



全能運動 Multisports



教練黃偉建

香港全能運動學會創會成員、專業全能越野賽運動員、歷奇及體驗式教育訓練顧問、香港獨木舟總會二級教練、體適能運動教練、運動科學長跑教練。  
wwkin0080@sinaman.com



## 全能運動意指 越野挑戰賽(上)

**或**許，某些時候你會在電視機上看見一些運動員，戴上了頭盔，穿起了安全帶，駕上單車在山上或在海中跑來跑去，艱辛地拼搏著，更還露出一副滿足的笑容來；原來那就叫作越野挑戰賽(Adventure Racing)！

### 戶外混合運動

全能運動(Multisports)意思是混合運動，多以大自然戶外場地為比賽地點，在一場比賽上以超過一樣或以上的戶外運動為依歸，可以是個人或隊際形式進行，游泳、單車、跑步、獨木舟、攀山、越野單車、激流木筏、攀爬繩索等項目，可以不同組合及不同距離相互配合及比賽，在歐美外國等地已流行了多年，起源遠比三項鐵人賽還要早。

### 鍛鍊國家軍隊

現時比賽歷史中，在新西蘭比較源遠流

長，差不多可追溯到七十年代尾，八十年代初的時候；在被稱為世界上最後一塊淨土的地方，亦很容易接觸得到(很多的戶外運動項目也變為旅遊娛樂事業)，差不多每一個星期也有相類似的比賽舉行。其形式亦被很多國家軍隊及特種部隊納入為訓練項目(野外訓練Adventure Training)。

在八十年代中九十年代初，世界各地也相繼舉辦相類似的大型比賽，繼後更發展至深受歡迎的體育電視節目。其後，亦將此類型比賽統稱為越野探險挑戰賽(Adventure Racing)，在過去數年間也舉辦了多次世界賽錦標賽(A. R. World Championship)。(續) 