



OK Djerfs veckobrev



v. 45 2024



VECKANS BILD: Fuxboddens monster vaknade till liv under några timmar under onsdagskvällen. 74 personer vågade sig ut på någon av banorna när Halloweennatten arrangerades förtjänstfullt av klubbens ungdomar. Resultat finns [här](#).

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 44\)](#)

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

Vecka 45

[Tisdag 5/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 6/11 - Barträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 6/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 7/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Sunneberg](#)

[Fredag-söndag 8-10/11 - O-event, Borås](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Utbildningshelg och O-galan 2024 i Kristinehamn 23-24/11](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 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. 44)

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

Värmlands säsongsavslutning 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](#)

Vecka 45

Tisdag 5/11 - 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: Parintervaller special vid Näset under ledning av Rasmus.
Underlag: 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 stanna kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag.

Ansvarig för mat: Fam Lindberg.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 2024



Onsdag 6/11 - 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 6/11 - 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 7/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Sunneberg

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

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

Fredag-söndag 8-10/11 - O-event, Borås

Ett gäng Djerfare åker till Borås för att tävla i O-event.

Fredag: [O-event, dag 1 - Sprint by Night](#)

Lördag: [O-event, dag 2 - Downhill Sprint](#)

Söndag: [O-event, dag 3 - Zoorientering](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 2024



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 [här på Eventor](#).

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](#)