

“누구나 즐기고 모두가 함께하는 인천체육”

오리엔티어링(Orienteering)



인천광역시오리엔티어링연맹

■ 청소년활동으로서의 오리엔티어링

오리엔티어링은 미지의 자연을 무대로 지도와 나침반만을 이용해 지정된 지점을 찾아서 목적지에 도착하는 경기로 기분전환과 함께 완주 후 상쾌한 성취감을 안겨준다.

오리엔티어링 경기는 참가자가 지도와 나침반만으로 목표지점까지 최단거리로 찾아가야하기 때문에 경기 내내 자신의 행동을 평가, 조정하는 사고활동을 계속해야 하는 특징을 갖고 있다. 그러므로 함께 경기를 임하며 함께 생각하며 목표를 분석하는 과정을 통해 자연스러운 단체 활동의 교육효과를 얻을 수 있다.



오리엔티어링은 체력향상은 물론 개척정신과 독립심 배양에 큰 도움을 주며 특히 심약한 청소년에게 권할만한 레포츠로 첫손 꼽히는 이유가 바로 이러한 데서 찾아볼 수 있다.

이처럼 오리엔티어링은 창안 배경이 청소년들의 심신단련과 건강획득에 있었으며 대중적인 스포츠 가운데 청소년 지도자에

의해, 청소년을 위해 만들어진 종목은 오리엔티어링이 유일하다고 할 수 있으며 100년 가까운 역사를 가진 가장 전통적인 청소년활동으로 이해해야 할 것이다.

■ 지,덕,체의 고른 발달을 도모

유럽의 일부 국가에서는 오리엔티어링이 초등학교 수준에서부터 학교의 정규교과과정으로 편성되어 있다고 한다. 우리나라에서는 일부 대학의 체육관련 교양과목으로 채택하고 있는 정도의 수준에 있다.

■ 매우 이상적인 청소년활동 프로그램

오리엔티어링을 스포츠가 아닌 청소년활동 프로그램으로 생각해 보면 매우 이상적인 청소년활동 프로그램이다. 청소년활동 프로그램은 즐겁고도 유익해야 한다.

즐겁다는 것은 청소년들이 참여의욕을 가지고 흥미롭게 참여하는 것을 의미하고 유익하다는 것은 청소년들의 성장에 도움이 되는 교육적, 도덕적 가치를 지녀야 함을 의미한다. 바람직한 프로그램은 이중 어느 한쪽으로 치우치지 않아야 하는데 이러한 측면에서 오리엔티어링은 이에 가장 부합되는 프로그램이다.

또한 오리엔티어링은 다양한 경기방식이 있고 여러 가지 활동과의 연계 가능성, 시간과 장소의 융통성, 운영의 경제성, 참여대상의 다양성 등 많은 장점이 있다.

■ 오리엔티어링의 정의



오리엔티어링은 지도상에 표시된 몇 개의 지점을 될수 있는 대로 짧은 시간에 찾아내는 경기로써, 미지의 지형에 있어서의 방향탐지 능력과 체력을 실제로 점검하며, 어떠한 상황에 서도 재빠르게 더욱 정확한 활동을 취할 수 있는 능력을 기르는 것을 목적으로 한다.

참가자 가운데는 방향 탐지능력 쪽이 우수한 사람과 체력쪽이 우수한 사람이 있는 바, 어느 한 쪽만이 유리하지 않도록 코스를 설정해야 한다.

■ 오리엔티어링의 어원

오리엔티어링이란 낱말은 'Orient'에서 유래한다. 영어의 'Orient'는 라틴어의 'Oriens'로서, '동쪽, 동양, 태양신'이란 말에서 파생하여 <방향, 방각을 정한다>는 뜻을 지닌다. 영어로는 '오리엔티어링(Orienteering)'이라고 표시하는데, 이것은 아마도 스웨덴어의 '오리엔테링 (Orientering)'에서 넘어온 듯하다. 독일어로는 오리엔티어링스 라우프(Orientierungs Lauf) 라고 하는데, 이는 'Orientierungs(방향을 정하다)'와 'Lauf(달린다)'의 합성어로, <방향을 정하여 달린다>는 뜻이다. 우리나라에서는 영어 발음을 따서 오리엔티어링이라고 부르고 있다.



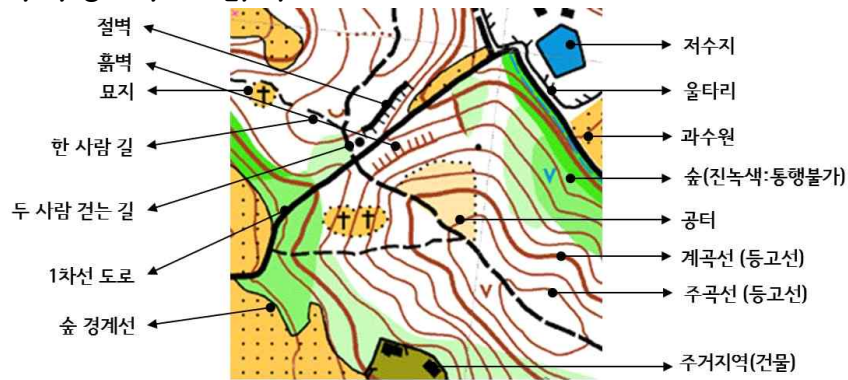
■ 오리엔티어링의 기술

오리엔티어링 대회를 참가하기 위해서는 오리엔티어링 대회 지도를 읽을 수 있어야 한다. 오리엔티어링 지도는 색상은 면적에 대한 특성을 표현 한 것이고, 선에 굵기는 길의 넓이를 표현 한 것이다. 그래서 오리엔티어링 지도를 그림처럼 보는 것이 아니고 문자와 기호로 되어있기 때문에 “지도를 읽는다” 라고 한다.

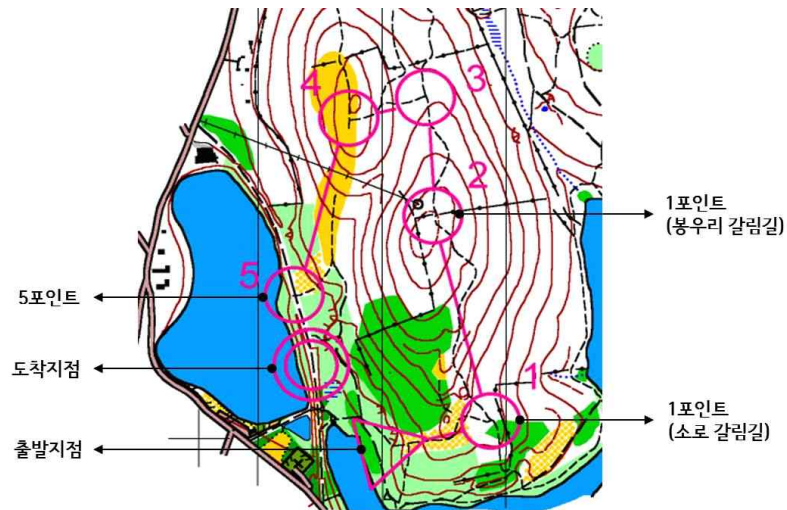
지도 안에는 축척과 콘트롤 디스크립션 그리고 나침반을 이용하여 다음 코스의 방으로 나아 갈 수 있다. 따라서 오리엔티어링 지도를 보며 포인트의 위치 정보를 제공하는 콘트롤디스크립션을 이해하여야 한다.

그리고 나침반을 이용하여 다음 포인트의 방향을 알 수 있다.

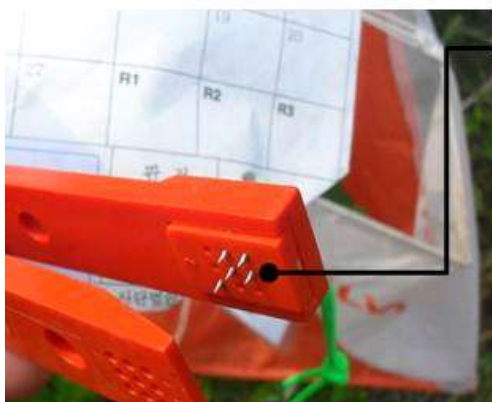
■ 오리엔티어링 지도 읽기



■ 포인트 출발과 도착

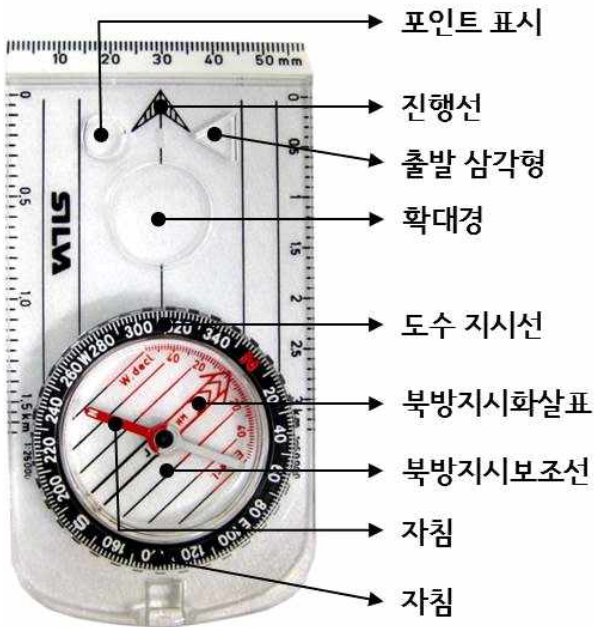


■ 체크카드 펀칭-컴파스123



3	4	5	6
12	13	14	15
		도착/Finish	
		출발/Start	
		소요/Lap	

■ 나침반



종이, 화약과 더불어 중국 3대 발명품중의 하나인 나침반(羅針盤)은 언제 누가 발명했는지는 정확히 알 수 없다.

기록에 의하면 B.C1,500년경 중국에서 자석이 쇠를 끌어 당기는 것을 알고 있었다고 하나 그 지북성(指北性)은 좀 더 뒤에 발견한 듯하다.

우리나라에서도 삼국시대에 패철(佩鐵)이라는 나침반을 사용하였다고 하며 지금도 풍수지리를 보는 지관들이 사용하는 것을 볼 수 있다.

중국의 나침반은 1260년대 마르코폴로가 유럽으로 전했다고 한다.

실버(Silva)라는 말은 고대 그리스어 실바(숲의 여신)에서 유래한 스웨덴어로 숲을 뜻한다.

이 나침반은 1930년경에 스웨덴의 켈스트롬(Kjellstrom) 3형제가 오리엔티어링의 경기력 향상을 위해 이전의 나침반을 보완하고 여러가지 기능을 추가시킨 것으로 본래는 오리엔티어링용이지만 등산에서도 우수한 기능을 발휘하기 때문에 최근에는 이 실버나침반이 레저용 나침반으로 일반화 되었다.



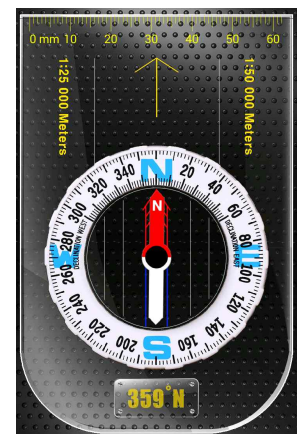
컴파스1. 맞춘다
나침반 옆면을
목적지에 맞춘다



컴파스2. 돌린다
나침반 다이얼을
돌려서 자북선과
보조선을
일치시킨다



컴파스3. 겹친다
몸을 돌려 자침과
북방지시화살표와
일치 시켜 진행선
방향으로 간다



■ 체크카드

국민생활체육 청소년 오리엔티어링 트레킹교실								
성명 :			출발 :		도착:		소요시간 :	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
35	38	67	83	54	65	74	38	100

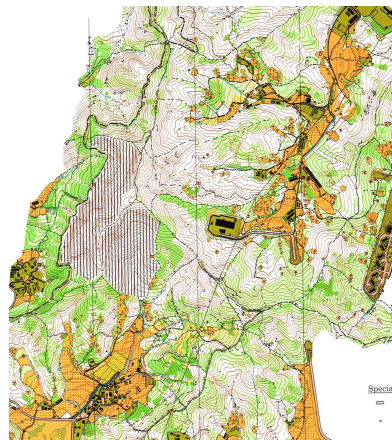
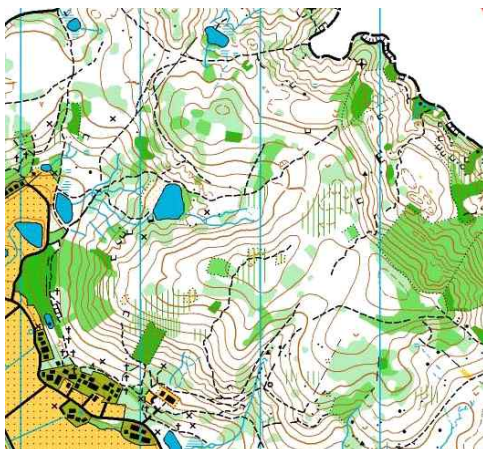
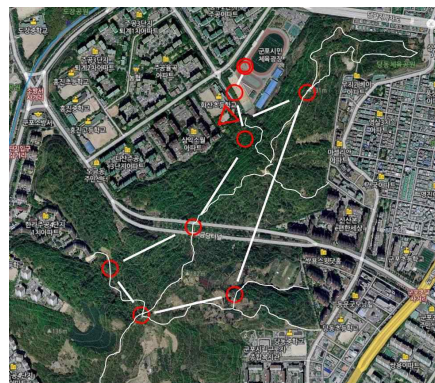
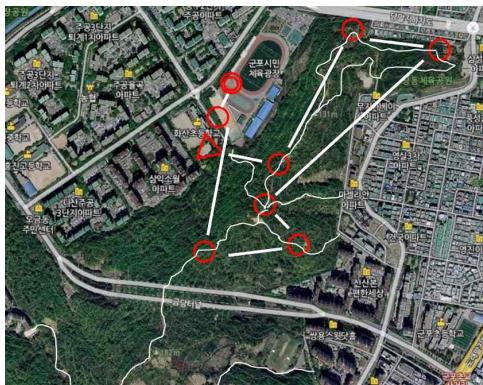
■ 컨트롤디스크립션

2월 서울/경기 통합천선경기					
초급 / 가족					
Course 4		1.6 km		75 m	
▷		/	/	Y	
1	55		/	X	
2	56		/	Y	
3	45		/	Y	
13	48		/	X	
		60 m			

- ①대회제목
- ②클래스
- ③전체길이:1,600m, 등고75m
- ④출발 넓은길과 좁은길 갈림길
- ⑤1포인트 55번 좁은길 갈림길
- ⑥2포인트 56번 좁은길 갈림길
- ⑦3포인트 45번 좁은길 갈림길
- ⑧13포인트 48번 넓은길 사거리
- ⑨마지막에서 도착 까지 60m



■ 오리엔티어링 위성지도(연습경기)



■ 오리엔티어링 대회 참가 순서

1.접수



2.클래스 별 출발 구역으로 이동



3.출발대기



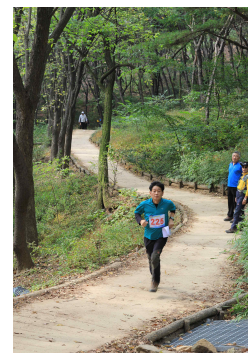
4.출발



5.포인트 순서대로 찾기



6.도착 골인 유도라인



7.체크카드 제출 속보소(개인 소요시간 발표)



8.시상



■ 오리엔티어링의 종류

- *Foot Orienteering
- *Ski Orienteering
- *MTB Orienteering
- *Trail Orienteering



■ 국내 오리엔티어링대회

- *한국선수권대회
- *국민건강대회
- *산림청장배대회
- *각 지방연맹회장배대회
- *클럽대회
- *친선경기

■ 국제 오리엔티어링대회

- *세계 선수권대회(WOC)
- *오리엔티어링 월드컵 게임 경기(WG)
- *월드컵(WCup)
- *주니어 세계 선수권대회(JWOC)
- *세계 마스터즈 선수권대회(WMOC)
- *지역 오리엔티어링 선수권대회(ROC)
- *IOF 세계 랭킹 경기(WRE)
- *O-Ringen



오리엔티어링

오리엔티어링(Orienteering)은 지도와 나침반을 이용하여 미지의 지형에 있는 목표물을 가능한 한 빠른 시간동안 찾아서 돌아오는 “보물찾기”와 비슷한 스포츠이다.

19세기 후반 북유럽 지역에서 군사훈련의 일환으로 시작되어 1918년 스웨덴의 Ernst Killander에 의해 스포츠로 발전되었으며, 1961년 국제오리엔티어링연맹(IOF)이 창립되어 2023년 현재 79개국이 회원국으로 가입하여 활동하고 있다.

오리엔티어링은 낮은 산과 계곡, 구릉지, 공원 등 자연에서 행하는 것을 기본으로 하고 있으며, 남녀노소 누구나 함께 즐길 수 있는 평생스포츠로서 정신적, 신체적으로 모험적인 도전을 통해 자신감과 자립심, 삶의 기술을 개발하는 것을 목적으로 하는 스포츠이다.



경기의 종류

오리엔티어링 경기의 종류는 운영수단에 따라 뛰거나 걸어다니며 목표지점(컨트롤)을 찾아다니는 Foot 오리엔티어링, 산악자전거를 이용한 MTB 오리엔티어링, 스키를 이용한 Ski 오리엔티어링, 장애인도 참가할 수 있는 Trail 오리엔티어링 등이 있다. 이동거리와 운영방식에 따라 단거리(Sprint), 중거리(Middle), 장거리(Long), 릴레이(Relay) 등 네 가지의 종목이 운영된다.

경기방법

참가자는 주최 측에서 제공하는 지도를 사용하여 미리 정한 목표지점을 찾아가야 한다. 목표지점에는 흰색과 오렌지색으로 만들어진 컨트롤 깃발과 편치가 설치되어 있으며 준비해간 카드에 편치를 함으로써 목표지점에 찾아간 것을 증명으로 남기게 된다. 정해진 코스를 올바르게 찾아다닌 참가자 가운데 시간이 가장 적게 소요된 사람을 우승자로 선정한다.

준비물

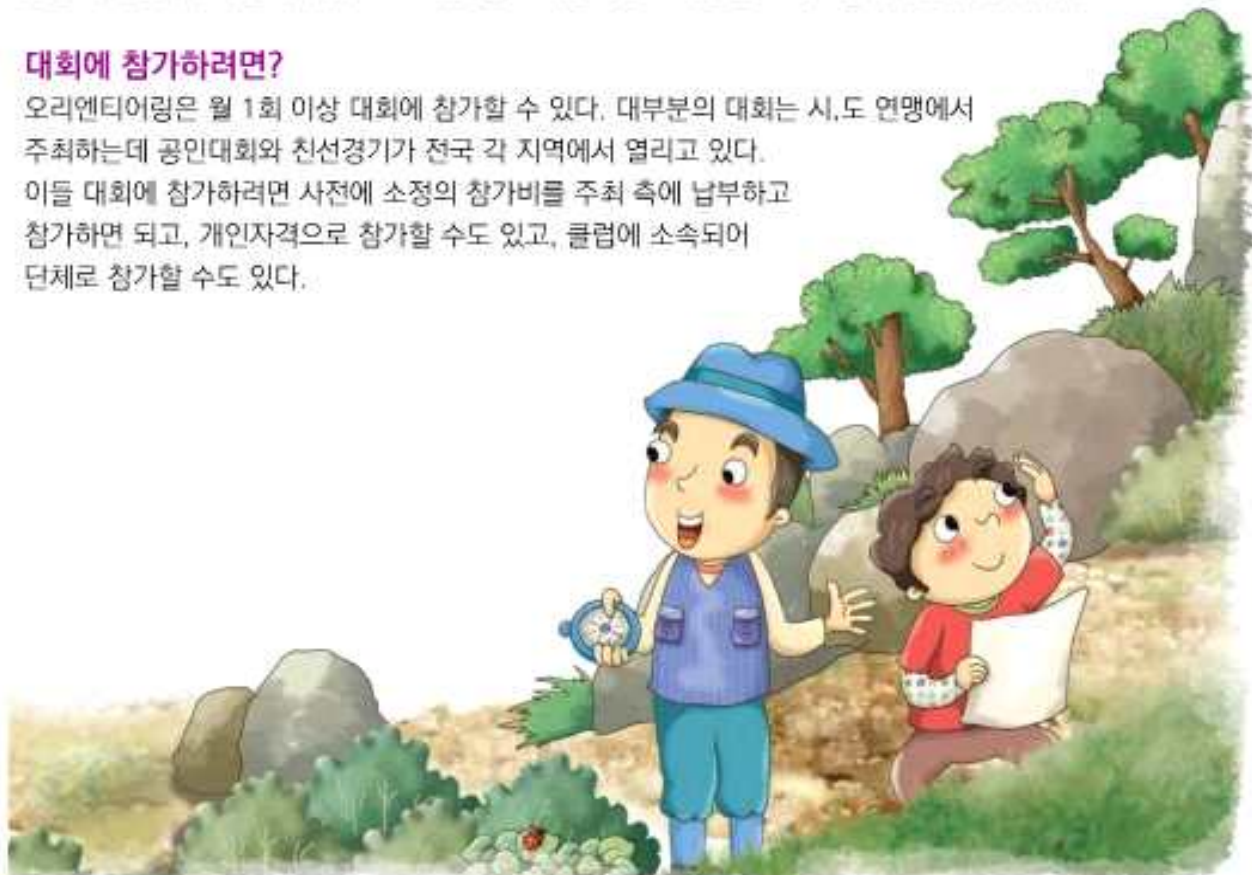
경기에 참가하려면 간편한 복장에 나침반만 준비하면 되고, 지도와 컨트롤 카드는 주최 측에서 제공한다. 경험이 쌓이면서 더 높은 수준의 오리엔티어링을 하기 위해 엄지나침반, 전용신발, 경기복, 정강이 보호대 등을 착용하게 된다. 이런 장비와 복장을 모두 갖춘다고 해도 많은 비용이 들지는 않는다.

오리엔티어링을 배우려면?

오리엔티어링을 배우고자 한다면 시,도 연맹에서 주최하는 오리엔티어링 교육에 참가하거나 각 지역의 클럽에 가입하여 배울 수 있다. 1~2시간 정도 기본적인 교육을 받고서도 경기에 참가할 수 있다.

대회에 참가하려면?

오리엔티어링은 월 1회 이상 대회에 참가할 수 있다. 대부분의 대회는 시,도 연맹에서 주최하는데 공인대회와 친선경기가 전국 각 지역에서 열리고 있다. 이들 대회에 참가하려면 사전에 소정의 참가비를 주최 측에 납부하고 참가하면 되고, 개인자격으로 참가할 수도 있고, 클럽에 소속되어 단체로 참가할 수도 있다.



스쿨 오리엔티어링

