

# Innbydelse Pre-O, Tour de Trondheim 2018

Lørdag 8. september

NTNUI Orientering har gleden av å invitere til presisjonsorientering (pre-o) som en del av Tour de Trondheim. Uansett om du er erfaren, nybegynner eller pre-o-jomfru er du velkommen til å teste din kartforståelse. Det er lagt opp til at pre-o kan gjennomføres før eller etter mellomdistansen samme dag. De som ønsker kan få en grunnleggende innføring i pre-o før start, og en eksempel-post finnes ved arena. Informasjon om pre-o finnes også i bunnen av denne innbydelsen.

Arena og parkering:	Klefstadhaugen skistadion på Byneset. <a href="#">Martin Haugens veg 9</a>
Kart og terreng	Bymarka vest, ISOM 2017, revidert 2018. Målestokk 1:4000, ekvidistanse 5m.
Start	På arena
Løypelegger og kontaktperson	Rasmus Rørholt Theisen ( <a href="mailto:rasmusrt@hotmail.com">rasmusrt@hotmail.com</a> )

Det blir kun én løype, der postene vil variere i vanskelighetsgrad. Dette for at også utøvere med noe mindre karterfaring skal få glede av løypa. For å mestre alle poster kreves nøyaktighet, god kartforståelse og kjennskap til de ulike symbolene i postbeskrivelsen. Den skal være passende for de fleste erfarne o-løpere.

Løypa har 9 vanlige poster (endringer kan forekomme) og en tidspost. Tidsposten brukes for å skille utøvere med lik poengsum.

Total løypelengde er 1,1 km, fra arena, gjennom løypa, til tidspost og tilbake til arena.



## Tid

Fri start fra kl 9.30 til kl 13.00

Alle må være i mål kl 13.30

Utover dette er det ingen tidsbegrensning. Det er lagt opp til at løypene kan gjennomføres på 30 min hvis man er litt effektiv.

## Påmelding

På mail til [rasmusrt@hotmail.com](mailto:rasmusrt@hotmail.com) innen fredag 7.sept kl 20.

## Etteranmelding

Så lenge det er nok kart kan etteranmelding skje på selve løpsdagen, på pre-o-kontoret.

## Påmeldingsavgift: 10 kr

Kan betales med VIPPS, kort eller kontanter.

## Terreng

Løypa vil gå langs grusvei med noen korte bakker og et kortere parti skiløype med gressunderlag. Terreng er nærterreng preget av skiløyper.

## Premiering

En premie til vinneren, kanskje blir det også uttrekkspremier.

## Resultater

Slåes opp på arena og legges ut som dokument i Eventor.

## PreO-guttas preO-tips

- Bruk caps
- Påfyll av energi underveis er viktig. Solo og nonstopp anbefales
- Ta ett preO-hopp for å få bedre oversikt

*Følg oss på instagram for flere tips og for å holde deg oppdatert på det siste innen preO!  
@preogutta*



# Innføring i Pre-o

## Utstyr

Ved start får alle løpere utdelt kart, svarark og stifteklemme/penn. Løypa er inntegnet på kartet og pennen brukes til å markere det man tror er riktig svar på svararket. Utøvere må selv stille med kompass (ikke påbudt, men anbefalt).

## Løypa

Løypa ser ut som en vanlig orienteringsløype, men i preO er det ikke tillatt å gå bort til postene. Man må holde seg på veien/stien som går langs løypa. Å bevege seg utenfor veien/stien kan medføre disk. Et par stier og veier er også forbudt å bevege seg på. Disse er markert på kartet med tykk lilla strek som er forbudt å krysse. Det er ingen sperrebånd ute i terrenget.

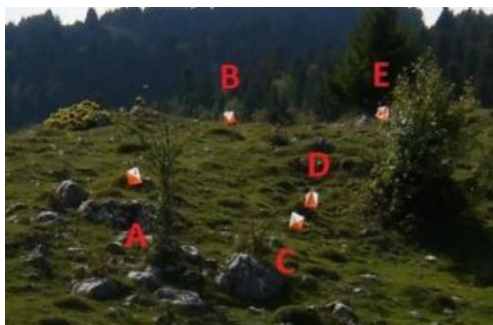
## Siktepinne

Langs med veien/stien står det siktepinne som viser når du har kommet til en post. Pinnene er markert postnummer. Siktepinnene er ikke markert på kartet.

## Postene

Fra en siktepinne kan du se en eller flere o-skjermer (hvite og oransje flagg) som henger i terrenget. Skjermen lengst til venstre kalles A, den neste B osv. Din oppgave er å avgjøre hvilken av skjermene som henger riktig i henhold til kartet og postbeskrivelsen. Hvis du på post 1 mener skjerm B henger rett, sett et kryss i ruten for rad 1 kolonne B.

Det kan også forekomme at ingen av postskjermene henger riktig sted. Da skal man markere for Z. På poster med kun én postskjerm, skal man altså svare enten A (hvis du mener skjermen henger riktig) eller Z (hvis du mener at posten henger feil).



## Postbeskrivelsen

Postbeskrivelsen er veldig viktig fordi den beskriver postens nøyaktige plassering. Dette gjøres med de samme symbolene som benyttes i fot-o. Forskjellen i preO er at i kolonne nr. 2 er det beskrevet hvor mange skjermene som hører til hver post. "A-C" betyr at det er 3 postskjermer, "A-E" betyr 5, og "A" betyr at det kun er 1 postskjerm. Det er viktig å sjekke at du ser like mange skjermene i terrenget som postbeskrivelsen angir. Kolonne H angir hvilken retning det er fra siktepinnen til skjermene. For generell informasjon om postbeskrivelser <http://orientering.org/wp-content/uploads/2010/12/IOF-Control-Descriptions-2004.pdf>



## **Tidspost**

Etter at de vanlige pre-o-postene er unnagjort kommer man til en tidspost for å skille utøvere med lik poengsum. Tidsposten fungerer omtrent som en vanlig pre-o-post, men det er om å bruke kortest tid på to oppgaver. Alle utøvere må sitte i en stol mens de tar posten. Tiden starter idet kartet til oppgave snus. Svar avgis muntlig til funksjonær. Når svar på første oppgave er avgitt kan neste kart snus. Tiden stopper når svar på andre oppgave er avgitt. For hvert feile svar gis 60 sekunder tillegg i tiden.

## **Kommunikasjon**

Under Tour de Trondheims PreO er det tillatt å kommunisere og med andre utøvere underveis. Vanligvis er dette forbudt, men vi velger å gjøre et unntak. Dette er med tanke på at nybegynnere kan få hjelp underveis og at flere uerfarne preO-utøvere gå sammen og samarbeide.