

# 《好玩沿徑定向》

李德根老師

香港沿徑定向錦標賽 2014 精確賽冠軍及 2014 香港野外定向會沿徑定向錦標賽速決賽冠軍

**沿**徑定向(Trail Orienteering)，顧名思義是沿着路徑的定向，它不要求跑得快速，只要求判斷準確。原本是設計給傷健人士的，但十分受歡迎，現在變成定向運動的一個重要專項。

★★★★★★★★

## 沿徑定向要求準確度

高，於是對比賽規則、地

圖閱讀、提示符號定義、

判斷的技術、應戰策略等

需要有認識，有徒步定向

經驗是基本的。

★★★★★★★★

由於沿徑定向要求準確度高，於是對比賽規則、地圖閱讀、提示符號定義、判斷的技術、應戰策略等需要有認識，有徒步定向經驗是基本的，因為已經有一定的讀圖能力，並認識了提示符號。

凡事都是相輔相承的，同屬定向的徒步定向與沿徑定向，兩者的關係更為密切，沿徑定向可以提高讀圖的能力，有助徒步定向時對地圖及

每一種運動都會適合於某一些個人特質，擁有該種特質的運動員便容易掌握及發揮得較順暢，如強健型的在短跑、球類、田項擲類、拳擊、舉重等便有利，身體柔韌性好的便適合玩體操、跳水。如果你擁有這些特質：專注力高、沉着冷靜、觀察入微、心思慎密等，便不要浪費，沿徑定向就最適合了。

沿徑定向有別於徒步定向，徒步定向只需走對了位置，便可望見標誌旗，拍了咭馬上離開往下一個控制點去，不會深究標誌旗的擺放是否符合地圖圓心的位置及提示符號的描述，但沿徑定向的標誌旗擺放位置卻要求很高，運動員往往在一個控制點的逗留時間會很長，沿路徑前後移動，踮高蹲低，從各角度觀察，以得出確實肯定的答案，這時候便是發揮上述個人特質的時候。



上圖為作者於「2014 香港野外定向會沿徑定向錦標賽速決賽」中作賽情況。相片由香港野外定向會李志堅會長提供

地形的快速及清楚判斷，而分秒必爭的徒步定向，跑動時在心理及身體不安定下的讀圖及觀察地形「訓練」，又有助提高沿徑定向的集中判斷，尤其是沿徑定向中的速決賽(TempO)項目。

常聽到很多徒步定向運動員訴苦，說在出發後未能「入圖」，走了冤枉路，浪費了時間，我很相信參加了沿徑定向可以會改善這種情況。

現時香港舉辦的定向訓練班絕大多數是徒步定向的，而沿徑定向的訓練班則鳳毛麟角，如何有較大程度認識沿徑定向呢？除了閱讀有關書籍外，最好是參加沿徑定向初級組別的比賽，從中了解實際比賽過程，賽後與他人交流，肯定對沿徑定向有清晰的圖象，香港定向運動教育工作協會(HKCEO)每年都有舉辦沿徑定向入門級別的比賽，工作人員是一班對定向推廣很有心的人，當中亦不乏資深沿徑定向運動員，會很樂意解答沿徑定向的問題，所以是合適的時候了。

★★★★★★★★

沿徑定向可以提高讀圖  
的能力，有助徒步定向時  
對地圖及地形的快速及  
清楚判斷。

★★★★★★★★



作者智奪香港沿徑定向錦標賽 2014 精確賽冠軍。相片由本會梁智恒教練提供。