



OK Djerfs veckobrev

v. 44 2024



VECKANS BILD: Tretton ungdomar från Djerf deltog på Daladubbeln i Falun under den gångna helgen. På söndagens patrulltävling var det som vanligt utklädnadstävling. På bilden syns Luigi och Mario, även kända som Valle och Axel, spurta mot mål.

I detta veckobrev

Vecka 44

[Tisdag 29/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 30/10 - Halloween-natten, Djerfstugan](#)

[Torsdag 31/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Travbanan](#)

[Lördag-söndag 2-3/11 - Lången & Korten, Karlstad](#)

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. 44 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!

Vecka 44

Tisdag 29/10 - 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: Backintervaller på Rävåskullen under ledning av Rasmus.
Underlag: Stig/grus.
- **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 och ombyte.

Ansvarig för mat: Höstlov = träning utan mat.

Onsdag 30/10 - Halloween-natten, Djerfstugan

Fuxboddens monster vaknar till liv och bjuder in till kuslig orientering. Vågar du vara med? Start mellan 17:30-18:00. Det finns tre banor att välja på. Läs mer i inbjudan på Eventor.

[Eventor - Halloween-natten](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 44 2024



Torsdag 31/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Travbanan

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

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

Lördag-söndag 2-3/11 - Lången & Korten, Karlstad

Värmlands säsong avslutning med OK Tyr som arrangör. Ultralång masstart på lördagen och medeldistans på söndagen. Dessutom "After run" med föreläsning av världsmästaren Martin Regborn på lördagen.

Lördag: [Lången](#)

Söndag: [Korten](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg och O-galan 2024 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! Under lördagkvällen arrangeras även den årliga O-galan där pris till bland annat bästa klubb, ledare och arrangemang ska delas ut. Mer information, inklusive inbjudan, finns [här på VOF:s hemsida](#).

Anmälan senast 3/11 på länken: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/21820>

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](#)