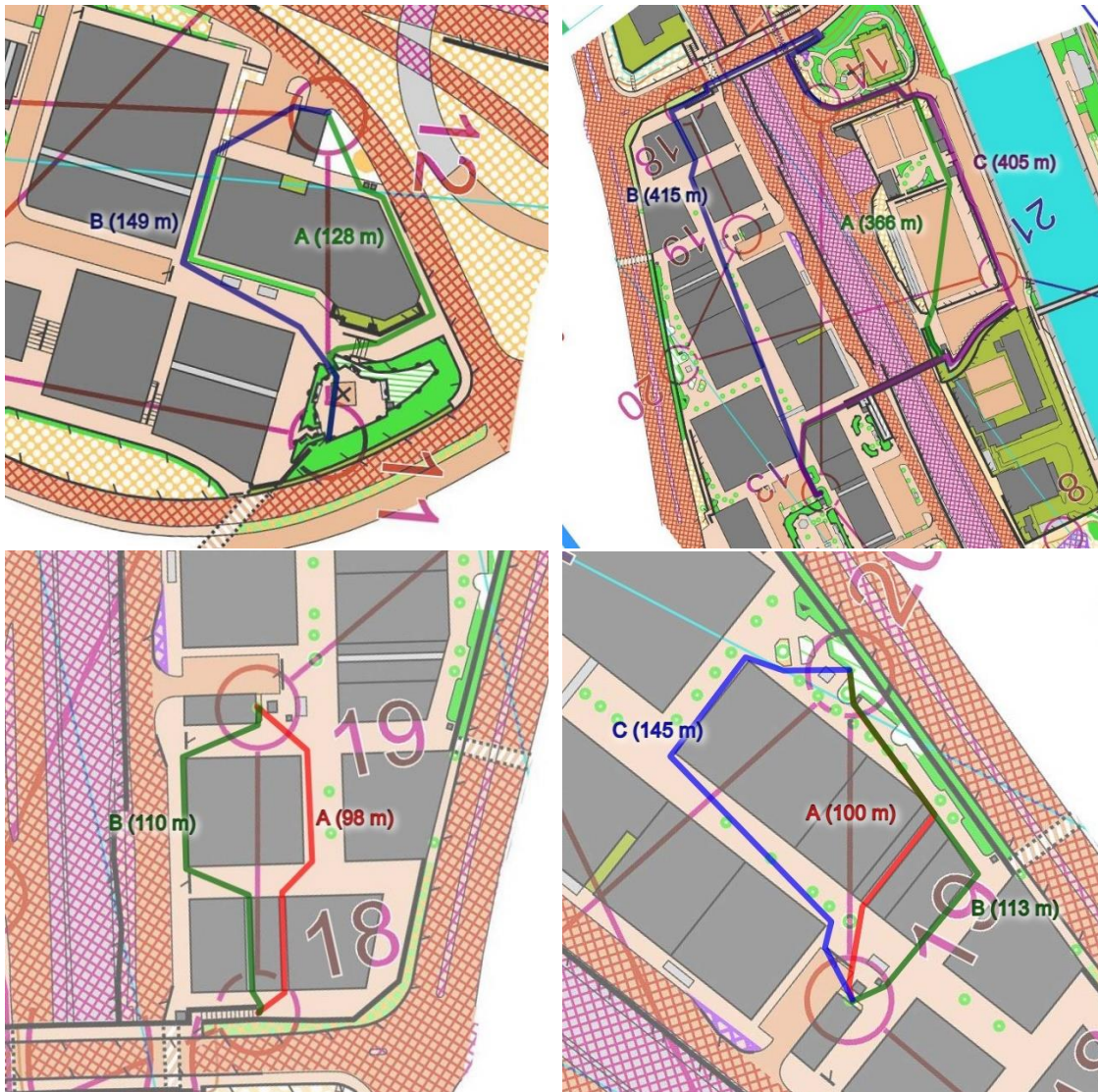


Pro-Active Sprint Orienteering 2021 – Stage 6 14.10.2021

San Hui Route Analysis (Course H)

影響路線選擇的因素眾多，各路線均有優劣之處，選擇路線時需視乎賽員自身強項以及平衡不同路線之間的優勢而取捨。

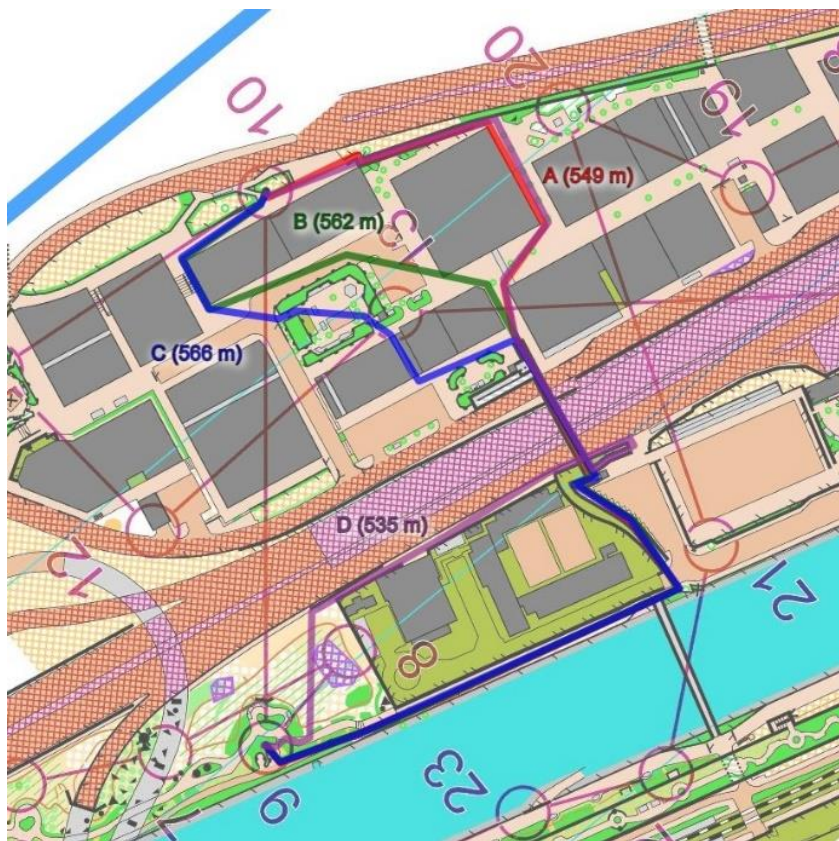
有一些賽程是比較簡單，一看便知道應該要選哪一條，例如：



以上賽程控制點位置都比較簡單明顯，地勢亦不需要考慮高低落差，各路線差距比較大，所以只需要揀選最短距離的選項。

以下會分析一些令人比較難堪的選擇：

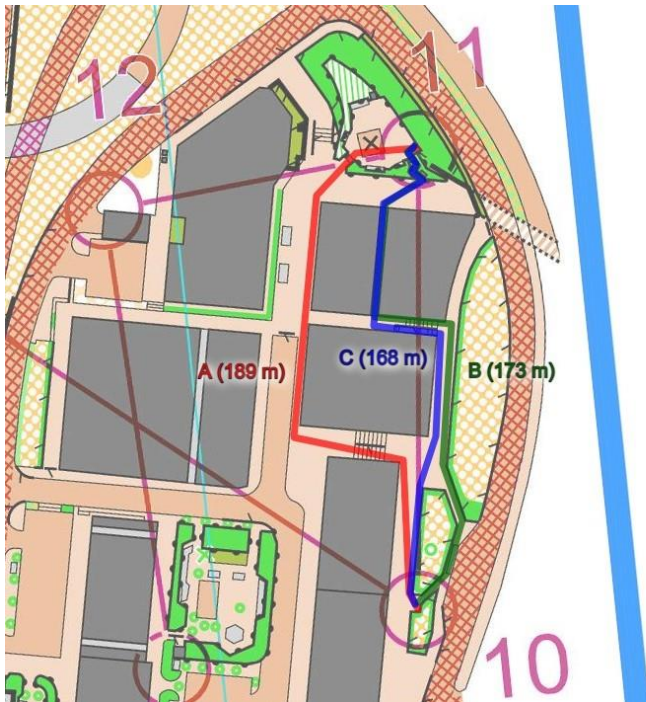
Course H 9 – 10



D 是最短的選擇，但需要穿越慢跑植被，並在公路旁的狹窄小路前進，對跑速有相當大的影響，較短路程帶來的優勢未必能彌補跑速上的落差。

H / B / C 的差異在於落橋後該向右還是向左走，等同放了一個控制點在橋出口，需靠賽員想像一條虛擬紅線拉向 10 號點。但要看出只有 10 多米的差距亦非易事，許多時候若花時間在思考跑左還是跑右，損失的時間隨時更多。話雖如此，除了距離的考量以外，只要再看看 11 號點的方向，加入順 Flow 這個因素，H 會為較佳的選擇。

Course H 10-11



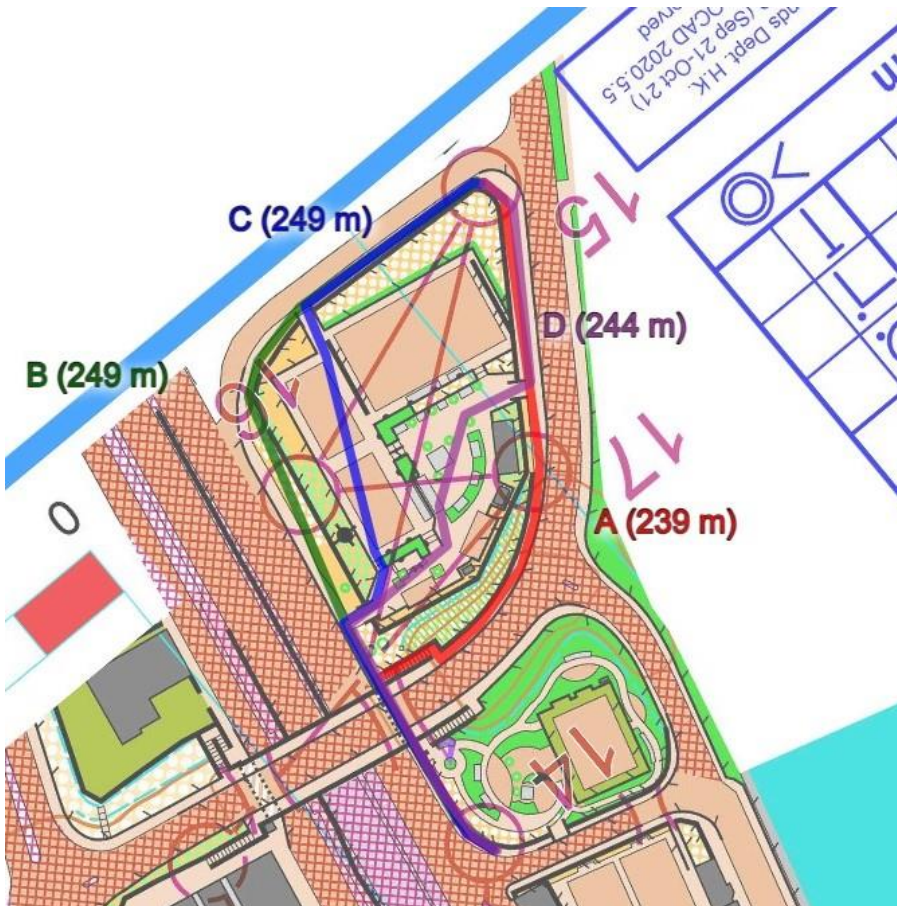
B及C的差距不值得用時間考慮，H雖然較長，但相對較直接，不用轉彎抹角，亦不用花時間找出建築物的狹隘通道，實際執行的話，相信H、B、C三個選擇並不會有太大差異。

Course H 12-13



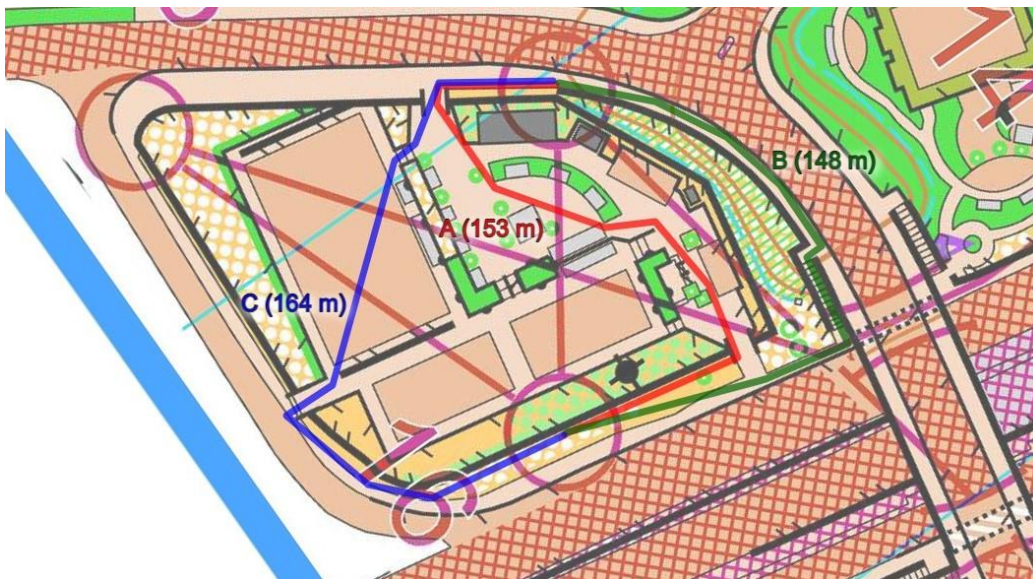
驟眼看來並不難選擇的賽程，卻因為控制點的位置而變得令人難堪。與 10-11 的比較類同，C 是較長但比較簡單直接，H 及 B 均需穿越建築物的狹隘通道，而且進入控制點前有建築物/花園等障礙物影響視線，短 10 多米的距離賺來的時間可能因此而斷送。此賽程路線選擇變得相對不重要，實際執行路線、順利地找出控制點才是分勝負的關鍵。

Course H 14-15



B、C 分別不大，D 轉彎較多，H 需要上樓梯，單以一 leg 計，B 可能會較好。但考慮到 16 的方向，H 以最短路程+順 flow 成為首選。

Course H 16-17



相信看過上面數個分析，大家都知道為何H會是較佳選擇。

Course H 17-18



看似平平無奇的一Leg其實暗藏玄機。H是上一條斜路+落一次樓梯，比較B需要先落樓梯、上樓梯再落樓梯，H是不二之選。(不過相信超過8成賽員在賽程末段都已經沒有餘力作出以上分析。)

今次分析住咁多先，希望能夠啟發大家在比賽中作出更適合自己的選擇。