



OK Djerfs veckobrev

v. 11 2025



VECKANS BILD: Nya tröjor! På tisdagsträningen den 11 mars ges möjlighet att prova ut nya klubbtröjor från Noname. Tre olika modeller kommer att erbjudas. [Läs mer här på hemsidan.](#)

I detta veckobrev

Vecka 11

[Måndag 10/3 - Ungdomsträning, Bråtenskolan](#)

[Tisdag 11/3 - Tisdagsträning samt utprovning av ny klubbtröja, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 12/3 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 12/3 - Kylv\(l\)ampen deltävling 8, Grums](#)

[Torsdag 13/3 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Våffelserveringen i Djerfstugan](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Medlems- och tävlingsavgifter](#)

[Rikslägret 23-27/6](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 11 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. 10)

Fredag-söndag 7-9/3 - Hallandspremiären, Halmstad

Ett gäng Djerfare åker till Halmstad för att delta i Hallandspremiären.

Fredag 7/3: [Kattegatt natt](#)

Lördag 8/3: [Hallandspremiären, medel](#)

Söndag 9/3: [Hallandspremiären, lång](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 8/3: [SkidO, SM/JSM/USM/VSM \(Svenska cupen, #9\), lång](#)

Söndag 9/3: [SkidO, SM/JSM/USM/VSM \(Svenska cupen, #10\), sprint](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 8/3: Fam Persson/Botvid-Nilsson

Stugvärdar söndag 9/3: Familjen Bolyos-Ek + fam Langaard

Vecka 11

Måndag 10/3 - Ungdomsträning, Bråtenskolan

Orienteringsträning i skog för ungdomar födda 2014 och tidigare. Pannlampa behövs. Tid 18.00-19.00 med samling utanför Bråtenskolan. Notera att vi inte har tillgång till omklädningsrum i skolan och att träningen endast är utomhus. Ansvarig ledare: Jens Malmros.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 11 2025

Tisdag 11/3 - Tisdagsträning samt utprovning av ny klubbtröja, Klubblokalen

Näset

Löpsträning från Näset uppdelat i två grupper:

- **Intervallgruppen** 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: 70"/20"-intervaller i Aggerudsspåret under ledning av Håkan P.
Underlag: grus/motionsspår.
- **Distansgruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.

Samling 18:00 vid klubblokalen för båda grupperna. Använd gärna reflexväst. De som vill stannar kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag. Man kan även välja att träna i klubblokalens gym.

Nya tröjor! På tisdagsträningen den 11 mars ges möjlighet att prova ut nya klubbtröjor från Noname. Tre olika modeller kommer att erbjudas. [Läs mer här på hemsidan.](#)

Ansvarig för mat: Fam Pelander.

Onsdag 12/3 - 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 12/3 - 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.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 11 2025



Onsdag 12/3 - Kylk(l)ampen deltävling 8, Grums

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern.
Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - Kylk\(l\)ampen 2024-2025 deltävling 8](#)

Torsdag 13/3 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet

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

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

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 15/3 - [Göteborgspremiären, medel](#)

Söndag 16/3 - [Göteborgspremiären, lång](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 15/3: Fam Peter Orebrand + fam Sara Lonnfors

Stugvärdar söndag 16/3: Fam Hanna Hultgren + fam Sandra Lund-Hageräng



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 11 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Medlems- och tävlingsavgifter

Dags att betala in tävlingsavgifter (avser tävlandet 2024) och medlemsavgifter för 2025. Fakturorna för tävlingsavgifterna till dom som berörs skickas ut i början/mitten av februari och vi vill att ni betalar dom i februari. Medlemsavgifter vill vi ha in senast 31 mars. Vi skickar inte ut någon faktura för medlemsavgifter utan ni får själva gå in i tabellen [här på hemsidan](#) för att se vad ni ska betala.

Rikslägret 23-27/6

Anmälan till rikslägret för ungdomar mellan 13-16 år är öppen. Värmland kommer att samordna resa för de som önskar. Mer info kommer. Läs mer [här på svenska orienteringsförbundets hemsida](#).

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](#)