



OK Djerfs veckobrev

v. 49 2025



VECKANS BILD: Fikapaus för Djerfs julgranshuggare efter att ha fått ihop ca 50 granar i onsdags. Huggningar sker på onsdagsförmiddagar och lördagsförmiddagar. Hjälp gärna till om du har möjlighet!

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 48\)](#)

[Lördag 29/11 - Julgranshuggning](#)

[Lördag-söndag 29-30/11 - VOF:s utbildningshelg med O-galan, Sunne](#)

[Tävlingar med djerfare anmälda](#)

Vecka 49

[Tisdag 2/12 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 3/12 - Julgranshuggning för daglediga](#)

[Onsdag 3/12 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Onsdag 3/12 - Kylv\(l\)ampen deltävling 2, Karlstad](#)

[Torsdag 4/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Vattenverket](#)

[Torsdag 4/12 - Prickcupen \(Stads-OL\), Klubblokalen Näset](#)

[Lördag 6/12 - Julgranshuggning](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 49 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. 48)

Lördag 29/11 - Julgranshuggning

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

Lördag-söndag 29-30/11 - VOF:s utbildningshelg med O-galan, Sunne

Åtta djerfare är anmälda till Värmlands orienteringsförbunds utbildningshelg i Sunne. På lördagskvällen är det dessutom O-gala där årets mest framstående värmlandsorienterare ska prisas. Mer information om exempelvis vilka som är nominerade till priser finns på [VOF:s hemsida](#).

Tävlingar med djerfare anmälda

Lördag 29/11: [SkidO, Svenska cupen, #1, sprint + publiktävling](#)

Söndag 30/11: [SkidO, Svenska cupen, #2, medel + publiktävling](#)

Vecka 49

Tisdag 2/12 - 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 Robin.
Underlag: Grus/stig
- **Distansgruppen** springer ett lugnt distanspass i grupp på upplysta vägar. Ca 50-60 minuter.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 49 2025



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 Jansson

Onsdag 3/12 - Julgranshuggning för daglediga

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

Onsdag 3/12 - 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 3/12 - 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.

Onsdag 3/12 - Kulk(I)ampen deltävling 2, Karlstad

Värmlands nattcup, en natt-OL-serie med deltävlingar varannan onsdag hela vintern. Anmälan och mer information i Eventor.
Eventor: [Kulk\(I\)ampen deltävling 2](#)

Torsdag 4/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Vattenverket

Motionsorientering för veteraner och daglediga med efterföljande lunch. Anmälan och mer information i Eventor.
Eventor: [Motions-OL för veteraner och daglediga](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 49 2025



Torsdag 4/12 - Prickcupen (Stads-OL), Klubblokalen Näset

Orientering i stadsmiljö som passar alla från nybörjare till elit. Banläggare/arrangör: Håkan Pettersson. Anmälan på plats. Mer information på Eventor.

Eventor: [Prickcupen #4 \(OK Djerfs Stads-OL\)](#)

Lördag 6/12 - Julgranshuggning

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

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 OE](#)
[SOFT](#)