



OK Djerfs veckobrev

v. 50 2025



VECKANS BILD: Djerfarna som var på plats på Värmlands OF:s O-gala och utbildningshelg i Sunne den gångna helgen. Rasmus fick priset "Årets nytänk" för sitt arbete med Park Tour Värmland och hans egenframtagna sprintkartnorm. Dessutom uppmärksammades Åsa Zetterberg för sin bronsmedalj på SM i skidorientering. Hon kunde dock inte närvara då hon var upptagen med att åka premiären av Svenska cupen i Arvidsjaur - där hon tog hem en fjärde- och en sjätteplats vilket gör att hon ligger fyra i totalen just nu.

I detta veckobrev

[Redan nu i helgen \(v. 49\)](#)

[Lördag 6/12 - Julgranshuggning](#)

[Vecka 50](#)

[Tisdag 9/12 - Tisdagsträning, Klubblokalen Näset](#)

[Onsdag 10/12 - Julgranshuggning för daglediga](#)

[Onsdag 10/12 - Styrketräning, Lilla Österledshallen](#)

[Torsdag 11/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet](#)

[Torsdag 11/12 - Prickcupen \(Stads-OL\), Västra Rävåsen](#)

[Lördag 13/12 - Julgranshuggning](#)

[Övrigt/kommande aktiviteter](#)

[Motioner till årsmötet](#)

[Våffeljour](#)

[Järnkoll indoor 31/1-2/1](#)



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 50 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. 49)

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.

Vecka 50

Tisdag 9/12 - 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: Backintervaller på Rävåskullen under ledning av Robin.
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 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 Liliegren

Onsdag 10/12 - Julgranshuggning för daglediga

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.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 50 2025



Onsdag 10/12 - 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 10/12 - Styrketräning, Lilla Österledshallen

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

Torsdag 11/12 - KOK:s motions-OL för veteraner och daglediga, Hultet

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

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

Torsdag 11/12 - Prickcupen (Stads-OL), Västra Rävåsen

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

Eventor: [Prickcupen #5 \(OK Djerfs Stads-OL\)](#)

Lördag 13/12 - 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.

Övrigt/kommande aktiviteter

Motioner till årsmötet

Måndag 9 februari hålls OK Djerfs årsmöte. Senast den 31/12 vill vi ha in era motioner till info@okdjerf.se.



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



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



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



OK Djerfs veckobrev

v. 50 2025



Våffeljour

Den 3 januari 2026 drar årets våffelsäsong igång. Tyvärr ser det ut som vi behöver bryta traditionen med att ha öppet på Nyårsdagen i år då ingen visat intresse för att ställa upp denna dag. Ett 30-tal familjer i klubben hjälps åt att på lördagar och söndagar under januari, februari och mars servera våfflor ute i Djerfstugan vid Våtsjön. Denna aktivitet brukar vara mycket uppskattad av såväl gammal som ung i Karlskoga. Våffelsserveringen har öppet mellan 11 och 15. [Här på hemsidan](#) kan man se årets våffeljour-lista samt information från medlemsansvarig Emma.

Järnkoll indoor 31/1-2/1

OK Djerf och Kristinehamns OK ska i vinter arrangera en inomhusorienteringstävling, Järnkoll Indoor. Tävlingen går av stapeln 31 januari till 1 februari i två etapper på Möckelngymnasiet.

Vi behöver som vid alla tävlingar ett antal funktionärer. Totalt ungefär 25-30 stycken varje dag. Det kommer främst vara som vakter i tävlingsområdet men även parkering, startpersonal, markapersonal och sekretariatspersonal kommer behövas.

Man behöver inte ha egen erfarenhet av att springa Indoor utan alla klarar av de flesta uppgifter med en kortare instruktion innan. Har man möjlighet att hjälpa till hör man av sig med ett sms till Håkan Pettersson, 070-5550269. Har man frågor om tävlingen, funktionärsuppgifter eller vill prova att springa själv och har frågor kring hur det fungerar så kan man också höra av sig.

På [Eventor](#) finns mer information om tävlingen, t.ex. finns inbjudan där.

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](#)