



OK Djerfs veckobrev

v. 10 2025



VECKANS BILD: Prickcupen 2024-2025 avgjordes i Degerfors under torsdagskvällen. På bilden syns topp sex: Mats Welander (1:a), Jens Malmros (2:a), Lisa Malmros (3:a), Elin Lindberg (4:a), Pär Jansson (5:a) och Viktoria Lindberg (6:a).

I detta veckobrev

Vecka 9

Måndag 3/3 - Ungdomsträning, Brätenskolan

Tisdag 4/3 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 5/3 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Torsdag 6/3 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Harberget

Fredag-söndag 7-9/3 - Hallandspremiären, Halmstad

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Våffelserveringen i Djerfstugan

Övrigt/Kommande aktiviteter

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. 10 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. 9)

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](#)

Fredag 28/2 - [SkidO, Umeå by Night](#)

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

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

Söndag 2/3 - [SkidO, Svenska cupen, #8, medel](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 1/3: Fam Lina Persson.

Stugvärdar söndag 2/3: 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. 10 2025



Vecka 9

Måndag 3/3 - Ungdomsträning, Bråtenskolan

Orienteringsträning i skog för ungdomar födda 2014 och tidigare. Pannlampa behövs. Tid 18.00-19.00 med samling utanför Bråtenskolan. Notera att vi inte har tillgång till omklädningsrum i skolan och att träningen endast är utomhus. Ansvarig ledare: Jens Malmros.

Tisdag 4/3 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpsträning 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: Skogsintervaller i skogen nedanför Lasarettet. **OBS! Man behöver ha pannlampa!**
Underlag: Skog (Mestadels snabblopt bokskog).
- **Distansgruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.

Samling 18:00 vid klubblokalen för båda grupperna. 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: Elin Lindberg.

Onsdag 5/3 - Barntäning 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](#)
[@varmlands_of](#)
[@svenskorientering](#)



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 10 2025



Onsdag 5/3 - 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 6/3 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Harberget

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

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

Fredag-söndag 7-9/3 - Hallandspremiären, Halmstad

Ett gäng Djerfare åker till Halmstad för att delta i Hallandspremiären.

Fredag 7/3: [Kattegatt natt](#)

Lördag 8/3: [Hallandspremiären, medel](#)

Söndag 9/3: [Hallandspremiären, lång](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 8/3 - [SkidO, SM/JSM/USM/VSM \(Svenska cupen, #9\), lång](#)

Söndag 9/3 - [SkidO, SM/JSM/USM/VSM \(Svenska cupen, #10\), sprint](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 8/3: Fam Persson/Botvid-Nilsson

Stugvärdar söndag 9/3: Familjen Bolyos-Ek + fam Langaard



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 10 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

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 OE](#)
[SOFT](#)