



OK Djerfs veckobrev

v. 44 2025



VECKANS BILD: Ett tjugotal djerfare samlades tidigt på lördagsmorgonen vid Vikers kyrka för att gå älgdrev på skjutfältet. En trevlig aktivitet som genererade mycket pengar till klubbkassan!

I detta veckobrev

Redan nu i helgen (v. 43)

Lördag 25-26/10 - Daladubbeln, Falun

Övriga tävlingar med djerfare anmälda

Vecka 44

Tisdag 28/10 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset

Onsdag 29/10 - Halloween-natten, Djerfstugan

Torsdag 30/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme

Övrigt/Kommande aktiviteter

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



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 44 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. 43)

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](#)

Vecka 44

Tisdag 28/10 - 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: Backintervaller på Rävåskullen under ledning av Rasmus.
Underlag: Grus/stig.
- **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: Ingen gemensam middag denna vecka eftersom det är höstlov.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 44 2025



Onsdag 29/10 - Halloween-natten, Djerfstugan

Fuxboddens monster vaknar till liv och bjuder in till kuslig orientering. Vågar du vara med? Start mellan 17:30-18:00. Det finns tre banor att välja på. Läs mer i inbjudan på Eventor.

[Eventor - Halloween-natten](#)

Torsdag 30/10 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Ölme

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

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

Lördag-söndag 1-2/11 - Lången & Korten, Karlstad

Värmlands säsong avslutning med OK Tyr som arrangör. Ultralång masstart på lördagen och medeldistans på söndagen. Dessutom "After run" med föreläsning av landslagslöparen Alva Sonesson på lördagen.

Lördag: [Lången](#)

Söndag: [Korten](#)

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.

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



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



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



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