



OK Djerfs veckobrev

v. 15 2025



VECKANS BILD: 21 djerfare åkte till Nyköping för att delta i Måsenstafetten, Nyköpingsorienteringen och SM Ultralång. Här spurtar Linus Bodin Liliegren mot OK Tyrs Ivar Wikström om att bli bäste värmlänning i H18 på SM Ultralång efter drygt 100 minuters löpning. Linus vann duellen!

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 14\)](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Vecka 15](#)

[Måndag 7/4 - KOK:s motions-OL, Långhållsskyttebanan](#)

[Tisdag 8/4 - Motions-OL, Rävåsen](#)

[Onsdag 9/4 - Barnträning, Yrvädersparken](#)

[Onsdag 9/4 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 10/4 - Veteran-OL, Örebro](#)

[Torsdag 10/4 - Teknikträning, Båsbergen](#)

[Torsdag 10/4 - KOK:s motions-OL, Ölme](#)

[Lördag 12/4 - Nybörjarkurs, Klubblokalen Näset och Fuxbouden](#)

[Söndag 13/4 - Extra teknikträning, Knutsbol](#)

[Söndag 13/4 - Motions-OL-utbildning Klubblokalen Näset](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Veckans bana](#)

[Övrigt/Kommande aktiviteter](#)

[Rikslägret 23-27/6](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 15 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. 14)

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 5/4: [Tibrodubbeln medel](#)

Söndag 6/4: [Tibrodubbeln lång](#)

Vecka 15

Måndag 7/4 - KOK:s motions-OL, Långhållsskyttebanan

Kristinehamn OK:s motionsorientering. Mer information i Eventor. Anmälan senast två dagar före.

[Eventor: Motions-OL/Ungdomsträning](#)

Tisdag 8/4 - Motions-OL, Rävåsen

OK Djerfs motionsorientering, dvs träningsbanor med tidtagning. Fri starttid mellan 17:00-18:00. Mer information om plats, banor mm: se blåa rutan i

[Eventor: Motions-OL Rävåsen](#)

Onsdag 9/4 - Barsträning, Yrvädersparken

Orienteringsträning med inslag av lekar, för barn mellan 7-12 år (grön, vit och gul svårighetsgrad). Samling 17:30. Mer information mailas ut till berörda närmare inpå.

Har du frågor inför träningen eller vill prova på att vara med? Tveka inte att höra av dig till Anders (anders_pelander@hotmail.com).

Onsdag 9/4 - 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. **Sista passet för säsongen!**



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 15 2025



Torsdag 10/4 - Veteran-OL, Örebro

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - VeteranOL](#)

Torsdag 10/4 - Teknikträning, Båsbergen

Teknikträning med banor på orange och svart nivå. Samling [på plats vid Trialklubben](#) kl. 17:30.

Denna vecka erbjuds övningarna **kontrollplock** och **korridor**.

Banorna finns även som veckans teknikbana och går att springa när som helst under veckan, se separat information längre ner i veckobrevet.

Torsdag 10/4 - KOK:s motions-OL, Ölme

Kristinehamn OK:s motionsorientering. Mer information i Eventor. Anmälan senast två dagar före.

[Eventor: Motions-OL Ölme](#)

Lördag 12/4 - Nybörjarkurs, Klubblokalen Näset och Fuxbouden

Välkommen på nybörjarkurs i orientering för er som är 15 år och äldre! Läs mer [här på hemsidan](#).

Söndag 13/4 - Extra teknikträning, Knutsbol

ÖLOF Elit har varit på besök i Knutsbol och tränat. Kontrollerna (små skärmar) hänger kvar och vi passar därför på att nyttja banorna till en träning. Samåkning från [pendlarparkeringen i Sandviken](#) kl. 9:45 eller [på plats](#) kl. 10:00. Svart svårighetsgrad.

Söndag 13/4 - Motions-OL-utbildning Klubblokalen Näset

Är du intresserad av att hålla ett Motions-OL men känner dig osäker på hur det görs? Den 13e april planeras en enklare utbildning för MOL-arrangörer. Läs mer [här på hemsidan](#).

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 12/4: [Kolmårdsdubbeln, medel](#)

Söndag 13/4: [Kolmårdsdubbeln, Kolmårdskavlen](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 15 2025



Veckans bana

Träningsbanor med kontroller som sitter ute hela veckan. Mer info i Eventor via länkar nedan.

OK Djerf: [Veckans teknikbana v. 14-15 Båsbergen](#)

Degerfors OK: [Veckans bana v. 15-16 Råbäck](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

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 via mail. 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](#)