

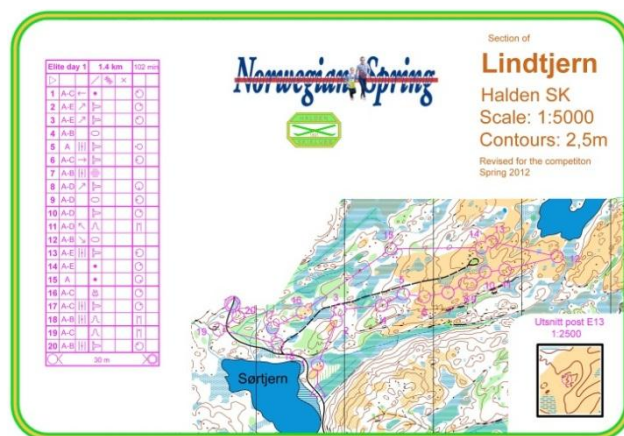


Pre-o for o-løpere: Slik går pre-o til

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 konkurransformer, 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 konkurransformer skal man på ulike poster avgjøre hvilken av et utvalg skjermmer 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 har N-åpen og klasse B samme løype.

	1A	1B	1C	1D	1E	1Z
	2A	2B	2C	2D	2E	2Z
	3A	3B	3C	3D	3E	3Z
	4A	4B	4C	4D	4E	4Z
	5A	5B	5C	5D	5E	5Z
	6A	6B	6C	6D	6E	6Z
	7A	7B	7C	7D	7E	7Z
	8A	8B	8C	8D	8E	8Z
	9A	9B	9C	9D	9E	9Z
	10A	10B	10C	10D	10E	10Z
	11A	11B	11C	11D	11E	11Z
	12A	12B	12C	12D	12E	12Z
	13A	13B	13C	13D	13E	13Z
	14A	14B	14C	14D	14E	14Z
	15A	15B	15C	15D	15E	15Z
	16A	16B	16C	16D	16E	16Z
	17A	17B	17C	17D	17E	17Z
	18A	18B	18C	18D	18E	18Z
	19A	19B	19C	19D	19E	19Z
	20A	20B	20C	20D	20E	20Z

2: Svar avgis ved å klippe med en stifteklemme i en rute per rad i klippekortet.

alternativ at ingen av skjermene henger rett, hvilket gjør det hele mer krevende. Dette er ikke et alternativ i B- og N-klasser.

Utstyr

Hver utøver har med seg sin egen stifteklemme (kan lånes av arrangøren) samt kompass. Når man starter, får man utlevert kart med postbeskrivelse og et klippekort. Kartet (se bilde 1) er gjerne i målestokk 1:4000 eller 1:5000 og er som regel mer detaljerte enn ordinære o-kart. På kartet er en i utgangspunktet ordinær o-løype inntegnet. Klippe kortet (se bilde 2) brukes til å avgi svar og er påført deltagerens navn, klubb og starttid. I tillegg er det rubrikker med postnummer og alternativer for klipp i rubrikk A, B, C, D, E og Z – dette er beskrevet i mer detalj lenger ned.

Postene

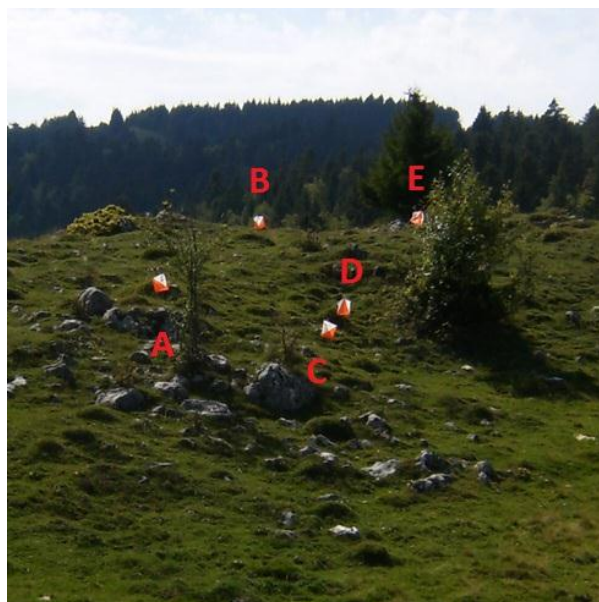
I pre-o er det ikke lov å gå ut i selve terrenget i det hele tatt. Både når man beveger seg mellom postene og når man jobber med postene for å finne ut hvilken skjerm som henger rett, har man kun lov å bevege seg på større stier og veier. Forbudte stier og veier er markert med kryss på kartet. Fra starttrekanten skal utøveren derfor følge stien/veien i retning 1. post. Langs nærliggende sti/vei vil man ved hver post se et lite skilt (heretter kalt siktepinne) påført postnummer



3: Slik kan siktepinnene for post 3 i klasse A og B se ut.

og løype (se bilde 3). Fra siktepinnene vil man se fra 1 til 5 skjermene. Når man står med siktepinnen rett foran seg så heter skjermen lengst til venstre A, skjermen nest lengst til venstre B, nr. tre fra venstre C osv. (se bilde 3). I

områder der man kan se flere skjermene enn de som tilhører oppgaven vil det være lagt ut plastbånd i en V ut fra siktepinnen (se figur 5) som indikerer sektoren med skjermene som skal telles med til nettopp den oppgaven (se figur 4).



4: Slik navngis skjermene fra siktepinnen.

Falske poster

Når ingen av postene henger rett i forhold til sentrum av sirkelen og postbeskrivelsen, kalles posten for «falsk» i pre-o-sammenheng og betegnes med bokstaven Z for «zero». Som nevnt er Z alltid et alternativ i E- og A-klassene. I klasse B og N finnes det ikke falske poster.

Postbeskrivelsen

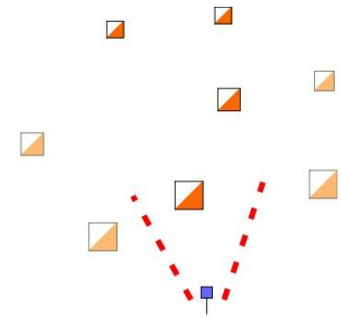
Postbeskrivelsen som brukes i pre-o er lik den som brukes i vanlig orientering, med to unntak (se figur 6): Kolonne B (rute nr. 2 fra venstre) angir antall skjermene for posten. Står det A-B er det 2 skjermene, står det A-C er det 3 skjermene, osv. Står det kun A er det altså kun en skjerm, og man skal

da avgjøre om denne skjermen henger rett (A) eller galt (Z). I tillegg så brukes det noen ganger en pil i kolonne H (helt til høyre). Pilen brukes kun når det kan være tvil om hvor siktepinnen som

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 skjermene som hører til oppgaven når det er flere skjermene 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 ruta 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.

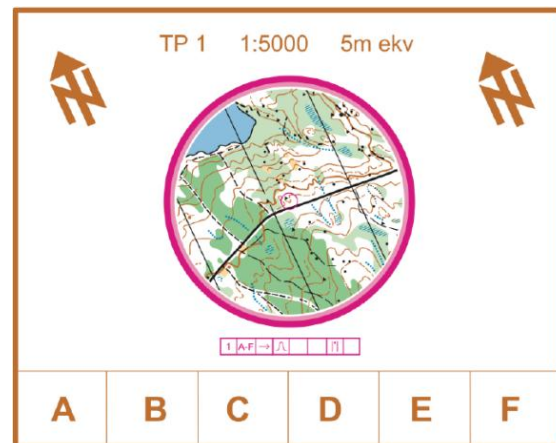


6: Eksempel på postbeskrivelse i pre-o

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 skjermene (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 utøverer fjerne dekket og se på det første kartet. Utøverer 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 blir 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 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 løypelegger Martin Jullum på e-mail: martin.jullum@gmail.com, eventuelt løpsleder Øivind Holt: post@oholt.no

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

