



OK Djerfs veckobrev



v. 5 2025



VECKANS BILD: Så här trevligt kan man ha det på tisdagskvällar! Efter löpträningen från Näset serveras middag som träningsdeltagarna avnjuter tillsammans.

I detta veckobrev

Vecka 5

[Tisdag 28/1 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 29/1 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 29/1 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 30/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, A9 Körplan](#)

[Torsdag 30/1 - Stads-OL med Prickcupen, Strömtorp \(Degerfors\)](#)

[Söndag 2/2 - Våffelträning, Djerfstugan](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Våffelservingen i Djerfstugan](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Årsmöte 10/2](#)

[Intresseanmälan: Hallandspremiären 7-9/3](#)

[Intresseanmälan: 10mila i Finspång 3-4/5](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 5 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. 4)

Söndag 26/1 - Våffelträning, Djerfstugan

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:00 från omklädningsrummen vid Djerfstugan. PJ ansvarar för träningen och "tar täten" och Ann-Sofi tar hand om en grupp med lite lugnare löptempo. Mer specifik information publiceras i hemsidans gästbok senast dagen innan. Efter träningen får man gärna stanna kvar för att byta om, duscha och äta träningsvåfla.

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

Vecka 5

Tisdag 28/1 - 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: Sprintslinga i Ekmansdalen under ledning av Linnéa.

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 stanna kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag. Man kan även välja att träna i klubblokalens gym.

Ansvarig för mat: Rasmus 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. 5 2025

Onsdag 29/1 - 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 29/1 - 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.

Torsdag 30/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, A9 Körplan

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

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

Torsdag 30/1 - Stads-OL med Prickcupen, Strömtorp (Degerfors)

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 #10](#)

Söndag 2/2 - Våffelträning, Djerfstugan

Distansträning i form av OL, löpning eller skidåkning, beroende på väder. Träningen startar 10:00 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 1/2: [SkidO, SM/JSM, medel \(Svenska cupen, #3\), samt publiktävling](#)

Lördag 1/2: [SkidO, Svenska cupen, #4, sprint, samt publiktävling](#)

Söndag 2/2: [SkidO, SM, publiktävling](#)

Lördag 1/2: [Stockholm Indoor Cup, dag 1](#)

Söndag 2/2: [Stockholm Indoor Cup, dag 2](#)

Våffelservingen i Djerfstugan

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



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 5 2025



Stugvärdar lördag 1/2: Fam Lina Persson

Stugvärdar söndag 2/2: Fam Welander

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!

Intresseanmälan: Hallandspremiären 7-9/3

Det är åter igen dags att damma av orienteringsskorna och se om vinterträningen gett resultat. Klubben planerar för tävlingspremiär i Halland och "Hallandspremiären" 7-9 mars. Mer info och anmälan i [Eventor](#).

Intresseanmälan: 10mila i Finspång 3-4/5

Årets 10mila går i Finspång 3-4/5. Djerf siktar på att ha minst ett lag i varje stafett/kavle. **Anmäl intresse [här i Eventor](#) senast 23/2.** I anmälan får man även ange om man är intresserad av gemensam resa till fler tävlingar i Östergötland dagarna innan 10mila. Mer info i Eventor.

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](#)