

KLUBBMESTERSKAP B&OI ORIENTERING 2020 OG VIDERE

1. B&OIs klubbmesterskap – generell informasjon
2. Finn din PRI – velg din starttid
3. Historie og detaljer
4. Løypene 2007 – 2019



Per Rekkedal, vanligvis indeks 100, full kontroll. Saltstraumen, 2005.



Svært fornøyd klubbmester 2009, **Carl Bamse Bjørseth**, etter en taktisk manøver som lurte konkurrentene ned galt myrdrag til post 10, og kunne cruise inn til seier.



PRI-sjef **Anders** i Roma 2018. Sprintløp i by gir gjerne lav indeks.

KAPITTEL 1 GENERELL INFORMASJON

Klubbmesterskap B&OI orientering fra 2020:

1. én klasse fra 13 år og oppover
 2. én klubbmester
 3. alle kan vinne
 4. alle kommer i mål nesten samtidig
 5. indeksen PRI videreføres, men løperen velger sin indeks
 6. klubbmester blir den som løper mest mulig likt sin valgte indeks, treffer «idealtiden»
 7. trøstepremie til første løper over mål
-
- 1 Alle løper samme løypa. Den skal holde B/A-nivå, gjennomførbar også for D/H 13 med noe erfaring, og D/H75- med gode nok knær. Lengde cirka 3 – 3,5 km.
 - 2 Det kåres én vinner. Løpet er åpent for B&OI-medlemmer og andre, men bare B&OI-medlem kan vinne klubbmesterpremien.
 - 3 Ved å knytte løpsprestasjonen til indeksen PRI, har alle sjansen til å vinne. Det er ikke slik at den raskeste nødvendigvis blir klubbmester. Til forskjell fra mesterskapene 2007 – 2019 får de løperne som løper jevnt fra løp til løp, større mulighet for å vinne nå.
 - 4 Siden det ikke lenger er om å gjøre å komme først i mål, mister vi et vanlig konkurranseelement. Men opplevelsen av et stadig tettere felt av løpere i siste del av løypa består, med mulighet for taktiske valg. Ekstra narreposter uten stempling kan forekomme.
 - 5 Til forskjell fra tidligere, må du som løper nå selv velge din PRI-indeks. Dette avgjør starttiden din. I kapittel 2 finner du veiledning om hvordan du kan gjøre det. Det blir cirka 29 forhåndsbestemte starttider (PRI 80 – 220) å velge mellom.
 - 6 Løperne velger sin egen starttid ved å velge en PRI-indeks. Starttidene er satt opp slik at alle, rent teoretisk, skal komme likt i mål. Erfaringene fra tidligere er at de fleste har kommet i mål innenfor et intervall på 5 minutter. Løypelegger har beregnet en «ideell tid» for målpassering, som alle starttidene er beregnet fra. Den ideelle tiden for målgang er det bare arrangøren som kjenner til.

Mot slutten av løpet gjelder det å «føle på seg» om man har løpt saktere eller fortere enn den planlagte PRI-indeksen, for eventuelt ta i ekstra mot slutten, eller slakke litt av. Eventuelt gir du blaffen i en strategisk avslutning, og duellerer energisk mot andre løpere som svermer omkring deg i løpets siste del. Arrangøren følger nøye med på klokka ved målgang, og kårer rett etter målgang til vinner, den som går i mål nærmest den ideelle tiden. Om to løpere går i mål like mange sekunder før og etter idealtiden, vinner den som går i mål før idealtiden.
 - 7 De løperne som kommer aller først i mål, har sannsynligvis løpt fortere enn idealtiden – selv om dette ikke er helt sikker. For å gi disse løperne noe å kjempe for, blir det også en trøstepremie: «Priospurt 20xx», til første løper over mål. Alle løpere, uansett klubbtilknytning, kan vinne den. Det bør være en sekundering av tetklyngen(e) litt før mål.

KAPITTEL 2 FINN DIN PRI – VELG DIN STARTTID

Hvordan velger du PRI-indeksen din? Bør du velge en litt lav eller litt høy indeks?

PRI-indeksen («Per Rekkedal Indeks») er et tall som viser hvor fort du løper i orienteringsløypa, sammenliknet med de andre. Indeksverdien 100 tilsvarer kilometertida som Per Rekkedal hadde i 2007. For eksempel: hvis kilometertida di er 30 % dårligere enn Per2007s kilometertid i et løp, er indeksen din for løpet være 130.

1. Det ble beregnet indekser for 11 069 enkeltløp for 297 løpere i årene 2007 – 2019. De av dere som har «historiske data», kan få dem.
2. Nye (og gamle) løpere kan også se på den vedlagte eksempellista med forsøksvisе beskrivelser av ulike nivåer. Der er også en grafisk fremstilling av aldersutvikling av forventede kilometervinnertider, basert på orienteringsforbundets «Løypeleggerhåndboka».
3. Du kan også omtrentlig regne ut din egen indeks i enkeltløp ut fra formler som gjaldt nokså bra til 2019, og som ikke er avhengig av at Per Rekkedal deltar: for sprintløp (A-løypa) tilsvarer indeks 100 gjennomsnittet av kilometertidene for de fem beste, multiplisert med 1,13. For skogsløp tilsvarer indeks 100 gjennomsnittet av kilometertidene for de tre beste i 4km-løypa, multiplisert med 0,97. Dette stemmer ofte merkelig godt, men for «eksakte» PRI-er må det gjøres korreksjoner for terreng, deltakelse og ikke minst: for løpere i 3km-løypa og 6km-løypa. Se detaljer i kapittel 3. Mange løpere får bedre PRI i sprintløp enn i skogsløp, men en mellomting (gjennomsnitt) av disse indeksene er treffende for PRIO-løpet, der man er mindre alene i skogen enn i et vanlig løp.

Det perfekte er selvsagt å velge deg en PRI som passer med det du kan prestere. Hvis du er i god form, har trua, og vil bruke dette løpet til å yte ditt maksimale, velger du en litt lav indeks (du får sein starttid). Hvis dagsformen er dårlig, eller du tror du vil slite i et vanskelig terreng, velger du en litt høy indeks (du får tidlig starttid).

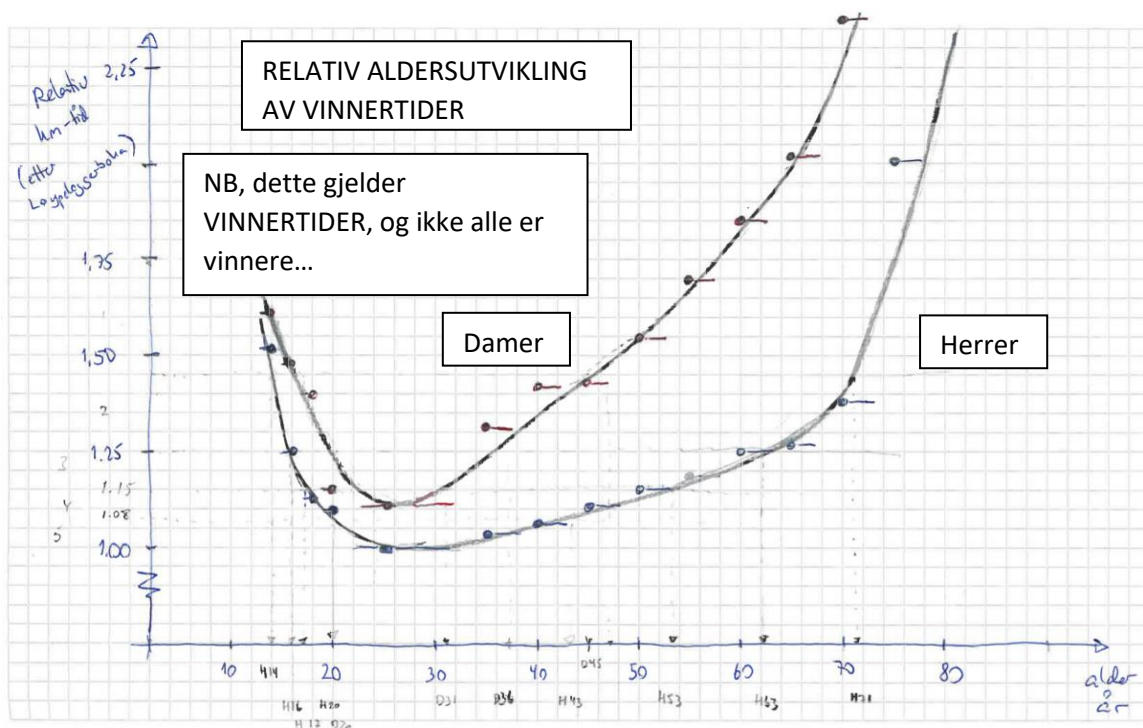
Å bevisst velge en høy PRI for å få en tidlig starttid i den hensikt å vinne spurtpremien, må sies å være usportslig. Men en gruppe løpere vil, med flaks eller dyktighet, uansett komme først mot mål. Hvis du gjetter på, eller blir sekundert av arrangøren, at du er i teten, gjelder det å knive med de andre for å vinne spurtpremien. Den kan vinnes av ikke-medlemmer av B&OI også. Om ikke-medlemmer kommer nærmest idealtiden, blir det ikke premie, men velfortjent hederlig omtale.

PRI-BESKRIVELSER

- 75 Anton And (h)** Senior- eller eldre junior-løper som kan være aktuell for premie i NM, det har vært noen lokale løpere på dette nivået, men ingen har nådd så lav indeks i prioløp)
- 80 Birger Bjørn (h)** De lokale toppløperne med nasjonale respektable plasseringer, kan være på dette nivået
- 85 Casper Coyote (h)** Våre dyktigste løpere matcher nok denne indeksen, som ikke holder til premieplassering i NM.
- 90 Didrik Dromedar (h)** Indeksen til godt voksen veteran med bunnsolid grunntrening, og stålkontroll på kartlesinga. Har tidligere hatt indeks ned mot 80, men det er noen år siden.
- 95 Eva Elg (d)** Indeks for våre aller beste dameløpere, som behersker både kart og løping godt, kanskje premieplassering i NM? Indeks 90 kan også være aktuelt for henne om formen er god.
- 100 Frida Frosk (d)** Veldig god dameløper, som kanskje flyter mye på gammel rutine. Indeks 100 er selvfølgelig et «magisk» nivå, som flere gode dameløpere, gode gutteløpere og løpssterke + teknisk dyktige herremosjonister alltid har strevd med å nærme seg, og innimellom greid.
- 105 Geir Grevling (h)** Nivået for alle de gode løperne som ikke når opp til Per Rekkedal anno 2007, selv om de forsøker. Per selv har heller ikke klart det på 9 år, og ligger omtrent her i 2019 – 2020.
- 110 Henrik Hare (h)** Typisk indeks for de løpssterke herremosjonistene som er en tanke ujevn i o-teknikken. Eller de få med sterk o-teknikk og mer hverdagslig løpsstyrke (Anders).
- 115 Iselin Isbjørn (d)** Junior- seniorløper som kan delta på norgescup og NM med solide resultater. Indeks 110 kan kanskje være et alternativ.
- 120 Jens Jaguar (h)** Ligner på 110-herrene, men har enten mer moderat løpsstyrke eller mer energi enn o-teknikk. Er også et solid nivå for dameløpere i alle aldre.
- 125 Karl Kenguru (h)** Det ufravelige nivået til han som man kan stille klokka etter, jevn og rolig løping, jevn og rolig orientering. En klar favoritt til å treffe idealtida i klubbmesterskapet. Dette er også middelnivået for spreke, eldre herrer, som dog varierer en del i det tekniske når det kommer til stykket. Gode, yngre gutteløpere i en god utvikling, kan også ofte være rundt dette nivået.
- 130 Lisa Løve (d)** Dame- eller jenteløper med jevnt godt nivå, hvor kanskje løpsstyrke eller erfaring med o-teknikk mangler for å ha enda lavere indeks. Men 125 kan sikkert være et alternativ.
- 135 Mona Maur (d)** Det er merkelig få løpere som ender med indeks 130 – 140. Men 135 kan være et tall for yngre damer, som har bra erfaring med o-teknikken, men som ikke har trent (noe særlig).
- 140 Narve Neshorn (h)** Gutteløper, 15 – 18 år, som ikke satser i det hele tatt, men deltar kun lokalt. Erfaringa og kartlesingsferdigheter er likevel stødige. Den samme beskrivelsen gjelder også for enkelte voksne , både herrer og damer.
- 145 Ole Okse (h)** Mosjonist i sin beste alder, som dog noen ganger løper lenger enn han bør.
- 150 Petra Påfugl (d)** Dameløper med stort pågangsmot, begynte nylig med orienteringsidretten. Denne utviklinga begynte gjerne med indeks over 160, som i løpet av et par år gjerne kryper ned mot 140 (og videre?)
- 155 Quentin Ku (Q) (h)** Solid mosjonistløper, alder og helse gjør at det går saktere nå, men sjelden noen bom-overraskelser derfra.

- 160 Roar Rev (h)** Indeksen for mosjonistløpere med en tanke mer ujevn o-teknikk enn 155-løperen.
- 165 Sverre Sau (h)** Som 160-løperen, men som løper litt saktere i tillegg.
- 170 Tone Tiger (d)** Mosjonistløper med mye erfaring. Løpstempoet er jevnt, men ikke så høyt.
- 175 Ulrik Ugle (h)** Skikkelig veteranløper, 75+. Indeksen for veteranløperne øker naturlig nok mye med årene, fra for eksempel 140 til 190.
- 180 Viggo Villsvin (h)** Mann, 60 pluss, ikke så godt trent. En god del o-erfaring, men med sterk tendens til å miste kartkontakt. 180 – 200.
- 185 Wilma Wombat** Med indekser fra 185 og oppover finner vi de mest utholdende og trofaste blant oss. Alder, skader eller at man rett og slett ikke finner frem er grunner til at tida i løypa blir lang. For de aller fleste av oss er orientering så gøy og utfordrende at plasseringa på resultatlista ikke er det viktigste. Å beskrive forskjeller mellom de høyere indeksene er enklest sånn: man bruker bare mer og mer tid. Men det er jo ikke så dumt å bruke mye tid på det som er gøy... For å treffe med de høyere indeksene: se på dine egne historiske data og/eller prøve å regne ut etter punkt 3.
- 190 Xantippe**
- 195 Yngve Yak**
- 200 Zzzzlangen**
- 205 Ægir Ærfugl**
- 210 Øyvind Øgle**
- 215 Åse Åme**
- 220 Førstemann ut ?**

osv



KAPITTEL 3 HISTORIE OG DETALJER

B&OI orientering har siden 2007 arrangert et ganske unikt klubbmesterskap, med én løype, én klasse, én mester, basert på et inkluderende prinsipp og tilsynelatende komplekse matematiske beregninger. Det har også gått under navnet «prio-løpet», og «alle kan vinne – løpet». Du kan lese mer om historien og PRI i kapittel 3.

Alle lokale løpere i A- og B-løyper har fått beregnet en indeks (PRI) for hvert løp, der indeks 100 ble satt til kilometertiden som Per Rekkedal (født 1949) var god for i 2007. Per ble valgt til målestokk fordi han var av de jevneste løperne, rimelig god, løp mellomlang løype, og ikke minst: initialene PR ga et sterkt uttrykk som er lett å uttale: PRI for **Per-Rekkedal-Indeks**. I løpet av de 13 årene fra og med 2007 er det beregna indekser for rundt 11 000 enkeltløp. Anders har gjort alle beregningene, med hjelp av kalkulator, regneark og skjønn.

Klubbmesterskapet har, etter et forsøksår i 2007, blitt arrangert med bare ei løype, åpent for alle fra og med 13 år. Startlista har blitt satt opp slik at hver og en løper fikk starttid ut fra sin PRI, med de beste løperne til slutt og slik at alle skulle komme i mål på samme klokkeslett. Hvis de løp jevnt med indeksen sin. Løperne med indeks på 200 kunne for eksempel ha 70 minutter på seg for å komme i mål på beregnet vinnertid, mens en løper med indeks 80 måtte løpe på 25 minutter. Det ble alltid tett med løpere når man nærmet seg mål. For eksempel kom i 2013 27 av 46 løpere i mål i løpet av 4 minutter.

Beregningene av indeksene når Per Rekkedal en sjelden gang ikke deltok, ble gjort på erfaringer og skjønn, med utgangspunkt i erfaringer (PRI 100 i sprintløp var ofte gjennomsnittet av de 5 beste, multiplisert med 1,13. PRI 100 for skogsløp var ofte gjennomsnittet av de 3 beste i 4km-løypa, multiplisert med 0,97).

Noen år ble det lagt inn elementer for å motvirke hending. Det har vært brukt phi-sløyfe, falske ekstra postflagg uten stemplingsenhet, og nærliggende/likeverdige macr-o-poster med tidstillegg for å stemple på gal post.

I 2020 er det tid for å justere på reglene for vårt unike klubbmesterskap. PRI-beregninga er arbeidskrevende. Derfor:

PRI AVVIKLES SOM STATISTISK BEGREP, MEN BESTÅR SOM IDÉ

VI BEHOLDER DET INKLUDERENDE PRINSIPPET: «ALLE KAN VINNE»

**DET BLIR ET GØYALT TIRSDAGSLØP I SEPTEMBER, HVOR DET BLIR TETT MED LØPERE MOT MÅL
DE ALLER JEVNESTE LØPERNE FÅR EN STØRRE SJANSE TIL Å BLI KLUBBMESTER**

For å få til det, på en måte som kan fortsette i årtier, gir vi avkall på det gode konkurranseprinsippet «første løper i mål er klubbmester». Det erstattes med «den som løper på idealtid er klubbmester».

Løypelegger beregner idealtid for PRI 100. Den er ukjent for løperne. Løperne velger seg en PRI som han/hun vil løpe på. Det lages beskrivelser med eksempler på hva som kjennetegner løpere med indekser fra 75 til 220. Løperne kan starte i mange heat med ulike indekser, hver med sin starttid beregnet av løypelegger. Det kommer til å bli tett med løpere de siste hundremeterne mot mål. Ideell innkomsttid er bare kjent for løypelegger og løpsleder, og løperen som treffer den nærmest, blir klubbmester. Vinner kåres der og da.

Bare B&OI-løpere kan bli klubbmester. Løpet er selvfølgelig også åpent for andre løpere.

ADELSKALENDEREN

I årene 2007 – 2019 var det totalt 52 løpere som fikk poeng for adelskalenderen, dvs. de fikk plasseringer som nr 1 – 6 i ett eller flere klubbmesterskap.

KLUBBMESTERSKAP B&OI ORIENTERING ETTER PRIOMETODEN, 2007 OG VIDERE, ADELSKALENDER															
1.plass 7 poeng, 2.plass 5 poeng, 3.plass 4 poeng osv til 6.plass 1 poeng.															
Ikke-B&OI-medlemmer med gode plasseringer inngår ikke i poengberegninga.															
År	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	sum	
Sted	Bestemorenga	Bueskytebanen	Heia	Skihytta	Rønvi/kjellert	Bueskytebanen	Heggmoen	Bestemorenga	Hopen	Heggmoen	Arila	Maskinisten	Vågsbotn		
Antall deltakere	50	37	42	42	47	40	46	50	37	42	53	39	38		
1 Bendik Storvik Nilsen		5		5	7									17	
2 Håkon Hegreberg	7		4		4									15	
3 Torbjørn Høslø Olsen		7			5									12	
4 Marius Ekrem Finstad									5	4		2		11	
5 Leif Magne Eggstad											7	3		10	
6 Jakob Kalvig Skogan	1		5			3								9	
Reidar Andersen			2						7					9	
Kaja Samuelsen Skiri									2		2	5		9	
Jon Øverås										2		7		9	
10 Torkel Irgens					1							4	3	8	
11 Amund Kleist Godal						7								7	
Joar Klæboe Henriksen				7										7	
Carl Bamse Bjørseth			7											7	
Espen Samuelsen Skiri							7							7	
Marit Bjørnevik							3		4					7	
Håvard Solbakken								7						7	
Geir Moen										7				7	
Erlend Holter Nilssen													7	7	
19 Mari Eriksen Reitan			1	3	2									6	
Anders Stensland	4	2												6	
Elin Irgens						1		5						6	
Rasmus Andersen				1							5			6	
23 Morten Selnes						5								5	
Siv Byberg	5													5	
Steve Samuelsen							5							5	
Martha Kalvig Skogan							1	4						5	
Nora Wedege Irgens										5				5	
Bjørn Are Stensland									3			1	1	5	
Trond Esben Nilssen											3		2	5	
Ole Kristian Kristensen													5	5	
31 Arne Kristian Nordhei						4								4	
Oda Furuholmen				4										4	
Per Dalhaug		4												4	
Trygve Bø Kongsbakk							4							4	
Marit Johnsen											4			4	
Jakob Sivertsen Hunstad													4	4	
37 Amund Bø Kongsbakk					3									3	
Aviaja Kleist			3											3	
Øyvind Bjørkås		3												3	
Fredrik Kristiansen	3													3	
Jon Sivert Valle								3						3	
Eivind Lindahl Valle										3				3	
43 Bjørn Tore Winther						2								2	
Marit Elveos				2										2	
Sølvi Kristiansen	2													2	
Marius Rekkedal Edvardsen							2							2	
Lisbeth Lunde								2						2	
48 Bjørnar Hegreberg		1												1	
Jan Prytz									1					1	
Bjørn Wiggo Hansen								1						1	
Asgeir Jordbru										1				1	
Øyvind Johan Olsen											1			1	

DEN FØRSTE BESKRIVELSE

Fra klubbens meldings»blad» BOM i 2007:

<http://bom.bodo-orientering.no/2007/nyhet-05-2007.html>

PRI, Per Rekkedal Indeks

av Anders Kure

24.mai 2007. nyhet-05-2007

Teksten er redigert (og delvis dramatisert) av BOM-redaktør Arne Kristian Nordhei, og er hentet fra forskjellige mailer og fra diskusjonsforumet.

Saltenkarusellen 12.juni 2007 blir med jaktstart basert på PRI. Da kommer (kanskje) 60 løpere inn i løpet av 5 minutter! Ekstra poeng til de første! Gled dere, sett av datoen! I tillegg brukes indeksen i uttak av lag til KM stafett. På bakgrunn av dette er det grunn til å gi en skikkelig innføring i hva som ligger bak indeksen.

Først bokstavene:

PR: Per Rekkedal. Alle kjenner Per, han har vært med siden tidenes morgen, men ser ennå ut som en mann i slutten 30-årene. Han deltar på de fleste løp, på alle dugnader og er ellers en stor inspirasjonskilde for de fleste i klubben. Han satt også som leder i klubben fram til siste årsmøte. B&OI orientering er svært heldige som har en som Per.

I: Indeks. En indeks er et sammensatt statistisk mål som sammenfatter flere variabler. Variablene som inngår i en indeks kalles indikatorer. Hensikten med indekser er å kunne sammenfatte tallinformasjon fra flere kilder for å gi en bedre innsikt i et abstrakt sammensatt fenomen. Ofte er selve fenomenet som skal undersøkes ikke observerbart, slik at fenomenet må analyseres ved hjelp av å sammensette tall fra observerbare kilder. Dersom indeksen kan sies å måle det fenomenet det er ment å måle, har indeksen høy grad av validitet. Om tallmaterialet kan sies å være nøyaktige observasjoner, er tallmaterialet reliabelt (kilde; [Wikipedia](#))

PRI ble opprinnelig laget for å ha redskap til å sette sammen jevne lag til KM stafett. Det har kanskje vist seg som et uovertruffent redskap til å rangere klubbens løpere, selv om de løper forskjellige løyper.

Som utgangspunktet for indeksen måtte man se etter en løper som løp en mellomlang løype, som var jevn orienteringsteknisk, som ikke var aller raskest eller aller seinest og ikke minst: en som deltok på de aller fleste løpene slik at "målestokken" faktisk er til stede. At en av de aktuelle kandidatene til indeksen også hadde initialer som ga en sterk og kraftig forkortelse, uten mellomnavn eller dvasne vokaler (beklager Torbjørn og Nils, men THOI eller NAAI ville ikke høres

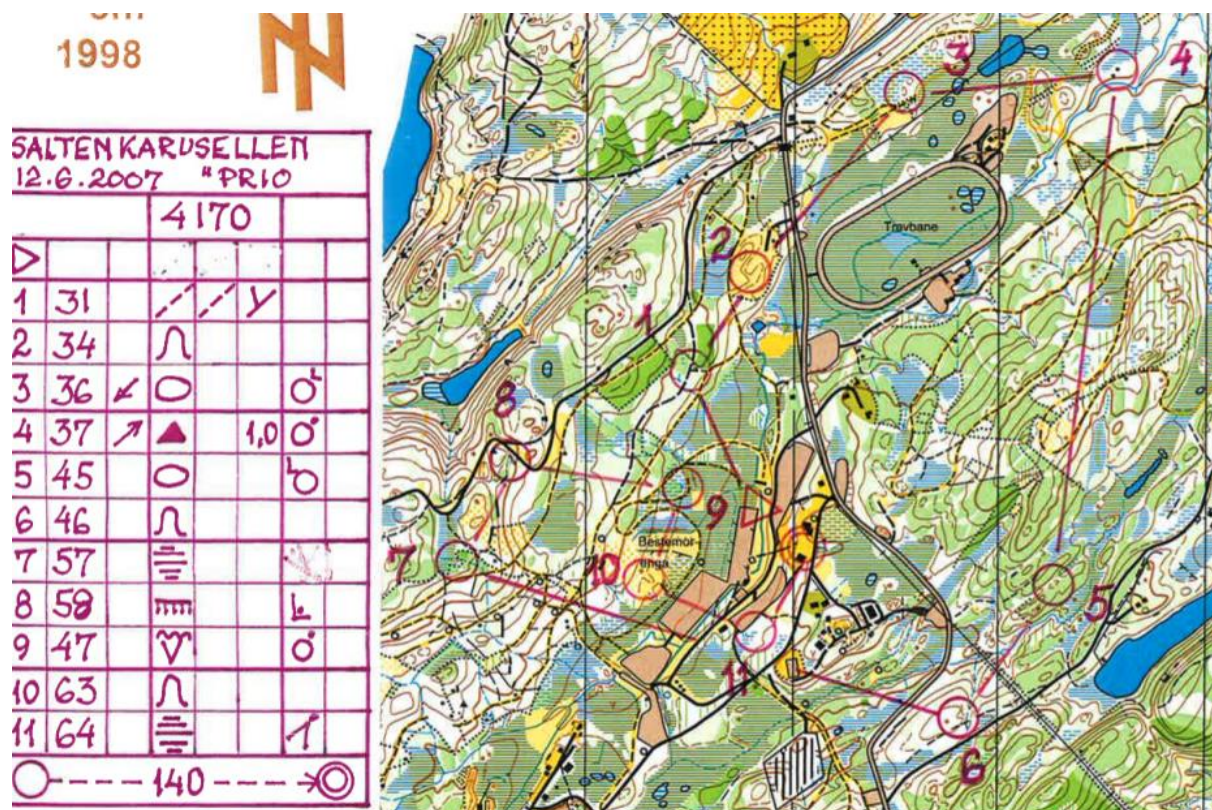
like flott ut...) var absolutt ingen ulempe. Det var en løper som passet ekstra godt; Per Rekkedal.

Hvordan den beregnes: kilometertiden til standardløperen settes til indeks 100. De andres indekser beregnes relativt til det. Men: indeksen til løpere i lengre løype multipliseres oftest med en reduksjonsfaktor (f.eks. 0,95) og for kortere og/eller enklere løyper med en forstørrelsesfaktor (f.eks. 1,05, eller for løpere i lett løype kanskje 1,3). Dette vurderes med skjønn etter dagens løyper og terreng. Som dere vil se av PRI-lista som slås opp på løp har standardløperen sjeldne ganger fått sin egen indeks til under eller over 100 (faktisk mellom 96 og 106) - enkelte ganger har han åpenbart løpt "over evne" eller rotet seg skikkelig bort. De som har løpt mange løp får strøket sine dårligste. Hvis brutt/disk-løp inngår i de tellende løpene, blir det tillegg i PRI.

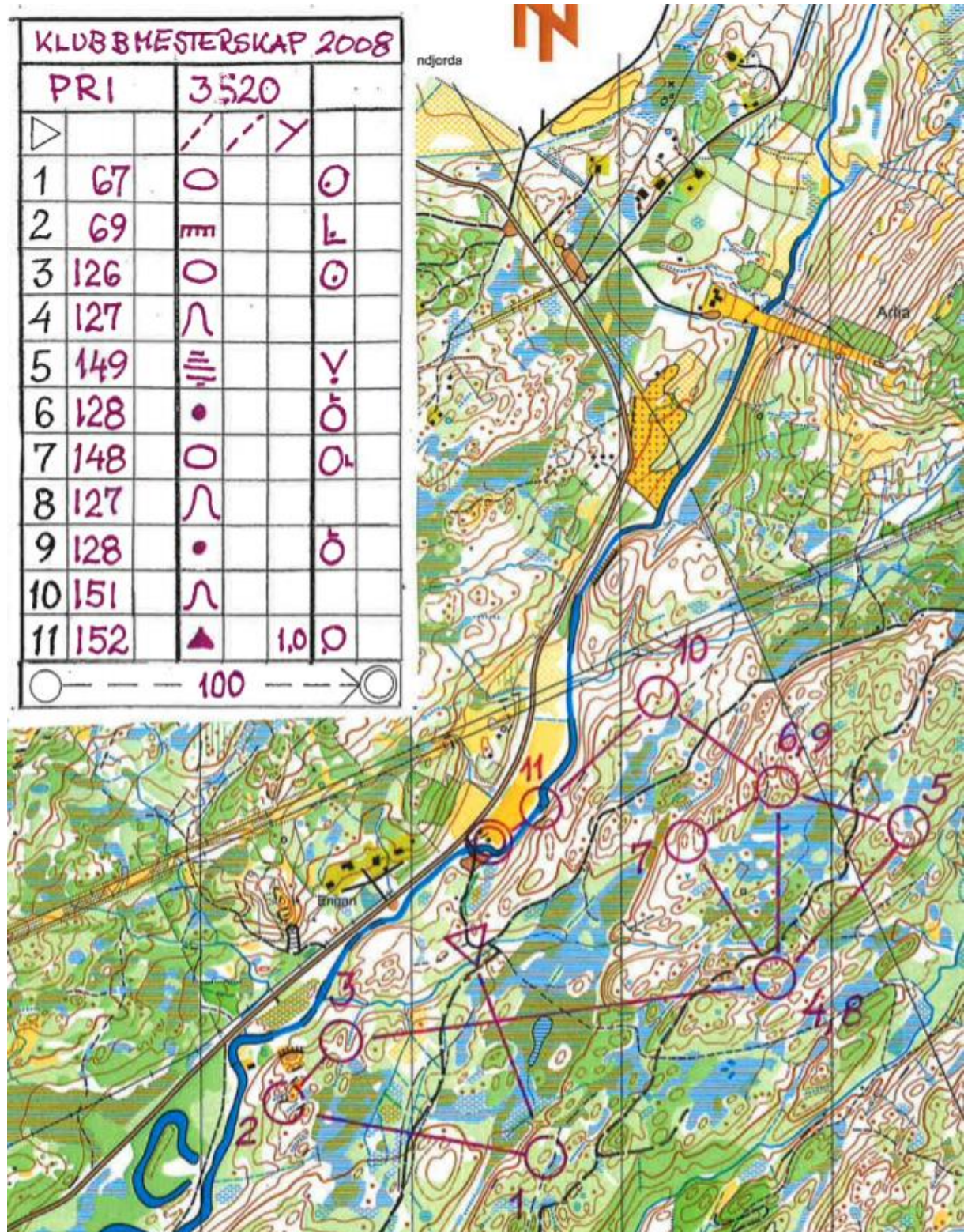
Det underlige med PRIen er at det selv med elementer av skjønn i beregningen og den enkelte løperens varierende resultater, så endres PRI (skuffende?) lite utover i sesongen. Ett eneste spesielt godt eller dårlig løp gjør bare en liten virkning på et gjennomsnitt hvis gjennomsnittet baserer seg på mange løp.

KAPITTEL 4 LØYPENE 2007 -2019

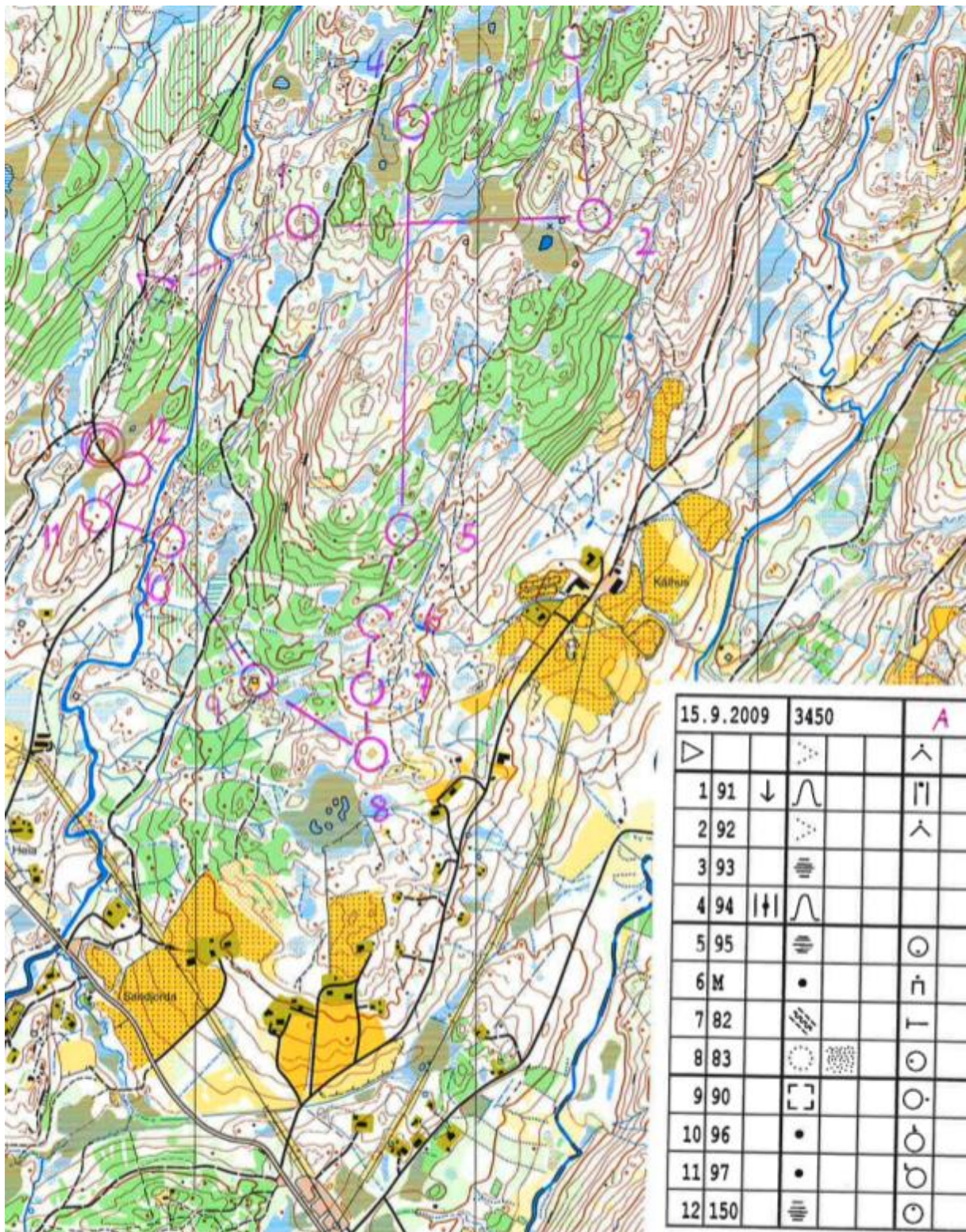
2007



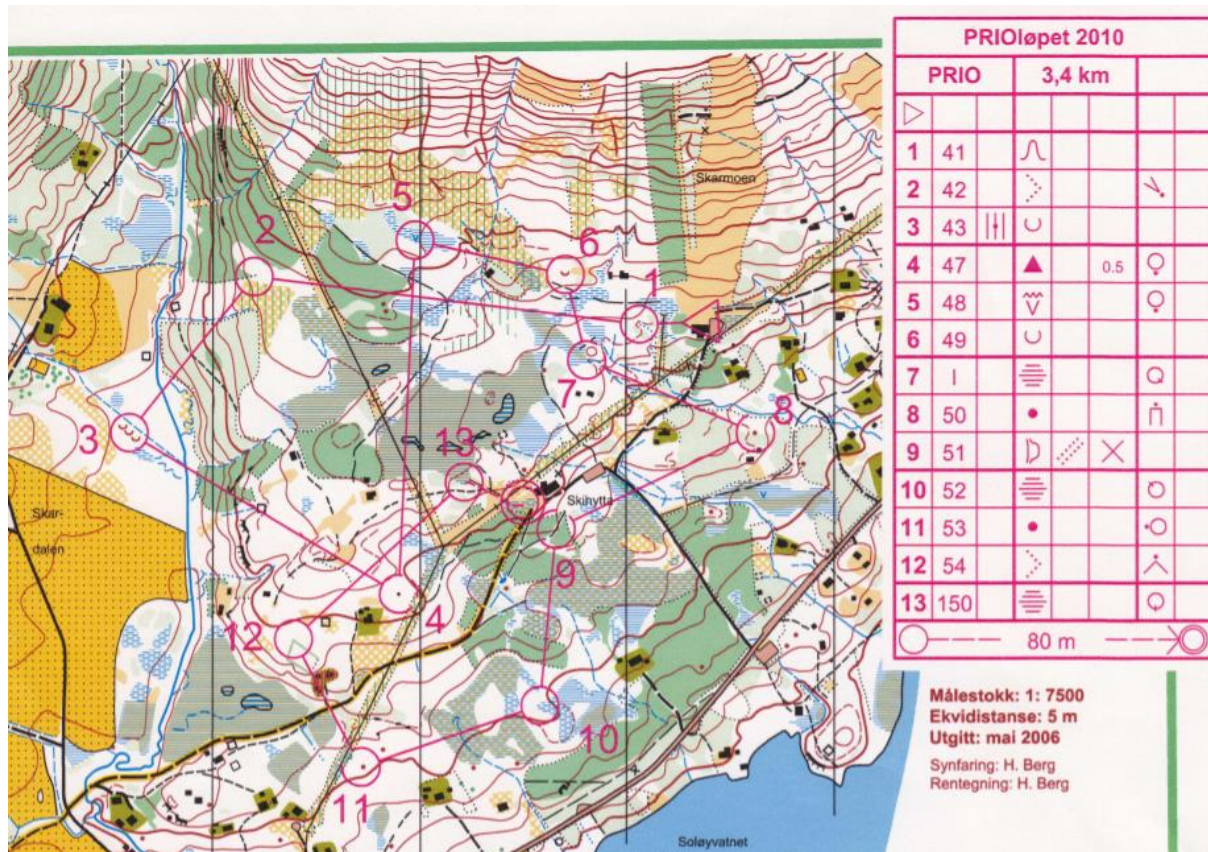
2008



2009



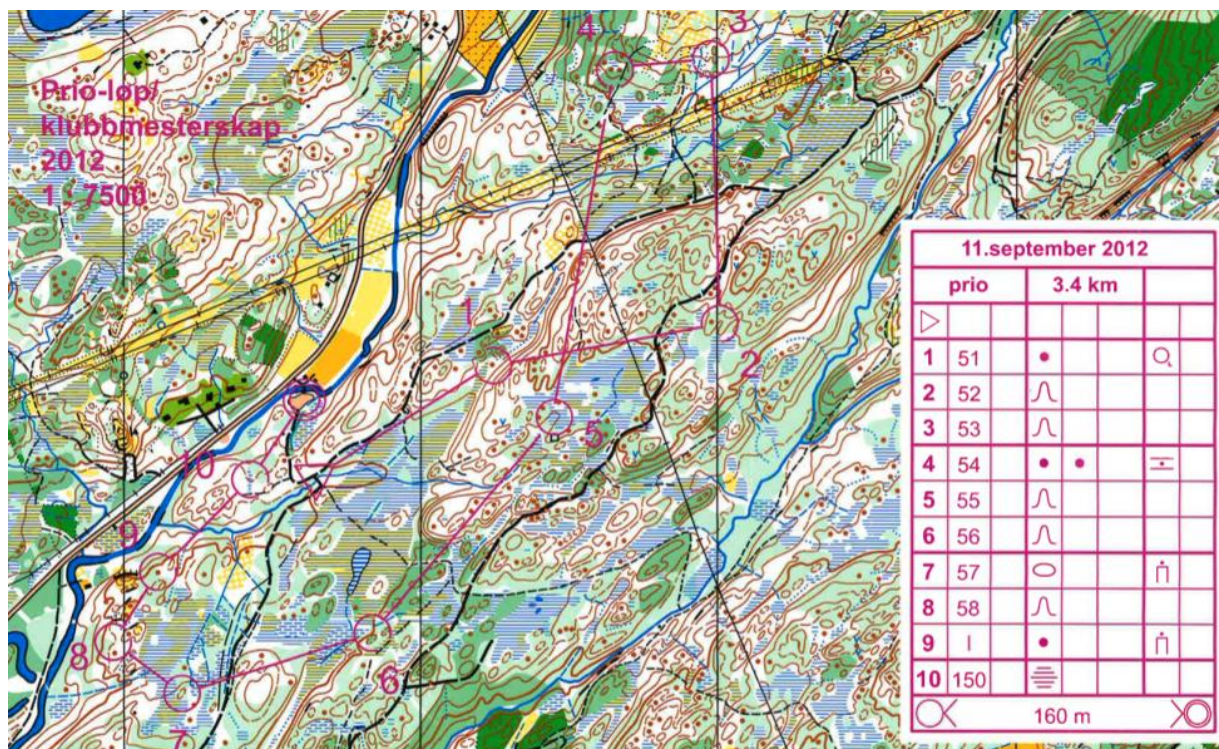
2010



2011

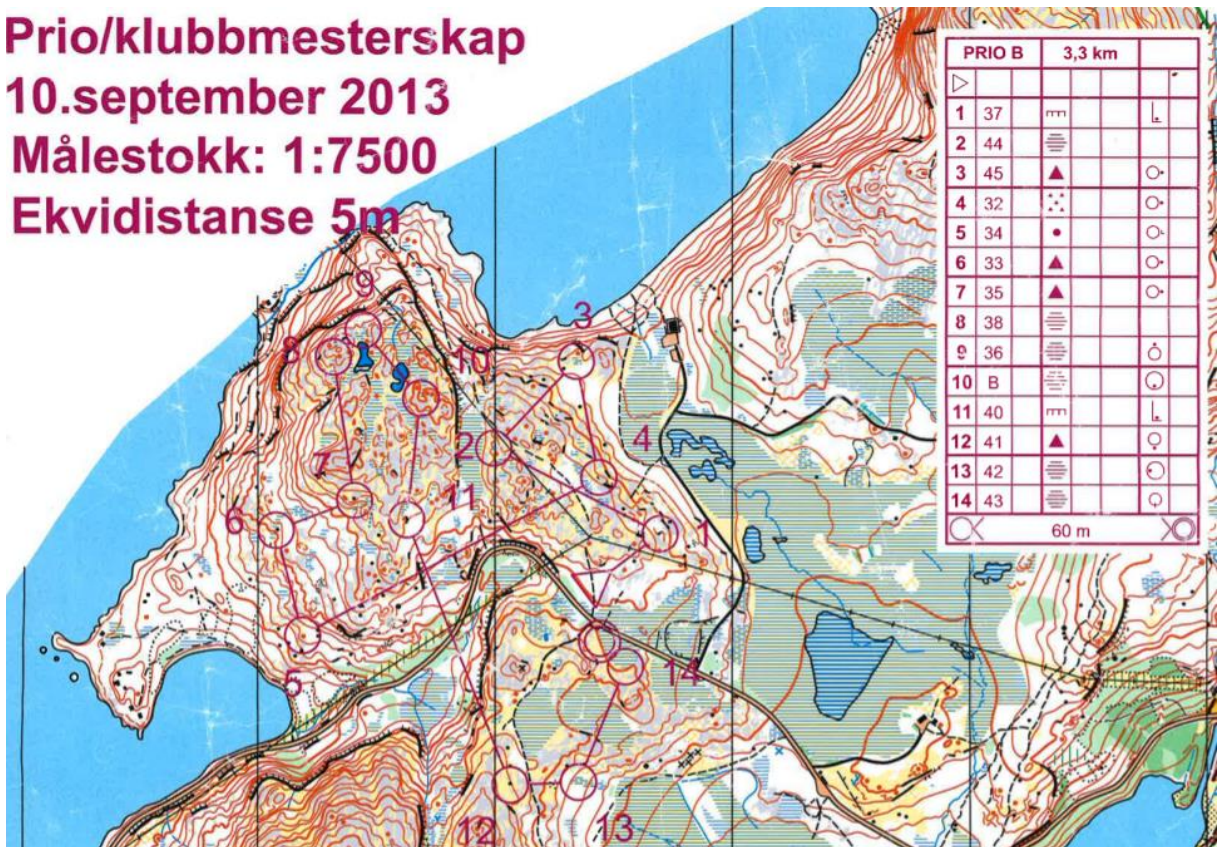


2012

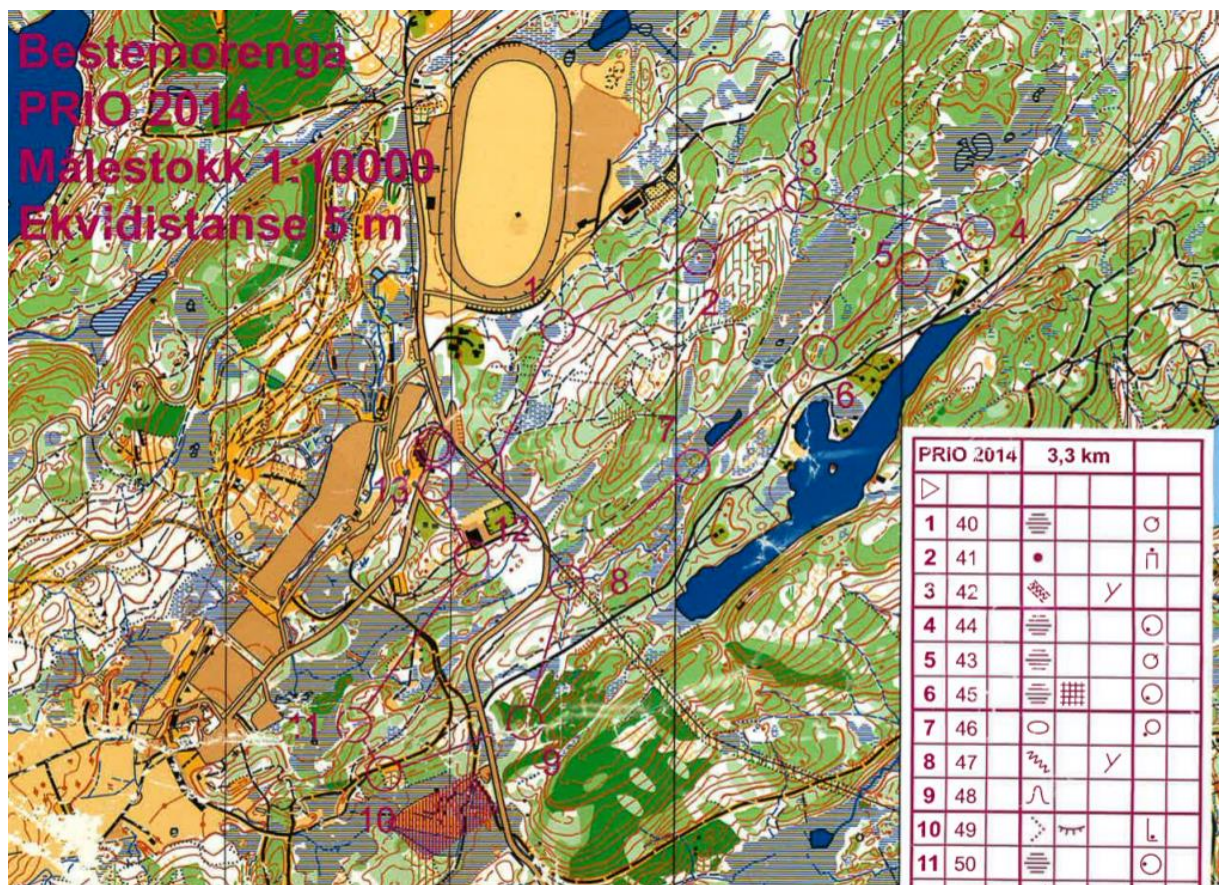


2013

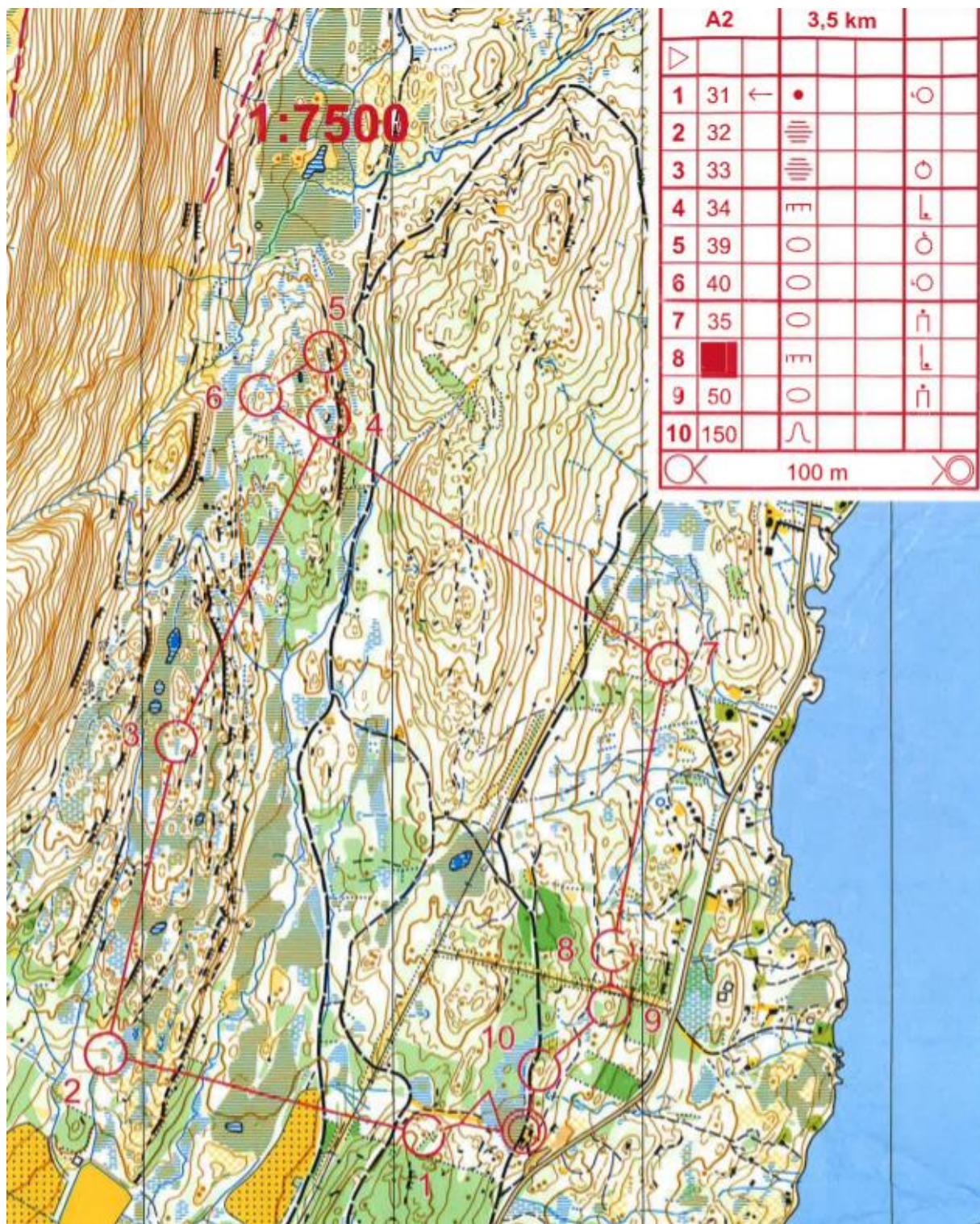
Prio/klubbmesterskap
10.september 2013
Målestokk: 1:7500
Ekvidistanse 5m



2014

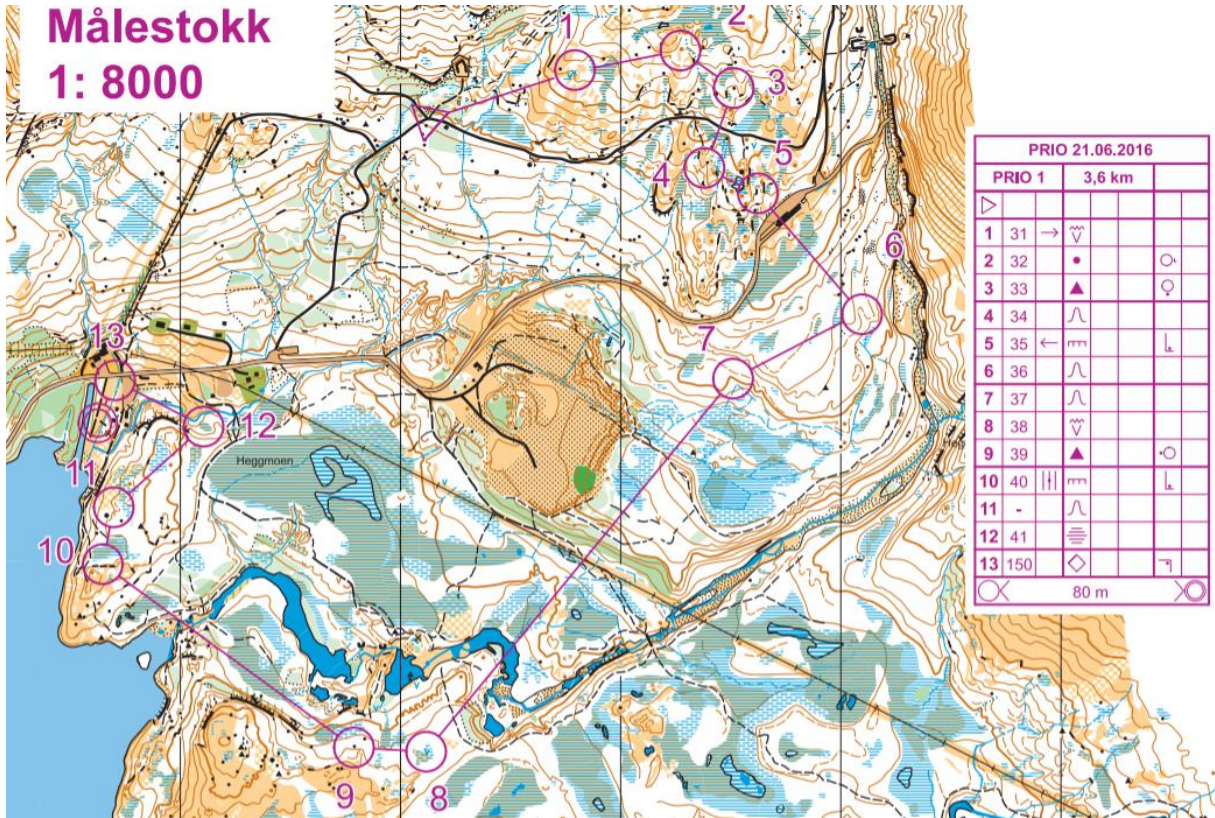


2015

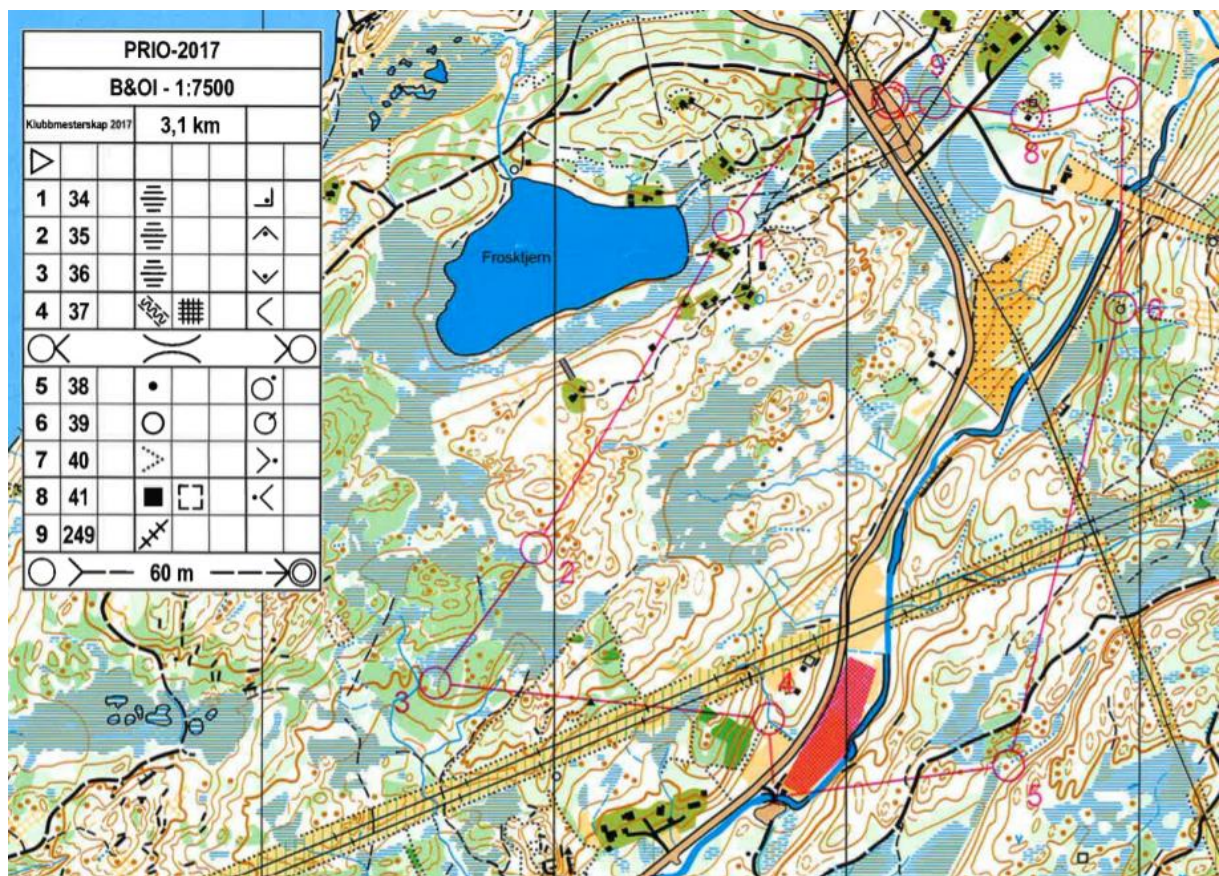


2016

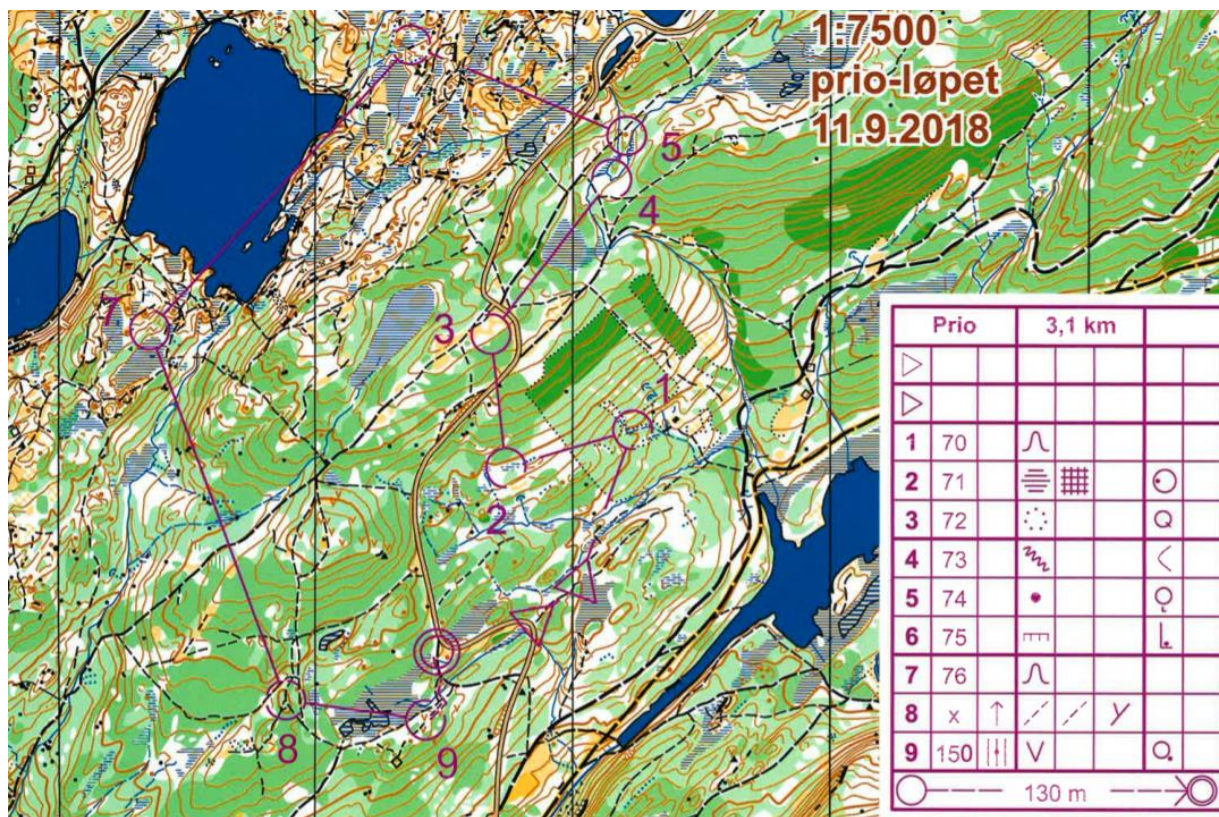
Målestokk 1: 8000



2017



2018



2019

