



OK Djerfs veckobrev

v. 43 2025



VECKANS BILD: Dramatik i "röd utgång" på 25manna! Elin Lindblad fastnade länge vid utstämplingen då hennes SportIdent-pinne inte fungerade att stämpla ut efter stafettens slutsträcka. Efter många om och men blev vi godkända och kunde jubla åt finfina insatser av både lag 1 (93:a) och lag 2 (276:a). Det ska vi vara stolta över! Läs mer om 25manna [här på hemsidan](#).

I detta veckobrev

Vecka 43

[Tisdag 21/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 22/10 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 23/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Marieberg](#)

[Torsdag 23/10 - Banläggning till Prickcupen, Klubblokalen Näset](#)

[Lördag 25-26/10 - Daladubbeln, Falun](#)

[Övriga tävlingar med djerfare anmälda](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Utbildningshelg och O-galan i Sunne 29-30/11](#)

[Intressekoll nya djerfjackor](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 43 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. 42)

Tävlingar med djerfare anmälda

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

Söndag 19/10: [Oktoberracet](#)

Vecka 43

Tisdag 21/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Löpsträning 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: Lagintervaller i Doktorspaken 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.

Ansvarig för mat: Fam Lindberg.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 43 2025



Onsdag 22/10 - Barnträning inomhus och utomhus, Lilla Österledshallen

Inomhus - Lekfull träning, ibland med inslag av orienteringsövningar, för barn födda 2016-2019. 18:00-19:00 i Lilla Österledshallen. Födda 2016 kan vara med på utomhusträningen om de föredrar det. Ledare: Anna Svensson m.fl.

Utomhus - Orienteringsträning för födda 2016 och tidigare. Enkel pannlampa behövs. 18:00-19:00 med samling i Lilla Österledshallen. Ledare: Lena Westerlund, Jens Malmros m.fl.

Onsdag 22/10 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

Styrketräning för hela kroppen. För alla från 12 år och uppåt. 19:00-20:00 i Lilla Österledshallen. Ledare: Annsofi Welander och Amanda Jansson. För att få koden till hallen, kontakta Annsofi eller Amanda. Ledtråd: Året då OK Djerf grundades.

Torsdag 23/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Marieberg

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

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

Torsdag 23/10 - 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](#).

Lördag 25-26/10 - Daladubbeln, Falun

Ungdomstävling (en av årets största) i duo-format i Falun. Resa i Värmlands OF:s regi. Utklädningsstävling i samband med söndagens patrulltävling.

Lördag: [Daladubbeln, stafett](#)

Söndag: [Daladubbeln, patrull](#)

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 25/10: [GMOK:s hösthälg, dag 1, lång](#)

Söndag 26/10: [GMOK:s hösthälg, dag 2, medel](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 43 2025



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 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.

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](#)