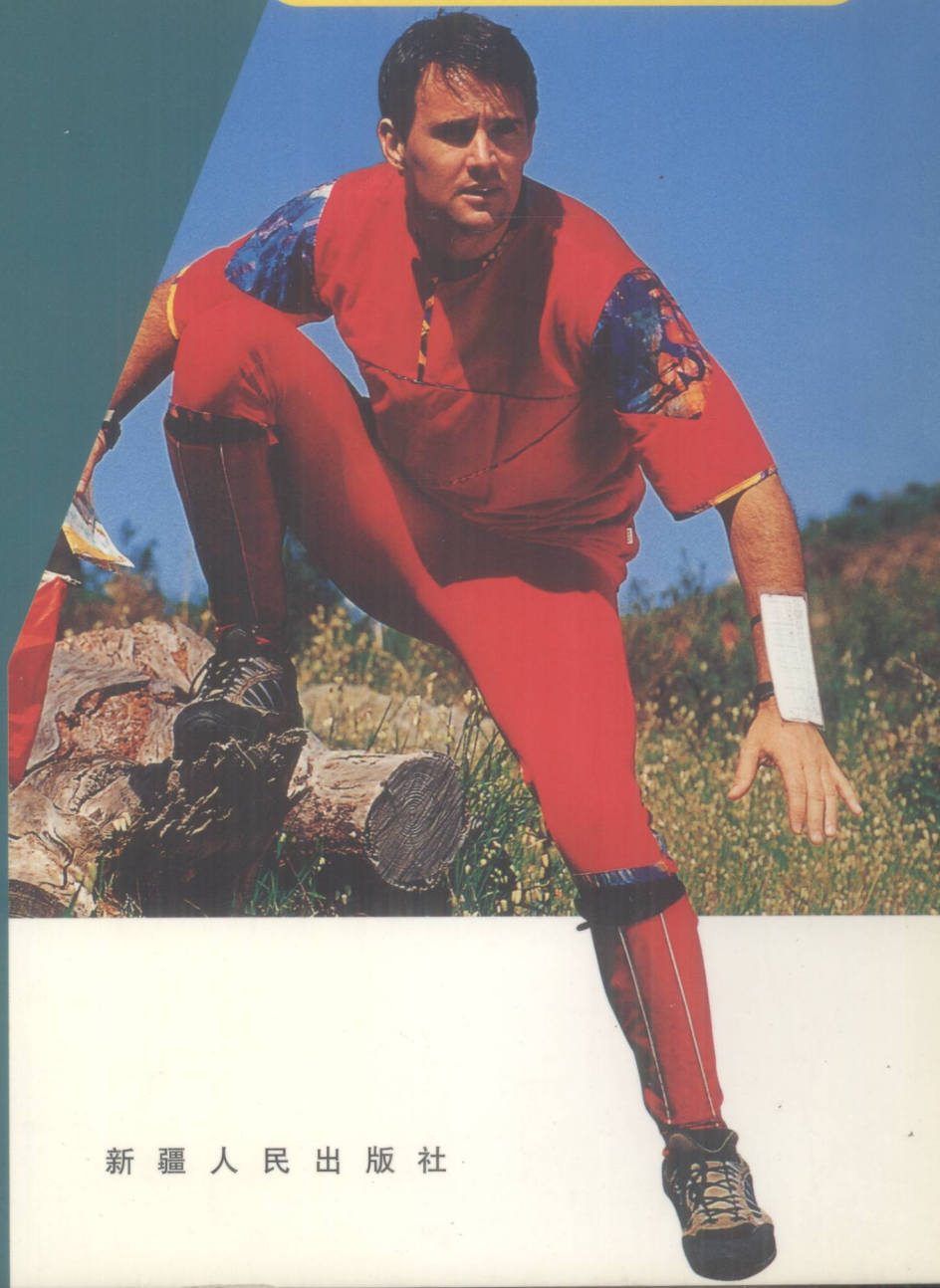


户外运动系列丛书

YUEYESHITU

越野识途

装备与技巧指南



[英]安·布瑞特
韩新雷 译

新疆人民出版社

越野识途

新疆人民出版社



越野识途

[英]安·布瑞特 韩新雷 译



涉外合同登记新权图字:29-2005-07

图书在版编目(CIP)数据

越野识途/(英)安·布瑞特著;韩新雷译.——
乌鲁木齐:新疆人民出版社,2006.2
(户外运动系列丛书)

ISBN 7-228-09817-X

I.越... II.①安... ②韩... III.定向
运动—基本知识 IV.G826

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011975 号

新荷兰出版公司授权出版

图解版权者·2002:新荷兰出版公司

照片版权者·2002:新荷兰图集

96页上列出的个人摄影师及他们的代理商除外

责任编辑 李庆晖

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编 830001

发行 新疆人民出版社

电话 (0991)2816212

印刷 新疆新华印刷厂

印张 6

字数 100 千字

版次 2006 年 8 月第 1 版

印次 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-3 000 册

定价 38.00 元

版权所有。不许对本书任何部分复制,在检索系统中不许储存或以任何形式进行传送,包括电子、机械、复印、记载或其他,除非事先获得出版商和版权者书面许可。



声明

本书作者与出版商在该书付印时已尽全力确保书中的信息内容准确无误。任何人在使用本书或遵循本书指导时所蒙受的伤害与不便,本书概不负责。



致谢

我要向新荷兰出版社的工作团队表示感谢，是他们让我把想法变成这样一本精彩的书。感谢他们提供给我一个机会，让我把孜孜追求了30年的越野运动写成此书。在这30年间，我通过这项运动在世界各地结交了许多朋友。我要特别感谢以下朋友：戴夫·布拉芬和麦克拉斯弗尔德的皇家学校，是他们引导我入门此项运动；格雷汉珊·尼尔森，是他给了我许多有趣的越野识途的建议；麦克·威尔逊、利兹和

皮特·穆尔德，是他们在南非做了大量的越野识途工作并和我保持良好友谊；MDOC，CUOC, NN和ROC的成员们，是他们多年来对我进行越野识途教育；感谢所有对本书问世提供过帮助的人，尤其感谢马丁·特瑞、派奥·班森、卡斯腾·乔根森和乔根·马太森；我还要感谢我的父母，贝里奥和吉奥夫，他们让我受到最良好的教育，使得现在的一切都成为可能；最后，我要感谢我妻子瓦勒，她克服种种困难并热心参与越野识途运动达28年之久。



目 录



- 1 精巧的运动** 8
- 什么是越野识途运动?什么人能参加此项运动?简要回顾这项既要求有健康的体魄,也要求掌握和运用专业识途技能的精巧的运动的发展史。



- 2 用品与装备** 12
- 简要介绍越野识途运动的服装、用品、安全常识以及关注环境的重要性。



- 3 地图与识途用品** 20
- 越野识途运动中最重要的两件用品是地图和指南针。学会看地图并掌握识途技巧将能保证你在越野途中不偏方向,胜利跑完全程。



- 4 基本训练** 42
- 全方位的体能训练和大量的看地图训练将锻炼你的体魄和眼力,但精神集中也是获取成功的关键因素,这项智力运动取决于你自己。



- 5 竞技越野识途** 58
- 掌握基本技能后,等待你的是一系列越野识途竞赛项目,你可以选择越野项目、山地马拉松项目、山地自行车项目,甚至还有滑雪识途项目。



- 6 越野识途竞赛的范围** 74
- 随着令人激动的技术新发展和观众兴趣的增加,越野识途竞赛运动越来越受欢迎。世界顶尖级越野识途运动员谈对此项运动的看法。



- 7 世界范围的越野识途比赛** 82
- 通过接触周围的越野识途联盟来发现这项身边的历险运动。

附 录 88

词汇表与索引 93

图片摄影名录 96



精巧的运动

你

有过在陌生地带边开车边找路的经历吗？一边看地图，一边看路？现在你可以想象一下徒步识途了，你身处陌生地带，通常在森林里，你能利用的只有一张地图和你的头脑。你与时间的对抗以及看不见的对手竞赛更增加了挑战性，你便发现了什么是越野识途竞赛！

越野识途竞赛称做“动脑筋运动”“家庭运动”或“精巧的运动”。它的独特之处是把脑力和体力运动合理地结合起来了。吸引人之处就在于竞赛者如果仅凭体力运动项目，如越野或公路赛跑，赛不过他人，那么利用他们的识途能力，可能打平手，或超过身体强于自己的对手。当然，在初级阶段，准确识途是最关键的。

越野识途运动是如何起源的？

19世纪90年代后期，越野识途运动作为瑞典军队的一系列军事演习产生了，后来在瑞典恩斯特·吉兰德少校的努力下，该项运动开始为大家所熟悉并流传开来。该项运动最初发展缓慢，20世纪50年代以前，这项竞赛运动主要仅限于斯堪的那维亚半岛。到了20世纪60年代，该项运动传入英国、加拿大和澳大利亚。到了20世纪70年代初期传入美国和新西兰。南非作为后来者直到1981年才开始把越野识途作为一项比赛项目。

国际越野识途联盟（IOF）于1961年成立，由10个成员国组成。第一届越野识途世界冠军赛于1962年在挪威举办。当时由于参赛国均为

提示 越野识途运动员不但要身体强健，而且对复杂地形提出的种种挑战要有充分的思想准备。

国际越野识途联盟成员的欧洲国家，故此次比赛冠名为“欧洲冠军赛”。目前，国际越野识途联盟已拥有60多个成员国，各种形式的越野识途竞赛在许多国家开展起来。1997~1998年，国际越野识途联盟举行了越野识途百年庆典。

参赛

是什么吸引着人们参与越野识途比赛？或许只是参赛者可以体验户外活动。也可能是参赛者对地图或使用指南针感兴趣。许多参赛者只是喜欢应对挑战，用他们的聪明才智与路线设计者和地形斗智斗勇。

赛场通常设置在陌生地带，每一个项目都是一种独特的挑战，赛场内有许多复杂地形，需要参赛者仔细看地图并识途。丘陵地形需要仔细选择路线以避免过多攀缓。而有的地形则平缓但需要速度。还有的地形陡峭费力。最理想的越野识途地带是有各种地形、有植被并具有利跑性（即参赛者在跑过指定地形时的自在度与速度）。

越野识途竞赛途中的识途活动全是有关于选择的。在所掌控的线路中选择一条最佳路线，这意味着参赛者要全凭他的体力和识途能力选择一条最合适的路线。

作为参赛者，迷失了方向意味着真正接受考验。在一条指定的路线上你可能吃不准自己身处何处，在一些极端困难的环境下你事实上已完全迷失方向。所有的时间里保持看地图是越野识途成功的关键，但你也需要一种技能使自己重新定位或回到原路上来。整个过程中参赛者都需要动脑筋想出路。每一步、每一个行动都须经过仔细、周密的计划。



家庭乐趣

越野识途也是一项真正的家庭运动。大多数项目所提供的路线适合各个年龄段和各种能力的人参与。因此家庭成员可以参与各种层次的竞赛。很少有哪种体育运动能像越野识途运动这样能提供适合各种年龄和各种能力的运动项目。路线的设定可以根据技能和身体情况来定级,相同年龄组的路线也可根据个人的体能作相应的调整。

老少皆宜

现在许多项目提供适合七八岁儿童的蜿蜒线路。参加冠军赛的最小年龄为10岁,而有时候也提供85岁以上老年人参加的项目。

对那些靠自己还不能应付最简单的赛程的家庭成员来说,这项运动可以提供非竞争性小组活动计划。团队越野识途经常用于团队建设活动,在这种情况下团队协作是成功跑完全程的关键所在。



越野识途运动适合各种年龄群体。

让我们来看看竞赛者的内心世界:

“哨音响起,我开始看地图。这是一段困难的旅程,大约250米(270码),粗略看看指南针,我就出发了。翻山坡,过小路,走过沼泽地,越到山顶坡越陡。翻过山坡的东北端,经过沼泽地,植被越来越厚。走上一条小道,再看一眼指南针,离控制点只有50米(55码),开始慢行。等高线图很难看懂,土丘在哪儿?应该容易找到。小河在我的右边,我一定是走偏了。对,向左转。看到土丘了,大树旁边就是目标——第一控制点,进去,打卡,出来向第二站进军。

现在走了有一半路程了,下一个是第十站。朝小路东边方向走,向左,沿着小路走。浏览一下后几个赛程,10~11站看上去是直线。用等高线地图识别方向看,11~12点是一条路,但我需要选择正确的攻击点。并汇处有水令人精神大振。再次看指南针确认正东方向。从土丘地左边直接穿过小路。下山坡,左右都是矮树丛,从树丛中间走过,现在按地图线路走,保持视线高于树丛,寻找再进入的切入点,之后就找到控制点了。

离目的地不远了,身体越发疲乏。这时千万要小心不出错。下山坡时,坡很陡,腿脚不听使唤了。往下,往下,我可以看到前方的墙和开阔地了。翻过断墙,进入半开阔地,避开灌丛林,最后一站是在开阔地的角落了。到了,打卡,跑进,只有100米(110码),谢天谢地,跑完了!”

壮丽的景色

越野识途比赛另一个诱人之处就在于竞赛场地的景色,这也是该项目越来越普及的因素之一。无论是在北欧的典型森林,在苏格兰遍布石南属植物的荒野和湿地,在南非大草原,在瑞士高山地带,或是在荒凉的澳洲内陆,越野识途竞赛总是在世界某些风景最美丽的地区举行。

今日趋势

举办越野识途竞赛的国家比以往任何时候都多。国际越野识途联盟(IOF)规定的四种比赛科目(徒步、滑雪、山地自行车和追踪)都有其追随者。四种科目都越来越受欢迎,其中山地自行车和追踪科目尤为迅速发展。

奥运项目前景

越野识途竞赛自1977年被承认为奥林匹克运动,然而,竞赛科目进入冬、夏季奥运会比赛程序还未定。滑雪越野识途项目或许最有希

望入选冬季奥运会,它已能满足参赛国的要求并在冬奥会上有更多的灵活性。国际越野识途联盟已经提出申请将滑雪越野识途竞赛项目纳入2006年在意大利都灵举办的冬季奥运会。

传统的徒步越野识途竞赛要纳入夏季奥运会比赛项目还有许多困难。这个项目已经人满为患,组织者将努力把人数控制在可操作的数目范围。

本书所描述的技能是以徒步越野识途为基础的,然而,绝大多数技能也适用于其他形式的越野识途竞赛。



国际越野识途联盟希望滑雪越野识途也能像越野滑雪一样成为奥林匹克竞赛项目。



购置装备

与许多其他运动不同，越野识途运动所需的装备既简单又相对便宜。参加此项运动不需要穿昂贵的衣服，也不用购置昂贵的装备。出发时，你只需穿一般的户外服装和一双结实的户外鞋或长筒靴。合身舒适的服装将使你在植被和各种地形中得到保护，而这些环境都是竞赛中必须经历的。当然，你的服装也要防雨。随着你的水平提高，你可能会购置专业化的服装和用鞋。

尼龙服装

越野识途高手穿特制的轻便的尼龙服装，穿这种服装行动自如，而且服装面料透气性好。干得快，易清洁，并在运动员跑过树丛、灌木丛和其他植被区域时给运动员提供足够的保护。

上衣袖可短可长，参赛者不论男女，对是否露胳膊一般没有限制。这完全是个人选择，这种选择依天气情况而定。

参赛者一般穿长裤，许多国家坚持要求运动员遮盖全腿。因为几年前的一次比赛中运动员爆发了肝炎——后来发现原因在于比赛中选手的血液通过腿伤传染给了其他选手。

建议穿长裤还因为即便看上去很柔弱的植物也可能划伤你的小腿。

许多参赛者都穿所在俱乐部标志色的服装，这样容易识别自己俱乐部会员。有一段时间在一些地带曾经禁止穿红色服装，因为红色会使参赛者迷惑，认为自己看到了一个控制

点。然而，现在这种禁令已经取消，最近以来，在大型比赛项目中可以看到任何颜色的服装。

绑腿

许多参赛者穿绑腿以便更好地护腿。这种绑腿在专业的越野识途用品商店都能买到，这对经常参赛的选手来说花这个钱是值得的。绑腿通常用尼龙材料制成，在正前方有一个加厚垫，绑腿一般绑在小腿上以防粗壮植物刺穿尼龙裤。这种情况在矮树丛区域会发生，尤其这种区域长满了荆棘、欧洲蕨和荨麻等植物。

另一个选择是穿“防荆绑腿”。这种绑腿基本上是正前方加固的一双长袜，通常由软塑料制成。比起绑腿来不但能提供同样的保护，而且还更舒适。

越野竞赛鞋

或许越野识途竞赛最昂贵的装备要数越野鞋了，尤其你要购买顶级系列的专用越野鞋。初学者可穿任何户外用鞋子或靴子。然而，他们将很快意识到“普通”鞋并不是用于比赛的最佳选择。远足用长筒靴可经得起竞赛中艰苦地形的考验，但太笨重。运动球鞋或训练用鞋最初会觉得很理想，但这种鞋经不起将面临的长时间的磨损和潮湿。越野识途竞赛用鞋是专门设计以满足该项运动的要求，这种鞋将经受得住竞赛中各种地况的考验——如岩石、沼泽、矮树丛以及其他严峻地形。

典型的越野鞋带有橡胶扣眼（鞋底带钉，也可不带底钉），通常由结实、轻便材料制成。虽然内垫不多，但非常柔软。尽管在越野识途竞赛中对鞋的款式没有多少限制，但在有些国

提示 大多数参赛者穿长袖衣服和长裤，这样既可以防雨，也可以防植物划伤。



服 装

A



B



C



D



E



F



G



A 短袖套头衫是由轻便、透气性好的尼龙布制成。

B~C 如果天气较凉爽,可选穿长袖尼龙套头衫。

D 许多国家要求必须穿长裤,以

保护参赛者免遭讨厌的划伤。

E 绑腿,一定要护住小腿,避免被带刺植物划伤。

F 由非常结实的面料制成的越野

竞速竞赛用鞋,鞋带扣眼可以把鞋系得很牢。

G 安全型护眼镜是可选——可使眼睛免遭树枝划伤。

家金属扣眼的鞋是禁用的。

如果你打算认真严肃地对待此项活动,准备一双像样的越野鞋是必要的。有些公司也生产这种专门用鞋。这种鞋在一些开展此项运动的主要国家可以买到,但一些小国家也进口这种鞋。

其他备用物品

由于竞赛中要**监督卡**,最好把卡拴在手腕上。也可在卡上拴根绳或皮筋,但如能买到特制的夹子来夹卡会更有效果。

竞赛者有责任保护好**自己的监督卡**。可以把卡放进特制的塑料包内,也可用**透明塑料胶带**贴在卡的表面。由于雨水造成卡面字迹无法辨认会导致取消竞赛者的参赛资格。现在越来越多地使用防水卡或最近使用的电子打卡系统已减少了取消资格事件的发生。

地图套(图1)可以避免地图遭雨淋。控制点示意图是非防水纸印刷的,因此也需要保护好。可以将其放入地图套内或和监督卡一起封装好。然而,最好买特制的固定器戴在胳膊上,使得你在查看监督码和示意图时比较方便。

有些参赛者喜欢戴帽子或戴**防汗衬圈**以保护头部或防止汗水进入眼睛。你也可以选择戴一副清晰的**安全眼镜**,在你穿过树林的时候可以保护你的眼睛。

建立你带上一个**哨子**,当然不强求你带,年轻参赛者参加夜间比赛时,哨子还是带上为好。

参加夜间竞赛必须带**电筒**或**头灯**(图2)。优秀的参赛者都使用光线强、轻便的特制头灯,这样可以腾出手拿地图或罗盘。

对于较小的项目,你需要一支**红笔**(图3)用来在地图上做路线标记,**别针**一般都用得着,特别是你可以用它把监督卡别在衣服上。

有用的额外物品

1



2



3



安全与急救

虽然是户外运动,但越野识途竞赛中很少出现运动员严重损伤。即便如此,所有越野识途竞赛都把安全看得头等重要。

参赛者失踪问题

第一要务就是在比赛结束时查看是否所有的人都到齐了。组织者必须确认每个人都已安全返回。这个工作可通过由两部分组成的监督卡来做。

比赛开始时,参赛者把卡片存根交与组织者,存根上写有参赛者的姓名、出发时间及线路。参赛者跑完全程后上交手里的监督卡,以证明他已跑完全程。监督卡与存根相对应,表明参赛者已安全离开这个地区。

随着比赛接近尾声,无对应卡的存根将越来越少,希望最后一个不剩。如果有剩余存根,组织者便知道有人失踪并立即着手进行搜救。

终点报到!

无论你是否跑完全程,你都必须去终点报到。如果你丢失了监督卡,也必须去终点报到,以便使剩余的存根与监督卡相符。有时候,有的参赛者觉得自己的成绩不好,没跑完全程就直接回家了。这样会造成不必要的搜救,因为组织者误以为你失踪了。

最近,许多大型比赛已采用电子报到系统。该系统的启动表明参赛者已出发进入比赛区域。参赛者跑完全程时,该系统便记录下来,这样很容易从电脑上看出谁还在外未归。

事故难免发生

尽管小心谨慎,事故难免发生,而且往往不是发生在出发与结束地点。如果你带了哨子,你可用国际山地遇难信号来吸引其他参赛者的注意。

如果你在途中偶遇受伤的参赛者,你必须

给他提供帮助,即便这意味着你可能放弃比赛。安全必须放在首要位置。除非受伤者在帮助下可以走动,否则最好留下一人照看伤员,另一人去求救。求救人必须仔细定位伤员所在地以便找到救援后可以按准确方向返回伤员所在地。

——如果伤员可以走动,最好帮他走到一个能搭载交通工具的地方。伤员所在地将决定救援方式——如果在路边,就用汽车;如果步行相对容易,那就采用担架;如果环境恶劣,伤势严重,那就用直升机救援。

尤其注意要给伤员保暖,不要让他暴露于荒野。多数竞赛在终点站都备有急救用品,所以对伤员的治疗越快越好,即便是最小的伤口也应治疗,主要是防止潜在的并发症。

国际山地遇难信号

国际山地遇难信号可以使救援人找到你所在的位置:

■ 哨子 吹6下

■ 电筒 亮6次

每次间隔1分钟,然后重复。对方回应或者吹3次哨子,或者电筒亮3次,间隔1分钟后重复。

