



OK Djerfs veckobrev



v. 8 2025



VECKANS BILD: Pristagarna på årets årsmöte.

I detta veckobrev

Vecka 8

Tisdag 18/2 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 19/2 - Kylk(l)ampen deltävling 7, Karlstad

Torsdag 20/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, BjörkvalLEN

Söndag 23/2 - Våffelträning, Djerfstugan

Våffelservingen i Djerfstugan

Övrigt/Kommande aktiviteter

Intresseanmälan: Nyköpingsresan 28-30/3

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. 8 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. 7)

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

Vecka 8

Tisdag 18/2 - 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: Varannan långvända, varannan backryck i Nobelparken under ledning av Rasmus.
Underlag: Asfalt eller gräs (valbart).
- **Distansgruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 8 2025

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

Ansvarig för mat: Ingen mat denna vecka eftersom det är sportlov.

Onsdag 19/2 - Kylk(l)ampen deltävling 7, Karlstad

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern.

Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - Tävlingsinformation: Kylk\(l\)ampen 2024-2025 deltävling 7](#)

Torsdag 20/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Björkvallen

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

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

Söndag 23/2 - 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.

Våffelservingen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 22/2: Fam Sanderi

Stugvärdar söndag 23/2: Fam Hindersson-Brocker



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 8 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

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](#)