
穿越者论坛 (www.trekker.cn) 山地定向赛简介

2014-5-27

穿越者论坛是辽南地区自助式山地徒步穿越 AA 制论坛。所推崇的 AA 制理念是：费用公摊、任务共担、经历同享、风险自负。自 2005 年建站至今，站内注册驴友的足迹已经遍布全国乃至世界一些地方。

定向越野对提高野外判定方向的能力及学习使用地图有很大好处，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。山地定向运动不仅仅让你享受运动的乐趣，更能享受团队的温暖。

山地定向运动是穿越者论坛提高驴友野外策划路线、识图、自救、提高野外生存及运动能力的极好方式，也是向户外培养、输送领队的一个重要途径。

这是一场比拼智力而非体力的比赛，需要的是团队配合和战略战术的合理运用。

Trekker 网站的户外定向越野运动有很多好处。

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，乃或苍穹大地，让人心旷神怡。

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，朝同一目标努力、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。

六、实战户外。户外定向运动能有效提高你的户外能力，在野外路线策划、识图、使用指南针、户外生存及运动能力等方面得到极大检验及提高。

穿越者山地定向赛自 2003 年由 TREKKER 论坛创始人“老九”发起，第一届山地定向赛是由其本人独自组织完成的，一直到 2014 年的第十一届山地定向赛都留下了“老九”的影子。

转眼 TREKKER 山地定向赛已经走过十个年头……

2008 年的山地定向赛是在普兰店饮马湾北部群山完成的，这次定向赛遇到大雾天气，导致比赛出现诸多问题，也给该次赛事及此类活动上了一堂活生生的实践课，那就是如何在遇到恶劣天气的情况下，保证在户外运动中的正确方向和安全系数。2008 年山地定向赛改变了以往两日赛程单日结束同一地点的做法，即每日结束点在不同位置，这样就增加了比赛的难度和趣味性。

2009 年山地定向赛是在普兰店饮马湾南部群山完成的，这次定向赛增加了夜间比赛项目，以提高队员全天候户外能力；本次比赛增加了 GPS 点位，以其让更先进设备融入到户外运动中来，以提高队员在户外利用 GPS 的能力。

2010 年山地定向赛是在大连城郊黄泥川群山完成的，这次定向赛提前公布了赛场区域，目的是增加队员利用谷歌地球熟悉和使用的能力，并结合 GPS，利用现时更容易利用的户外资源，以其能更好地做好户外出行准备计划。

2014 年山地定向赛是在大连庄河荷花山群山完成的露营两日赛事，这次定向赛进行了大刀阔斧的改革，利用手持 GPS 和手机 GPS 软件寻找虚拟点的方式进行比赛。本次赛程摒弃了等高线地图，使用纸质打印谷歌地球卫星地图，更多的模拟长线所需过程。

.....

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。安全因素是徒步、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。

据权威部门研究表明：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、办公室、家里，呆在电脑前吗？

当然不是，那就尽快加入户外运动这一健康行列吧，加入到我们快乐的“TREKKER”一族！