

Præcisionsorientering (Præ-O) er en af de fire konkurrence-discipliner inden for orientering (de tre andre er fod-, MTB- og ski-orientering)

Alle kan deltage i Præ-O -uanset fysisk formåen.

Banen går på gode skovstier, og tiden, man bruger til at bevæge igennem den, er ikke en konkurrenceparameter.

Der er kun klasseinddeling efter sværhedsgrad. Man konkurrerer mod hinanden på tværs af alder og køn.

Præcisionsorientering har to former den klassiske præcisionsorientering, som er beskrevet i denne folder, og **TempO** som er en bane bestående af 4-6 stationer med tidskontroller. Her gives ikke point for rigtigt svar, men straf tid for fejl. Den med den hurtigste samlede tid er vinder.

Præ-O er også en god O-teknisk træning.

Den internationale betegnelse for præcisionsorientering er TrailO.



Det danske hold ved VM 2015 i Kroatien.
Lars Ole, Maria og Johanne i åben klasse.
Søren og Jahn i Para-klassen

Præ-O udvalget består af:
Formand:
Vibeke Vogelius, Silkeborg OK

Økonomi:
Søren Saxtorph, Ballerup OK

Øvrige medlemmer:
Henrik Nørgaard, Kolding OK og
Knud Vogelius, Silkeborg OK

Se også Præ-O udvalgets hjemmeside

www.trail-o.dk

Præcisions- Orientering beskrivelse til O-løbere



*Kurvelæsningen er vigtig ved PræO.
Post på elitebanen ved O-Ringen 2015*



Ved sigtemærket ses alle postens skærme og deres indbyrdes placering er tydelig

Post med sigtemærke og 2 skærme



A-B - Træ vest-side

PRÆCISIONSORIENTERING

Banen går på let fremkommelige veje og stier, hvor man også kan komme frem i kørestol og på cykel. Posterne er placeret i terrænet, men det er ikke tilladt at forlade stien.

Banen tegnes på kortet som en ”almindelig” orienteringsbane med start, mål og et antal poster samt postdefinitioner, som angiver posternes nøjagtige placering og **hvor mange alternative skærme**, der er opsat ved hver post. Antallet af skærme angives med bogstaver i kolonne 2 i stedet for kontrolnummer. A-D betyder at der hører fire skærme til posten.

Opgaven for deltagerne er at afgøre hvilken af skærmene, som er den rigtige – altså den som er nøjagtigt som posten er tegnet på kortet og angivet i definitionen.

På stien er placeret en sigtepind. På sigtepinden er et skilt der angiver klasse og postnummer. Ved sigtepinden skal alle alternative postskærme være synlige, og deres indbyrdes placering skal være tydelig. Skærmen længst til venstre er altid A, så følger B, C osv. Sigtepindens placering er **ikke** tegnet ind på kortet.

Det er tilladt at bevæge sig frem og tilbage på stien for at få et overblik over terrænet og løse opgaven, men man må ikke bevæge sig ind i terrænet. Man må ikke tale sammen om banen undervejs.

Ved starten får man - ud over kortet – et kontrollkort. Ved hjælp af en stiftklemme markerer man sit valg af rigtig skærm ved hver post. Man får ét point for hvert rigtigt svar.

Bogstavet Z på kontrollkortet står for ZERO. Den rubrik markerer man i, hvis ingen af de anbragte skærme står det rigtige sted, det kaldes falske poster.

Poster, som ligger tæt på hinanden, kan have fælles skærme, f.eks. i åbne områder hvor det er svært at skille skærmene fra de forskellige poster. Man kan også bruge minestrimmel i en vinkel ud fra sigteposten til at adskille skærmene fra forskellige poster.

TIDSKONTROLLER

Ved konkurrencer findes også en eller flere såkaldte tidskontroller. Ved tidskontroller har man ikke set kortet i forvejen og man må ikke flytte sig fra sigtepunktet. Der tages tid på hvor hurtigt man løser opgaven. Tidtagningen starter, når man får kortet. Deltagere med lige mange point kan på denne måde rangeres ved hjælp af tidskontrollen. Der gives ikke point for tidskontrollen, men der gives 60 strafsekunder for et forkert svar.

