



OK Djerfs veckobrev

v. 45 2025



VECKANS BILD: Fuxboddens monster som vaknade till liv under onsdagskvällen.
[Halloweennatten](#) lockade 89 startande.

I detta veckobrev

Vecka 45

[Tisdag 4/11 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 5/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 6/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Björkvallen](#)

[Torsdag 6/11 - Julgranshuggarmöte, Klubblokalen Näset](#)

[Fredag-söndag 7-9/11 - O-event, Borås](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Nya klubbjackor mm](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 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. 44)

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

Värmlands säsongsavslutning 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](#)

Vecka 45

Tisdag 4/11 - 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: Intervaller i hälsotrappan och på grusvägen i dalen nedanför under ledning av Lin.
Underlag: Trappa/trä och 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 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 Welanders.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 2025



Onsdag 5/11 - 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 5/11 - 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 6/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, [BjörkvalLEN](#)

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

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

Torsdag 6/11 - Julgranshuggarmöte, [Klubblokalen Näset](#)

Start- och planeringsmöte för årets julgranshuggning. Klockan 18 vid klubblokalen, Näset då vi bestämmer huggardagar, försäljningsställena mm.

Fredag-söndag 7-9/11 - O-event, [Borås](#)

Ett gäng djerfare reser ner till Borås för att delta i O-event.

Fredag: [Sprint by night](#)

Lördag: [Downhill sprint](#)

Söndag: [ZOOrientering](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 45 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Nya klubbjackor mm

Nu har vi öppnat upp möjligheten att beställa klubbjackor och lite annat smått och gott.

Möjlighet att prova storlek är: Tisdag 4 november och tisdag 11 november från kl 19:15 till ca 20.00 vid Näset och Onsdag 5 november 17:30-17:55 vid Lilla Österledshallen.

Sista beställningsdag är 12 november.

Länk: <https://clubshop.nonamesport.com/sv/>

Följ stegen där för att skapa användare eller logga in. Er förenings unika lösen: 00326OKD

Minsta antal för klubbjackan är 10 st så hoppas nu alla som visat intresse i enkäten beställer jacka nu så ska det inte vara ett problem.

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](#)