



# OK Djerfs veckobrev

## v. 43 2024



**VECKANS BILD:** 25männa i Rudan/Haninge blev en supersuccé för klubben! Klubbrekord (plac. 73), bästa värmlandslag, bästa värmlandsandralag och flest lag av värmlandsklubbarna! Bilden är från när debutanten Carl Davidsson välkomnades i mål efter en stark insats på sträcka 25. Mer från 25männa finns att läsa på [hemsidan](#).

## I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 42\)](#)

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

[Övriga tävlingar med Djerfare anmälda](#)

[Vecka 43](#)

[Tisdag 22/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 23/10 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 23/10 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 23/10 - Julgranshuggarmöte, Klubblokalen Näset](#)

[Torsdag 24/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme](#)

[Torsdag 24/10 - Stads-OL-banläggning, Klubblokalen Näset](#)

[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. 43 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. 42)

#### 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](#)

### Övriga tävlingar med Djerfare anmälda

Lördag och söndag: [Helg utan älg](#)

### Vecka 43

#### Tisdag 22/10 - 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:** Enminutare i backe under ledning av Gabriel.  
**Underlag:** Asfalt.
- **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.



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 43 2024



**Ansvarig för mat:** Fam Malmros/Toftgård.

### **Onsdag 23/10 - Barträning 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 23/10 - 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.

### **Onsdag 23/10 - Julgranshuggarmöte, Klubblokalen Näset**

Per Jansson bjuder in till årets första julgranshuggarmöte. Dagordningen innefattar när, var och hur vi ska hugga våra granar. Det bjuds på fika.

**Tid och plats:** Klubblokalen vid Näset kl. 18:00

### **Torsdag 24/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme**

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

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

### **Torsdag 24/10 - Stads-OL-banläggning, Klubblokalen Näset**

Rasmus går igenom banläggning och annan värdefull information för stads-OL-arrangörer. I slutet av passet räknar vi med att ha färdiga banor, redo att användas till stads-OL under vintern. Alla är välkomna, ung som gammal, nybörjare som erfaren. Förhoppningsvis kan vi täcka alla tilltänkta stads-OL-datum under vintern (13 tillfällen).

**Tid och plats:** Klubblokalen vid Näset kl.18:00-20:00

**Medtag:** Dator/laptop med programmet Purple Pen nedladdat. Om du saknar dator kan du komma ändå och lägga banor tillsammans med någon annan.



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 43 2024



### 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](mailto:veckobrev@okdjerf.se).

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, [elins96@hotmail.com](mailto:elins96@hotmail.com)

Rasmus Pettersson, [raspet.rp@gmail.com](mailto:raspet.rp@gmail.com)

Anders Pelander, [anders\\_pelander@hotmail.com](mailto:anders_pelander@hotmail.com)



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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