

穿梭于古迹与历史中 奔跑在茶园和峡谷间 定向运动带你玩转春天

□通讯员 徐小仙 本报记者 沈梦雪



一个半小时内跑遍十八个标志性历史景点 衢州古城定向地标赛乐趣无限

上周末,“印象古城,寻迹之旅”2016年衢州古城地标定向赛在市区南湖广场鸣枪开赛,397名选手参加比赛。本次比赛设置了古城文化、衢州三怪、古城之塔、古城之门、红色之路、历史民居六大主题,包括钟灵塔、天王塔、孔子像、天妃宫、周宣灵王庙、文昌阁、细菌战纪念馆等老城区东南西北的19处名胜古迹。

根据比赛的安排,参赛队从南湖广场出发,根据比赛专用地图自行安排线路寻找文化古迹地标,完成指定的活动任务,在规定时间内返回起点,其中部分古迹穿插亲子游戏活动,参赛小选手在互动的过程中也了解了古迹的历史沿革。

奔跑着的队员们始终保持着高度热情,各队伍充分发挥团队合作精神,各显神通,使比赛格外激动人心,天王

塔前的亲子互动的游戏让家庭成员们大呼过瘾,引得现场笑声不断。

王泉去年也参加了古城定向赛,今年他把家里人都带来一起参加,刚刚学会走路的孩子在现场更是玩得不亦乐乎。他说:“去年参加了这个比赛之后,我就和同学一起玩起了定向运动,最开始是看教学视频再自己体验,今年都是想玩就玩了,这一年运动之后不知不觉

瘦了10斤呢。”从什么都不懂的“门外汉”到如今的“半职业玩家”,王泉言语中都是自豪,“这项运动需要参赛者在竞技的压力下快速分析并且果断决策,不仅仅是对体力的考验,更是对参赛者独立思考 and 独立解决问题能力的一次培养。通过紧张激烈的角逐,参赛者的读图能力、方向判断力、野外适应能力、体能和智力等都能得到最好的提升。”



拥抱春光 感受自然 青山绿水间的定向越野赛

上个月在金华武义举行的省第十三届中学生运动会定向比赛吸引了来自全省各地的850多名菜鸟达人将齐聚一堂,以“温泉名城,养生胜地”武义为赛道,学生们在青山绿野间定位奔跑,感受养生武义的悠久底蕴。

最美不过四月天。这次活动之后,不少家长在4月份的周末又组团带孩子一起来感受了一番大自然间的定向赛。秦枫是淘宝天下的一名员工,迈入40岁大

关的他很少参加运动,上个月陪孩子来参加定向赛之后唤醒了他继续运动的心,他说:“这几年女儿和老婆一直嫌弃我胖了,有的时候她们吃肉我只能吃青菜,带女儿参加比赛之后我觉得我确实也应该到户外运动了。”

一张详细的地图和一个指北针,带着这两样装备,关闭手机,秦枫就和女儿还有同事几家人重走了一回比赛路线,以滨江广场为起点,途经寿仙谷、石鹅

湖、俞源景区,最终终点是松源万亩茶园。从来没有定向经验的秦枫最开始“找不着北”,女儿和同伴都出发很久了,他还在原地找方向感。“过了一会我女儿回来找我了,她说怕我迷路,还是带着我一起走,其实那一瞬间百感交集。”他说。

秦枫的女儿最先教会秦枫的是如何用指北针,出发前女儿一板一眼地给他示范了起来,先使用指北针的红色箭头朝向地图上方,并使箭头与定向地图

上的指北线重合或平行,然后转动地图,用磁针北端对正磁北方向,就能确定方向。女儿还告诉他每次出发时需要首先判断出发点的图上位置,明确前进方向和目标点再标定地图,选准前进方向,否则容易迷路。

在女儿的指导下,秦枫完成了半程定向赛,最后实在是因为体力不支而没能继续前进。他说:“看来锻炼时非常有必要的,以后要坚持每天跑步。”

定向越野术语和装备

□本报综合报道

作为准军事体育运动的定向越野运动脱胎于军事领域,20世纪80年代以来,亚洲一些国家也陆续组织了一些具有一定规模的定向越野或相关的比赛,吸引了大量的军事体育爱好者踊跃参赛。本文在此简要地介绍一些有关定向越野运动的常识和相关装备。

术语:

定向越野比赛专用地图

比赛地图上标有一条红色的比赛线路标记,比赛地图符号遵循《国际定向越野联合会制图规范》中约90%的符号。

点签

运动员在起跑线上取得的比赛地图上的标记,并按这些标记的指示,在规定的时间内运用野外生存技巧和识图知识找到地图上的标志点,在比赛检查卡片上作相应标记,以作为该运动员找到该标志点的证据。

标志点

比赛一般在标志点上约80cm高度设有三面连续的30cm×30cm红白各半的标志旗,同时在比赛地图上作有相应标记。

装备:

地图

业余定向越野活动必不可少的重要装备。作为业余定向越野比赛的专用地图,其比例一般在1:1.5万左右,等高距为5m。

指北针

定向越野专用的指北针一般是由透明有机玻璃制造的,可以挂在使用者身上,指北针两侧长边分别印有厘米刻度直尺和比例尺,在与指北针相对的一端镶有放大镜。指北针为充液式的,这种设计便于使用者在野外颠簸中快速辨认方向。

背包

专业比赛,一般设有饮水处,为运动员补充流失的水分,而业余定向越野比赛就要参与者自带食品饮料了。

野战靴

作为专业定向越野比赛,运动员一般脚穿软底登山鞋,小腿上套有尼龙护腿,这种装束有利于运动员在灌木丛中穿梭。

水囊

2L野战水囊,水囊上配有饮水管,使用者可以在行进中边测定方位,边靠近目标,边补充水分。

手表

无论是专业还是业余比赛,掌握时间都很重要。如果须在比赛中戴手表,当然是兼具测向功能的指针式手表比较好,因为它可以帮助使用者在有阳光的条件大致确定方向。

