



Velkommen til Pre-O sprint på Lade

Her får du testet dine kartferdigheter og hvor raskt du klarer å lese terrenget. I Pre-O sprint er også hastighet et moment. Utøvere med nedsatt bevegelighet får derfor trekke fra 5 min på brukt tid. For de som ikke ønsker konkurransefokus finnes også en TRIM klasse hvor løpere kan benytte så lang tid de vil uten tidtaking.

Det er ikke lov å kommunisere med andre løpere i løpet.

Start; Fri start 18:00 – 18.30, løpere sendes ut i minuttintervall. Ved stor deltagelse vil starttid kunne utvides. Samlingsplass på Parkeringsplassen ved NGU (sørsiden). [Leiv Eirikssons vei 39](#)

Startkontigent; Kr 0,-

Kart; Sprintkart Lade **1.2000** / Ekv 2,5m. Noe PreO-revidert 2025. Sorte X spesiell deltalj) er faste benker og bord. Mindre betonginstallasjoner, barkytter og "kunstverk" er ikke inntegnet på kartet.

Terreng; Forholdsvis god sikt. Gode grusstier, med en litt bratt bakke og noen slakke nedoverbakker. Personer i rullestol må/bør ha egen ledsager/rullehjelp.

Løype; Samme løype for alle. Det er kun lov å bevege seg langs «brune» veier/stier på kartet. Det er sperremerker (lille strek) på kartet hvor du ikke har lov å passere. Dette skal respekteres. Sperringer er ikke merket på stedet, med satser på «fair play»
Det **er satt ut** siktepinne.

Postene kan tas i valgfri rekkefølge, men husk å stemple i på alle postene før du stempler i mål! Etter at du har stemplet er det for sent å angre seg. Stempler du på både A og Z, eller glemmer å stemple, vil svaret bli registret som feil. **Stempling gjøres på utdelt startkort med utlånt klippetang.**

Alle poster består av kun 1-en skjerm, og oppgaven er om det sitter en skjerm på angitt punkt (besvares da med A) eller ikke (besvares Z). Zero-toleranse 3m. (Dvs posten må stå minst 3m fra senter av postringen før den kan ansees som en Zero post.)

Makstid; **Makstid er 32min.** Parasertifikat gir 5min fratrekk på løpstiden. Makstiden er regnet ut fra 2min per 100m løpslengde (langs korteste trase på sti) og 1min per post.

Rangering; Antall rette. For hvert påbegynt 2. minutt utover makstid trekkes et poeng. Likt antall poeng skilles på anvendt tid i løypa. (Dette kan være noe å tenke litt på for de som synes det er litt lett?)

Tidtaking; EMIT. Alle må ha meg egen EMIT brikke. Stempling kun ved start og mål. Vi har noen EMIT til utlån til de som ikke har, så ikke la det forhindre deg i å delta. Brukes kun for tidtaking.

Fasit; Slås opp ved samlingsplass og legges ut på eventor.

Resultater; Resultatliste kommer i løpet av kvelden på Eventor. (Manuel innpunching)

VELKOMMEN TIL ET NÆRLØP HVOR VI FORSØKER ET FORHOLDSVIS NYTT PRE-O KONSEPT SOM KALLES *Pre-O Sprint*