



OK Djerfs veckobrev

v. 7 2025



VECKANS BILD: Säsongen för inomhusorientering avslutades i helgen med stortävlingen Stockholm Indoor Cup. Övre bilden: Linus Bodin Liliegren (frånvarande men representerad av en flagga) kom på tredje plats i herrklassen i den nationella indoor-ligan Indoor Grand Prix. Nedre bilden: Rasmus Pettersson kom på tredje plats i herrklassen på Stockholm Indoor Cup.

I detta veckobrev

Vecka 7

[Måndag 10/2 - Årsmöte](#)

[Tisdag 11/2 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 12/2 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 12/2 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 13/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Värnanäs](#)

[Torsdag 13/2 - Stads-OL med Prickcupen, Häsängen](#)

[Fredag 14/2 - Kick off-kväll för ungdomar inför säsongen](#)

[Söndag 16/2 - Våffelträning, Djerfstugan](#)

[Våffelservering i Djerfstugan](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Intresseanmälan: Nyköpingsresan 28-30/3](#)

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



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 7 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. 6)

Söndag 9/2 - 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 8/2: [SkidO, Svenska cupen, #5 \(WRE\), sprint + Sundsvall SkiO Weekend, #1, sprint](#)

Söndag 9/2: [SkidO, Svenska cupen, #6 \(WRE\), lång + Sundsvall SkiO Weekend, #2, lång](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 8/2: Fam Liliegren

Stugvärdar söndag 9/2: Fam Pettersson/Kärkkäinen



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 7 2025



Vecka 7

Måndag 10/2 - Årsmöte

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!

Tisdag 11/2 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpträning 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: Backintervaller i Lasarettbacken under ledning av Rasmus.
Underlag: Grus.
- **Distansgruppen** 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 Pelander/Westerlund.

Onsdag 12/2 - 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.



[@okdjerf](https://www.instagram.com/okdjerf)
[@varmlands_of](https://www.instagram.com/varmlands_of)
[@svenskorientering](https://www.instagram.com/svenskorientering)



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 7 2025



Onsdag 12/2 - 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 13/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Värnanäs

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

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

Torsdag 13/2 - Stads-OL med Prickcupen, Häsängen

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Håkan Lindberg. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prick Cupen #12](#)

Fredag 14/2 - Kick off-kväll för ungdomar inför säsongen

Bowling följt av matlagning tillsammans för ungdomar 13-18 år. Aktuella ungdomar har fått mail angående detta. Sista anmälan på söndag 9/3.

Söndag 16/2 - 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.

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 15/2: Fam Hansson

Stugvärdar söndag 16/2: Fam Malmros/Toftgård

Övrigt/Kommande aktiviteter



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 7 2025

Intresseanmälan: Nyköpingsresan 28-30/3

Klubbresan till Nyköping med Måsenstafetten lördag den 29 mars och Nyköpingsorienteringen med Ultralång-SM söndag den 30 mars. **Mer info och anmälan (senast 26/2) 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](#)