



I presisjonsorientering gjelder det å finne ut hvilken postskjerm som er riktig plassert ut fra postbeskrivelsen og postringen på kartet.

# PRØV PRE-O MED NORSK ORIENTERING

Presisjonsorientering – en spennende orienteringsaktivitet for alle, uavhengig av alder, kjønn og funksjonsnivå. For deg som vil:

- være ute i naturen
- prøve utfordringer med kart og kompass
- bevege deg i eget tempo langs sti og vei

I presisjonsorientering er det ikke fysisk fart som er avgjørende, men evne til å løse orienteringsoppgaver med hjelp av kart og kompass som teller.

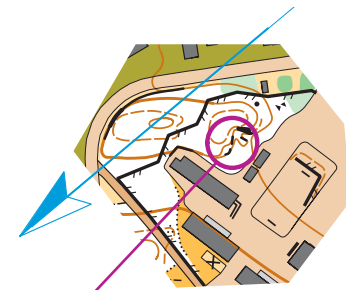
Tar du utfordringen?





«I Pre-o får du virkelig testet kartforståelsen din. Min debut i Pre-o gav mersmak, jeg vil anbefale alle som vil bli en bedre kartleser å prøve»

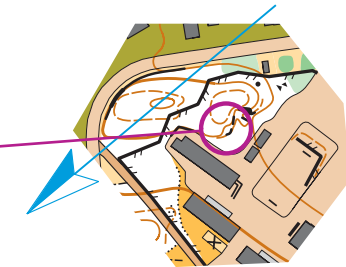
*Olav Lundanes, verdensmester i orientering*



T1 | A-E | III | mm | ☉ | C



Plassering av skjermene



A-E | ↑ | ∩ | | | | A

«Det som er flott med Pre-o er at mennesker med ulike fysiske forutsetninger kan konkurrere på lik linje med hverandre.»

## PRESISJONSORIENTERING (PRE-O)

### Hvordan foregår Pre-o

Trening og konkurranser foregår alltid i terreng med stier og veier hvor også rullestol, sykkel eller barnevogn kommer fram. Løypa er vanligvis 2–3 km, med en romslig maksimaltid som beregnes etter antall poster og løypelengde.

### Riktig post gir poeng

I skogen langs løypa finnes det 1–5 postskjermer. Du skal, uten å forlate stien/veien, avgjøre hvilken postskjerm som er riktig plassert. Du løser oppgaven ved å tolke kartet med inntegnet postring og postbeskrivelse riktig. Det er deltakeren med flest rette svar, det vil si flest rette stempler i et medfølgende kontrollkort, som vinner.

### Konkurranser i Pre-o

Pre-o er en av fire grener i orientering. Årlig arrangeres det ca 20 Pre-o konkurranser i Norge. Du velger klasse ut fra dine orienteringsferdigheter. Klassene er: N (nybegynner), B, A og Elite.

### Tidsposter

Pre-o løypa har også en eller flere tidsposter hvor tiden du bruker på å løse orienteringsoppgaven blir målt. TempO er en egen øvelse som består av bare tidsposter.

«TempO er øvelsen for deg som er kjapp i «hue», liker intens kartlesing og raske avgjørelser i stressende situasjoner»



«Kontrastene mellom stå å tenke når man skal løse vanskelige poster, mot å måtte svare lynraskt på tidsposter for å henge med i teten, gjør sporten variert.»

## LYST TIL Å PRØVE PRE-0?

Mer informasjon om presisjonsorientering finnes på [preo.no](http://preo.no) og [orientering.no](http://orientering.no)



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT