



OK Djerfs veckobrev

v. 46 2024



VECKANS BILD: Nu är julgranshuggningen igång! På bilden syns tre av de sju huggarna som högg granar under onsdagsförmiddagen.

I detta veckobrev

Vecka 46

[Tisdag 12/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 13/11 - Julgranshuggning för daglediga](#)

[Onsdag 13/11 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 13/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 13/11 - Kylv\(l\)ampen deltävling 1, Karlstad](#)

[Torsdag 14/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Vagnstorp](#)

[Torsdag 14/11 - Säsongspremiär: Stads-OL med Prick-cupen, Bråten](#)

[Lördag 16/11 - Julgranshuggning](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

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



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 46 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. 45)

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](#)

Vecka 46

Tisdag 12/11 - 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: Intervaller på Nobelstadion under ledning av Gabriel.
Underlag: Friidrottsbana.
- **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: Håkan 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. 46 2024

Onsdag 13/11 - Julgranshuggning för daglediga

Hjälp gärna till med att hugga julgranar till försäljning - en av klubbens största inkomstkällor! Samling 8:30 vid [gamla Hammarö juridiska](#). Medtag såg, fika och ett glatt humör. Håller på till ungefär kl. 13.

Onsdag 13/11 - 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 13/11 - 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.

Onsdag 13/11 - Kylk(l)ampen deltävling 1, Karlstad

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - Tävlingsinformation: Kylk\(l\)ampen 2024-2025 deltävling 1](#)

Torsdag 14/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Vagnstorp

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

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

Torsdag 14/11 - Säsongspremiär: Stads-OL med Prick-cupen, Bråten

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Edvard och Lin Pelander. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Eventor - Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prick-cupen #1](#)

Lördag 16/11 - Julgranshuggning

Hjälp gärna till med att hugga julgranar till försäljning - en av klubbens största inkomstkällor! Samling 9:00 vid [Skolgärdet](#). Medtag såg, fika och ett glatt humör. Håller på till ungefär kl 13.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 46 2024



Tävlingar med Djerfare anmälda

Lördag: [Eventor - Tävlingsinformation: Fakiren + DM, ultralång, Västmanland](#)

Lördag och söndag: [Eventor - Tävlingsinformation: Gävle Indoor](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Inspirationshelg och O-galan 2024 i Kristinehamn 23-24/11 är INSTÄLLT

Värmlands orienteringsförbund har meddelat att inspirationshelgen i Kristinehamn är inställd. Extra tråkigt när det var många djerfare anmälda. Vi kanske hittar på något annat med klubben istället.

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 OE](#)
[SOFT](#)