



PM Ormingemedeln

Lördagen den 12 april 2025

[Skarpnäs naturreservat](#) erbjuder, trots närheten till staden, omväxlande och bitvis teknisk orienteringsterräng med detaljrika höjder, snabba öppna områden och tekniskt krävande sluttningar. Varmt välkomna!

Samling och arena	Orminge, bollplanen norr om Valövägen, i Nacka sydost om Stockholm. GPS-koordinater 59.33267, 18.24196
Kollektivtrafik	Mycket goda förbindelser med SL-buss! Buss 444 och 471 från Slussen till hållplats Korsöstigen. Avstånd hållplats till arena ca 400 meter.
Bil och parkering	Följ skyltning från Ormingeleden. Parkering: 500 m till 2 000 m från arenan. Se Trafik-PM för mer information. P-service 40 kr. Beta med Swish: 1234 1255 22 Vi uppmuntrar till samåkning och till kollektivtrafik. Antalet parkeringsplatser är begränsade.
Start	Starttid mellan kl. 10.00-12.30 Fri startminut i klasserna DH35+ Lottad start DH10-DH21 Öppna klasser, fri starttid Samtliga deltagare startstämplat. Tiden räknas från startstämpeln, även för tävlande med lottad start.
Startprocedur fri startminut	Som vid lottad start finns minutindelning i startfällan: -3 min , Gå in i fällan markerad för din klass. -2 min , Tillgång till lös kontrolldefinition -1 min , Gå fram till kartan 0 min , Startstämpla Följ startvärdarnas instruktioner.
Start1	Orange-vit snitsel. Avstånd: 1 600 meter Klasser: DH16, DH18, DH20, DH21, DH35, DH40, DH45, DH50, DH55, DH60, DH65, DH70, DH75, DH80, DH85 Blå 3 km, Svart 5 km
Start2	Orange-blå snitsel. Avstånd: 300 meter Klasser: DH10, DH12, DH14 Inskolning, U1, U2, U3, U4, Vit 2 km, Gul 2,5 km, Orange 3 km Båda starterna går åt samma håll så ni kan ha sällskap till starterna.



Start- och deltagarlistor	Publiceras på Eventor senast 24 timmar före första start. Finns även tryckta på arenan och vid start.
Karta	Nyritad karta 2020 enligt ISOM2017, delvis ytreviderad 2025 av Lars Forsberg. Ekvidians 5 m. Digitalt tryck på vattentåligt papper. DH16-DH40 skala 1:10 000, övriga 1:7 500.
Terrängbeskrivning	Detaljrik skärgårdsterräng med mestadels måttlig kupering men även partier med stark kupering förekommer. Branta partier kan förekomma. Framkomligheten är god till mycket god, särskilt uppe på höjderna och hållarna. Terrängen bjuder delvis på vacker utsikt för några banor och ett par vackra insjöar. Vissa banor passerar ett äldre brandområde. Det går också ett motionsspår närmast arenan. Vissa banor kan beröras av snitsling för Miniknat. En del banor går i ett mycket stigtätt område där några stigar (främst p.g.a. MTB-cykling) kan ha tillkommit utöver de som finns på kartan.
Vägoövergång	Klasserna DH16 - DH85 och Öppna klasserna Blå 3 km samt Svart 5 km berörs av en bevakad vägoövergång. Vägen är måttligt trafikerad och kommer att vara bemannad med trafikvärdar. Följ deras anvisningar och iakttag försiktighet vid övergången!
Förbjudet område	Förbjudna områden är markerade på kartan och avser viltzoner och tomtmark. Det finns ingen markerande snitsling i terrängen för dessa områden. Överträdelse medför diskning.
Kontrolldefinitioner	Tryckta på kartan och finns även lösa vid start.
Stämplingssystem	Sportident SI-card, ej Touch Free. Sportident-pinne kan hyras för 30 kr. Vid förlust av hyrpinne debiteras 400 kr.
Strukna klasser	Klasserna D35, D80 och D85 är strukna. Anmäld löpare till D80 flyttad till D75.
Banlängder	Enligt STOFs uppdaterade rekommendationer. Se startlistan på Eventor.
Överdrag	Transport för deltagarnas överdragskläder från Start 1 och Start 2.
Tävlingsregler	SOFT:s tävlingsregler tillämpas, kompletterat med StOF:s anvisningar för arrangemang i Stockholm.
Anmälan tävlingsdagen	Anmälan kan göras till öppna klasser: Inskolning, U1-U4, Vit 2 km, Gul 2,5 km, Orange 3 km, Blå 3 km och Svart 5 km. Registrering för Öppna klasser på tävlingsdagen på arenan kl. 09.30-12.00.
Maxtid	2 timmar. Överstigs maxtiden diskas löparen. Alla löpare ska stämpla ut vid sekretariatet.



Stöd till ovana orienterare

Funktionärer vid start hjälper dig komma igång. Skyltar med ledsna och glada emojis finns som hjälp på inskolningsbanan. Medföljande vuxen med enklare skuggkarta tillåts i inskolning och U-klasser. Löpare i Öppna klasser och U-klasser kan springa tillsammans.

[Friska Nacka](#)

Friskvårdsprogrammet i Nacka drivs ideellt av Järla Orientering. Vi informerar om verksamheten och delar ut kartor gratis.

Resultatservice

Livelox publiceras efter sista start. Liveresultat på liveresultat.orientering.se.

Prisutdelning

Priser till samtliga i DH10, inskolning och U1 direkt efter målgång. Priser i klasserna DH12-DH16 på arenan vartefter klassernas resultat är klara. Den här tävlingen ingår i [STHLM elitpris](#). I klasserna DH18-DH21 delas inga priser ut för den här tävlingen, i stället får deltagarna poäng som sammanställs till ett pris för hela säsongen.

Viltrapport

Löpare som ser vilt uppmanas att rapportera detta i samband med målgång.

Service vid arenan

Servering av kalla och varma drycker, hembakat, godis och grill. Medtag gärna egen kopp för 5 kr rabatt. Vi är kontantlösa och använder Swish.

Sportförsäljning OL-specialisten.

Miniknat 40 kronor per barn. Det går bra att återanvända SI-pinne från tävlingen. Ingen tidtagning. Miniknat har öppet 9.30-12.00.

Första hjälpen

Omklädnad för herrar/damer på arenan

Dusch

Vid Myrsjö Sporthall, 2 km från arenan, finns duschar som vi samutnyttjar med andra idrottsaktiveter under dagen. Kod 1719 (Slaget vid Stäket.)
GPS koordinater: 59.3323, 18.2693

Utvärdera kartpapper

Den här tävlingen prövar ett nytt typ av papper för karttryck som är vattentåligt och kartan behöver därför inte skyddas med plastflicka. Hur tyckte du den fungerade? STOF och BL Idrottsservice vill ha din återkoppling. Svara gärna på deras frågor [här](#).

Tävlingsorganisation

Tävlingsledare:	Per Lembre 070-261 21 12 Monica Gustafsson
Banläggare:	Håkan Hanning (från violett nivå) Anna Curtius (ungdomsbanorna)
Bankontrollant:	Anders Asplund
Tävlingskontrollant:	Fredrik Brandhorst
Jury:	Anslås vid arenan på tävlingsdagen.



Var varsam med den fina naturen i Skarpnäs och respektera naturreservatets regler!