Pre-o for o-løpere – en teknisk introduksjon

(Revidert utgave tilpasset norske forhold – 2014)



Originaldokumentet er utgitt av
IOF Trail Orienteering Commission

INTERNATIONAL ORIENTEERING FEDERATION,
RADIOKATU 20, FI-00093 SLU, FINLAND

1. En sport for alle – ikke minst o-løpere!

Presisjonsorienteringskonkurranser (Pre-o) er åpne for alle – uavhengig av alder, kjønn og eventuelle bevegelseshemninger.

Mange aktive o-løpere deltar og forsøker å dra nytte av pre-o på flere måter. Først når det gjelder kartlesing og terrenggjenkjennelse når de løper o-løp. Dernest for karttegnere som får en økt følelse for nyanser i terrenget. For løypeleggere gir det økt forståelse for postbeskrivelser og plassering av postskjermer. Og ikke minst blir mange tiltrukket av den intellektuelle utfordringen grenen gir.

Innen presisjonsorienteringsgrenen er det to ulike konkurranseformer, det er det er klassisk pre-o (internasjonalt betegnet som PreO med stor P og stor O) og temp-o (internasjonalt betegnet som TempO). I klassisk pre-o er det grad av presisjon som er avgjørende, mens hurtigheten i kartlesingen også er viktig i temp-o – slik navnet skulle tilsi.

Dette skrivet er laget for å hjelpe o-løpere til å få et første innblikk i sporten og bli litt kjent med problemstillingene før de prøver seg på pre-o for alvor. Skrivet tar utgangspunkt i hvordan klassisk pre-o går til, mens forskjellene mellom pre-o og temp-o blir påpekt i en egen seksjon.

I skrivet finner du både litt om hvordan konkurransene foregår, samt et eksempel på en (teknisk) klassisk pre-o-løype illustrert med bilder, oppgaver og løsninger. Merk imidlertid at løypa er laget for å vise flere av særegenhetene med pre-o som man bør vite om og som kan visualiseres greit med bilder. De fleste postene i norske pre-o-konkurranser består av langt mer ren kartlesing enn det som fremgår av denne foto-løypa. Slik kartlesing er o-løpere vant med fra før av, men den er ikke så enkel å vise frem på bilder. De vanskeligste klassene i vanlige konkurranser innebærer som regel mye både krevende og morsom kurve- og terrenglesing.

2. Bakgrunn

Pre-o er en av de fire disiplinene i internasjonal orientering – sammen med vanlig orientering (kalt fot-o), ski-o og sykkel-o.
Utøverne må følge store stier og veier (det engelske navnet på pre-o er TrailO -- sti-o), og løse oppgavene derfra.
Det er ikke lov å bevege seg ut i terrenget utenfor sti/vei. Dette for at utøvere med bevegelseshemning skal ha så å si samme forutsetninger som bevegelsesfriske for å kunne løse oppgavene - for eksempel fra en rullestol.
Og naturligvis fordi det er et poeng at oppgavene må løses på en viss avstand – ellers kan det jo av og til bli for enkelt.

En vanlig pre-o-løype vil ofte være et par kilometer lang – og er sjelden helt flat. Det gjør at det tross alt kreves en viss evne til å bevege seg, men arrangøren stiller med hjelpere dersom enkeltdeltagere skulle ha behov for hjelp til å dytte rullestol eller lignende. For o-løpere innebærer ikke løypelengde eller kupering noen spesielle utfordringer.
Dette betyr at i vanlige konkurranser konkurrerer alle på lik linje – handikap eller ikke, hvilket jo er en sjeldenhet i idrettsverdenen. (I VM og EM er det riktignok egen "paralympisk" klasse.)

I klassisk pre-o beveger man seg rundt løypa fra post til post, leser kart og postbeskrivelser og forsøker å finne ut hvilken skjerm som passer med ringsentrum og postbeskrivelse (hvis en av skjermene henger riktig da – det finnes også falske poster der ingen av skjermene henger riktig).
På nybegynnernivå er problemene svært enkle om man kan bittelitt om kart, og tidligere o-løpserfaring er ingen nødvendighet.
På høyere nivå (A-klasser og Elite-klasser) blir problemstillingene mer og mer krevende – vanligvis klart vanskeligere rent teknisk enn hva som kreves for å gjennomføre en krevende o-løype perfekt.

Da man for alvor startet med pre-o, var man særlig på jakt etter et tilbud til handikappede utøvere. Dette førte til at mange trodde at dette var en gren kun for bevegelseshemmede.
Nå vet nærmest alle imidlertid at pre-o er en teknisk krevende gren åpen for alle. Og det er en stor overvekt av både tidligere og nåværende o-løpere med varierende erfaringsgrunnlag, og uten handikap, som nå deltar i pre-o. Alt fra nokså ferske nybegynnere til verdensmestere i orientering.
Det er den spesielle, tekniske utfordringen som tiltrekker utøverne.

Det første VM i presisjonsorientering (WTOC) ble arrangert i Sverige i 2004 sammen med VM i vanlig orientering (WOC).
VM er åpent for alle som blir tatt ut av sitt forbund, men har altså sin egen paralympicklasse for dem med en egen medisinsk godkjenning fra IOF til å stille i denne klassen.

For utøvere med o-løpserfaring er det relativt greit å komme inn i pre-o-opplegget. Kartene er de samme, basert på den vanlige kartnormen eller sprintnormen, selv om de som regel er noe mer detaljerte og presise rundt postene, det samme gjelder postbeskrivelsene. Problemene på postene vil være også velkjente for en o-løper: Det dreier seg om å finlese kart og oversette dette til terrenget (og omvendt).

Så hvis du lurer på dette med pre-o, prøv deg på løypa senere i dette notatet – så får du I hvert fall en liten følelse med hva det dreier seg om.
Men – vær forberedt på at ikke alle poster er helt enkle (selv om løypa her i skrivet er noe enklere enn det man ellers møter ute i praksis).

3. På pre-o-konkurranse

Den enkleste måten å beskrive hvordan pre-o foregår, er å si litt om rutinene rundt det å delta i en konkurranse. Det meste av dette vil være velkjent for o-løpere, men det noen særtrekk det er viktig å kjenne til.

Innbydelse finner du på Eventor der også **påmelding** foregår – som for vanlige o-løp. Her vil også **PM** og **startlister** bli lagt ut.

Klasseinndelingen i pre-o er normalt etter ferdighetsnivå.
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.
Merk at i klasse E og A er det ved hver post også et alternativ at ingen av skjermene henger rett, hvilket gjør det hele mer krevende. Dette er ikke et alternativ i B- og N-klasser.

På samlingsplass:

Når du kommer på samlingsplass på konkurransedagen, vil du vanligvis gå til sekretariatet og betale startkontingenten kontant og motta kvittering (Dette forenkler det administrative arbeidet for arrangøren når det er få deltakere). På de største konkurransene kan du imidlertid som regel velge at klubben faktureres i ettertid. Slikt vil fremgå av innbydelsen.



Når du har gjort dette, er det som på vanlig o-løp bare å sette seg ned med stolsekk eller lignende å vente på at starten skal nærme seg.

Utstyr:

Det man må medbringe på løypa er: Startkort/klippekort, stifteklemme, kompass og klokke.

På **startkortet/klippekortet** angis svarene dine, altså hvilken skjerm du på hver oppgave mener henger rett (hvis noen). Det inneholder 20 rader –

en til hver av maksimalt 20 poster i løypa (se bilde over til høyre). For hver post er det seks rubrikker å velge mellom når det gjelder hvor du setter stempelet ditt, bokstavene A, B, C, D, E og Z. (Hva bokstavene svarer til beskrives lenger ned.)
I tillegg har startkortet en like stor speilvendt del. Du bretter startkortet – sånn at speildelen blir liggende direkte under originaldelen. (Enkelt – det er brettestripe, så man får ikke gjort feil.)
For å angi svarene klipper du gjennom det dobbeltbrettede kortet med **stifteklemma** i ruta svarende til det svaret du mener er riktig for den aktuelle posten. Da blir speildelen en kopi av originalen fordi stempelet går gjennom samme bokstav i begge. Speildelen rives av etter målgang. Den er din. Så har du en kopi som du kan sammenligne med fasiten når du ser på den senere.

Startkort/klippekort får du på start. Om du ikke har din egen **stifteklemme** (se bilde til høyre) så får du låne av arrangøren – spør i sekretariatet når du ankommer samlingsplass.



De fleste bruker vanlige **plankekompass** i løypa. Tommelkompass går også fint, men er litt vanskeligere å ta nøyaktige kompasskurser med. Det er også tillatt å ta med et ekstra **forstørrelsesglass** om kompasset ikke har det og du føler behov for det – men det er vanligvis ikke nødvendig.

Klokke er greit å ha for å holde orden på hvor lang tid du har brukt, gjerne en stoppeklokke om du vil. Selv om oppgaveløsningen ikke går på tid har man en maksimaltid man må holde seg innenfor. Vanligvis ligger maksimaltiden på et sted mellom 90 og 120 minutter (Det høres mye ut, men bare vent til du prøver deg..) Du får et poeng i trekk per påbegynte 5. minutt du overstiger maksimaltiden med. Maksimaltiden er oppgitt på kartet, vanligvis i øvre høyre rute på postbeskrivelsen der antall meter med stigning som regel ellers er angitt i fot-o.

Andre hjelpemidler er ikke tillatt (f eks mobiltelefoner, GPS, kikkert og lignende. Ja, mobilen må ligge igjen på samlingsplass).

Klær:

Det er ingen kleskode. De fleste går rundt i enkle sportsklær eller friluftsklær. Det er ingen krav til full dekning.
Men man går vanligvis ikke så fort, og enkelte poster kan kreve at du står stille eller går litt fram og tilbake på et lite område lenge.
Så sånn passe med klær – som gjør at du tåler å stå i ro en stund uten å fryse, men som gjør at du heller ikke blir overopphetet, er tingen.
Mange går i klubbovertrekkstøy – bare o-tøy blir oftest litt tynt. På bena brukes som regel joggesko om det ikke er bløtt, da kan kraftigere fottøy eller gummistøvler være fornuftig. Generelt sett kan man si at **det tøyet og fottøyet du ellers bruker på samlingsplass** som regel passer fint også i pre-o-løypa.

Start:

Du går til start i passe tid – som på andre løp. På start blir du vanligvis ropt opp (eller møter opp) ett minutt før starttida di og får startkortet før det bærer ut på løypa. Sjekk med egen klokke så du vet hvilket klokkeslett du må være i mål, eller bruk ei stoppeklokke. De fleste føler at de har rimelig god tid i løypa, og det stemmer som oftest. Men hvis du er veldig i tvil på enkelte poster, kan tida gå fort. (For enkelte handikappede kan det gis noe ekstra tid i løypa.)

Merk at noen konkurranser starter med tidsposter (omtalt senere) i stedet for selve løypa. Da angir startlista kun veiledende tidspunkter og man stiller seg i kø til tidsposten ved starten og gjennomfører disse før man blir sendt videre til starten på den ordinære løypa. Det blir da notert på startkortet ditt når du starter og det er dette tidspunktet maksimaltiden din refererer til. (Så i de tilfellene tidsposten er først og ikke sist i løypa: ingen panikk om du ikke når det starttidspunktet som står på startlista.)

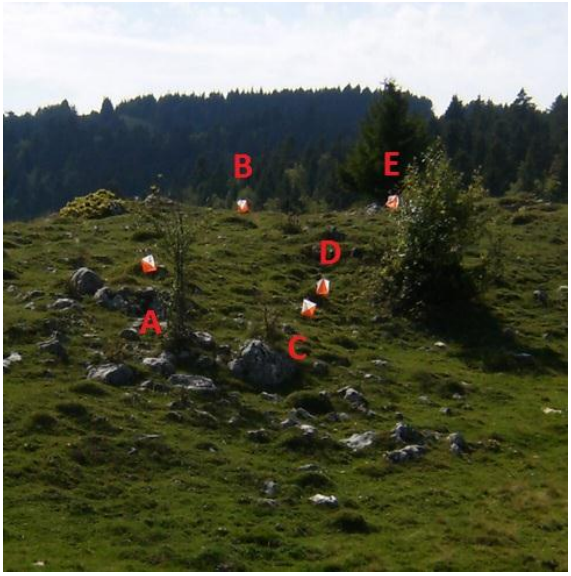
Kartet får du i startøyeblikket. Kartet og løypa er markert som i vanlige o-løp. Kartene er oftest i 1:5000 eller 1:4000, og i større konkurranser er de klart mer detaljerte og nøyaktige enn vanlige o-kart ("pre-o-revidert").
Postene er markert med ringer, postnummer og streker fra post 1 til 2 til 3 osv, og postbeskrivelsen er trykt på i et hjørne av kartet – helt som vanlig. (Strekene mellom postene er naturligvis bare en hjelp for å ta postene i riktig rekkefølge. Husk – du **må** følge sti/vei.)

Som i o-løp skal postene tas i rekkefølge. Men det er lov å bevege seg fram og tilbake langs stiene. Og av og til kan man få et bedre inntrykk av en post ved å gå et godt stykke tilbake i løypa eller mye lengre fram – for å se den fra en annen vinkel. Det er lov. Så lenge du stempler i rekkefølge.
Noen stier kan være "forbudt område". Dette skal være markert både på kartet (rosa kryss eller tverrstrek tvers over stien) og i terrenget (merkebånd tvers over stien). Men små stier som stikker ut i terrenget er alltid forbudt område og vanligvis ikke markert vekk.



Når du nærmer deg post 1, vil du finne en såkalt **siktepinne** (markert med et skilt med løype og postnummer, for eksempel "løype A, post 1") et sted langs stien. Se bilde til høyre.

Fra siktepinnene vil man se fra 1 til 5 skjermer. 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 nedenfor.



Postbeskrivelsen er i prinsippet den samme som i o-løp. Men det er **et par viktige forskjeller.**
Det finnes ingen koder på postene, men for å markere at "på denne posten finnes det tre postskjermer", benyttes bokstavene A-C i beskrivelsens kolonne B.

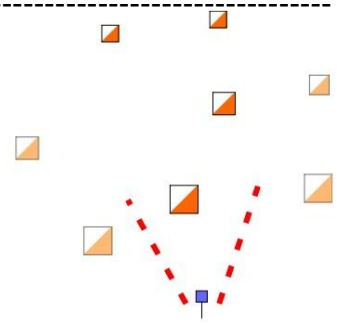
Den andre forskjellen er at på noen av postene finner du retningen du skal se ***fra* siktepinnen** for å finne posten i kolonnen helt til høyre (kolonne H). Dette kan være til hjelp hvis det for eksempel er to stier like ved posten, og du har problemer med å skjønne hvor du skal finne siktepinnen.



Eksempel på postbeskrivelse for pre-o med
siktepinne vest for en postklynge med 3 skjermer. (Du skal se østover for å se skjermene.)

Når du nærmer deg posten sjekker du altså postbeskrivelsen og finner ut hvor mange skjermer som er utplassert på denne posten. La oss si at det står A-D i kolonne B. Altså må du finne fire skjermer. De **skal** være synlige fra siktepinnen.

Og **skjerm A er alltid skjermen lengst til venstre når du står akkurat ved siktepinnen**. Så B, så C, og skjerm D er da i dette tilfellet skjermen lengst til høyre. I områder man kan se flere skjermer fra siktepinnen brukes det bånd til



å markere en sektor ut fra siktepinnen som viser hvilke skjermer man skal telle med og hvilke som ikke hører til akkurat den oppgaven. Se figur til høyre.

I klasse A og Elite kan det hende at ingen av skjermene A-D henger på rett detalj. Da har man en ekstra rubrikk på stemplingskortet (Z for zero). Man stempler da der i stedet for i A, B, C eller D.
Du kan bevege deg så mye du vil fram og tilbake langs stien – på begge sider av siktepinnen - for å prøve å løse oppgaven, men ikke ut i terrenget.

Når du (endelig) har bestemt deg for riktig skjerm tar du fram stifteklemmen og klemmer til – forhåpentligvis i riktig rute på startkortet.

Og – så er det sånn at hvis du først har stemplet får du **ikke på noen måte gjort om valget ditt**. Selv om du med en gang skjønner at "å, nå stemplet jeg feil", hjelper det ikke å prøve å stemple i riktig rute. To stempler regnes som feil. Det hjelper heller ikke å si fra til de andre utøverne som kanskje befinner seg på samme post som deg at du gjorde feil. Feil er feil.
Derfor: tell opp skjermene fra siktepinnen igjen **før** du stempler, så du er sikker på at du har telt fra skjerm A. Og sett stempelet i riktig rute!

Vær også obs på at skjermene kan skifte plass innbyrdes avhengig av om du ser på dem litt ute til høyre for siktepinnen eller et stykke ute fra venstre kant.
Det er rekkefølgen fra siktepinnen som teller!

Når du er ferdig med alle postene går du til **mål**, som som regel ligger kort etter siste post. Mannskapet i mål noterer innkomsttiden din på startkortet og ber deg ta det med videre. For i de fleste tilfelle er du ikke ferdig ennå.
Du har igjen **tidsposten**. (Dersom tidsposten var før selve løypa så er du ferdig og vender tilbake til samlingsplass.)

Tidspost

Resultatlista settes først opp etter antall riktige poster i løypa ett poeng pr post). Men for å skille utøvere med like mange riktige, benyttes en tidspost. Raskest løsning på tidspost gir best plassering av de med like mange rette i løypa. (Men en med flere poeng i løypa kommer alltid høyere på resultatlista enn en med færre poeng – uansett resultat på tidsposten.)
En sjelden gang gjøres tidsposten før selve løypa, men vanligvis etter. Og en sjelden gang er det to eller tre tidsposter, men det vanlige er en.

Du blir vist veien til tidsposten etter målgang (vanligvis ved at du følger merkebånd).

På tidsposten får bare en og en utøver være framme av gangen. Så de andre som måtte være kommet inn omtrent samtidig med deg, blir stoppet et stykke

unna - der de ikke kan se skjermene. Dere blir ropt fram etter tur (som bare er den rekkefølgen dere kom fram til tidsposten på).

På tidspost blir du satt på en stol.
Arrangøren peker ut i terrenget og viser deg antallet skjermer foran deg (vanligvis fem eller seks).
Igjen er skjerm A ("Alfa") lengst til venstre, så Bravo (B), Charlie (C), Delta (D), Echo (E) og eventuelt Foxtrot (F). På tidsposter kan det være opp til 6 skjermer i motsetning til 5 som er max i den ordinære løypa. Her brukes dette internasjonale bokstavbetegnelsesspråket for å være helt sikker – enten man konkurrerer i hjemlandet eller utlandet. Samme overalt.

Så får du to eller tre kartbiter i fanget - dekket av et dekkark.
Arrangøren sier: "Tiden starter nå", og stoppeklokka startes.
Du fjerner så dekkarket og første tidspostoppgave kommer til syne – et kartutsnitt med én postring og én postbeskrivelse på, der kartet er orientert i leseretningen. Du bestemmer deg deretter så raskt som mulig for hvilken av skjermene som passer og sier svaret tydelig (f.eks. Charlie!). Deretter blar du over til tidspostoppgave nummer to og gjør det samme der (Foxtrot). Og klokka stoppes umiddelbart.
Bra: 14 sekunder! Denne tida føres på startkortet ditt.

På tidsposten i pre-o finnes det ikke falske poster, det vil si at en av skjermene alltid henger riktig.
Skulle du svare feil på en av postene på tidspost, får du 60 sekunder i tillegg på tida. 14 sekunder er vanligvis veldig bra, 74 er det ikke.

Når du er ferdig med både tidspost og selve løypa er konkurransen over og du returnerer til samlingsplass, der du normalt leverer startkortet i sekretariatet. (Noen ganger tas det også imot direkte ved målgang)
(Det er naturligvis ikke lurt for eksempel å si noe om tidspost til konkurrentene før du treffer dem på samlingsplass etterpå. Særlig ikke til de som står i tidspostkø. Det er ikke lov å gå "innom" på samlingsplass før man går til tidsposten – for eksempel for å høre litt summing om bokstaver etc.)

Resultatene blir slått opp på samlingsplass så fort de er klare. Men ofte finner du at fasiten på løypa er slått opp på veggen allerede kort etter at siste utøver har startet. Da kan du sjekke med "speilbildet" fra startkortet ditt – så vet du i hvert fall hvor mange riktige du har.

I mange konkurranser vil du etterpå få utdelt et **løsningskart** som inneholder plasseringen av alle skjermene – både rette og gale. Så kan du sammenligne med ditt eget kart og med hva du tenkte.

Temp-o

I tillegg til klassisk pre-o finnes det som nevnt en konkurranseform som heter temp-o (TempO internasjonalt), der hurtigheten på oppgaveløsningen er langt viktigere. I temp-o-konkurranser går man ikke noen egen løype, man løser i

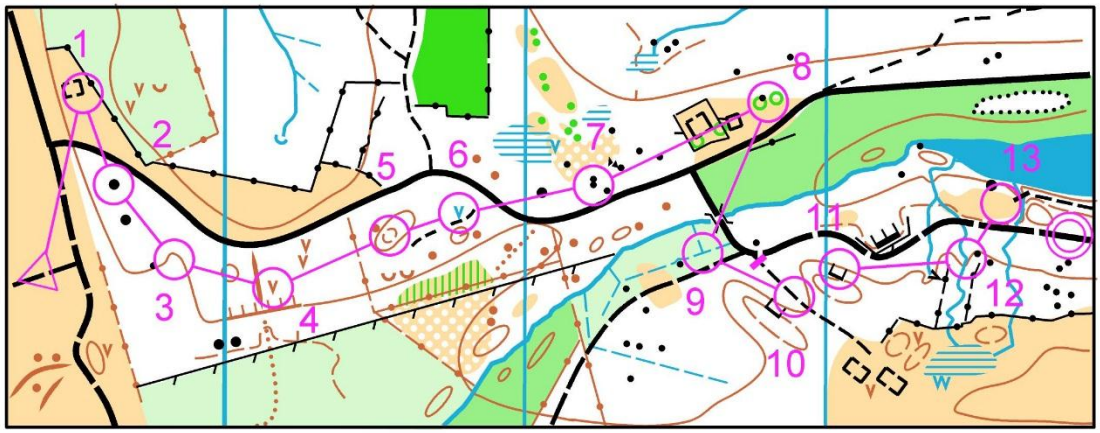
stedet en mengde tidsposter. Vanligvis er det 5-8 tidspoststasjoner med 3-5 oppgaver per stasjon eller klynge. Da gjør man akkurat som på vanlige tidsposter, bare at man får litt flere oppgaver per stasjon og at man går videre til neste tidspoststasjon når man er ferdig med den første. Og det er bare tiden på selve oppgaveløsingen på stasjonene som betyr noe. I eliteklassen får man kun 30 sekunder tillegg per feil mens man i A-klassen får 45 sekunder i tillegg. I temp-o kan det også være falske poster i eliteklassen i motsetning til tidspostene i klassisk pre-o. Vinneren er da ikke den som nødvendigvis har flest riktige, men den som har brukt kortest sammenlagt svartid etter at tidstillegg for eventuelle bommer har blitt lagt til. Det øvrige foregår akkurat som i en konkurranse i klassisk pre-o.

4: Foto-pre-O-løype

Ok. Det var det.

Klar til å prøve en relativt enkel billed-pre-o-løype?

I en norsk pre-o-løype på elitenivå vil du vanligvis vil du møte betydelig større problemer enn de du møter her, men du kan jo prøve deg, så ser vi på enkelte av de mer pre-o-spesifikke problemstillingene underveis i løypa:



Løypekartet

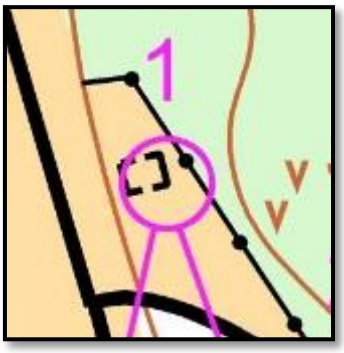
Som du ser, er det 13 poster vi skal gjennom.

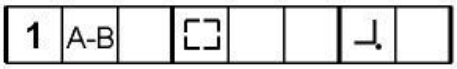
På hver av postene er det kun tatt ett bilde – fra siktepinnen eller litt nærmere, men på samme linje. (Nærmere fordi skjermene ofte ikke blir så godt synlige på fotografier.) På et par av postene er det tatt bilde også fra en annen vinkel – for å vise at det kan være lurt å gå litt fram og tilbake.

Etter bildet av hver av postene (på siden bak) ligger løsningskartet. Dette er en forstørrelse av kartet med røde prikker der skjermene står og rødt kryss der siktepinnen står.

Der finner du også et par kommentarer om løsningsmetode og annen info.

Post 1

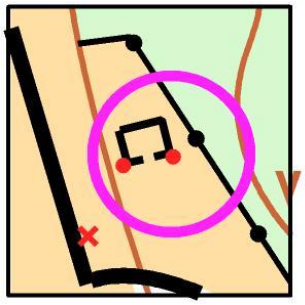






Siktepinnen står på veien SV for posten.

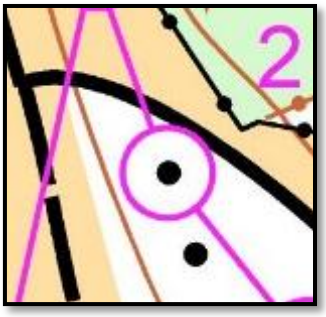
Løsning post 1



Her starter vi veldig enkelt. Ingen problemer med denne. Ruinen er stor nok til å bli tegnet i riktig størrelse på kartet, og ringsentrum skal jo ifølge postbeskrivelsen (kolonne G) befinne seg ved sør-østre hjørne. Selvsagt er det skjerm B.
A befinner seg jo ved "Ruin, sør-vestre hjørne."
Ren kartlesing eller eventuelt ved hjelp av kompass.

Litt mer avansert:
Når det angis himmelretning på del, side, fot eller kant i forhold til midtpunktet på terrengdetaljen, skal den korrekte skjermen befinne seg helt i korrekt kompassretning hvis detaljen har rimelig avrundet/myk form. Hvis skjermen ikke kan plasseres helt i riktig retning – som på post 1 over, fordi hjørnet ikke ligger helt korrekt i sørøstlig retning fra sentrum av ruinen, skal nærmeste retning angis i kolonne G. (Hvis retningen ligger midt mellom to av de åtte vanlige himmelretninger i orientering, er begge akseptable – for eksempel både S og SØ.)

Post 2

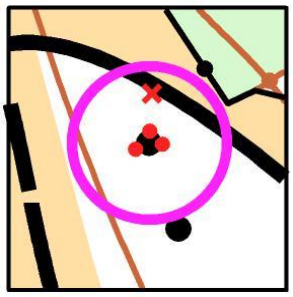






Siktepinnen står på veien N for posten.

Løsning post 2



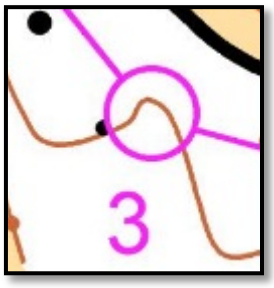
Fortsatt enkelt, men ørlite grann mer utfordrende av to grunner:
Først – til tross for at steinen er stor, er den likevel mindre enn den hadde blitt om man målte diameteren på den sorte prikken på kartet. Og ved punktdetaljer skal alltid ringsentrum plasseres midt på detaljen. Man får altså ikke hjelp av ringsentrum på samme måte her. Man må bruke postbeskrivelsens "nord for" som retningsgiver.

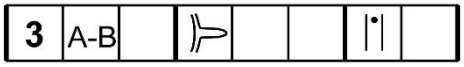
Og siden siktepinnen står nord for steinen, ser vi naturligvis sørover. Og nord blir mot deg.
Enkelt med nord-sør – ørlite grann mer krevende øst-vest. Men det er jo bare å holde tunga rett i munnen.

Og igjen skjerm B.

Hva om nå postbeskrivelsen hadde vært "Vest for" og ikke "Nord for"?
Er du sikker på at skjerm C faktisk ligger akkurat Vest for og ikke SV for?
Det naturlige ville være å gå tilbake til stien vest for posten (venstre kant av løsningskartet), og sjekket derfra – så du ble sikker på at det ikke var en falsk post (Z). Akkurat slike falske poster legges sjelden i Norge, men det er fortsatt lurt å sjekke. (Det legges altså sjelden poster med hårfine retningsfeil, men med litt tydeligere retningsfeil, ja det forekommer av og til).

Post 3

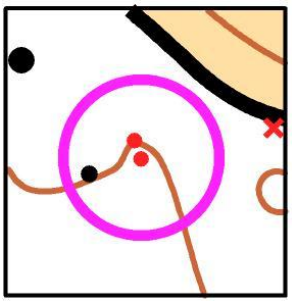






Siktepinnen står på veien Ø for posten.

Løsning post 3



Kurvelesing er nok den aller viktigste ferdigheten i mer avansert pre-o.
Her er et enkelt og oversiktlig eksempel: En liten nese.
Den nedre skjermen er ved foten av nesa. Den øvre er oppe på/i øvre del.
Og ringsentrum ligger på oversiden av kurven (og innenfor nesa) på kartet.
Skjerm A er korrekt – både med tanke på ringsentrum, kurvebildet og postbeskrivelsen.
Men er det så enkelt som det ser ut ved første øyekast? Akkurat hvor går kurven rundt nesa i terrenget? Går den helt langs foten av nesa eller litt oppe på nesa?

Det er hovedsakelig to måter å vurdere hvor kurver går i terrenget.
Hvis selve formen på kurven er variert, kan det være mulig å bestemme hvor den går bare på øyemål – basert på terrengdetaljens størrelse og høyde/dybde. Gode kartlesere får til det – særlig etter en del trening.
Den andre måten er å se etter andre detaljer på kartet, f.eks. steiner, stikryss og lignende, for så å bruke dem som et mentalt startpunkt for å bestemme kurvens forløp i terrenget. Dette krever en god oppfattelse av horisontalen, sånn at man mentalt kan holde høyden bortover i terrenget, der man mener kurven på kartet må gå. Man skal likevel være litt varsom med å bruke denne teknikken over lengre avstander da karttegnere ofte «drar ut» kurver for å vise terrengformasjoner – selv vanlige kurver går ikke alltid helt vannrett i terrenget. Så gjelder det å tolke terrengformasjonene presist samtidig som man legger inn passelig med slingringsmonn de riktige stedene (et kart blir aldri perfekt). Det er akkurat denne vurderingen de beste pre-o-utøverne er så gode på.

Post 4

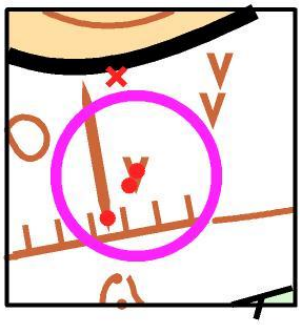


4	A-C		V				



Siktepinnen står på veien N for posten.

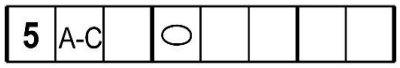
Løsning post 3



Denne posten understreker at du må se på hele postbeskrivelsen – ikke bare detaljen som sådan.
Denne gropa er en punktdetalj – så ringsentrum er midt på symbolet. Hadde det bare vært grop, hadde det jo vært skjerm A. Men her er det grop, SV kant. Altså skjerm B. (Igjen legg merke til hvor vi har siktepinnen.)

Post 5

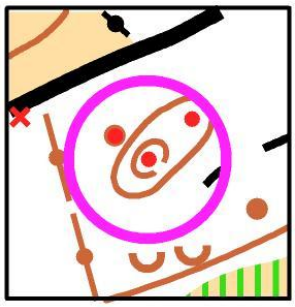






Siktepinnen står på veien NV for posten.

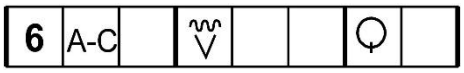
Løsning post 5



Den enkle beskrivelsen "kolle" betyr midten av den runde hjelpekurven som markerer kolle.
Her blir C rett skjerm – inni hjelpekurveringen.
For skjerm A ville beskrivelsen ha vært kolle, NØ del, kanskje også betegnet med «nedre» i kolonne C.
Skjerm B sitter på høydepunktet inni postringen, nærmere oss.

Post 6

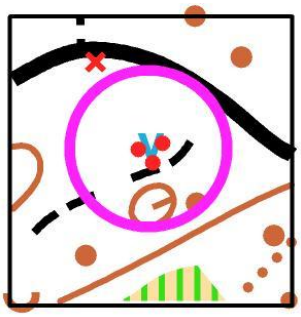






Siktepinnen står på veien NV for posten.

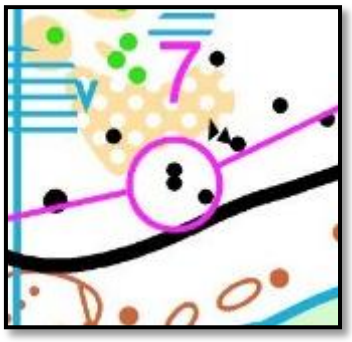
Løsnings post 6



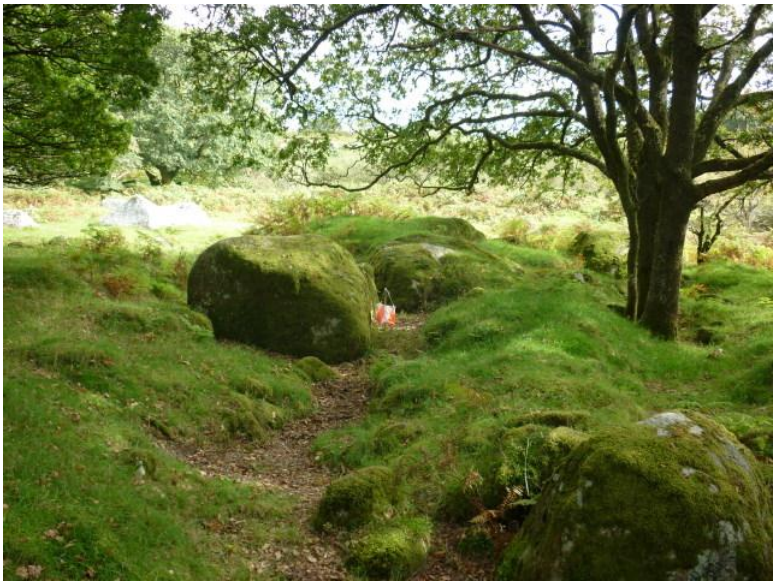
Denne pytten er en uregelmessig punktdetalj.
Hvilken skjerm ligger lengst mot sør? Altså lengst vekk. Jo B, selvsagt.

Er du i tvil, er det noen som anbefaler "tangentmetoden" på uregelmessig formede detaljer. Still deg på siden av detaljen (her på veien akkurat utenfor kartkanten øst for pytten) og sikt 90 grader på retningen du skal ha mens du beveger deg nordover (nordvestover) langs veien. Der du ser for deg at «tangenten» (siktelinja di) først treffer detaljen, er det punktet som er lengst i den angitte retningen (her sør).

Post 7

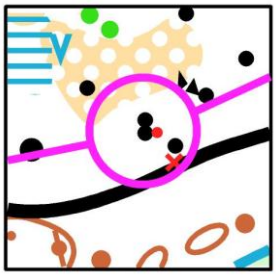






Siktepinnen står på veien SØ for posten.

Løsning post 7

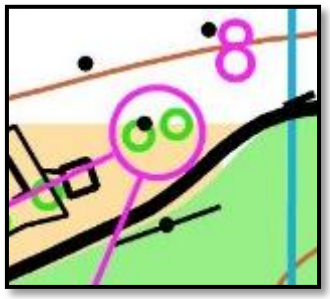


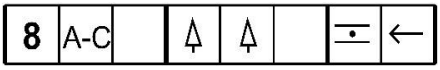
Her kommer vurderingen av Zero (feilplassert skjerm) inn for fullt.
Det er ganske vanlig at løypelegger setter noen poster i løypa kun med en skjerm (A) – der oppgaven er å bestemme om den er rett eller feil plassert i forhold til kart, ringsentrum og postbeskrivelse. Altså er svaret enten A eller Z.

Steinen er i midten av ringen og skjermen ligger øst for, sånn beskrivelsen tilsier. Altså er det A her.

De aller fleste falske postene (Z) er slik lagt at skjermen faktisk henger på en annen detalj enn den som er i midten av sirkelen, men samme type detalj som er markert i postbeskrivelsen, altså en av de andre steinene i dette tilfellet. Enten en som er tegnet inn på kartet eller en som er for liten til å være med på kartet. De falske postene skal være klart feil. 10 grader feil himmelretning på en post på en stein er ikke nok, mens over 90 grader feil selvsagt er klart nok. (Men som sagt, falske poster på riktig detalj, men i feil retning, er ganske sjeldent i norske konkurranser). At de falske postene skal være klare, betyr imidlertid ikke at de må være enkle…

Post 8

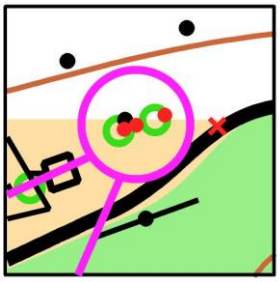






Siktepinnen står på veien nokså langt Ø for posten(!).
(Legg merke til at pila i kolonne H på postbeskrivelsen peker vestover og det er retningen du skal se mot posten. Altså må du gå forbi posten for å finne siktepinnen – som da står Ø for posten.)

Løsning post 8



Beskrivelsen "mellom" to detaljer krever to ting:

1. Den ligger på den **korteste linja** mellom de to detaljene. Lett nok her, men noen gang vanskeligere med detaljer som har arealutstrekning.
2. Den ligger **nøyaktig midtveis** i avstand mellom de to detaljene i skjermens høyde. (Her blir det mellom trestammene.)

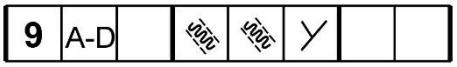
På bildet sitter den midtre skjermen på linja – selv om bildet kan gi inntrykk av at den sitter litt foran linja.
Men sitter den halvveis mellom de to trærne?
På bildet kan det se ut som om B sitter litt ute av senter, men det er en billedillusjon. Den sitter faktisk midt i mellom.

Altså er det B.

Hadde greinene gått ned til og nedenfor skjermhøyde slik at man ikke kan plassere en skjerm inntil trestammen uten å gå «gjennom» greinene, så skulle korrekt skjerm vært plassert midtveis mellom ytterpunktet på greinene. Punktet det skal regnes fra på hver detalj, er altså det punktet man først treffer når man fører skjermen i den høyden den henger over bakken inn mot detaljen fra riktig retning. Det høres litt kronglete ut, men det er ganske greit i praksis. Det legges også sjelden poster der man skal behøve å være i tvil om sånt.
Men om den henger akkurat midt mellom – ja det kan du ofte være i tvil om..

Post 9

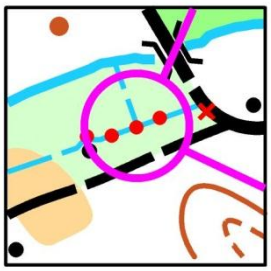






Siktepinnen står på veien Ø for posten.

Løsning post 9



Her kommer nødvendigheten av å se en post fra flere sider. Bildet på forrige side, som er tatt fra siktepinnen, viser at alle skjermene sitter bortover i det lange bekkeleiet. Det er ikke mulig å bestemme nøyaktig hvilken skjerm som sitter riktig, for vi ser ikke bekkedelet og den korte bekken.

Vi må altså finne et annet utsiktspunkt.
Stien sør for bekkeleiet er ikke forbudt her, så løsningen blir rett og slett å gå langs denne og se posten fra siden. Da blir jo oppgaven enkel, for da ser det slik ut:

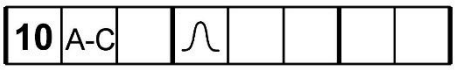


Husk at du må holde øye med riktig skjerm til du er tilbake ved siktepinnen – sånn at du teller opp riktig. Selvsagt er det C.

Obs: Skifte av rekkefølge på skjermene når du beveger deg.
For eksempel er den borteste skjermen fra siktepinnen B, mens den kan se ut som A når du ser den sørfra.
Og se hvor tett de står sett fra siktepinnen (bildet på forrige side). Rekkefølgen A-D er altså langt fra klar alltid. 1-2 meter til siden, så kan den være en annen. Så tell opp fra siktepinnen til slutt – før du stempler!

Post 10

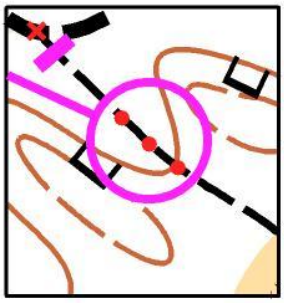






Siktepinnen står der den lille stien tar opp fra kjerreveien, NV for posten.
(Her ser du også en rosa tverrstrek på kartet – for å markere at du ikke har lov å gå oppover den lille stien, hvilket egentlig bør være helt åpenbart.)

Løsning post 10



Hvordan løser du denne posten?
Alle skjermene ligger vel i søkket??
Jo da, men søkk deles i tre: øvre del, midtre del og nedre del.
Skjermer i øvre tredjedel, benevnes med tegnet for "oppe i".
Skjermer i nedre del med tegnet for "nede i".
Og skjermer i midtre del uten nærmere spesifikasjon av plasseringen, altså bare søkk.
Og – de skal ligge nær midtlinja av søkket nedover for å kunne godkjennes. (Hvis ikke må de betegnes med del av søkk, f eks nordre del).
Men selv om det ligger tre skjermer i søkket er det jo langt fra sikkert at de ligger i hver sin del nedover. Kanskje alle ligger i øvre del?

Her bør du se om det er mulig å finne et utgangspunkt litt ute på siden for å sjekke nærmere. Du går litt lengre østover langs kjerreveien og får denne vinkelen:



Hvis du nå følger kurven fra foten av skrenten på høyre side, ser du at den går rett nedenfor den øvre skjermen. Altså ligger den skjermen (A) for høyt. I følge kartet ligger jo posten godt nedenfor kurven.

Skjerm B (den midtre) ser ut til å sitte akkurat like høyt oppe på stien som øvre ende av skrenten. 90 grader ut fra stien ved skjerm B treffer du rett på øvre ende av skrenten. Det gjør også ringsentrum.
C ligger omtrent ved nedre ende av samme skrent.

B er rett.

C er søkk, nede i.

Post 11

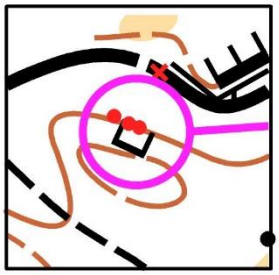


11	A-C						



Siktepinnen står på kjerreveien NØ for posten.

Løsning post 11



Ok, litt mer teknisk nå:
Som o-løper vet du at noen skrenter står på kartet, andre ikke. IOFs kartnormer sier at skrenter under 1meters høyde vanligvis ikke skal tas med på kart. En hellende skrent, som blir lavere og lavere, skal altså kun tegnes i den lengden som holder seg over 1m. Skrenten er altså lengre i terrenget enn på kartet. For o-løpere spiller dette vanligvis ingen rolle. Men i pre-o…

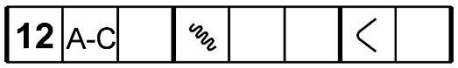
Sjekk bildet. Og sjekk postbeskrivelsen. Ingen presisering av plassering i forhold til skrenten (kolonne G i beskrivelsen).
Den korrekte skjermen skal da sitte ved foten av skrenten, midt på den delen av skrenten som er med på kartet.
Førsteinntrykket er at det er skjerm B.

La oss se – en skjerm er 30 cm høy. Skjerm C sitter tydelig på en del av skrenten som er under 1m. Og der den bikker under 1m er litt til venstre for skjerm C.
Og venstre side av skrenten?
Jo, den bikker under 1m kun et par meter fra enden. (Rett nedenfor det lille treet som heller litt mot venstre.)
Midtpunktet her blir faktisk skjerm A.
B er nær, men A er rett.

(Igjen kan vi bli litt lurt av fotografiet, men i terrenget er dette tydeligere enn hva bildet viser.)

Post 12

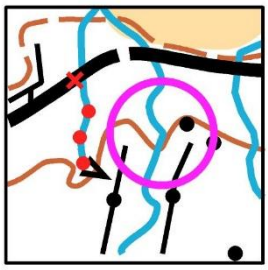






Siktepinnen står på kjerreveien N for posten.

Løsning post 12



Kan steinen til venstre for bekken (rett over skjerm A på bildet) være den som er tegnet inni postringen? Er den ikke litt liten?
Og hva med steingjerdet bak? Ja, det bak de to trærne midt på øvre del av bildet, kan passe. Men det som kommer inn fra venstre der da?
Det er noe som ikke stemmer her.

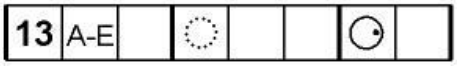
Her møter vi en type post som ikke er uvanlig. Man har to terrengdetaljer nær innpå hverandre, og så legges alle skjermer på "parallelldetaljen" og ikke på den korrekte.

Til støtte her vil du i terrenget akkurat ha passert gjerdet på toppen av stupet N for kjerreveien (altså bak fotografen), og du vil jo ennå ikke ha kommet fram til svingen på kjerreveien.

Så denne tar du:
Klar Z.

Post 13

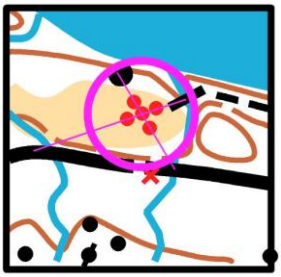






Siktepinnen står på veien rett S for posten.

Løsning post 13



Hmm – østre del av åpent område.
Ja, der står de jo alle.
Hvilken er riktig og sitter i ringsentrum?

Siktelinjer!

Ser du på kartet du har med deg, vil du se at ringsentrum sitter på linja mellom det runde ruintårnet og krysset mellom kjerreveien og bekken – rett øst for siktepinnen.



Da kan du ta bort A og E, for det er bare B, C og D som sitter langs den linja.

Siden vi snakker om en detalj med arealutstrekning, trenger vi **to** siktelinjer. Vi har en bro som kommer inn helt øst på vårt åpne område, over bekken nesten nede ved vannet. Og vi har et annet punkt på kjerreveien, lengre vest, der den krysser den andre bekken. Linja mellom disse to punktene går også gjennom ringsentrum. Derfra ser det sånn ut:



Her eliminerer du B til venstre og D til høyre. Det er da bare en skjerm som sitter på begge linjer: C, som da er riktig svar her.

Det var den lille løypa.

Når du har lyst, kan du jo titte litt på eksempelet på tidspost også. Så aner du hva du eventuelt går til.

Tidspost

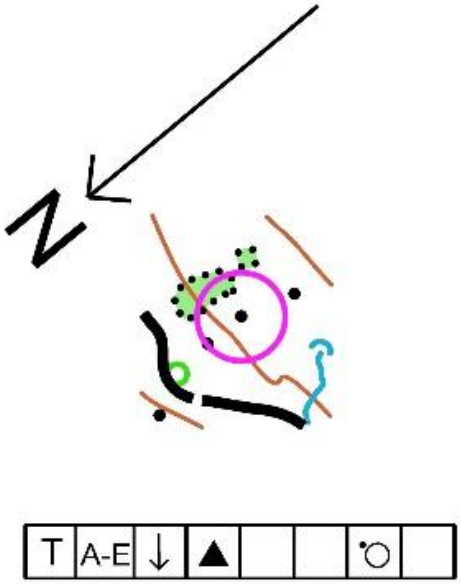
Hva du skal gjøre på tidsposten, vet du jo nå:
Sitte på en stol, motta to-tre kartbiter, vente til starten går, bla over til første kartutsnitt og oppgave og bestemme deg for hvilken post som er rett, si høyt Alfa, Bravo, Charlie, Delta, Echo eller Foxtrot.
Så bla over til neste oppgave, og så gjenta det samme til du har besvart alle oppgavene.

Du får bare en oppgave her i dette skrivet. Her er terrenget med skjermene:



Kartet ligger orientert i fanget ditt (det sørger arrangøren for). Men du har ingen markering av hvor du sitter selv på kartet.
Hva ser du i dette terrenget? 5 poster Alfa til Echo.

Så starter tida å løpe. Sammenlign bildet med kartbiten på neste side.



Hvor er nord? Ja ha – på skrått ut til venstre og bakover.

Vi snakker om å finne søndre stein innenfor sirkelen her – og NV for denne.

Skjerm A og D må jo henge i kanten av de grønne områdene, og der er ingen stein. Vekk med dem.
Da står vi igjen med B, C og E.

Alle de tre ser ut til å henge på steiner og alle på NV side.
Hvilken er det?

Kan vi ha steiner som ikke står på kartet her?

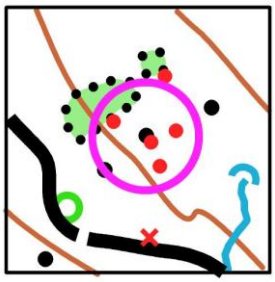
Den steinen som er tegnet på den nordre delen av ringkanten på kartet må ligge lengre borte til venstre – ute av bildet. 6mm ringstørrelse på 1:5000 gir 30m diameter og 15m radius på ringen. Så den ligger ca. 15 meter fra ringsentrum.

Hva så med den til høyre? Den ligger jo langt til høyre for siktelinja mot den bakre bushen. Bare glem den (E).

Er det B eller C?
Å, nå er jeg stressa – får det ikke helt til å stemme! Og tida går!
Forresten: Steinen ved B er jo større – den må stå på kartet. Og den ligger også korrekt i forhold til det grønne bak. Jo: "Bravo!"

Så det samme igjen – du fortsetter med oppgave 2 uten at tiden stoppes imellom (men her i dette skrivet kan du nå slappe av – her kommer det intet nytt karteksempel).
Som i løypa: besvart er besvart. Du kan ikke gjøre om ditt første svar.

Og så kan du jo se etter etterpå: Aha, det var som du tenkte, steinene ved Charlie og Echo må være for lave til å ha kommet med på kartet.
Og det er fullt tillatt å sette skjermer uten at de er på detaljer markert på kartet. Men de kan altså ikke brukes som "løsning". Som nevnt så er det alltid en av skjermene som er riktig på tidspostene i klassisk pre-o – mens det altså kan finnes falske poster i temp-o-varianten.



På tidspostene i klassisk pre-o har du for hver oppgave 30 sekunder i klasse E, 45 sek i klasse A og 60 sekunder i øvrige klasser. Den totale tiden på stasjonen blir altså maksimaltiden per oppgave ganget med antall oppgaver. Er det 1-2 oppgaver får du et varsel når det gjenstår 10 sekunder av den totale makstiden, er det 3 eller flere oppgaver får du forvarsel når det gjenstår 20 sekunder. Klarer du likevel ikke å levere et svar innen tiden går ut, blir tiden din den totale makstiden + 60 sekunder for hvert svar som ikke er avgitt. Verdenseliten løser ofte to oppgaver på under 15 sekunder og ikke så sjelden under 10. Noe å strekke seg etter…

5. Konklusjon:

O-løpere klarer seg som regel veldig bra når de prøver seg i Pre-O.
Det finnes til og med eksempler på debutanter fra o-leiren som slår de aller fleste betydelig mer erfarne pre-o-utøverne i sitt aller første forsøk.

Morsomt, teknisk utfordrende og et tilbud til alle.
Og skulle du slite med en skade eller lignende, er dette fantastisk bra teknisk trening.

Prøv da vel!
Sjekk terminlista på Eventor, eller på preo.no

Utarbeidet av Brian-Henry Parker (Technical Advisor to the IOF Trail Orienteering Commision.)
"Fornorsket" av Arne Vilberg, Lillomarka o-lag med innspill fra Martin Jullum, Halden SK.