



OK Djerfs veckobrev

v. 46 2025



VECKANS BILD: Missa inte chansen att beställa nya djerfjackor mm. Tisdag 11/11 från kl. 19:15 till ca 20:00 finns möjlighet att prova storlekar vid Näset. Beställningar görs [här i vår Noname clubshop](#) senast 12/11. Följ stegen där för att skapa användare eller logga in. Vår förenings unika lösen: 00326OKD.

I detta veckobrev

Vecka 46

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

[Onsdag 12/11 - Julgranshuggning för daglediga](#)

[Onsdag 12/11 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 13/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Värnanäs](#)

[Torsdag 13/11 - Prickcupen \(Stads-OL\)](#)

Övrigt/Kommande aktiviteter

[Utvärdering av sommarhalvåret 2025](#)

[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. 46 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. 45)

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](#)

Vecka 46

Tisdag 11/11 - 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 i Lasarettbacken under ledning av Lisa.
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 klubblokalsens gym.

Ansvarig för mat: Fam Malmros/Toftgård

Onsdag 12/11 - Julgranshuggning för daglediga

Hjälp gärna till med att hugga julgranar till försäljning - en av klubbens största inkomstkällor! Samlingsplats och samlingstid: Håll utkik på [hemsidans gästbok](#). Medtag såg, fika och ett glatt humör.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 46 2025



Onsdag 12/11 - 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 12/11 - 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 13/11 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Värnanäs

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

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

Torsdag 13/11 - Prickcupen (Stads-OL)

Säsongspremiär! Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit.

Banläggare/arrangör: Lucas Bodin Liliegren. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

Eventor: [Prickcupen #1](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 46 2025



Övrigt/Kommande aktiviteter

Utvärdering av sommarhalvåret 2025

Svara gärna på OL-sektionens enkät om vår tränings- och tävlingsverksamhet. Vi vill gärna veta vad vi gör bra och vad vi kan göra bättre när det gäller Motions-OL, teknikträningar, barnträningar, Pokaljakten, tävlingar i närområdet och klubbresor. **Svara på enkäten [här](#) senast nu på söndag (9/11).** Tack på förhand!

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](#)