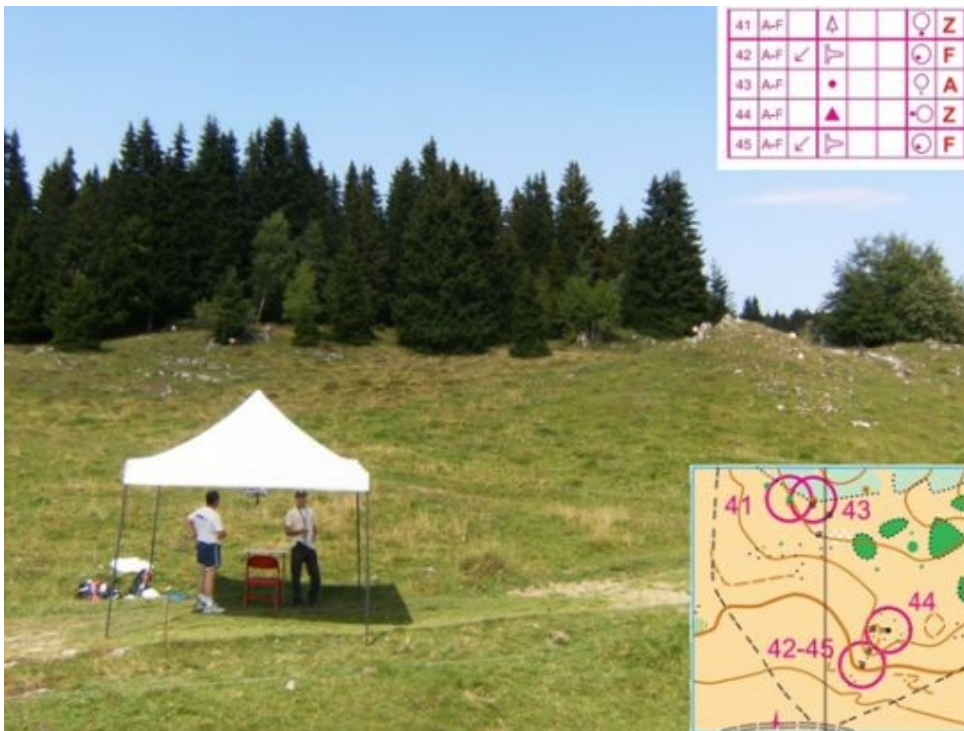


Hva er det egentlig pre-o og temp-o?



Presisjonsorientering (pre-o) har to forskjellige type øvelser; tradisjonell pre-o og sprintvarianten temp-o. For de som ikke er kjent med hva presisjonsorientering er, så er det en gren underlagt Norsk orientering der det fysiske momentet er så godt som borte, mens den orienteringstekniske nøyaktigheten er satt i høysetet.

I tradisjonell pre-o (altså ikke temp-o) får utøveren ved start utlevert et kart med en løype med rundt 20 poster inntegnet. I terrenget er det rundt hver postsirkel hengt ut fra 1-5 skjermmer. Utøveren skal fra nærliggende stier og veier avgjøre hvilken av skjermene (hvis noen) som er korrekt plassert i henhold til kart og postbeskrivelse. Det gis 1 poeng for hvert riktige svar. I tillegg til denne ordinære løypa, inngår det et lite antall såkalte tidsposter. På en tidspost blir utøveren stilt framfor en postklynge med opptil 6 skjermmer tilsvarende som i den ordinære løypa. Tiden startes i det utøveren får utlevert en bunke med (gjerne 2-3) kartutsnitt som hver har en sirkel påtegnet, samt tilhørende postbeskrivelse. Når utøveren har svart på hvilken skjerm han/hun mener henger korrekt i henhold til det første kartutsnittet blir han/hun videre til neste oppgave. Klokket stoppes i det utøveren har avgitt svar på alle oppgavene. Vinneren av en tradisjonell pre-o-konkurranse er den som har flest poeng i løypa, og ved poenglikhet har svart raskest på tidspostene etter justering for eventuelle feil på disse.



Bilde 1: Postklynge 4 under World TempO Trophy 2011

Temp-o er en øvelse som kun består av slike tidsposter som nevnt over. Typisk består en konkurranse av i alt 5-7 stasjoner (eller postklynger) og utøveren skal svare på 3-5 oppgaver på hver av disse. Totalt pleier det å være fra 20 til 35 oppgaver som skal besvares i løpet av en konkurranse. I ordinær pre-o er det slik at alltid minst en av skjermene er korrekt plassert på tidspostene. I temp-o finnes også alternativet Z, som betyr at ingen av skjermene henger

korrekt. (Dette er også et alternativ for oppgavene på selve løypa i ordinær pre-o.) Det har blitt eksperimentert litt med straffen for å svare feil de siste årene, men de fleste konkurranser bruker 30 sekunders straffetillegg for hver bom. Er man lynrask har man dermed råd til en eller kanskje to bom mer sammenlignet med en som bruker lengre tid, men da svarer rett. Svartiden blant de beste varierer selvsagt veldig ut i fra hvor vanskelig oppgavene er lagt. Noen enkeltoppgaver besvares av de aller beste på 1-2 sekunder, mens andre enkeltoppgaver krever såpass mye kartlesing at selv de beste velger å bruke opp mot 20-30 sekunder før de avgir svar.

Taktikken man velger på hver enkelt oppgave er avgjørende for resultatet. En god temp-o-utøver er hele tiden på hugget og svarer med en gang han er sikker, men har også evnen til å senke tempoet når det er ekstra krevende teknisk og han/hun blir usikker. Psykologien som ligger i vurderingen av hvor lenge man skal stå og lese før man heller burde ta en sjans, samt konsentrasjonen som kreves og evnen til å ta raske beslutninger i pressede situasjoner, gjør dette til en svært intensiv og utfordrende disiplin.

Pre-o er generelt en meget god treningsform når det kommer til o-teknikk. Spesielt trener man evnen til rask innlesing av kartet gjennom temp-o, noe som kan være nyttig for eksempel når man har bommet og må lese seg inn på ukjent sted. Å delta på temp-o er derfor i seg selv fin o-teknisk trening, og kan gi ferdigheter man kan få god bruk for når man løper i skogen.

Høres dette spennende ut?

I så fall har du muligheten til å teste både tradisjonell pre-o og temp-o i forbindelse med Mjøs pre-o den 8. og 9. juni. Mer informasjon om konkurransene er å finne i Eventor.

Eventor:

Lørdag: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/2567>

Søndag: <http://eventor.orientering.no/Events/Show/2568>