



OK Djerfs veckobrev



v. 4 2025



VECKANS BILD: Prickcupsgänget prickar kartor inför den åttonde deltävlingen av Prickcupen som arrangerades av familjen Selinder Back i Aggerud under den gångna torsdagskvällen. Totalt var det 22 deltagare och resultaten finns på [Eventor](#).

I detta veckobrev

Vecka 4

[Tisdag 21/1 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 22/1 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 22/1 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 22/1 - Kylk\(l\)ampen deltävling 5, Forshaga](#)

[Torsdag 23/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Kvarndammen](#)

[Torsdag 23/1 - Stads-OL med Prickcupen, Stackfallet](#)

[Söndag 26/1 - Våffelträning, Djerfstugan](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Våffelservingen i Djerfstugan](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Årsmöte 10/2](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 4 2025

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. 3)

Söndag 19/1 - Våffelträning, Djerfstugan

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras i hemsidans gästbok senast dagen innan. Efter träningen får man gärna stanna kvar för att byta om, duscha och äta träningsvåffla.

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag-söndag 18-19/1 - [Falu Indoor](#)

Lördag: [SkidO, Svenska cupen, #1, förkortad lång + Svenska SkidO-träffen, förkortad lång](#)

Söndag: [SkidO, Svenska cupen, #2, medel + Svenska SkidO-träffen, medel](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

Öppettider: Lördagar och söndagar 11:00-15:00

Stugvärdar lördag 18/1: Håkan, Siv, Per Pettersson

Stugvärdar söndag 19/1: Elisabeth & Bengt-Erik Karlsson + Britt-Marie & Hans-Erik

Vecka 4

Tisdag 21/1 - 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: Trappintervaller blandat med enminutare på asfalt under ledning av Knut.

Underlag: Trappa/trä och asfalt.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 4 2025

- **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. Man kan även välja att träna i klubblokalens gym.

Ansvarig för mat: Fam Malmros/Toftgård.

Onsdag 22/1 - 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 22/1 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Styrketräning för hela kroppen. För alla från 12 år och uppåt. 19:00-20:00 i Lilla Österledshallen. Ledare: Ann-Sofi Welander och Amanda Jansson.

Onsdag 22/1 - Kylk(l)ampen deltävling 5, Forshaga

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 5](#)

Torsdag 23/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Kvarndammen

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

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

Torsdag 23/1 - Stads-OL med Prickcupen, Stackfallet

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Lucas Bodin Liliegren och Lisa Malmros med familjer. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prick Cupen #9](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 4 2025

Söndag 26/1 - Våffelträning, Djerfstugan

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:30 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. Mer specifik information publiceras i hemsidans gästbok senast dagen innan. Efter träningen får man gärna stanna kvar för att byta om, duscha och äta träningsvåffla.

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 25/1: [SkidO, SM/JSM, medel \(Svenska cupen, #3\), samt publiktävling](#)

Lördag 25/1: [SkidO, Svenska cupen, #4, sprint, samt publiktävling](#)

Söndag 26/1: [SkidO, SM, publiktävling](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

Öppettider: Lördagar och söndagar 11:00-15:00

Stugvärdar lördag 25/1: Amanda Jansson & Simon Palmlöv

Stugvärdar söndag 26/1: Fam Selinder/Back

Övrigt/Kommande aktiviteter

Årsmöte 10/2

Styrelsen för OK Djerf bjuder in till årsmöte 2025!

När: Måndag den 10 februari 18.00

Plats: Klubblokalen vid Näset

Det bjuds på fika i samband med årsmötet. 2024 års stipendiater bland klubbens medlemmar kommer även att få sina priser utdelade under årsmötet. Önskar du ta del av 2024 års verksamhetsberättelse? Mejla till info@okdjerf.se.

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

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](#)