

# 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