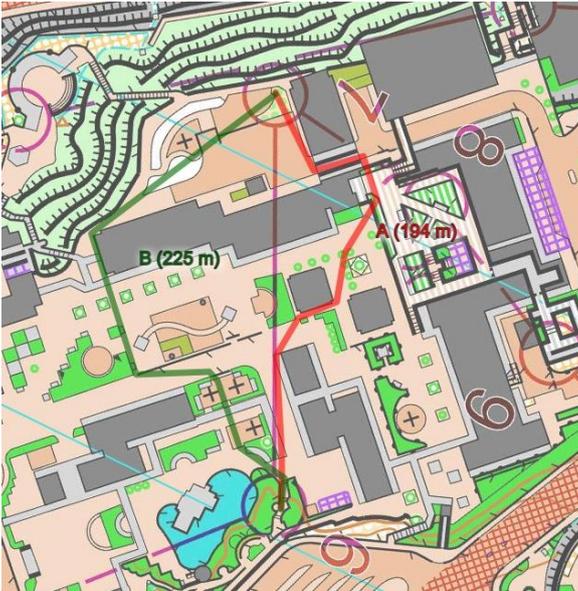


# Pro-Active Sprint Orienteering 2021 – Stage 8 20.11.2021

## Shun Tin Route Analysis

跟上次新墟一樣，先來一些較簡易的選擇作熱身：

### Course H and B (#6-#7)



即使還未熟悉多層結構圖例，由於在賽事資訊中已展示圖中平台作詳細說明，相信不難看出 H 為較短路程的選擇。

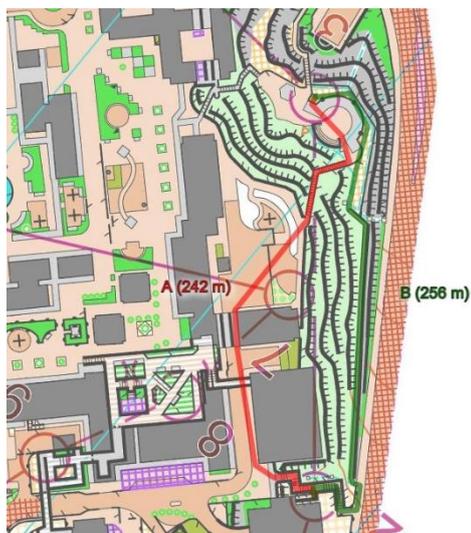
### Course H (#4-#5)



經驗豐富的賽員可能會說「這也算是路線選擇之一嗎？」(根本不用選吧!)

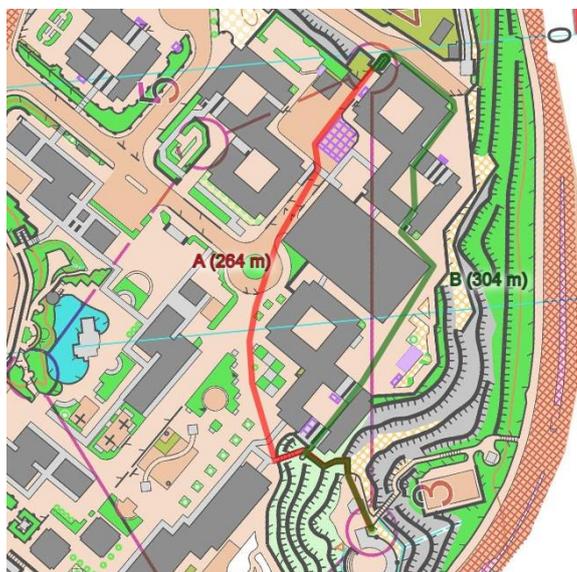
以下會分析一些令人比較難堪的選擇：

### Course 11 and 13 (#2 - #3)



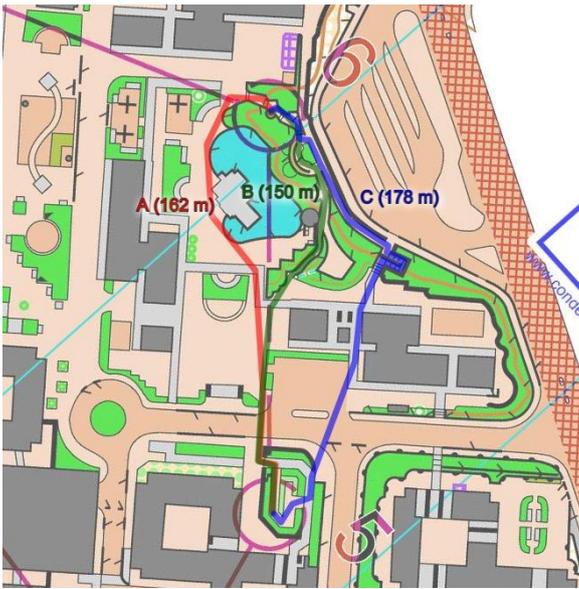
首先要看到B的那條小徑，否則已經沒有選擇。11的路程較短，但要先上樓梯再跑一條較長的樓梯下山。在短途賽而言，跑樓梯對速度的影響是一個需要考慮的因素。但在黑夜的情況下，跑進邨內相對跑山坡間的路徑相對會穩陣一些，再加上可以順道視察一下1號點的環境，綜合多個優勢，11會是較好的選擇。

### Course 11 #3-#4



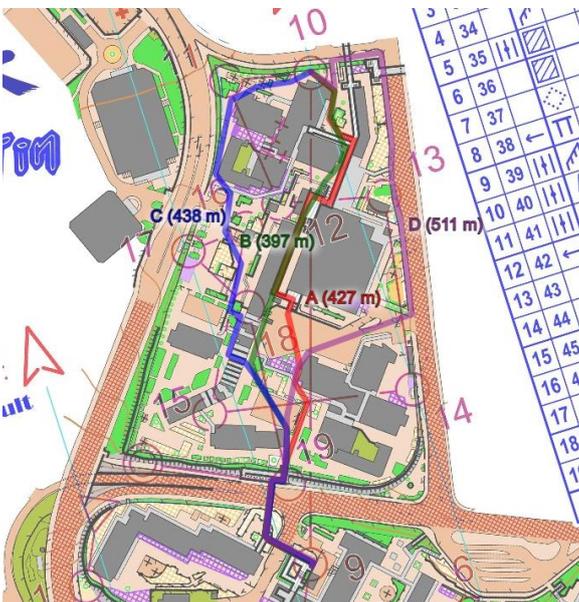
這是典型的賽程掩眼法，將實際的分岔點移向紅線的某一方，讓賽員視覺上感覺B的路程較短。加上還是那一句，路線11可提早觀察一下往後賽程的環境，百利而無一害。

## Course A #5-#6



選擇難度上相對不高，A是平路，B有少量攀升，剛好彌補距離上的差距。B有順Flow的加成，不過最重要還是不要花太多時間選擇，即使選錯了也只是1-2秒的分別，若花時間思考選哪一條較好可能已經輸掉了。

## Course A and B (#9-#10)



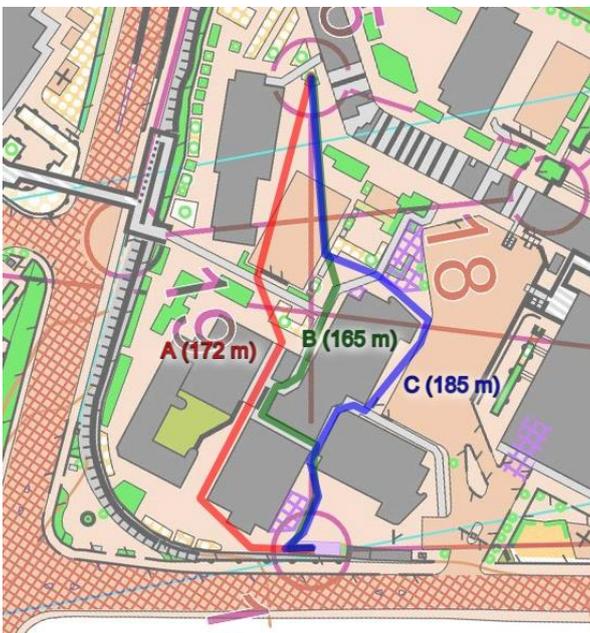
對自己跑速有信心又怕中間平台範圍複雜的賽員可在C或D中選，當中C路程較短，性價比方面會較好。至於A和B則是跑上平台上層還是走下層的分別，走上上層(路線A)的好處是通道較明顯，跑起來信心會大一點。走下層(路線B)首先要找到往下層的小樓梯，並要理解多層結構圖例，稍一不慎可能會Lost contact，有少許風險。精英賽員當然應該選擇路線B，信心不足或經驗較淺賽員建議選A或C會較好。

### Course A and B (#11-#12)



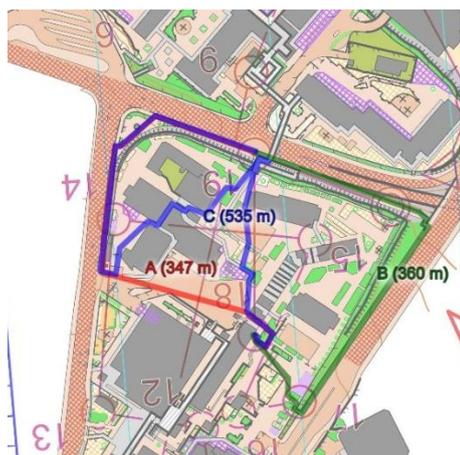
連環不幸事件之一：中間的禁區於賽事當天重開，部份賽員或因此未能好好定位或誤闖禁區損失多餘時間。兩邊的路況都不算複雜，東北面看來更簡單一點，若以 11 號出 Point + 打完 12 號向 13 號出 Point 都是順 Flow 來看，找不到理由不是選路線 B。

### Course A and B (#14-#15)



B 是最貼近紅線的選擇但走進樓內通道一來狹窄，二來容易轉錯彎。此等情況宜選最直截了當轉彎較少的 A，即使路程再多長 10 米也一定更為優勝。不要盲目追求路程最短的選擇。

## Course A and B (#18-#19)



連環不幸事件之二：原本只是想大家從A或B選一條路線，卻令99%賽員跑了路線C。出現此情況只怪多場賽事以至本場賽事前段都有數個多層結構是可以上下層來回往返，致令大家於賽事末段下意識認為19號旁的天橋也是如此……不過經此一役讓大家多花時間探討相關圖例及實地結構也許未嘗不是一件美事！)

## Course B (#4-#5)



這是另一個典型的賽程掩眼法，賽程3-4-5的走向令賽員較傾向打完4號後繼續往前跑，因為Dog leg跑回頭還要上樓梯這個心理障礙很大機會掩蓋了“選出距離較短一邊”的想法，往往在已經往前跑了一段路後才發現走回頭路好像好一點…那時已經洗濕了頭，也只好硬著頭皮繼續走較長的一方好了。(千萬不要猶豫不決再走回頭啊！)

今次分析到此為止，希望能夠啟發大家在比賽中作出更適合自己的選擇。