



OK Djerfs veckobrev

v. 39 2025



VECKANS BILD: Värmlands ungdomar som deltog på USM i Säffle/Grums den gångna helgen. Från Djerf: Lucas, Lisa och Lin. Läs mer om USM, lång-SM och veteran-SM [här på hemsidan](#).

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 38\)](#)

[Lördag 20/9 - DM medel, Forshaga](#)

[Söndag 21/8 - DM stafett, Kedjeåsen](#)

[Vecka 39](#)

[Måndag 22/9 - KOK:s motions-OL, Hultet](#)

[Tisdag 23/9 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Torsdag 25/9 - Veteran-OL, Åsbro](#)

[Torsdag 25/9 - Teknikträning, Trösälven](#)

[Lördag 27/9 - Kristinehamnsmedeln](#)

[Söndag 28/9 - Kils OK:s medeldistans](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 39 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. 38)

Lördag 20/9 - DM medel, Forshaga

Distriktsmästerskap i medeldistans. Arrangör: SISU Forshaga SK.

[DM, medel, Värmland](#)

Söndag 21/8 - DM stafett, Kedjeåsen

Distriktsmästerskap i stafett, arrangerat av oss i OK Djerf. Tävlingen utgör finalen av årets Pokaljakt för barn och ungdomar upp till 14 år.

[DM, stafett, Värmland](#)

Vecka 39

Måndag 22/9 - KOK:s motions-OL, Hultet

Kristinehamn OK:s motionsorientering. Mer information i Eventor. Anmälan senast två dagar före.

Eventor: [KOK:s Motions-OL/Ungdomsträning](#)

Tisdag 23/9 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpträning från Näset uppdelat i två grupper:

- **Intervallgruppen** springer ett högentensivt 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 högentensiv tid - nedjogg.
Denna vecka: Parintervaller vid Rävåsskolan under ledning av Rasmus.
Underlag: Gräs och stig.
- **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. 39 2025



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: Ingen gemensam middag denna vecka.

Torsdag 25/9 - Veteran-OL, Åsbro

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

Eventor: [VeteranOL](#)

Torsdag 25/9 - Teknikträning, Trösälven

Teknikträning med banor på orange och svart nivå. Samåkning från [gamla Hammarö juridiska](#) 17:15 eller samling [på plats](#) kl. 17:30. Denna vecka erbjuds kurvbilds-OL på laserkartan i ett läckert område, blivande naturreservat.

Denna gång finns inte banorna som veckans bana.

Lördag 27/9 - Kristinehamnsmedeln

Nationell tävling i medeldistan. Arrangör: Kristinehamns OK.

Eventor: [Kristinehamnsmedeln](#)

Söndag 28/9 - Kils OK:s medeldistan

Nationell tävling i medeldistan med final i Lilla VM för ungdomar mellan 11-16 år. Arrangör: Kils OK.

Eventor: [Kils OK medeldistan](#)

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](#)