

Presisjonsorientering

Presisjonsorientering (pre-o) er en gren innenfor orientersidretten tilpasset alle uansett funksjonsnivå. Den passer for deg som:

- Ønsker å være ute i naturen.
- Prøve utfordringer med kart og kompass i eget tempo langs sti og vei.

Hva er presisjonsorientering?

I pre-o er det evnen til å løse orienteringsoppgaver ved hjelp av kart og kompass som teller. Oppgavene er vanligvis fordelt på en løype på mellom 2-3 km. Du får en romslig maksimaltid til å gjennomføre orienteringsoppgavene, slik at det fysiske konkurransemomentet er så godt som borte. Underlaget i løypa skal alltid være slik at rullestol, sykkel og barnevogn skal komme frem.

Orienteringsoppgavene består av en postring og en postbeskrivelse som er markert på kartet. Til hver oppgave er det plassert 1-5 postskjermer i terrenget. Du skal uten å forlate stien/veien finne ut hvilken postskjerm i terrenget som er plassert riktig ut i fra postringen og postbeskrivelsen på kartet. Du får poeng etter antall rette svar på oppgavene, og deltagerne med flest korrekte svar vinner.

Det finnes løyper tilpasset alle nivåer, fra de helt enkle nybegynnerløypene til de mer avanserte elite løypene der evnen til å lese kartet presist blir satt på prøve.

TempO

TempO er en konkurranseform innenfor pre-o som kun består av tidsposter. Denne konkurranseformen passer for deg som liker å ta raske avgjørelser i stressede situasjoner. Du får en tid per tidspost, disse blir slått sammen til en samlet tid. Der vinneren blir den som har brukt kortest tid. Dermed har tiden du bruker for å bevege deg mellom tidspostene ingen betydning.

Historie

Pre-o ble utviklet i Sverige på starten av 1980-tallet og kom til Norge i 1984. I starten var dette en gren kun for bevegelseshemmede, men på midten av 1990-talet ble grenen åpnet for alle. Dermed konkurrerer alle i dag på like vilkår, uansett funksjonsnivå.

Internasjonalt

Internasjonalt blir det arrangert VM og EM. I mesterskapene er det to konkurranseklasser, en åpen klasse og en paralympics klasse. For å delta i paralympics klasse må du være klassifisert ut i fra internasjonale regler fastsatt av det Internasjonale Orienteringsforbundet. I tillegg blir en årlig landskamp arrangert, som Norge har vært en del av siden 1986.



Mvh
Olles adventyre 4all
Olle Mathiasson
Storvegen 6E
2420 Trysil