



OK Djerfs veckobrev

v. 42 2025



VECKANS BILD: Djerfstugegänget förstärkt med några djerfdamer har storstädat djerfstugan och rensat nedfallna träd över stigarna vid stugan.

I detta veckobrev

Vecka 42

Tisdag 14/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 15/10 - Kristinehamns nattcup, Kvarndammen

Torsdag 16/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet

Torsdag 16/10- Banläggning till Prickcupen, Klubblokalen Näset

Tävlingar med djerfare anmälda

Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg och O-galan i Sunne 29-30/11

Klubbresa till O-event 7-9/11

Intressekoll nya djerfjackor



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 42 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. 41)

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. Mer information finns [här på hemsidan](#) och på Eventor.

Eventor: [25manna](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Söndag 12/10: [25mannamedeln](#)

Vecka 42

Tisdag 14/10 - 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: Pyramidintervaller vid Näset under ledning av Edvard.

Underlag: Grus.

- **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: Rasmus Pettersson.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 42 2025



Onsdag 15/10 - Kristinehamns nattcup, Kvarndammen

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 3 Kvarndammen](#)

Torsdag 16/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet

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

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

Torsdag 16/10- Banläggning till Prickcupen, Klubblokalen Näset

Det har blivit dags att förbereda inför Prickcupen. Kan du tänka dig att arrangera en Prickcupsdeltävling en torsdag under vintern? Då är du varmt välkommen till Näset torsdag 16/10 och torsdag 23/10 där vi tillsammans lägger banor, oavsett om du är en erfaren banläggare eller aldrig tidigare har lagt banor. Läs mer på [hemsidan](#).

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag-söndag 18-19/10: [Helg utan älg](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

Utbildningshelg och O-galan 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](#).

I samband med utbildningshelgen är O-galan där flera priser delas ut. [Här](#) kan man nominera till Årets ledare och årets ungdomsledare.

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 anmälningsdag 12 oktober. Mer information i [Eventor](#).



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 42 2025



Intressekoll nya djerfjackor

Intresserad av att skaffa ny djerfjacka? Svara då på [denna intressekoll](#) för att vi ska få veta om vi ska dra igång en försäljning eller om underlaget är för litet för att gå vidare. Svara gärna innan 19 oktober.

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](#)