

定向越野介绍

什么是定向越野？

定向越野（Cross-Country Orienteering）是定向运动（Orienteering）的主要比赛项目之一。参赛者要依靠标有若干检查点和方向线的地图并借助指北针，自己选择行进路线，依次寻找各个检查点，用最短时间完成比赛者为优胜。

定向越野介绍--定向运动的出现

十九世纪末、二十世纪初，欧洲北部斯堪的纳维亚半岛广阔而崎岖不平的土地上覆盖着一望无际的森林，散布着无数的湖泊。城镇、村庄稀疏散落，人们的交通主要是依靠那些隐现在林中湖畔的弯弯曲曲的小路。

在这样的地理环境中生活，理所当然地要比别的地方更需要地图和指北针，否则，要想穿越那莽莽林海是十分困难的。正因为如此，那些最经常地在斯堪的纳维亚半岛山林中行动的人们——军队，便成了开展定向运动的先驱。他们深知，如果不具备在山林地辨别方向、选择道路和越野行进的能力，就不能完成保卫国家的重任。

1918年，瑞典一位名叫吉兰特（Majör Ernst Killander）的童子军领袖组织了一次叫做“寻宝游戏”的活动，引起参加者的极大兴趣，这便是定向运动的雏型。

由于这个活动的组织方法简便，不仅对提高野外判定方向的能力及学习使用地图有好处，还能够培养和锻炼人的勇敢顽强精神，提高人的智力、体力水平。开展定向运动不需要象其他体育项目那样在场地与器材上支付大量经费，娱乐性与实用性兼备，因此日益受到军队的重视，并且很快地在民间流传开来。

定向越野介绍--五彩缤纷的定向运动世界

自从1919年第一次正式的定向运动比赛在斯堪的纳维亚举行之后，这个项目在北欧得到了迅速的发展，并很快地普及到世界各地。定向运动也由初期单一的一种比赛形式逐步演变为包括各种各样的比赛或娱乐项目在内的综合性群众体育活动。常见的定向运动形式有下列几种：

定向越野（Cross—Country Orienteering）

这是各种定向运动比赛中组织方法比较简便，开展最为广泛的一种。由于其比赛的成败全在于个人的识图用图、野外定向和奔跑能力的强弱，因此适于各种年龄、性别的人参加。据国外有关资料记载，运动员最小的只有八岁，而最长者有八十岁，真可谓老少皆宜。为增加比赛的乐趣，也可以在判定比赛成绩的方法上有所区别，如：可以个人跑计个人成绩；个人跑计团体成绩或个人跑计个人与团体成绩等。



定向越野比赛是国际定向运动联合会（IOF），以下简称国际

定联，正式承认的比赛项目之一。

接力定向 (Relay Orienteering)

接力定向是团体之间的定向越野比赛项目之一，其成绩好坏有赖于每个队员个人能力的发挥。在接力比赛中，比赛的路线分成若干段（国际比赛通常为四段），每名选手完成其中的一段，各段参赛选手的成绩相加为该队团体总成绩。为便于观众欣赏各选手之间的激烈竞争，接力定向的场地必须设置一个“中心”站，各段选手的交接（即“换段”）均在这里以触手方式进行（不使用接力棒），因此，接力定向的观赏性较好，被国际定联纳入了正式比赛项目。

滑雪定向 (Ski Orienteering)



滑雪定向也可以按个人、团体或接力比赛等形式进行。它与个人徒步定向越野赛的区别是选手需要使用滑雪装具（非机动的）。供比赛用的滑道，则需要使用摩托雪撬来开辟。同一比赛路线上的滑道通常不止一条，以便于选手自行选择。

滑雪定向也是国际定联的正式比赛项目之一。滑雪定向在东欧国家十分流行，许多世界高山、越野和速度滑雪选手同时又是滑雪定向的高手。

夜间定向 (Night Orienteering)

这是定向运动的一种高难度的比赛形式。由于是在视度不良的夜间进行的，不仅增加了比赛的难度，同时对观众和选手自己增加了吸引力和刺激性。夜间定向已被列入国际定联的正式比赛项目之中。第一届世界夜间定向锦标赛于1986年10月27—28日在匈牙利举行。



法国的一次夜间定向赛

记分定向 (Score Orienteering)

记分定向通常以个人方式进行。它是在比赛区域内预先设置好许多检查点，并根据地形的难易程度、距离远近、点的位置的相互关系不同而赋予每个检查点以不同分值。选手必须在规定时间内自行寻找若干或全部检查点，以积分最高者为优胜。

专线定向 (Line Orienteering)

这种比赛与其他比赛的最大区别是在地图上明确地标出了比赛的路线,运动员必须按这些规定的路线行进,并将途中遇到的检查点位置标绘到图上去。成绩以检查点位置标绘的准确程度和所用时间的长短确定。

五日定向 (O-Riing 5-days)

这是瑞典独有的一项特别吸引人的比赛项目。比赛共进行五日,比赛路线由若干段组成,每次都单独记录下个人的成绩,最后再算出总成绩。在几十公里或者一百余公里的多条比赛路线中,除设置了许多检查点之外,还设有若干营地,供运动员与观众休息或参加丰富多采的娱乐活动。近年来,瑞典的五日定向比赛组织得十分频繁,每次参加比赛的来自世界各地的选手都超过 15000 人,大大超过了任何一届 奥林匹克运动会的选手人数!

其他 (Other Varieties of Orienteering)

做为参加上述比赛活动的预备,目前国际上还流行着一些其他的定向运动形式,如:
校园定向 (School Orienteering): 在学校的操场上或教室、体育馆内为孩子们设计的一种游戏。

特里姆定向 (Trim Orienteering): 在一定的区域内设置许多永久性的检查点,不规定完成时间,以寻到点数的多少给予纪念品以资鼓励 (详见[特里姆定向运动](#))。

世界 (或国际) 定向运动节活动: 在相对集中的一段时间内连续举办多种比赛及有关的展览、讲座、会议等活动。

在有些国家,人们还常常以家庭为单位进行比赛,并尝试了使用不问交通工具的定向运动比赛,例如乘坐摩托车、自行车、独水舟或骑马等。



国际定联标志

为使定向运动在全世界得到普及和发展,1961年5月,十几个国家的定向运动积极分子在丹麦首都哥本哈根成立了国际定向运动联合会 (International Orienteering Federation, 缩写为 IOF), 确定了正式的比赛项目并制定了一系列的比赛规则与技术规范,国际定联成立时有成员国 10 个,截至 1984 年底已发展到 32 个国家与地区。

定向越野也是国际军体理事会 (International Militaire Sport) 的正式比赛项目之一,每次举办的比赛都能吸引十多个国家的军队运动队参加。根据 1972—1983 年的资料统计,按每年参加国的数量,定向越野已成为与篮球并列国际军体锦标赛的七大比赛项目之一。

目前,世界各地正在掀起一个定向运动的热潮。据国际定联的数字,全世界在 1985 年举办国际级的滑雪与徒步定向越野比赛的国家有 20 个,共组织 91 场比赛。在 1984 年的洛杉矶奥林匹克运动会上,各国体育记者推测: 定向运动可望在 2000 年之前做为正式项目列入奥运会比赛,而国际定联目前正在为使滑雪定向成为 1992 年冬季奥运会比赛项目而努力。

总之，定向运动做为一项能够使人们的体力、智力得到全面 锻炼的新兴体育项目，今天它的爱好者在北欧已“超过了足球”；在另外一些国家，则被列入军队或地方院校的“必修课”。

定向越野意义

定向越野对提高野外判定方向的能力及学习使用地图有好处，还能够培养和锻炼人的勇敢顽强精神，提高人的智力、体力水平，其定向过程更是团队成员沟通协作的更好形式。

定向拓展

是指将定向运动和户外拓展互相结合，形成一种全新的户外体验式培训方式。主要是利用户外特殊的场地和崇山峻岭等自然环境，配合各种精心设计的团队游戏，同时将定向越野融入企业的管理培训当中，融入丰富的音乐元素，由原来的强调体能活动的取向，转向团队动力的培养和探讨，令参与者通过形式多样、生动有趣、充满挑战的户体验项目，确立信心，发掘自我潜能，培养团队合作精神，巩固客户关系。

在这个唤醒健康的时代，户外运动已不单单是老板们的“贵族运动”，它已经融入我们的生活，户外运动主要包括徒步旅游、登山、徒手攀登、野外露营、定向越野、速降、溯溪等。这种回归大自然、远离城市喧嚣的生活方式是人们物质生活水平提高后不可阻挡的，在寻找快乐的同时征服自我，是一种时尚性的运动。据有关资料的不完全统计，加入到户外运动这一行列的，北京已有 80 多万人，广州达 100 多万人，深圳仅注册的就有 100 多万人，在去年的暨大就有 200 多人参与其中。他们有着一股“驴子”精神，常常以“驴子”自称。

户外为什么这么吸引人们的参与呢？

Trekker 网站 (www.trekker.cn) 的户外定向越野运动有四大好处：

一、是看风景。离开了满是高楼大厦的城市，怀着恬静的心情步入大自然的怀抱，看到的是蓝天白云，青山绿水，一眼望去，一片生机盎然的景象；

二、是健身。户外运动是一项特殊的体育运动，它所消耗的体力和精力均较大，是一种比较好的强身健体的方式；

三、是团队协作。在户外定向活动中，是依靠大家的共同努力达到目的的。在达到目的的过程中，需要队员协调、配合并互相帮助才能完成任务。

四、是交朋友。户外运动是众多队员共同携手完成的，需要队员有团队精神，同甘共苦，朝同一目标迈进，不分年龄，不分职业；

五、是心情好。户外运动可减轻工作上、学习上的压力，忘却烦恼，百纳大川的浩瀚之气能克服身心狭隘等心理问题，使你的心胸开阔，“宰相肚里好撑船”，不至于像冰棱柱一样脆弱，进而在新工作、学习中得心应手，新挑战中游刃有余。

当然，大自然在带给你快乐和健康的同时，也充满了各种各样危险和不确定因素。因此，必须注意出行安全。安全因素是登山等户外运动的前提。这个运动绝不是冒险和探险，没有安全保障的项目是绝对不能做的，没有安全把握的路径绝对不能涉险。

研究表明：经常参加户外活动的人，在运动的时候体内会分泌一种荷尔蒙，让人身心感觉愉悦，先不说健康就是本钱，难道你不想自己快乐吗？难道我们的生活就只是整天呆在学校，呆在电脑前吗？当然不是，加入户外运动，加入“TREKKER”快乐一族！！