



OK Djerfs veckobrev

v. 13 2025



VECKANS BILD: Borden i Djerfstugan har pyntats med OLyktan, skapad av Ivar och Alrik Wikström från OK Tyr, Karlstad. Passa på att besöka Djerfstugans våffelserving de sista helgerna innan våffelservingen stänger för säsongen!

I detta veckobrev

Redan nu i helgen (v. 12)

Lördag 22/3 - Fasaloppet, medeldistans, Fasaskogen Degerfors

Lördag 22/3 - SM-träning, Mosaren

Lördag 22/3 - Hallsberg indoor, Hallsberg

Söndag 23/3 - Fasaloppet långdistans, Fasaskogen Degerfors

Våffelservingen i Djerfstugan

Vecka 13

Tisdag 25/3 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 26/3 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Onsdag 26/3 - Kylv(l)ampen jaktstartsfinal, Kil

Lördag-söndag 29-30/3 - Måsenstafetten och Nyköpingsorienteringen, Nyköping

Våffelservingen i Djerfstugan

Övrigt/Kommande aktiviteter

Nya klubbkläder

Medlems- och tävlingsavgifter

Riksläggret 23-27/6



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 13 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. 12)

Lördag 22/3 - Fasaloppet, medeldistans, Fasaskogen Degerfors

Degerfors OK bjuder in till Fasaloppet - "Orientering, när terrängen är som bäst" - som vårupptaktstävlingar. Läs mer på Eventor.

[Eventor - Fasaloppet medel](#)

Lördag 22/3 - SM-träning, Mosaren

Träning med Team Värmland Orientering på träningskartan till SM i Mosaren/Karlstad.

Anmälan och mer information på OK Tyrs klubbaktivitet [här](#).

Lördag 22/3 - Hallsberg indoor, Hallsberg

Dubbeltävlingar i inomhusorientering i Hallsberg.

Etapp 1: [Hallsberg indoor etapp 1](#)

Etapp 2: [Hallsberg indoor etapp 2](#)

Söndag 23/3 - Fasaloppet långdistans, Fasaskogen Degerfors

Degerfors OK bjuder in till Fasaloppet - "Orientering, när terrängen är som bäst" - som vårupptaktstävlingar. Läs mer på Eventor.

[Eventor - Fasaloppet lång](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 22/3: Fam Zetterberg

Stugvärdar söndag 23/3: Fam Tommy Nilsson



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 13 2025



Vecka 13

Tisdag 25/3 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpsträning från Näset uppdelat i två grupper:

- **Intervallgruppen** springer ett högtintensivt 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 högtintensiv tid - nedjogg.
Denna vecka: 3000 meter på Nobelstadion under ledning av Rasmus.
Underlag: Friidrottsbana.
- **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.

Mat: Vi äter pizza efter träningen. Kom gärna i tid så ni hinner beställa innan träningen börjar, var och en betalar sin egen mat.

Onsdag 26/3 - 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 26/3 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Styrketräning för hela kroppen. För alla från 12 år och uppåt. 19:00-20:00 i Lilla Österledshallen. Ledare: Ann-Sofi Welanders och Amanda Jansson.

Onsdag 26/3 - Kylk(I)ampen jaktstartsfinal, Kil

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Anmälan och mer information i Eventor.

[Eventor - Kylk\(I\)ampen 2024-2025 final](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 13 2025



Lördag-söndag 29-30/3 - Måsenstafetten och Nyköpingsorienteringen,

Nyköping

Klubbresa till Nyköping och tävlingarna Måsenstafetten och Nyköpingsorienteringen. I år ingår Måsenstafetten i Stafettligan. På söndagen avgörs SM, ultralång i samband med Nyköpingsorienteringen.

Lördag: [Måsenstafetten \(Stafettligan #1\)](#)

Söndag: [SM, ultralång \(Swedish League #1\)](#)

Söndag: [Nyköpingsorienteringen](#)

Våffelserveringen i Djerfstugan

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

Stugvärdar lördag 29/3: Fam Haglund + fam Pär Jansson

Stugvärdar söndag 30/3: Klara Larslin + fam Karolin Rådström



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 13 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Nya klubbkläder

Det finns möjlighet att beställa nya tävlingströjor från Noname. Logga in i Nonames Clubshop och gör er egen beställning. I Clubshopen hittar ni även flera andra kläder att beställa. [Länk till clubshopen här!](#) Uppge koden: 00326OKD. **Clubshopen stänger 21 mars.**

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.

Rikslägret 23-27/6

Anmälan till rikslägret för ungdomar mellan 13-16 år är öppen. Värmland kommer att samordna resa för de som önskar. Mer info kommer. Läs mer [här på svenska orienteringsförbundets hemsida](#).

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](#)