

# 大连穿越者“山地定向越野赛一日赛”个人赛前准备

## 一、 大连春秋一日个人穿越装备

（每位参赛队员遵照准备，观赛人员参照执行）

- 1、 长袖衣裤。（必备。个别点位所在山头荆棘较密，为保护您的皮肤不建议短袖。另出汗较多的朋友应避免纯棉衣物，可尝试速干衣裤）
- 2、 遮阳帽或头巾，太阳镜。（必备。遮阳、挡雨、挡树枝）
- 3、 登山鞋或高帮硬底运动鞋。（必备。坚决杜绝凉鞋、皮鞋、靴子或露脚趾的鞋）
- 4、 双肩背包或腰包。（必备。一切所需，垂手可拿。不建议挎包、拎包、手袋。）
- 5、 擦汗毛巾。（建议。千万别汗土一脸，让同伴误认为野人，让裁判认不出是谁）
- 6、 饮用水。（必备。视自己的吞吐量，建议每人1升，可带一些补充营养的饮料）
- 7、 防晒霜。（建议。一整天在阳日下，美女帅哥都得考虑点肤色问题，勤涂勤抹）
- 8、 牛肉干，巧克力等小食品。（建议。随时补充体力）
- 9、 雨衣、雨披。（看天气预报吧，防止下雨，还可以坐在地下隔凉）
- 10、 登山杖。（建议。打草惊蛇，挖坑找点还可以防色狼，当然，它的主要功能是走路，协调用力，减弱膝盖损伤）
- 11、 一顿简单、快捷的营养午餐。（比赛不因午餐而中场休息，所以没有集体午餐，甚至本组人员也不见得午餐时碰在一起，速战速决是关键。）
- 12、 垃圾袋。（必备。请记住通行户外的环保准则：除了照片什么都不要带走，除了脚印什么都不要留下。）
- 13、 手套。（必备。保护好你那稚嫩的小手，还得用它谈钢琴和灌水呢！）
- 14、 备用眼镜或眼镜绳。（中高度近视眼必备。一旦眼镜被树枝挂掉、镜片摔碎，不至于看不见路下不了山还有把蚂蚁当点心吃了）

## 二、 穿越者山地定向越野赛的比赛专用装备

- 1、 对讲机。穿越者论坛众驴友友情借用，请大家一定爱惜使用，型号均为BF6200。每队两个，队内联系时使用。比赛过程中，可能会出现分头找点的情况，这时全靠它了。请注意，组委会会有一个频道，各参赛队伍各另有一频道，根据不同需要随时切换。另，对讲有通信距离限制，尤其在中间有山体相隔的情况下，很可能就没有信号了。
- 2、 指北针。必备。每支队伍至少两个。
- 3、 高度计。建议。每个点位均会给出海拔高度，有了它找点会容易一些。
- 4、 计时器。必备。比赛以时间论胜负，出发时会统一对时、对海拔。
- 5、 纸、笔、直尺。必备。所有写写画画的，也方便随时纪录穿越过程。
- 6、 手机。必备。山上部分地方有信号，为防万一，还是多带几部，也可一定程度的替代对讲。
- 7、 照相机。必备，完成任务的证明需要依靠照相来解决。每组两个，到时可能需要分成两队找点。

## 三、 个人的体力、心理和定向知识准备

强度：完成全部任务需要走山路约10公里，最懒的也要走上5、6公里。良好的体力是基础。  
难度：山地穿越，很多地方没有路，甚至部分山头荆棘、坟冢密布。需要较强的吃苦精神。如果平日没有一个经常性的锻炼身体的习惯，冷不丁参加这样一种比赛的话，恐怕很难吃的消。建议朋友们能够跑几次步，如果住处距离山不远的话，建议早晨早点起来到山上溜溜。

有心脏病、哮喘病等朋友谢绝参加本活动，珍视生命不仅仅是对自己负责，也是对家人负责