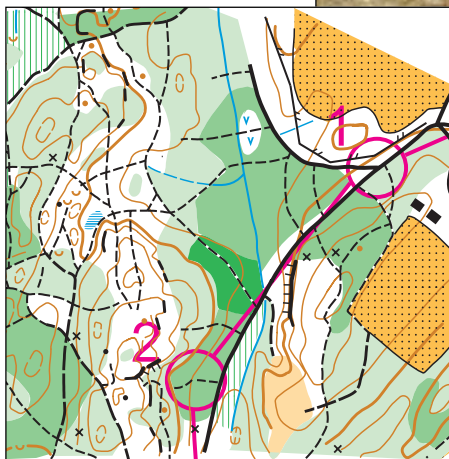


# Arrangørveiledning

## Presisjonsorientering

### Pre-O



PRE-N	1.460	0
▷	/ ×	
1 A-B	/ y	○
2 A-C	/	<



NORGES  
ORIENTERINGSFORBUND



# Presisjonsorientering



Pre-O (tidligere kalt handicaporientering) startet i Sverige først på åttitallet, og ble første gang tatt opp i Norge i 1984. Opprinnelig var det bare for bevegelsehemmede, men midt på nittitallet ble aktiviteten åpnet for alle. I 1986 ble den første landskampen mellom Norge og Sverige avviklet, senere har også Danmark kommet med. Fra 2002 kommer også Finland med. Fra Norden har det spredt seg, og i dag er det mellom 10 og 15 land som har Pre-O på programmet. Det arrangeres i dag World Cup i Trail-O, som er den internasjonale betegnelsen for Pre-O.

Siden handicapp-orienteringen startet har det foregått en utvikling. De første landskampene mellom Sverige og Norge hadde linje og løypeorientering. I 1988 fikk man A-B-C-alternativet og tidsposter (men uten 60 sek. tillegg)

Sverige og Norge samarbeidet om tekniske detaljer, senere kom Danmark med, og man har nå en årlig nordisk (nå kommer også Finland med) konferanse om tekniske detaljer og utvikling.

Da elektronisk stemplingssystem kom i o-idretten, har man hatt noen visjoner om at dette også kan brukes i pre-o. Man kunne eksempelvis tenke seg å måle tidsforbuket på noen poster i stedet for tidspost som nå. Nå er det flere deltakere med funksjonshemming i armer/hender (også uten armer) som må ha stemplingshjelp underveis, så foreløpig har man ingen løsninger.

På tidsposter har man ”blanket kartet” på deltakernes kart. Dette er spesielt hvis man har tidsposter i løypa og får ventetid. Med den norske modellen med 1. tidspost straks etter start og 2. tidspost rett før mål er som regel dette ikke nødvendig.

Alf Stefferud

TOF ansvarlig (*Tilrettelagt orientering for funksjonshemmede*)

Norges Orienteringsforbund

# Pre-O, hovedprinsipper



Løypa er tegnet på kartet som en vanlig o-løype med starttrekant, nummererte poster og mål forbundet med rette linjer. Deltakerne følger selvvalgt løypetrasè (ikke markert på kartet eller merket i terrenget) som fører forbi postene i den rekkefølge som angitt på kartet. På/ved postdetaljene er det hengt ut to eller flere skjjermer.

## Pre-O er en idrett



- hvor man løser orienteringsproblemer ved å lese o-kart
- hvor det fysiske konkurransemomentet er borte og tiden ikke har noen betydning

Pre-O er en form for orientering tilpasset personer med bevegelseshemming. I Pre-O konkurrerer en om problemløsninger, ikke i fysisk styrke. Dette betyr at funksjonshemmede kan delta sammen med ikke-funksjonshemmede.

Utøver må kunne forstå symboler og farger på kartet, kunne orientere kartet etter terrenget eller ved hjelp av kompasset slik at det alltid ligger nord-sør. Som nybegynner trenger en ikke så mye kartkunnskap, kunnskaper vil en lære etter hvert.

## Løype

Løypen er om lag 1,5 – 3 km lang med inntegnede poster på kartet, og lagt slik at manuell rullestol skal kunne komme frem. På hver post henger det 2 – 4 o-skjjermer, avhengig av hvilken klasse man starter i. Bare en skjerm henger riktig, de andre er feil. Ut i fra kart og postbeskrivelse skal en bestemme hvilke som er riktig. Den riktige skjermen henger i midten av sirkelen. Dette skal en gjøre innen en oppgitt maksimaltid som er romslig.

Det fysiske konkurransemomentet er borte, men for mange kan det likevel være stor fysisk anstrengelse å ta seg rundt i løypa.

Gående deltakere kan ikke gå ut i terrenget for og få bedre oversikt, men må følge løypetraseen (som rullestolbrukere).

I E-, A- og B-klassene kan det gjerne være flere veivalg mellom postene, men det må ikke være tvil om hvor markeringspunktet er (bruk rubrikk H i postbeskrivelsen). Hvis det er veivalg som ikke er fremkomlig, skal det markeres på kartet med røde kryss (og eventuelt sperres med bånd).

## **Kart**

Det brukes vanlige orienteringskart eller instruksjonskart. Målestokken er vanligvis 1:5 000, men kart i større og mindre målestokk kan benyttes. Ved hjelp av fargekopimaskin kan en i dag fremstille kart i passelig målestokk (eks. fra 1:10 000 til 1:5 000).

## **Poster**

Sammen med kartet får man en postbeskrivelse som beskriver postene. I orienteringsidretten bruker man internasjonale symboler som beskriver detaljen (International Orienteering Federation, 1979). I N-klassen får man både tekst og symboler.

## **Klasser**

I Pre-O konkurrer en etter hvilke nivå en befinner seg på og ikke etter hvilke funksjonshemming eller kjønn en har. Det er fire klasser:

Klasse N- nybegynner (klassen kan deles i under og over 16 år)

Klasse B – videregående

Klasse A- godt øvet

Klasse E – elite, brukes ved større arrangement

## **Utstyr**

Til orientering trenger en kompass. Noen rullestolbrukere bruker et dreibart stativ eller et ski-o-stativ til å feste på brystet for å frigjøre hendene til å kjøre stolen. Se opp for magnetisme i stolen dersom utøver benytter elektrisk rullestol.

## **Kontrollkort**

Det brukes spesielle kontrollkort for stifteklemmer. Deltakerne har med seg egen stifteklemme eller annet godkjent kvitteringsutstyr for å merke av hvilken post som er plassert riktig.

## **Ledsagere**

De som har behov for hjelp til å skyve rullestolen, eller trenger hjelp til kvittering av kontrollkort, får dette. Ledsagere har ikke lov til å hjelpe til med å løse orienteringsproblemer. I N-klassen kan ledsageren gi noe instruktiv veiledning underveis i løypen.

## **Poengberegning**

Hver rett post gir 1 poeng. Rett svar på tidspost (se eget avsnitt) teller med i beregningen. Ved poenglikhet rangeres deltakerne etter tidsforbruket på tidsposten/-e.

## Maksimaltid

Det fastsettes maksimaltid etter fremkommeligheten i terrenget og antall poster i løypen. En rullestolbruker bruker normalt 25 – 30 min. pr. km.

Tidsforbruk pr. post:

klasse N – 5 min.

klasse B – 5 min.

klasse A – 4 min.

klasse E – 3 min.

Hvis maksimaltiden overskrides, trekkes det fra 1 poeng pr. påbegynte 5 min.

Eks. en løype for B-klasse på 2 km med 10 poster = 2 x 30 min. + 10x5 min. = 110 min. I forhold til vanskegrad så er N-nivået det enkleste.

## Poster/markeringspunkt

Det punkt i løypetraséen postene skal sees fra (markeringspunktet), er markert med en plakatt og postnummer. Deltakerne ska kunne se alle skjermene fra markeringspunktet. Skjermens nedre kant skal henge ca. 50 cm. over bakken. Sett fra venstre skjerm A – B – C - D.

En løype bør ha varierende svar på hvilke skjerm som er riktig plassert.

Obs ! Alle skjermene skal sees fra sittende stilling.

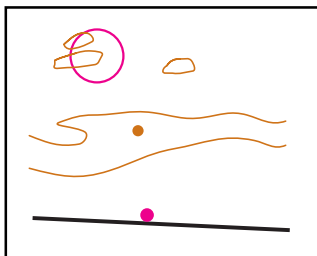


Fig 1. Posten som angis på kartet. Markeringspunktet ligger på veien sør for posten.

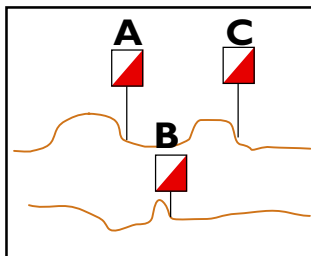


Fig 2. Skjerm-plassering. Skjerm A er den riktige. Kvitter i rubrikk 1A på kontrollkortet (se fig 5.).

Klasse A	1.500	0
▷	↗	
1 A-C	∨	
2 A-C	∩	∩
3 A-C	∩	∩
4 A-D	∩	
5 A-B	○	○
A B C D E F G H		
Rubrikkene		



Fig. 3. Postbeskrivelsen til fig 1 og 2.

Fig. 4. I rubrikk b gir man opplysninger om hvor mange skjermene som er satt ut. Ved post 1-3 er det satt ut tre skjermene, ved post 4 er det fire skjermene og ved post 5 er det to skjermene.

			1 2 3 4	1A ⋮ ⋮	1B	1C	1D	
Mål tid	Start tid	Total tid		2A	2B	2C	2D	
idkontroll 1, avgang	idkontroll 2, avgang	total poeng		3A	3B	3C	3D	
				4A	4B	4C	4D	

Fig. 5. Kontrollkortet (del av), med markering for post 1, skjerm A (se fig. 1 og 2).



## Praktiske tips:

- på samlingsplass: alle oppslag må kunne leses fra sittehøyde
- informasjon til deltakerne før start, tidspunkt skal stå i innbydelsen
- ha reserve stifteklemmer ved samlingsplass
- legg ikke for lange løyper, mange bevegelsehemmede bruker tid på å forflytte seg
- skal rullestolbrukere ta seg frem må underlaget være fast
- alle postskjermer skal sees fra sittehøyde
- hvis en ikke kan unngå større bakker, må det være ekstra hjelpemannskap tilstede

# Ulike nivåer



## Nybegynnernivå (N-nivå)

Ved hver post er det satt opp to skjermer, A – B, en er rett og en er feil plassert. Postene legges på eller ved løypetraséen. En vanlig regel: Det kan aldri blir for lett for en nybegynner. Finn frem til et terreng med få detaljer i kartbilde, gjerne skolegårdskart første gang. Nybegynneren har lite kartkunnskap, og en bør bruke enkel løypetrasè som er lett å følge. Ikke for lange strekk, godt med holdepunkter.

Bruk enkle poster som stimøte, stikryss, hus, stein, myr, bekk/grøft (møte/kryss) kolle (detaljer fra kurvebildet brukes sjelden for nybegynnere, men tydelige koller kan brukes). Himmelretninger kan brukes, eks. nordre side eller søndre kant.

Den rette skjermen plasseres på eller ved detaljen, den andre tydelig fra detaljen, 2 - 5 meter.

Postbeskrivelse utformes både skriftlig og med symboler. På denne måten lærer en seg symbolene. Disse symbolene er beskrevet i en egen bok som kan skaffes ved å kontakte Norges Orienteringsforbund (International Orienteering Federation, 1979).

## B-nivå

Vanskegraden er noe høyere enn for N-nivået. En bruker 2 – 3 postskjermer og avstand fra løypetraséen kan være fra 0 – 20 meter. Løypene legges i terreng med mer skog. Kartbildet er mer detaljert og en gjør mer bruk av kurvesystemet. Løypetraséen er enkel med gode o-tekniske holdepunkter. Postene kan ha forholdsvis enkel plassering av rett skjerm. Det brukes symboler i postbeskrivelsen. Deltakeren må ha mer kunnskaper om kart og kompass enn N-klassen, og skal ha orienteringsoppgaver med større vanskegrad. For eksempel kolle, østre fot, myr, søndre kant (mer bruk av himmelretninger).

I arrangement med flere klasser, kan B-klassen ha felles poster med N- og A-klasse, men ulike svar på hvilken skjerm som er riktig plassert.

## A-nivå

En bruker 3 – 4 postskjermer. Avstanden fra løypetraséen kan være opptil 40 meter. Løypelengden kan være 1,5 – 3 km og det skal være en mer detaljert postbeskrivelse. (Mer bruk av G-rubrikken).

Skogsterreng som gir muligheter til varierte o-problemer bør brukes. Kupering og småstier hvor det er små detaljer i kurvebildet som setter deltakerens kartforståelse på større prøver. Det bør være veivalg med flere avstikkere fra hovedtraséen hvis mulig. Holdepunkter bør være mindre enn i N- og B-klassene

og forholde seg til kurvebildet.

Postene skal være plassert ved små detaljer på kartet slik at det krever stor dyktighet i å forstå kurvebildet. Løypeleggeren kan også bruke andre detaljer som er små og ikke tilhører kurvebildet. Løypelegger bør forsøke å gi deltakeren muligheter til å forstå kurvebildet rundt posten for å løse o-problemet. Valg av poster bør varieres så mye som mulig, korte og lange avstander fra løypetrasèen, oppover og nedover bakker.

## Elitenivå

Elitenivået skal være mer krevende enn A-klassen. Det brukes de samme normer som for A-klassen, men kurvebildet benyttes, om mulig, enda mer. Kartbildet bør være mest mulig detaljert, og hvis mulig søk opp små detaljer. Markeringspunkt skal være uten nummerering. Plassering av skjermene bør være meget nøye. Den rette skjermen må være helt nøyaktig plassert. Husk – en skal av orienteringsmessige grunner avgjøre om skjermen er plassert rett eller feil. Hvis det brukes fellesposter, kan ulike skjerner være rett for hver klasse. Hvis det er mulig å se skjermene/postene fra flere retninger, angis det i rute H på postbeskrivelsen hvilke retning posten skal sees i fra.

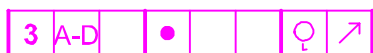


Fig. 7. Pilen i rute H viser at posten skal sees mot nordøst (kan også gjelde på A-nivå)

## Ingen rett

Ett av alternativene på Elite-nivået kan være ”ingen rett”. Det vil si ingen av skjermene sitter rett. Her skal det brukes helt klare problemstillinger, og det skal ikke være noen tvil om at det er mulig å svare ”ingen rett”. Ca. 20 % av det totale antall poster kan være ”ingen rett”-poster.

Bruk parallelle detaljer, dette setter kartlesingen på prøve.

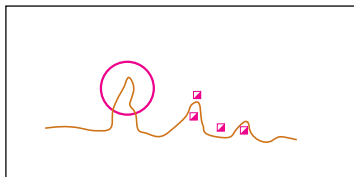


Fig. 8. ”Søkk”, skjermene sitter i feil søkk

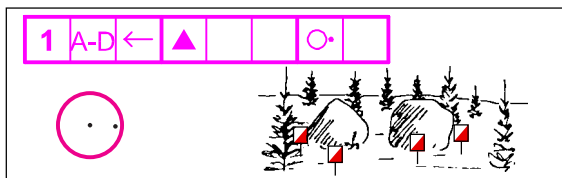


Fig. 9. ”Stein, vestre, østre side”, det henger ingen skjerm på østre side

Deltakerne kvitterer i en egen rubrikk på startkortet

<b>1</b>	1A	1B	1C	1D	<b>X</b>

På tidsposter brukes ikke alternativet ”ingen rett”.



## Tidspost

Deltakere i B-, A- og E-klassen har tidsposter. Det er satt ut 3 – 4 skjermene, hvorav en er rett. Deltakeren får utlevert et eget kart med den riktige posten inntegnet. I tillegg skal en pil markere posten. I løpet av ett minutt skal deltakeren avgjøre hvilken av skjermene som er rett. Tidsposten bør ligge først eller sist i løypa.

### Fremgangsmåte:

1. Deltakeren kommer frem til en venteplass uten innsyn til postskjermene.
2. Deltakeren ropes frem til posten. Gående deltakere skal sitte på stol.
3. Skjermene pekes ut for deltakeren som skal bekrefte at han/hun har sett skjermene.
4. Deltakeren får utlevert kart med inntegnet post og postbeskrivelse. Kartet skal være nordorientert, postbeskrivelsen skal være orientert i leseretning.
5. Tiden tas fra det tidspunkt deltakeren får kartet. Tidstakeren skal si «nå» i det klokken startes og varsle når det er 10 sekunder igjen til tiden er ute.
6. I det deltakeren avgir svar, stoppes klokken (svar A – B osv, internasjonalt brukes det fonetiske alfabet, ALFA – BRAVO – CHARLIE – DELTA).
7. Postmannskapet noterer svaret og anvendt tid på deltakerens startkort. Feil svar på tidskontrollen gir ett minutt tillegg i tid (gjøres i sekretariatet).

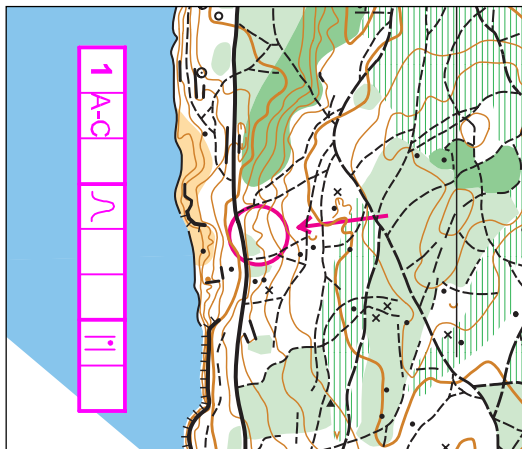


Fig. 6. Eksempel på tidskontroll. Deltageren står på veien og ser østover mot posten. Postbeskrivelsen festes på kartet i leseretningen. Kart: Bygdøy 1:5000 Lillomarka OL

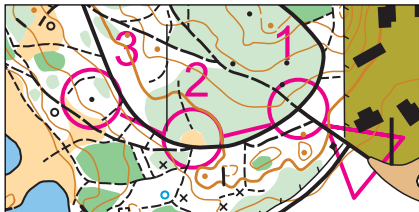
# Vanskegradsnivåer



## Nivå N – Nybegynner

Ved hver post er det satt opp 2 skjermer (A – B), en er rett og en er ikke rett.

Det brukes skriftlig postbeskrivelse i tillegg til IOF-symboler.



▷		/			
1 A-B	/	×			
2 A-B	◇				
3 A-B	▲			○	

Veikryss  
Åpent område  
Stein S. side

Fig. 10. N-løype med postbeskrivelse.  
Kart: Bygdøy 1:5000, Lillomarka OL.

1. post: En skjerm i veimøte, den andre 3 – 5 meter inn på stor sti
2. post: En skjerm på den åpne engen, den andre 2 meter inn på stien, nord for engen
3. post: En skjerm på søndre side av stein, 1 skjerm på nordre side av stein

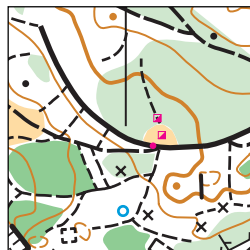


Fig. 11. Utsnitt av post 2 med plassering av skjermene og markeringspunkt.

## Nivå B

Det brukes 2 – 3 skjermer og IOF-postbeskrivelse



▷		/			
1 A-C	○				
2 A-C	↑	/	∪	/	
3 A-C	●				
4 A-C	○			○	

Fig. 12. B-løype med postbeskrivelse.  
Kart: Bygdøy 1:7500, Lillomarka OL.

1. post: Kolle. Første skjerm på kollen, de andre to plasseres lavere enn kollen. Hva som skal være A – C avgjør forholdene
2. post: Sti/veimøte, nordre. I ringen vil det være tre sti/veimøter. Bruk alle tre, pass på at markeringspunktet plasseres før søndre sti/veimøte.
3. post: Liten kolle (høydepunkt). En skjerm sitter på høydepunktet, en på kollen og en mellom høydepunktet og kollen. Fra markeringspunktet på veien vil en ha A-skjermen på kollen, C-skjermen på høydepunktet og B-skjermen i mellom kollen og høydepunktet. Post C er rett.
4. post: Kolle, nordre del. Her settes en skjerm nord for kollen, en skjerm på nordre del og en skjerm på søndre del av kollen).

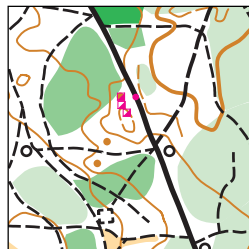


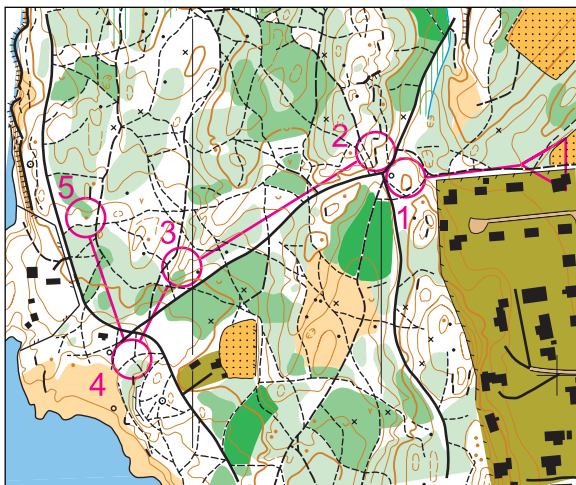
Fig. 13. Utsnitt av post 3 med plassering av skjermene og markeringspunkt.

## Nivå A og E

Det brukes 3 – 4 skjermmer. Har man både A- og E-nivå i ett arrangement er det naturlig å bruke mange fellesposter. Nivå E bør ha noen ”vanskeligere” poster enn A-nivået. Dessuten kan det være ulike svaralternativ for de ulike nivåene, samt at E-nivået har ”ingen rett”. Her kan for eksempel en felles post ha ”ingen rett” samtidig som det også er en A-nivå-post.

A-nivået kan også ha fellesposter med B-nivået.

Siste post kan være felles for alle uavhengig av nivå, men da lett nok for N-nivået. E-nivåets markeringspunkt skal ikke være nummerert. Det brukes en blå pinne eller et blått bånd som markering.



▷		/		
1	A-D	○		○
2	A-D		≡	⊥
3	A-D	⋈		⊙
4	A-C	↙	/	↘
5	A-D	●		⊙ →

Fig. 14. A-løype med postbeskrivelse. Kart: Bygdøy 1:7500, Lillomarka OL.

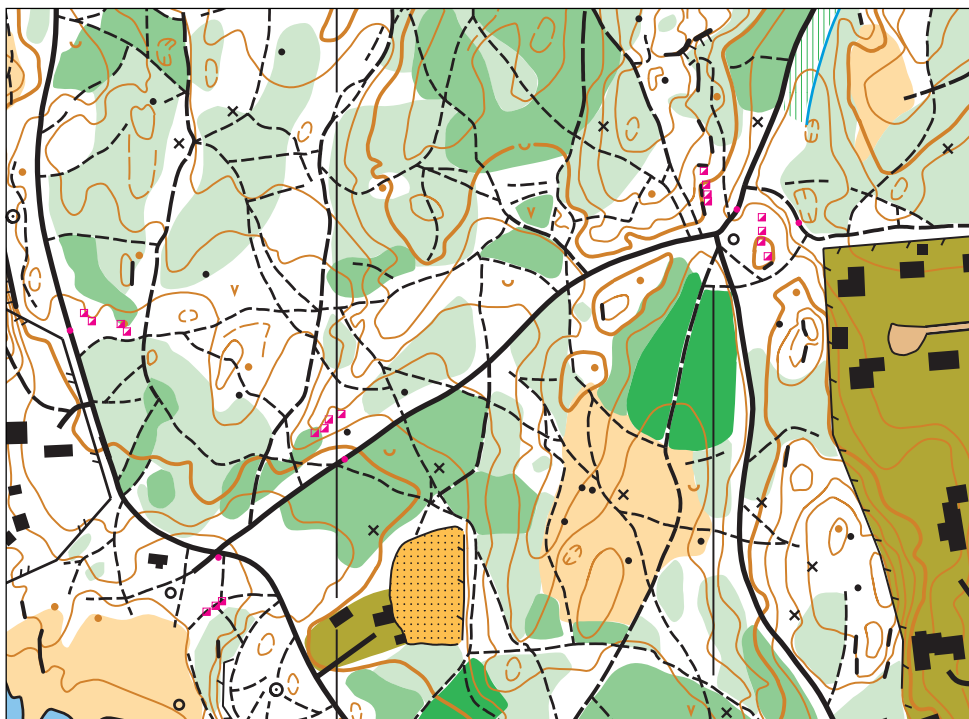


Fig. 15. Postene i løype A med plassering av skjermene og markeringspunkt.

1. post: Kolle, nordre del. Her plasseres fire skjermers som vist i eksemplet. Terrang og sikt vil være avgjørende. B er rett.
2. post: Tre skrenter i ringen. Midtre skrent, foten, søndre del. B er rett.
3. post Platå, søndre fot. Det må være en markert fot.  
A-skjermen skal være rett, de andre plasseres på fotlignende steder.
4. post Stimøte, syd vestre. Det er to stimøter å plassere skjermers på, den tredje er naturlig å plassere enda lenger sydvest på stien. B er rett. (Skjermene plasseres midt i stien).
5. post: Liten kolle (høydepunkt), vestre fot. Posten skal sees fra vest mot øst, markeres i rute H på postbeskrivelsen. (Det kunne være et alternativ å se den fra syd, er det forbudt å gå inn stien, bør den sperres med bånd eller kryss på kartet). I dette eksempelet er C rett.  
Hvis nesen vest for er markert er det naturlig å plassere skjermers her, ellers er det mulig å plassere to skjermers til ved postdetaljen. En kan da bruke nordvestre, vestre, sydvestre og søndre fot. Løypeleggeren må da gå opp på kollen og forsikre seg om at skjermene sitter kompass-rett.

# Konkurranseregler

NOFs konkurranseregler følges. For Pre-O er det imidlertid enkelte regler som en bør være oppmerksom på:

- løpsområde – spesielt tilrettelagt område kan brukes
- klasseinndeling – nivåklasser
- kartnormen – kan fravikes, men man bør helst bruke vanlige o-kart
- bruk av ledsager – rullestolbruker som trenger ”skyver”, gående som trenger støtte
- bruk av fremkomstmidler – eks. el-stol (stadig flere bruker el-stol)
- bruk av mobiltelefon er forbudt
- kontrollkort – man bruker eget kontrollkort med egen kvittering. To stemplinger, ”merker” på samme postlinje gir 0 poeng

## Kontroll

Terminfestede løp skal gjennomgås av godkjent kontrollør. Kontrolløren vil også være en god støtte for nye arrangører av pre-o. Arrangører som trenger kontrollører henvender seg til o-kretsen eller NOF.

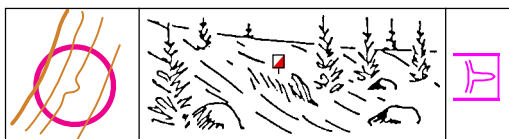
## Eksakt plassering av ”rett skjerm”

Internasjonalt har man av og til hatt noe ulike oppfatninger om enkelte detaljer og plassering av skjermene. Sverige, Danmark og Norge har en årlig ”teknisk gjennomgang” av oppfatningene. Disse må følge IOFs postbeskrivelser.

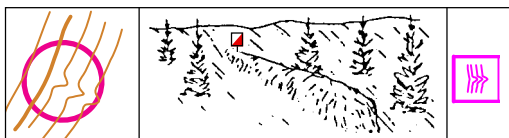
Her følger noen klargjøringer:

### Bruk av nese som post

Nese – smal kort rygg i skråbakke, en må kunne se hvor den slutter. Skjermen skal plasseres på ”nesetippen”.



Rygg – smalt utspring, lenger en nese i skråbakke. Her kan brukes øvre eller nedre del.



Platå/terrasse – flatt område på et utspring i skråbakke. Her er muligheter for flere skjermplasseringer, platå eller del av platå.

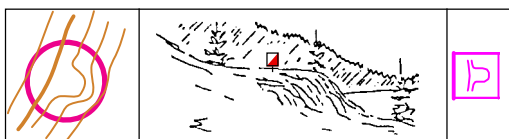


Fig. 16. Definisjoner av nese som post

På nese – kan en også bruke fot, men da må det være ”markert” fot.

## Søkk – brukes i tre varianter

a) søkk, øvre del

b) søkk

c) søkk, nedre del

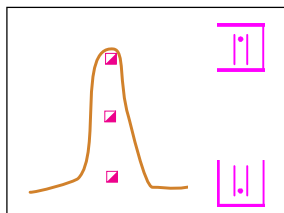


Fig. 17. Definisjoner av søkk som post

Løypeleggeren kan plassere tre skjermer i søkket, (en skjerm over søkket eller nedenfor slik at en kan bruke fire skjermer A- B- C- D. Kun på A- og E-nivået).

## Bruk av skjermplassing og "G" rubrikk i postbeskrivelsen

"G" skal presisere akkurat hvor riktig skjerm skal sitte,

8.1 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Bruk av side  
Skjermen skal sitte inntil detaljen.

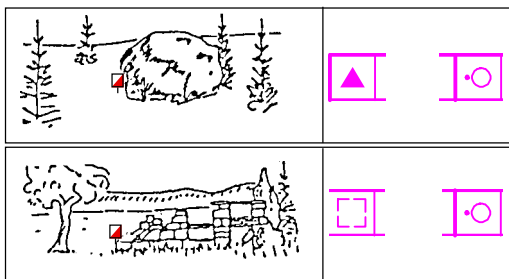


Fig. 18. Definisjon av plassering «side».

I pre-o kan side brukes ved kulle hvis det ikke er markert for fot.

8.2 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Bruk av kant

Kanten må være eksakt og synbar. Ved kanter som er diffuse, må man bruke en annen beskrivelse



Fig. 19. Definisjon av plassering «kant».

8.3 og 8.4 i den Internasjonale postbeskrivelsen:  
Hjørner

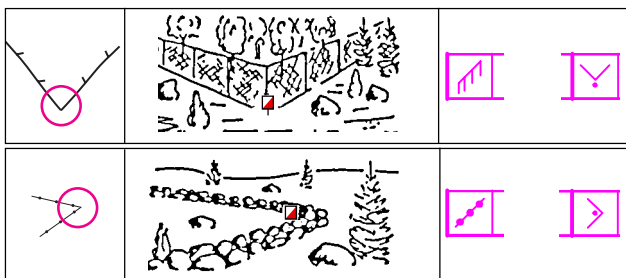


Fig. 20. Definisjon av plassering «hjørner».

8.5 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Spiss Angitte spiss må være tydelig

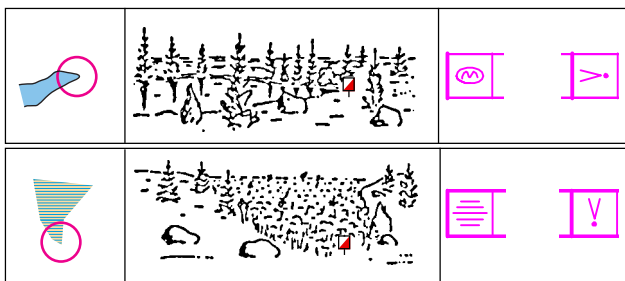


Fig. 21. Definisjon av plassering «spiss».

8.6 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Del Denne er mye brukt i pre-o

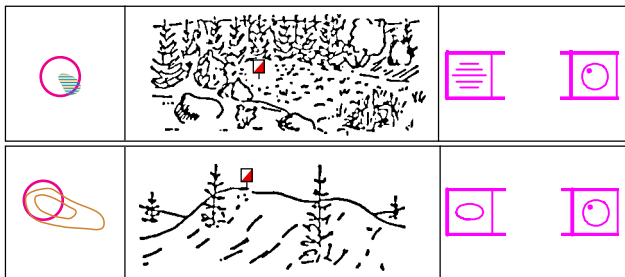


Fig. 22. Definisjon av plassering «del».

8.7 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Øvre del og nedre del brukes vesentlig i søkk (se s. 14) og på rygg

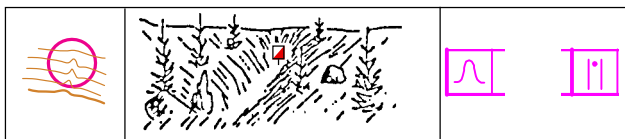


Fig. 23. Definisjon av plassering «øvre/nedredel».

8.8 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Oppe på skal være "oppe på"



Fig. 24. Definisjon av plassering «oppe på».

ved høydepunkt brukes ikke 8.8. Skjermen skal sitte "oppe på"

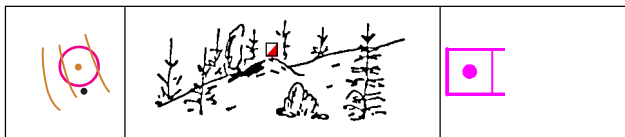


Fig. 25. Definisjon av plassering «oppe på» høydepunkt.

8.9 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Fot  
 Denne brukes mye i pre-o, men husk det skal være ”markert fot”

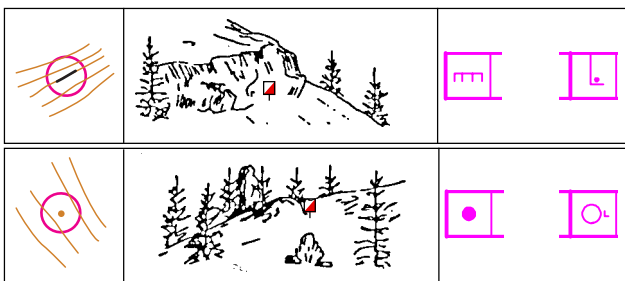


Fig. 26. Definisjon av plassering «fot».

8.10 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Ende. ”Ende” skal være retningsbestemt

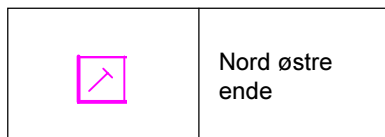
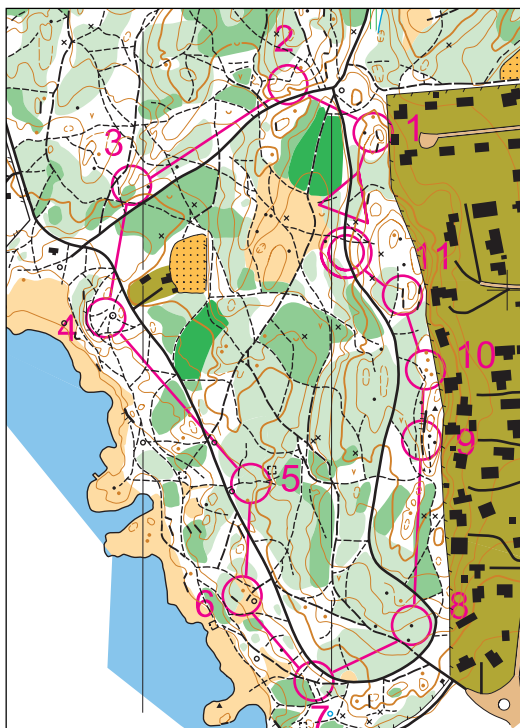


Fig. 27. Definisjon «ende».

8.11 i den Internasjonale postbeskrivelsen: Mellom Eks. mellom koller. Skjermen skal sitte på den korteste avstand mellom kollene



Fig. 28. Definisjon «mellom».



	PRE-A	1.500	0
	▷	/ \ /	
1	A-C	∩	
2	A-D ↑	∩	
3	A-C	∩	♀
4	A-D	/	↗
5	A-C	/	< →
6	A-D	⊗	♀
7	A-C	/ ∩	
8	A-D ↑	▲	♀
9	A-D	∩ ∩	♀
10	A-C	●	♀
11	A-D ↑	∩ ∩	♀

Fig. 29. Pre-O løype med postbeskrivelse. Kart: Bygdøy 1:7500, Lillomarka OL



# Vanskegrad – retningslinjer



Dette er den normen som i dag brukes internasjonalt

Klasser	N	B	A	Elite
Terreng/ Løypetrasé	Ikke for krevende. Sterk kupering og små stier bør unngås. Gjerne kulturmark og bebyggelse	Mer innslag av skogsterreng. OK med litt sterkere kupering og innslag av småstier.	Helst skogsterreng. OK med kupering og småstier.	Samme som for A.
Kart/ Terreng	Ikke for mye detaljer. Kurvebildet litt interessant.	Mer vekslende. Mer detaljrikt i deler av løypa. Kurvebildet mer interessant.	Vekslende. Kurvebildet viktigst.	Samme som for A.
Strekk	Meget lett. Inntil to veier/stikryssinger pr. strekk. Ikke veivalg. Ikke kryssende strekk. Korte strekk.	Enkle veivalg. Variert lengde. Flere retningsforandringer. Gjerne avstikkere. Ikke kryssende strekk.	Gjerne veivalg. Mest mulig variert. Mange avstikkere. Kryssende strekk OK.	Samme som for A.
Postdetalj	Meget lette, kun på ledelinjene. Enkel postbeskrivelse.	Lette. På ledelinjer, planbildet for øvrig og enkle kurvedetaljer. Enkel postbeskrivelse.	Ved mindre detaljer som krever stor forståelse av kurvedetallet. Mer detaljert postbeskrivelse.	Samme som for A. Vanskeligere skjemplassering.
Holdepunkt	Ledelinjer og kryss.	Ledelinjer og planbilde.	Mindre kurvedetaljer.	Samme som for A.
Lengde i km	1,0 – 2,0	1,5 – 2, 5	1,5 – 3,0	1,5 – 3,0
Antall poster	Ca. 8 – 10	Ca. 8 – 12	Ca. 12 – 15	Ca. 12 – 20
Antall skjermes	2	2 – 3	3 – 4	3-4 + ingen rett
Avstand fra post til løypetraséen	0 – 10 m	0 – 20 m	0 – 40 m	0 – 40 m
Tidspost	Kan forekomme	1	Helst 2	Minst 2
Farge (brukes ikke i Norge)	Hvit	Gul	Oransje	Blå

## Løypeleggers ansvar:

- valg av terreng – samlingsplass (parkering)
- start – mål – tidsposter
- løyper med riktig vanskegrad
- kontroll
- funksjonærer: start  
tidskontroller  
løypa (opp/utfor)  
radio – drikke
- kart med løyper – tidskontroller
- postbeskrivelser
- kontrollfasiter
- løpsdagen:  
utsetting av skjermer/skilt  
merking  
nedtaking av skjermer med mer

## Løpsleders ansvar:

- innbydelse i samarbeid med løypelegger
- påmelding til hvem – startkontingent
- spør i innbydelsen om behov for skyvehjelp.
- instruks for skyvere/hjelpemannskap
- sekretariat - kasse (kontroll av startkort)
- målfunksjonærer
- speaker ved større arrangement
- pm-opplysninger til deltakerne
- resultater – resultatlister
- premier
- hk-toalett – oppslagstavler
- presse
- etterarbeid



# Fremtidens Pre-O løyper

På elitenivå har man i de siste to år forsøkt med én skjerm og ulike postbeskrivelser på enkelte poster i en løype. Dette fungerer bra. I Norge forsøkte man våren 2001 en løype med bare én skjermes poster og også uten markeringpunkter som ble godt mottatt av deltakerne. Her er man mer avhengig av terreng og detaljert kart om man skal få et godt resultat.

Skal man bruke «én skjermes poster», må de være vel gjennomtenkte, ellers har de en tendens til å bli for enkle. Kan det brukes én skjermes poster, sparer det også arrangøren for en del arbeid og ikke minst postskjermer. Man bruker dette på Elite- og A-nivå.

Fremtidens pre-o-løyper vil kanskje ha en kombinasjon av én skjermes og flervalgsposter og kanskje også om man har muligheter, til bare én skjermes løype, når forholdene ligger til rette for det.

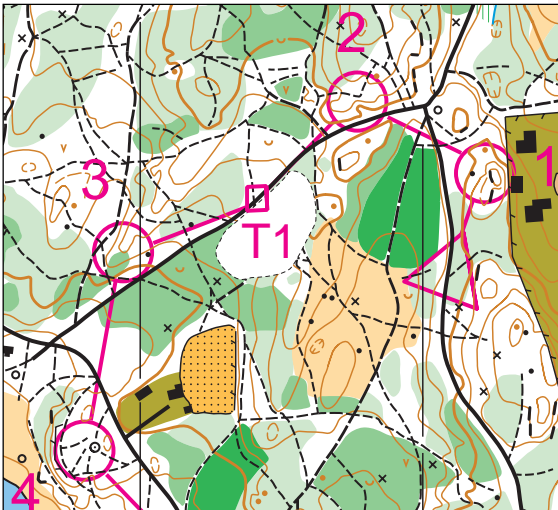


Fig 30. Eksempel på tidspost med "blanket kart"  
Kart: Bygdøy 1:5000, Lillomarka OL.

PRE-E	2.900	0
▶	↗ × 200	
1 A	■	└┘
1 B	■	└┘
1 C	■	└┘
1 D	■	└┘
2 A-D →	∩	┆┆
3 A →	≡	○
3 B →	≡	○
3 C ←	≡	○
3 D ←	≡	○
4 A-D	└┘	○
5 A-D	▲	○

Fig 31. Eksempel på kombinasjonsløype.

PRE-E	2.900	0
▶	↗ × 200	
1 A	≡	○
1 B	≡	○
1 C	≡	○
2 A	└┘	
2 B	└┘	○
2 C	└┘	○
3 A	○	○
3 B	○	○
3 C	○	○

Fig 32. Eksempel på én skjermes løype



## NORGES ORIENTERINGSFORBUND

Serviceboks 1 Ullevål stadion  
0840 Oslo

September 2001

