrar! Då bjuder Värmlands OF och RF-SISU Värmland in till en spännande utbildningshelg i Kristinehamn för ALLA värmlandsorienterare!

Nominering till O-Galan i Kristinehamn 23/11

Nu är det dags att lägga fram nomineringar till årets O-Gala i Kristinehamn den 23 november. Kategorierna som det går att nominera i är: Årets ledare, Årets arrangemang, Årets klubb och Årets ungdomsledare. Läs mer [här på VOF:s hemsida](#).

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



[@okdjerf](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



[OK Djerf \(grupp\)](#)
[Orientering i Värmland \(grupp\)](#)
[Värmlands orienteringsförbund](#)
[Svensk orientering](#)



[OK Djerf](#)
[Värmlands OF](#)
[SOFT](#)