



OK Djerfs veckobrev



v. 9 2025



VECKANS BILD: Vi gratulerar OK Djerfs Åsa Zetterberg Eriksson som för tre veckor sedan tog en finfin bronsmedalj på medeldistans-SM i skidorientering i konkurrens av flera världscupåkare. Guldet vanns av Frida Sandberg, Säterbygdens OK och silvret togs av Ella Turesson, OK Renen. Bilden är från Svensk orienterings Facebook. Fotograf Gunnar Mattsson.

I detta veckobrev

Vecka 9

[Tisdag 25/2 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 26/2 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 27/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme skola](#)

[Torsdag 27/2 - Stads-OL med FINAL i Prickcupen, Degerfors folkets park](#)

[Söndag 2/3 - Våffelträning, Djerfstugan](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

[Våffelservingen i Djerfstugan](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

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

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

[Medlems- och tävlingsavgifter](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 9 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. 8)

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.

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 22/2: Fam Sanderi

Stugvärdar söndag 23/2: Hindersson-Brocker

Vecka 9

Tisdag 25/2 - 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 (samma som v. 8).
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. 9 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: Fam Lindberg.

Onsdag 26/2 - 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.

Onsdag 26/2 - 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 27/2 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme skola

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

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

Torsdag 27/2 - Stads-OL med FINAL i Prickcupen, Degerfors folkets park

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

[Tävlingsinformation: OK Djerfs Stads-OL med Prickcupen #13 FINAL](#)

Söndag 2/3 - 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

Fredag 28/2 - [Sverigepremiären, natt](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev



v. 9 2025

Lördag 1/3 - [Sverigepremiären, medel](#)

Söndag 2/3 - [Sverigepremiären, lång](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 1/3: Fam Lina Persson

Stugvärdar söndag 2/3: Fam Welander

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.

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.

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](#)