



OK Djerfs veckobrev



v. 42 2024



VECKANS BILD: De senaste tre onsdagarna har ett antal djerfare deltagit på Kristinehamn OK:s nattcup, även kallad Rolles nattcup.

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 41\)](#)

[Lördag 12/10 - 25manna, Haninge](#)

[Övriga tävlingar med Djerfare anmälda](#)

[Vecka 42](#)

[Tisdag 15/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 16/10 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 16/10 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 17/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Björkvallen](#)

[Lördag 19-20/10 - Daladubbeln, Falun](#)

[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 OE](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 42 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. 41)

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](#).

Övriga tävlingar med Djerfare anmälda

Söndag: [25mannamedeln](#)

Vecka 42

Tisdag 15/10 - 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: Norska fyror med norsk twist under ledning av Edvard.
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: Rasmus Pettersson.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 42 2024

Onsdag 16/10 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen

Inomhus - Lekfull träning, ibland med inslag av orienteringsövningar, för barn födda 2015-2018. 18:00-19:00 i Lilla Österledshallen. Födda 2015 kan vara med på utomhusträningen om de föredrar det. Ledare: Anna Svensson, Lena Westerlund m.fl.

Utomhus - Orienteringsträning för födda 2015 och tidigare. Enkel pannlampa behövs. 18:00-19:00 med samling i Lilla Österledshallen. Ledare: Anders Pelander, Jens Malmros m.fl.

Onsdag 16/10 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Styrketräning för hela kroppen. För alla från 12 år och uppåt. 19:00-20:00 i Lilla Österledshallen. Ledare: Annsofi Welander och Amanda Jansson.

Torsdag 17/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Björkullen

Motionsorientering för veteraner och daglediga med efterföljande fika. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - Motions-OL för veteraner och daglediga](#)

Lördag 19-20/10 - Daladubbeln, Falun

Ungdomstävling (en av årets största) i duo-format i Falun. Resa i Värmlands OF:s regi. Utklädningsstävling i samband med söndagens patrulltävling.

Lördag: [Daladubbeln, stafett](#)

Söndag: [Daladubbeln, patrull](#)

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](#).



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 42 2024



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](https://www.instagram.com/okdjerf)
[@varmlands_of](https://www.instagram.com/varmlands_of)
[@svenskorientering](https://www.instagram.com/svenskorientering)



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



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