



# OK Djerfs veckobrev



## v. 49 2024



**VECKANS BILD:** Starkt granhuggargång som samlade ihop ungefär 80 granar i Villingsberg i lördags. Efter granhuggningen samlades gänget i klubblokalen vid Näset för att lyssna på Peter Carlman från Karlstads Universitet som höll en föreläsning om motivation.

### I detta veckobrev

[Måndag 2/12 - Banläggning, Klubblokalen Näset](#)

[Tisdag 3/12 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 4/12 - Julgranshuggning för daglediga](#)

[Onsdag 4/12 - Barträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 4/12 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 5/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet](#)

[Torsdag 5/12 - Stads-OL med Prickcupen, Karlskoga IP](#)

[Lördag 7/12 - Julgranshuggning](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

### Övrigt/Kommande aktiviteter

[Utvärdering av sommarsäsongen 2024](#)

[Intresseanmälan till våffeljour 2025](#)

### Information om träningar, tävlingar och övriga klubbaktiviteter



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 49 2024



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. 48)**

#### **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](#)

### **Vecka 49**

#### **Måndag 2/12 - Banläggning, Klubblokalen Näset**

Rasmus går igenom hur man använder datorprogrammet Purple Pen till att lägga banor. Detta är ett uppsamlingstillfälle för stads-OL-arrangörer som missade det senaste banläggningstillfället (i oktober) men även andra intresserade är välkomna om man vill lära sig om Purple Pen.

**Tid och plats:** Klubblokalen vid Näset kl.18:00-20:00

**Medtag:** Dator/laptop med programmet Purple Pen nedladdat. Om du saknar dator kan du komma ändå och lägga banor tillsammans med någon annan.

#### **Tisdag 3/12 - 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.



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 49 2024



**Denna vecka:** Backintervaller på Rävåskullen under ledning av Wilhelm.

**Underlag:** Huvudsakligen 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, ombyte och gemensam middag.

**Ansvarig för mat:** Fam Lindberg.

### **Onsdag 4/12 - 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 4/12 - 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 4/12 - 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 5/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet**

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

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

### **Torsdag 5/12 - Stads-OL med Prickcupen, Karlskoga IP**

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



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 49 2024



[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prickcupen #4](#)

### **Lördag 7/12 - 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-söndag 7-8/12: [COL Indoor](#)

## **Övrigt/Kommande aktiviteter**

### **Utvärdering av sommarsäsongen 2024**

Tyck till om klubbens tränings- och tävlingsverksamhet! Svara på enkäten "Utvärdering OK Djerf sommarhalvåret 2024" som OL-sektionen har tagit fram så att vi kan utveckla vår verksamhet.



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 49 2024



Enkäten handlar om motions-OL, teknikträningar/ veckans teknikbana, barnträningar/pokaljakten, tävlingar i närområdet och klubbresor. Den tar inte så mycket mer än några minuter att göra och era svar är värdefulla för OL-sektionens arbete. Tack på förhand!

[Här](#) hittar du enkäten.

### **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](mailto:veckobrev@okdjerf.se).

Mvh OK Djerf genom

Elin Lindberg, [elins96@hotmail.com](mailto:elins96@hotmail.com)

Rasmus Pettersson, [raspet.rp@gmail.com](mailto:raspet.rp@gmail.com)

Anders Pelander, [anders\\_pelander@hotmail.com](mailto:anders_pelander@hotmail.com)



[@okdjerf](#)  
[@varmlands\\_of](#)  
[@svenskorientering](#)



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



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