

오리엔티어링 경기기술

(중 · 상급자용)

오리엔티어링 경기기술

1. 오리엔티어링 기본기술

가. 지도사용법

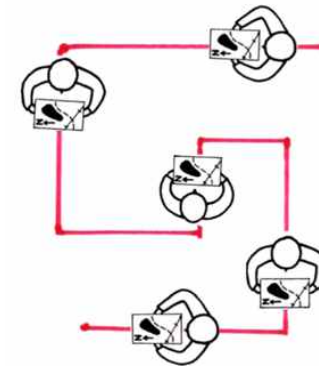
1) 지도 접기(Map Folding)

- 진행방향으로 3~4개 정도의 컨트롤만 보이게 지도를 접어 사용하는 방법



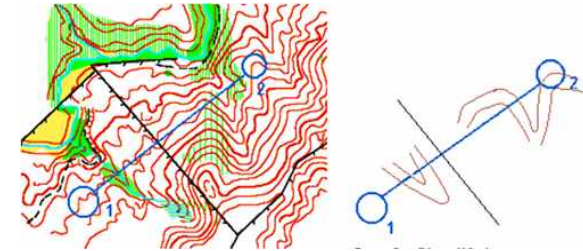
2) 지도 돌려 잡기(Find Direction)

- 현재 위치에서 진행방향이 전방을 향하게 지도를 돌려 잡음.(지도정치)
- 몸이 회전하는 방향과 반대로 돌려 잡음.



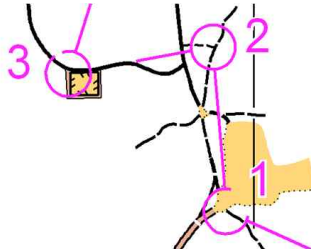
3) 엄지독도법(Thumb Reading)

- 이동중 엄지손가락 끝으로 지도상의 위치를 표시하여 지도를 잡고 가는 방법
- 엄지손가락 끝의 위치는 체크포인트를 통과할 때마다 변경



4) 단순화해서 보기(Simplifying The Map)

- 지도상의 많은 특징물 중에 경기자가 이용하는 루트상의 특징물(체크 포인트)만을 단순화 하여 보고, 기억하고, 확인하는 방법
- 3~4개의 컨트롤만 보이게 지도를 접는 것(Map Folding)도 단순화의 한 방법



5) 지도 기억하기(Map Memory)

- 통과할 지형의 이미지를 머릿속에 기억하며 운행하는 방법
- 지도를 보는 횟수를 줄임으로써 시간과 노력을 절약할 수 있는 방법

6) 달리면서 지도 읽기

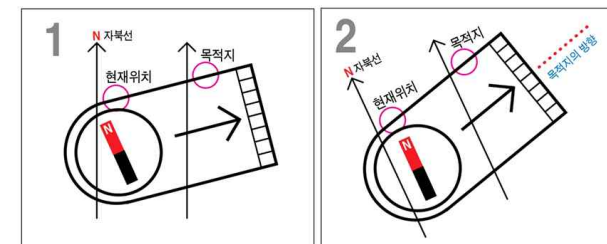
- 속도를 줄이지 않고 지도를 읽는 방법



나. 나침반 사용법

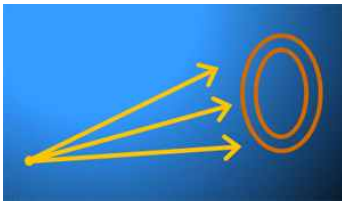
1) 나침반 조작 1-2(엄지나침반 방식)

- 지도 위에 나침반을 올려놓은 상태에서 운행하기 위한 방법
- 경기에서의 엄지독도법 사용과 병행, 시간절약



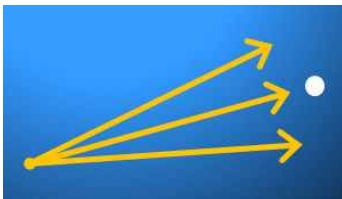
2) 라프 콤파스(Rough compass)

- 대략적인 방향을 측정하는 방법
- 큰 특징물을 향해서 이동하는 경우 사용
 - 선형 특징물: 길, 울타리, 계곡, 식생의 경계 등
 - 면형 특징물: 트인 땅, 식생, 봉우리 등
- 컨트롤에서 탈출시 사용
- 갈림길 등에서 방향을 정할 때



3) 파인 콤파스(Fine compass)

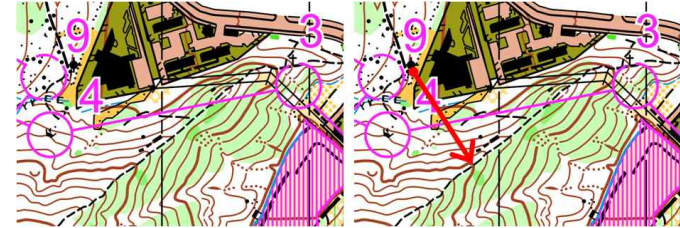
- 정확한 방향을 측정하는 방법
- 작은 특징물을 향해서 이동하는 경우 사용
 - 점형 특징물: 바위, 흙봉우리, 구덩이 등
- 어택 포인트에서 컨트롤까지의 구간에서 사용
- 복잡한 지형에서 사용
- 보측과 병행해야 효과적



4) 후방교차법

- 주변 특징물의 방위각을 측정하여 현재 위치를 확인하는 방법

- 선형특징물(길, 능선 등)에서 유용하게 사용



다. 거리측정법(보측)

- 걸음 수로 거리를 재는 방법, 경기에서는 복보(步數)를 사용
- 보행시와 주행시의 보폭을 평소 알고 있어야 함.
- 평지, 오르막, 내리막 등 경사도의 차이 반영



라. 특징물의 활용법

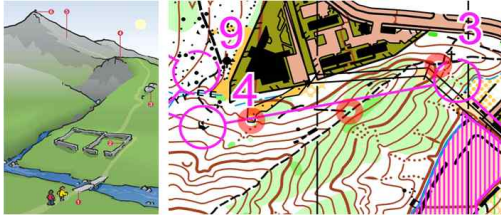
1) Catching Feature(특징물 집어내기)

- 지도상의 많은 특징물 중에 **크고 명료한** 특징물을 집어내는 방법
- 달리면서 확인 가능한 특징물: 길의 분기점과 교차점, 봉우리, 트인 땅 등
- 체크포인트, 어택포인트로 활용



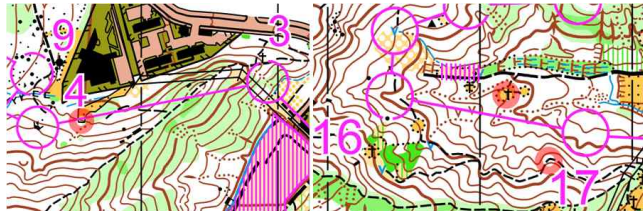
2) Check Point(확인지점)

- 루트 상에서 만나는 크고 명료한 특징물을 의미
- 빠르고 안전한 운행을 위한 필수요소(위치확인)
- 지도 기억하기, 엄지독도법과 병행



3) Attack point(공격지점)

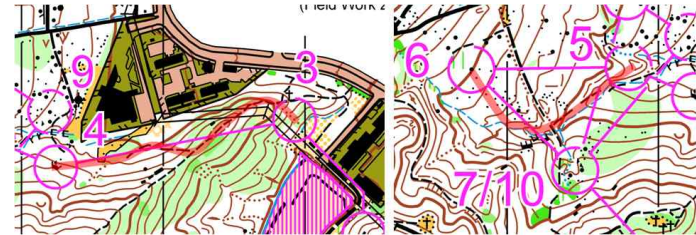
- 컨트롤 가까이에 있는 크고 명료한 특징물을 의미
- 컨트롤을 직접 공략하지 않고 어택포인트를 공략
- 너무 작은 특징물은 실수할 확률이 높음.
- 어택포인트부터 파인콤파스, 감속, 직선주행



2. 오리엔티어링 응용기술

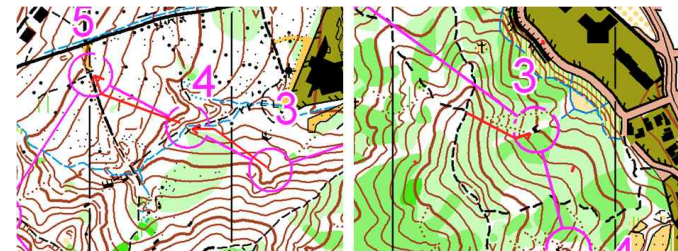
가. Handrail(선 따라가기)

- 선형 특징물을 따라가는 기술
 - 길, 계곡, 능선, 울타리, 식생의 경계 등
- 빠른 속도로 이동이 가능한 방법
- 이동하면서 현재위치를 수시로 점검



나. Aiming Off(비껴가기)

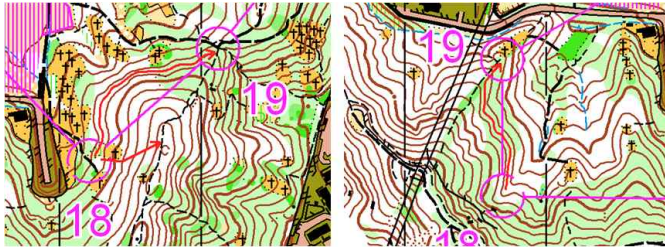
- 정확한 방향으로 가지 않고 의도적으로 비껴가는 기술
- 실수를 줄이고 빠른 속도로 이동이 가능
- 선형특징물의 한 지점을 찾아갈 때 사용





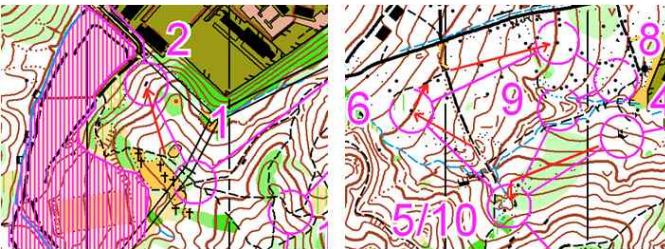
다. Contouring(등고선 타기)

- 등고선의 높이를 유지하면서 진행하는 기술
- 우회시 체력소모가 많을 경우, 시계가 양호하고 경사가 있는 지형에서 사용
- 난이도가 있으므로 많은 연습이 필요



라. 직선주행

- 방향을 정확히 측정(Fine compass)하여 직선으로 이동하는 방법
- 먼 거리는 보이는 특징물을 지정하여 이동, 반복
- 컨트롤을 최종 공략시에 많이 사용
- 보측을 이용한 거리측정과 병행



3. 루트 운영기술

가. 루트선택법(Root Choice)

1) 루트선택이란?

- 출발전 자신이 갈 길을 머릿속으로 미리 정하는 것
- 오리엔티어링에서 가장 중요한 기술
- 가능한 짧은 루트가 아니라 빨리 갈 수 있는 루트
- 자신의 특성을 감안한 “나만의 스타일” 필요

2) 코스설정이란?

- 경기운영자가 오리엔티어링의 목적달성을 위해 클래스별 코스를 정하는 것
- 일종의 시험문제 출제와 같은 의미
- 참가자의 경기능력(체력+네비게이션 기술)을 판단하기 위한 절차
- 다양한 조건의 루트를 예측하여 제시

3) 루트선택의 결정요인

- 거 리
 - 가능한 짧은 거리로 이동할 수 있는 루트
- 등고선
 - 등고선 모양에 따른 지형, 간격에 따른 경사도를 인지
 - 에너지 소모량: 5M 등행거리=50M 수평거리
- 식 생
 - 식생의 단계에 따른 이동속도의 차이를 인지
 - 주행 및 느린 주행 단계, 트인 땅 위주로 루트를 선택
- 특징물
 - 선형특징물: 빠른 속도로 이동이 가능
 - 캐칭피처: 달리면서 확인가능한 특징물

4) 루트선택 요령

- 짧은 거리가 유리

- 수평거리와 등행거리를 동시에 고려
- 안전한 루트가 유리
 - 기술을 적게 사용하는 루트가 유리(모험을 최소화)
 - 선형특징물: 길, 울타리, 수로 등
- 단순한 루트가 유리
 - 체크포인트가 적은 루트가 유리
- 식생이 좋은 루트가 유리
 - 백색(畚), 연두색, 황색(트인땅), 갈색(포장지역) 등
 - 피해야할 식생: 진초록, 초록, 좁은 빗금 등
- 자신의 특성을 반영
 - 주행능력, 오르기 능력, 네비게이션 기술 등
- 설정된 루트의 변경
 - 한 번 루트를 정하면 변경하지 않는 것이 바람직함.



나. 구간운행법

1) 구간운행이란?

- 다음 컨트롤까지 이동하는 것
- 지형지물의 판단과 체력안배가 핵심
- 전속운동, 감속운동, 정밀운동의 3단계로 구분



2) 전속운동 단계

- 빠른 속도로 이동, 기술을 별로 사용하지 않음.
- 가능한 한 편리하고 정확한 루트를 통해 최고의 속력으로 다음 지점까지 방향을 유지해가며 이동
- 이동시마다 현재 위치를 파악(엄지독도법)
- Handrail, 트인땅 등에서 운행시 적용

3) 감속운동 단계

- 중간속도로 이동, 어느 정도의 기술을 사용
- 이동구간에서 만나는 특징물(체크포인트)를 확인하여 엄지독도법을 유지
- Handrail을 벗어나기 전 또는 벗어났을 때 적용

4) 정밀운동 단계

- 느린 속도로 주변을 탐색하며 이동
- Fine Compass 상태로 천천히, 거리를 측정하며, 직선으로 이동
- 컨트롤을 찾아갈 때 적용
- 컨트롤 위치설명표, 탈출방향을 사전 숙지

다. 컨트롤 주변에서의 Tip

1) 컨트롤을 찾지 못할 경우

- 최종 확인지점(어택포인트)으로 되돌아가거나, 현재 위치를 알 수 있으면 그 지점에서 다시 시도

2) 코끼리 트랙(Elephant Track)

- 선행주자들의 흔적을 이용하는 방법

3) 평행주행(Parallel Run)

- 다른 선수와 같은 방향으로 이동하면서 수평으로 약간 떨어져서 찾는 방법

4) 출구 찾기(In The Outdoor)

- 다른 선수가 컨트롤을 찾고 나오는 방향을 역추적 하여 찾는 방법

- 좌우 갈림길, 교차점: 선의 굵기, 모양, 방향
- 좌우 특징물
- 후방교차법

다. 컨트롤을 찾아가는 순서

- 루트선택
 - 짧은 길, 안전한 길, 단순한 길, 식생이 좋은 길
- 이동 시마다 체크포인트 확인
 - 빠른 주행->느린 주행->빠른 주행
- 어택포인트 확인
- 컨트롤기호 및 탈출방향 확인
- 직선주행(정밀주행)
- 편칭
- 다음 컨트롤의 방향확인 후 벗어나기

라. 기술향상을 위한 노력

- 경기후 복기 습관화
 - 자기평가에 의한 성공과 실패의 원인 분석 및 동료와의 비교분석
- 지도 익히기
 - IOF 주최 주요대회의 지도를 자주 보기: WOC, JWOC, WMOC, EOC 등
- 정상급 선수 따라하기
 - 정상급 선수들의 복기기록을 학습
- 루트선택 연습
 - 지도를 이용한 모의 루트설정 연습

마. 실전훈련 방법

단 계	훈 련 내 용	비 고
초 급	1단계: 지도의 색상, 기호, 정치 2단계: 선상특징물(핸드레일)을 따라 이동 3단계: 선상특징물(핸드레일)을 따라 이동하는 것을 반복 4단계: 핸드레일 주위의 특징물(체크포인트) 읽기	

4. 경기력 향상을 위한 Tip

가. 경기에서의 유의사항

- 첫 컨트롤을 서두르지 말고 신중하게 찾는다.
- 첫 컨트롤은 서두르지 말고 신중하게 찾는다.
- 다른 경기자를 의식하거나 느낌에 의존하지 않고 자신의 루트와 지도에 집중한다.
- 길을 잃었을 때 당황하지 말고 평정심을 유지한다.
- 구간별 체력안배에 유의한다.
- 지도가 잘못되었거나 컨트롤 위치가 잘못되었다고 의심하지 않는다.

나. 위치파악 방법

- 엄지독도법 사용
- 길의 좌우 굽은 지점

중 급	5단계: 직진(지름길, 길에서 잠시 벗어나기) 6단계: 큰 특징물(Catching Feature)을 향해 짧은 직진 7단계: 간단한 루트선택	
고 급 (엘리트)	8단계: 큰 특징물을 향한 대강의 이동 9단계: 짧은 레그에서 섬세하게 지도를 읽어가며 이동 10단계: 등고선의 이해 11단계: 큰 능선이나 계곡을 따라서 오리엔티어링 12단계: 등고선의 세부 이해	

"The step method", Hasselstrand & Mats Harrysson(I.O.F)