



OK Djerfs veckobrev

v. 40 2025



VECKANS BILD: Djerf arrangerade i söndags stafett-DM, ett arrangemang vi ska vara mycket nöjda med! I samband med detta hade Pokaljakten sin final med pokalutdelning. På bilden syns gänget som vann stora pokalen genom ihärdigt deltagande under året.

I detta veckobrev

Vecka 40

Måndag 29/9 - KOK:s motions-OL, Hultet

Tisdag 30/9 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 1/10 - Kristinehamns nattcup, Ölme

Torsdag 2/10 - Veteran-OL, Hällefors

Torsdag 2/10 - Teknikträning, Valåsen

Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg i Sunne 29-30/11

Klubbresa till O-event 7-9/11



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 40 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. 39)

Lördag 27/9 - Kristinehamnsmedeln

Nationell tävling i medeldistans. Arrangör: Kristinehamns OK.

Eventor: [Kristinehamnsmedeln](#)

Lördag 27/9 - Avslutning för Aktiva Karlskoga, Klubblokalen Näset

Välkommen till årets avslutning med Aktiva Karlskoga, vid Näset mellan kl. 11:00 till 13:00.

Kom och avsluta året med oss, vi lovar glädje, gemenskap och en härlig stämning!

Söndag 28/9 - Kils OK:s medeldistans

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

Eventor: [Kils OK medeldistans](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 27/9: [Höstmötet](#)

Söndag 28/9: [Svartåfejden](#)

Vecka 40

Måndag 29/9 - KOK:s motions-OL, Hultet

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

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



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 40 2025



Tisdag 30/9 - 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: 3000 meter vid 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 stannar kvar i klubblokalen efter passet för dusch, ombyte och gemensam middag. Man kan även välja att träna i klubblokalens gym.

Ansvarig för mat: Fam Liliegren.

Onsdag 1/10 - Kristinehamns nattcup, Ölme

Dags att ladda pannlampan! Kristinehamns nattcup, som tidigare hette Rolles nattcup, går tre onsdagskvällar i rad. Mer information i Eventor. Anmälan senast måndagen före.

[Kristinehamns nattcup etapp 1 Ölme](#)

Torsdag 2/10 - Veteran-OL, Hällefors

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

Eventor: [VeteranOL](#)

Torsdag 2/10 - Teknikträning, Valåsen

Teknikträning med banor på orange och svart nivå. Samling [på plats](#) kl. 17:30. Denna vecka erbjuds kurvbilds-OL. Denna gång finns inte banorna som veckans bana.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 40 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg i Sunne 29-30/11

Alla Värmlandsorienterare hälsas välkommen till årets utbildningshelg på Selma Spa i Sunne, lördag och söndag 29-30/11. Utbildningshelgen är för alla Värmlandsorienterare från 13 år och uppåt. Syftet med helgen är att utbildas, inspireras, träffas, ha roligt, njuta på spa, träna, äta gott, få välförtjänta priser, underhållas och mycket mer.

Mer information, inklusive inbjudan, finns [här på VOF:s hemsida](#).

Klubbresa till O-event 7-9/11

Dags att boka in årets sista tävlingsresa, till Borås och O-event. Nattsprint på fredagen, downhillorientering på lördagen och Zoorientering på söndagen. Sista anmälningdag 12 oktober. Mer information 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](#)