



OK Djerfs veckobrev

v. 40 2024



VECKANS BILD: Förra veckan var en riktig finalvecka för barngruppen! Dels med höst avslutning vid Djerfstugan för onsdagsträningarna ute (bilden), med den traditionella tävlingen mellan barn och föräldrar. För första gången vann föräldrarna. Under lördagens tävling Kristinehamnsmedeln avslutades sedan årets Pokaljakt (upp till 14 år) och Lilla VM (11-16 år).

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 39\)](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Vecka 40](#)

[Måndag 30/9 - KOK:s motions-OL, Hultet](#)

[Tisdag 1/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 2/10 - Kristinehamns nattcup, Björkvallen](#)

[Torsdag 3/10 - Veteran-OL, Hällefors](#)

[Övrigt/Kommande aktiviteter](#)

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

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

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



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



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



[OK Dierf](#)
[Värmlands OE](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 40 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 att följa live via [liveresultat.orientering.se](#).

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

Redan nu i helgen (v. 39)

Tävlingar med djerfare anmälda

Fredag: [DM, natt, Göteborg](#)

Söndag: [Sävedalens hösttävling](#)

Vecka 40

Måndag 30/9 - KOK:s motions-OL, Hultet

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

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

Tisdag 1/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpträning 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: 3000 meter testlopp (för att kunna följa sin personliga fysiska utveckling) på Nobelstadion under ledning av Rasmus.
Underlag: Friidrottsbana.
- **Distans-gruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 40 2024



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 Liliegren

Onsdag 2/10 - Kristinehamns nattcup, Björkvallen

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 2 Björkvallen](#)

Torsdag 3/10 - Veteran-OL, Hällefors

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - VeteranOL 18](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

25manna i Haninge 12/10

De preliminära lagen till 25manna är klara så nu är det dags att ladda upp! Läs laguppställningarna på [hemsidan](#). Mer information inför 25manna kommer snart.

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](#)