



OK Djerfs veckobrev



v. 47 2024



VECKANS BILD: O-event i Borås.

I detta veckobrev

Redan nu i helgen (v. 46)

Lördag 16/11 - Julgranshuggning

Tävlingar med Djerfare anmälda

Vecka 47

Tisdag 19/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 20/11 - Julgranshuggning för daglediga

Onsdag 20/11 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen

Onsdag 20/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Torsdag 21/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Bodalen

Torsdag 21/11 - Stads-OL med Prickcupen, Stråningstorp

Lördag 23/11 - Julgranshuggning

Lördag-söndag 23-24/11 Motivationshelg (föreläsning och träningar)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Intresseanmälan till våffeljour 2025



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 47 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. 46)

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.

Tävlingar med Djerfare anmälda

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

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

Vecka 47

Tisdag 19/11 - 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: Sprintslinga i Ekmansdalen under ledning av Lisa.
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.

Ansvarig för mat: Fam Pelander/Westerlund.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 47 2024



Onsdag 20/11 - 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 20/11 - 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 20/11 - 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 21/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Bodalen

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

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

Torsdag 21/11 - Stads-OL med Prickcupen, Stråningstorp

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Ann-Sofi och Mats Welander. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prickcupen #2](#)

Lördag 23/11 - 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.

Lördag-söndag 23-24/11 Motivationshelg (föreläsning och träningar)

Inspirationshelgen i Kristinehamn blev inställd men eftersom vi var många djerfare anmälda tänkte vi hitta på något liknande i egen regi den helgen.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 47 2024



Peter Carlman kommer till oss och håller i en föreläsning om motivationsklimat, hur vi ska tänka för att uppmuntra varandras motivation till idrotten exempelvis i vårt bemötande. Det är något som man kan ha nytta av att ha koll på, oavsett ålder eller ambitionsnivå. Peter är orienterare i OK Jösse och verksam inom Karlstads universitet. Han forskar om ungas relation till idrott och fysisk aktivitet.

På söndagen är planen att åka och springa de officiella SM-träningarna i Mosaren (mellan Molkom och Storfors) och i Filipstad. Detta eftersom SM medel och stafett arrangeras av OK Tyr i Mosaren nästa vår. Båda träningarna är svarta medeldistansbanor, ca 6 km med avkortningsmöjligheter.

Anmälan i Eventor till lördagens lunch, lördagens föreläsning och söndagens träningar senast söndag 17/11. I Eventor finns även ett mer detaljerat program. Gratis att delta för alla klubbens medlemmar!

[Eventor: Anmälan här](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Intresseanmälan till våffeljour 2025

Den 1 januari bjuder OK Djerf enligt tradition in alla Karlskogabor till Djerfstugan på våffelpremiär. Därefter är tanken att Djerfstugans våffelserving ska hålla öppen varje lördag och söndag i januari, februari och mars. Vi söker nya frivilliga som kan tänka sig att ha en våffeljour.

[Läs mer på hemsidan!](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 47 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](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



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



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