



OK Djerfs veckobrev

v. 41 2024



VECKANS BILD: Det händer grejer vid Djerfstugan! Arbetet med vatten och avlopp har satts igång på allvar med grävning intill omklädningsrummen. Det innebär för tillfället begränsad tillgång till duscharna. [Här på hemsidan](#) går det att läsa mer om arbetet.

I detta veckobrev

Vecka 41

[Tisdag 8/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 9/10 - Kristinehamns nattcup, Harberget](#)

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

[Lördag 12/10 - 25manna, Haninge](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[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. 41 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. 40)

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag: [Kolmårdsträffen, dag 1, medel](#)

Söndag: [Kolmårdsträffen, dag 2, lång](#)

Söndag: [Vänersborgsmedeln](#)

Vecka 41

Tisdag 8/10 - 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: Korta intervaller på Näsetgräset under ledning av Rasmus.
Underlag: 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 Welander.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 41 2024



Onsdag 9/10 - Kristinehamns nattcup, Harberget

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 3 Harberget](#)

Torsdag 10/10 - Veteran-OL, Örebro

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - VeteranOL #19 FINAL](#)

Lördag 12/10 - 25manna, Haninge

Det är äntligen dags för höstens stora stafetthöjdpunkt - 25manna. Vi är mycket nöjda över att ha två lag redo. Mer information finns [här på hemsidan](#) och på Eventor.

[Eventor - 25manna.](#)

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! Mer information, inklusive inbjudan, finns [här på VOF:s hemsida](#).

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](#)