

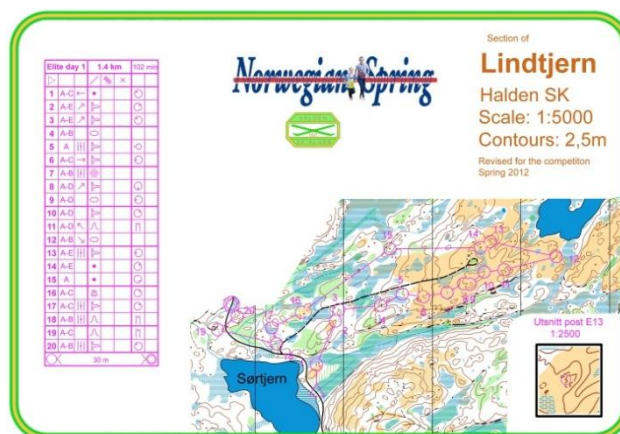


Pre-o for o-løpere: Slik går pre-o til

Presisjonsorientering, eller pre-o som grenen ofte kalles, er en orienteringsgren der det fysiske momentet er så godt som borte, mens den orienteringstekniske nøyaktigheten er satt i høysetet.

Konkurransformer og klasser

Grenen har to konkurranseformer, klassisk pre-o, hvor grad av presisjon er avgjørende, og temp-o, hvor hurtigheten i oppgaveløsningen også teller. Begge dagene under Norwegian Spring går i klassisk pre-o. Denne beskrivelsen tar derfor utgangspunkt i hvordan klassisk pre-o går til. En introduksjon til temp-o kan leses [her](#). I begge konkurranseformer skal man på ulike poster avgjøre hvilken av et utvalg skjermer som er plassert rett i forhold til sentrum av postsirkel og tilhørende postbeskrivelse.



1: Slik kan et pre-o-kart se ut (trykk på bildet for å gå til forstørret utgave).

Klasseinndelingen i pre-o er normalt etter ferdighetsnivå.¹ Klasse E (Elite) er den mest krevende klassen; her stiller de beste kartleserne. Klasse A er for de med noe mindre erfaring og som ikke er helt i toppsjiktet på kartlesingen. Klasse N er for nybegynnere i orienteringssammenheng, mens B er for de som har prøvd seg litt.² Merk at i klasse E og A er det ved hver post også et

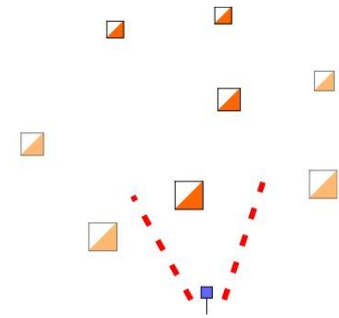
¹ I ungdomskonkurransen under dag 1 av Norwegian Spring er det likevel aldersklasser.

² Under Norwegian Spring benyttes den sammenslåtte klassen B/N som den ekleste klassen.

tilhører posten er plassert. Pilen indikerer da synsretningen fra siktepinnen til skjermene.

Hvordan løse oppgavene?

For å finne ut hvilken skjerm som henger riktig må man selvsagt lese kartet veldig nøye. Det kan da være lurt å gå litt fram og tilbake på stien/veien for å prøve å se postene og terrenget fra litt ulike vinkler. Noen ganger kan det også være lurt å ta kompasskurs fra kjente steder langs stien/veien, eller prøve å bedømme avstander fra stien man står på og inn til skjermene. I tillegg bør man lese postbeskrivelsen nøye.



5: En sektor definerer hvilke skjermer som hører til oppgaven når det er flere skjermer i området.

Hvordan avgi svar?

Når man har bestemt seg for hvilket svar man mener er riktig på en post, er det klart for å avgi svar. For å avgi svar klipper man med den medbragte stifteklemma i ruta svarende til det svaralternativet man mener er rett. Mener man at svaret på post 1 er B så klipper man altså et hull i ruta merket med 1B, om man mener Z er rett klipper man i rute 1Z. Kun et klipp per post er tillatt, og har man først klippet er det ikke mulig å gjøre om svaret. Man må også klippe på hver enkelt post før man går videre til neste post. Merk at klippekortet har en brett på midten. Man skal klippe gjennom begge arkene slik at man får to kopier av klippene.

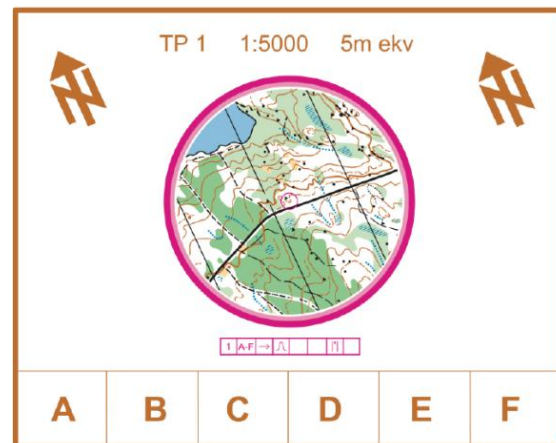


6: Eksempel på postbeskrivelse i pre-o

Poengberegning og tidsposter

For hver post som er riktig i henhold til fasit får man 1 poeng. For å kunne skille mellom dem med like mange poeng i klassisk pre-o inngår en eller flere såkalte tidsposter i tillegg til den ordinære løypa. Normalt tas tidspostene enten før eller etter selve løypa.

Ved en tidspost blir man stilt framfor en postklynge på opptil 6 skjermer (som heter A-B-C-D-E-F). Man får så en bunke med 1-3 kartutsnitt i hånda med et dekke over. Kartene vil være orientert i den retningen man ser mot skjermene og det vil kun være en postsirkel og en postbeskrivelse på hvert utsnitt (se bilde 7). Når tidtakeren gir klarsignal og starter klokka, får utøverten fjerne dekket og se på det første kartet. Utøverten skal da så raskt som mulig finne ut hvilken skjerm som henger riktig. Svar avgis muntlig fortrinnsvis med det fonetiske alfabetet (A=Alfa, B=Bravo, C=Charlie, D=Delta, E=Echo og F=Foxtrot). På A- og B og N-nivå aksepteres det dog som regel at man svarer ved å si kun bokstaven. Alternativt kan svar avgis ved å peke på ønsket bokstav i en rad under kartutsnittet. Når svar på første oppgave er avgitt blar man over til neste kartutsnitt og går løs på neste post. Først når alle postoppgavene er besvart vil tidtaker stoppe klokka og notere tiden på klippekortet. På tidsposter er det ikke falske poster (Z) i noen av klassene, dvs. at en av skjermene alltid henger riktig. Galt svar gir et straffetillegg på 60 sekunder til svartiden på tidspostene. **Vinneren av konkurransen er den med flest poeng i løypa og kortest tid på tidspostene.**



7: Tidsposter måler hurtigheten i kartlesinga og avgjør ved poenglikhet. (Trykk på kartet for å vise forstørret versjon)

Målgang og maksimaltid

Selv om det ikke er noe enormt tidspress i klassisk pre-o så har man en maksimaltid på hele løypa. Maksimaltiden som er oppgitt i PM og på kartet er normalt mellom 90 og 130 minutter og avhenger av løypas lengde og antall poster. For hvert 5. minutt man overstiger makstiden trekkes det ett poeng. Når alle postene er besøkt og klippet går man i mål og leverer klippekortet. Om tidsposten(e) er før løypa leverer man inn hoveddelen av klippekortet og beholder kopien. Dersom tidspostene er etter målgang tar man med seg hele klippekortet til tidspostene og leverer hoveddelen når man er ferdig med tidspostene. Kopien kan brukes til å sjekke eget resultat med fasit tilbake på samlingsplass.

Ta sjansen og meld deg på pre-o under Norwegian Spring!

I tillegg til at pre-o er utmerket o-teknisk trening er det en spennende konkurranseform – her deltar alle på like vilkår uavhengig av kjønn, alder og fysikk.

Under dag 1 av Norwegian Spring har du en unik mulighet til å prøve deg på en skikkelig pre-o-løype i tillegg til at du får løpt ordinær orientering.

Eliteløpere - prøv dere mot verdenseliten i presisjonsorientering!

Ungdommer - sjekk ut Norwegian Springs egen *gratis ungdomskonkurranse i pre-o!*

Hvem er klubbens beste kartleser? Utfordre klubbkamerater, venner og familie! Det finnes løyper for alle ferdighetsnivå.

Se innbydelse på norwegianspring.no for nærmere informasjon om påmelding. Eventuelle spørsmål kan rettes til løpsleder og løypelegger Martin Jullum på e-mail: martin.jullum@gmail.com.

Hvilken skjerm tror du henger riktig på det øverste bildet på første side? Trykk [her](#) for å se fasit.

