



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。
wkin0080@sinaman.com



再談越野挑戰賽

國際流行的AR賽事

現在國際上流行的AR賽事有以下4種方式：

1. 速度式越野賽(sprint adventure race)：通常以個人至2人為一組，有時亦稱為越野三項鐵人賽(off-road triathlon)。典型短途速度式越野賽一般約3.8小時，包括越野單車、獨木舟、跑步等，一般比賽距離約60公里以內。賽道通常還包含一些臨時設定變化的項目，如障礙活動、團隊遊戲等，著名的有Action Asia Challenge。
2. 短程越野挑戰賽(Short-course race)：又稱為周末賽(weekender)，一般持續1-3天。它一般在周末舉行，是為了使人們在體驗越野挑戰賽的魅力，或者準備更強更長距離的挑戰賽同時，不至於耽誤工作。這決不意味着這種賽事容易，因為它是一個連續30-50小時不間斷的比賽，一般也由3至4人組成一隊。但與速度式越野賽不同的是，定向技術技能要求很高，著名的有Coast to Coast、X-Adventure。
3. 分段越野挑戰賽(Stage-race)：這種比賽在北美很受歡迎，每天，運動員從一點出發到達另一個比賽點，而晚上則入住旅館休息。著名的七星越野賽(Mild Seven Outdoor Quest)就是這種類型的比賽。
4. 越野長征挑戰賽(full-scale expedition race)：這就是此項運動

最原始、也是最具挑戰性的比賽。這樣的比賽需要運動員具備各種越野技能，包括差不多所有戶外運動技能。一般由4至5人組成一個隊伍，每隊要求有不同性別的運動員。著名的有ECO-Challenge、AR World Champion Ship。

山地戶外運動在中國的發展

1997年，群策業務推廣(亞洲)有限公司(Promotional Campaigns)，國際管理集團(IMG)和普里斯公關公司(Octagon Prism)得到日本七星財團的認可，在中國開辦了七星國際越野挑戰賽，至今在中國共成功舉辦了五屆。第一屆於1997年在中國西昌舉行，這是首次在我國舉辦的AR賽事。往後多年在雲南、麗江、大理等地舉行。2002年，第六屆七星國際越野挑戰賽移師馬來西亞婆羅州的沙巴舉行。

七星國際越野挑戰賽，英文叫MILD SEVEN OUTDOOR QUEST，簡稱MSOQ。它是一個由四個賽段組成的賽事。由4個隊員組成的混合組別，需要賽完400公里的賽程，艱苦程度可想而知。七星賽一般包括越野單車、越野跑、在海中或者湖中的獨木舟賽、直排滾軸溜冰、激流、跑步、兩項交替(a team biathlon，即單車交替跑)以及其他障礙項目。馬來西亞賽事最顯著的賽道變化是增加了更多水上項目，並在七星國際越野挑戰賽歷史上首次安排了海上項目。📍

*註：部分資料來自中國登山協會及《ADVENTURE RACING- THE ULTIMATE GUIDE, Foreword By Ian Adamson 2001》