



OK Djerfs veckobrev

v. 48 2024



VECKANS BILD: Stads-OL/Prickcupen har dragit igång! Första deltävlingen (bilden) var i Bråten förra veckan med Pelanders som arrangörer och i torsdags arrangerade Welanders den andra deltävlingen i Stråningstorp. Efter två deltävlingar är det Gabriel Laine som leder sammandraget i Prickcupen.

I detta veckobrev

Redan nu i helgen (v. 47)

Lördag 23/11 - Julgranshuggning

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

Vecka 48

Tisdag 26/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 27/11 - Julgranshuggning för daglediga

Onsdag 27/11 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen

Onsdag 27/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Onsdag 27/11 - Kylk(l)ampen deltävling 2, Mosaren/Skattkärr

Torsdag 28/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Jutviken

Torsdag 28/11 - Stads-OL med Prickcupen, Västra Rävåsen

Lördag 30/11 - Julgranshuggning

Tävlingar med djerfare anmälda

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 OF](#)
[SOFT](#)



OK Djerfs veckobrev

v. 48 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. 47)

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 hittar vi på något liknande i egen regi.

Peter Carlman kommer till oss på **lördag 13:30** 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.

Det går bra att dyka upp på föreläsningen även om man inte är föranmäld! Lunchen och träningarna kan gå att lösa med lite tur om man inte är föranmäld.

[Eventor: Anmälan och mer information här](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 48 2024



Vecka 48

Tisdag 26/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpsträning 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: Intervallvändor i Aggerudsspåret under ledning av Rasmus.
Underlag: Grus/motionsspår.
- **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 Liliegren.

Onsdag 27/11 - Julgranshuggning för daglediga

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

Onsdag 27/11 - 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 27/11 - 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.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 48 2024



Onsdag 27/11 - Kylk(l)ampen deltävling 2, Mosaren/Skattkärr

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 2](#)

Torsdag 28/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Jutviken

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

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

Torsdag 28/11 - Stads-OL med Prickcupen, Västra Rävåsen

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Rasmus Pettersson. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prickcupen #3](#)

Lördag 30/11 - 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 30/11: [HBG Indoor](#)

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!](#)

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](#)