



# OK Djerfs veckobrev



## v. 3 2025



VECKANS BILD: 33 löpare ger sig iväg mot startpunkten på den fjärde deltävlingen av Värmlands nattcup Kylv(I)ampen, som arrangerades av Djerf i Stråningstorp under onsdagskvällen. Resultat finns på [Eventor](#).

## I detta veckobrev

### Vecka 3

[Tisdag 14/1 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 15/1 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 15/1 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 16/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Marieberg](#)

[Torsdag 16/1 - Stads-OL med Prickcupen, Aggerud](#)

[Söndag 19/1 - Våffelträning, Djerfstugan](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Våffelservingen i Djerfstugan](#)

### Övrigt/Kommande aktiviteter

[Årsmöte 10/2](#)

[Utvärdering av sommarsäsongen 2024](#)



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



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



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



# OK Djerfs veckobrev



## v. 3 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. 2)

#### Söndag 12/1 - 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 träningsvåfla.

### Vecka 3

#### Tisdag 14/1 - 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 vid K-center under ledning av Rasmus.  
**Underlag:** Asfalt/gatsten (garanterat barmark)
- **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:** Fam Welander.



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



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



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



# OK Djerfs veckobrev



## v. 3 2025

### Onsdag 15/1 - 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 15/1 - 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 16/1 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Marieberg

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

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

### Torsdag 16/1 - Stads-OL med Prickcupen, Aggerud

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Wilhelm och Alexander Selinder Back med familj. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prickcupen #8](#)

### 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 - [Falun Indoor](#)

### 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



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



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



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



# OK Djerfs veckobrev

## v. 3 2025



### 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](mailto:info@okdjerf.se).

Varmt välkomna önskar OK Djerfs styrelse!

#### 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.

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

[Här](#) hittar du enkäten. **Sista chansen att fylla i enkäten är nu under helgen, för OL-sektionen ska gå igenom svaren på måndag 13/1.**

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](#)