



OK Djerfs veckobrev

v. 41 2025



VECKANS BILD: Ungdomsserien Lilla VM avslutades i helgen med final i Kil. DH14-16 hade jaktstart medan DH12 hade individuell start. På bilden: Lisa Malmros överst på pallen i D16.

I detta veckobrev

Vecka 41

Tisdag 7/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 8/10 - Kristinehamns nattcup, Hundklubben

Torsdag 9/10 - Veteran-OL, Örebro

Lördag 11/10 - 25manna, Upplands-Väsby

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

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. 41 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. 40)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 4/10: [Strängnäs höstmedel](#)

Söndag 5/10: [Gålömedeln](#)

Lördag 4/10 - Provlöpning, Kyrksten

Provlöpning av ett eventuellt nytt kartområde. Bana på laserkarta med avkortningsvariant. Samling [på plats](#) kl. 10:00.

Söndag 5/10 - 25mannaträning, Valåsen

Ta chansen att vässa OL-formen inför 25manna! Gafflade OL-banor med gemensam start. Orange svårighetsgrad. Samling [på plats](#) kl. 10:30. Ingen föranmälan krävs.

Vecka 41

Tisdag 7/10 - 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: Korta intervaller vid Näsetgräset under ledning av Rasmus.
Underlag: Gräs.
- **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.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 41 2025



Ansvarig för mat: Fam Jansson.

Onsdag 8/10 - Kristinehamns nattcup, Hundklubben

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

Eventor: [Kristinehamns nattcup etapp 2 Hundklubben](#)

Torsdag 9/10 - Veteran-OL, Örebro

Motionsorientering för veteraner. Anmälan och mer information i Eventor.

Eventor: [VeteranOL Final](#)

Lördag 11/10 - 25manna, Upplands-Väsby

Det är äntligen dags för höstens stora stafetthöjdpunkt - 25manna. Vi är mycket stolta över att ha två lag redo (men har inte så många reserver att sätta in om det kommer återbud, så vi tar gärna emot sena anmälningar eller tips om löpare som kan vara reserver). Mer information finns [här på hemsidan](#) och på Eventor.

Eventor: [25manna](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Söndag 12/10: [25mannamedeln](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 41 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg i Sunne 29-30/11

Alla Värmlandsorienterare hälsas välkomna 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](#)