

---

## 오리엔티어링 용어사전

- 급수 포인트(Refresh): 경기중 식수나 음료를 제공하는 장소
- 단거리 경기(Sprint): 가장 짧은 거리에서 빠른 속도로 경쟁하는 경기종목. 주로 공원이나 시가지에서 열리며 우승시간은 보통 12~15분 정도이다.
- 도보(Foot) 오리엔티어링: 걷거나 달리면서 코스를 수행하는 오리엔티어링 경기방식. 가장 일반화된 경기방식이다.
- 도착지점(Finish): 오리엔티어링 코스가 끝나는 지점. 지도에는 이중 원으로 표기한다.
- 등고선(Contour lines): 지표면의 모양을 지도에 갈색 선으로 표시한 선. 경사도 및 지형의 특징을 알 수 있다.
- 등고선 간격(Contours): 등고선 사이의 높이 차이. 일반적으로 단거리 경기에서는 2.5m, 중/장거리 경기에서는 5m를 적용한다.
- 등고선 타기(Contouring): 등고선의 높이를 유지하면서 이동하는 기술. 가파른 언덕이나 깊은 골짜기와 같은 큰 장애물 주위를 달리는 데 사용된다.
- 등행거리: 코스 거리를 표기하는 방법으로 경사면을 올라가는 높이를 모두 합산한 거리. 미터 단위로 표기한다.
- 라인(Line) 오리엔티어링: 이동해야 하는 경로(선)만 표시한 지도를 사용하여 컨트롤을 찾아다니는 경기방식. 경기보다는 기술훈련에 많이 사용하는 방식이다.
- 러프 콤파스(Lough compass): 나침반의 대략적인 방향을 확인하는 방법. 정확하지 않아도 되는 방향을 정할 때 사용한다.
- 레그(Leg): 컨트롤과 컨트롤 사이의 코스 구간. 예를 들어, 출발에서 첫 번째 컨트롤은 첫 번째 레그, 첫 번째에서 두 번째 컨트롤은 두 번째 레그이다.
- 루트 선택(Route choice): 한 지점에서 다음 지점까지 이동하는 경로를 선택하는 것. 자신에게 맞는 최적의 경로를 선택하는 것은 오리엔티어링의 핵심기술이다.

- 릴레이 경기(Relay): 여러 명의 경기자가 순서를 이어받아 코스를 달리는 경기형식. 단거리는 4인, 중거리는 3인으로 팀을 구성하여 단체전으로 열린다.
- 보측(pace counting): 걸음수로 거리를 추정하는 방법. 보통 복보(2걸음마다 숫자를 셈)를 사용한다.
- 비켜 가기(Aiming off): 컨트롤 지점을 향한 직진 방향으로 가지 않고 의도적으로 비켜가는 기술. 실수를 줄이고 빠른 속도로 이동할 수 있는 장점이 있다.
- 산악자전거(MTB) 오리엔티어링: 산악자전거를 타고 코스를 수행하는 오리엔티어링 경기방식.
- 선 따라가기(Handrail): 선형특징물을 따라가는 오리엔티어링 기술. 길, 울타리, 숲의 경계, 능선 또는 긴 언덕, 계곡 또는 경사면과 같이 탐색 보조수단으로 사용되는 선형 특징물을 말하며, 빠른 속도로 안전하게 이동할 수 있는 장점이 있다.
- 선형 특징물(Liner feature): 일정 거리에서 한 방향으로 이어지는 지형상의 특징물. 길, 울타리, 담, 수로, 들판, 경사면 등이 좋은 예이다.
- 스코어(Score) 오리엔티어링: 정해진 시간동안 가장 많은 점수를 획득하는 선수가 우승하는 경기방식. 공식 경기보다는 레크리에이션의 특성이 있는 경기방법이다.
- 스키(Ski) 오리엔티어링: 스키를 타고 코스를 수행하는 오리엔티어링 경기방식.
- 식생(Vegetation): 식물의 성장과 관련된 지리적 경관의 구성요소. 숲, 경작지, 트인 땅 등
- 안전 방향(Safety direction): 길을 잃거나 다친 경우 오리엔티어를 도로, 주요 길 또는 마을로 직접 안내하는 나침반 방위 또는 방향.
- 안전 호루라기(Safety whistle): 경기자가 부상을 당하거나 길을 잃었을 때 도움을 받기 위해 사용하는 호루라기
- 어택 포인트(Attack point): 컨트롤 가까이에 있는 크고 명료한 특징물. 찾기 어려운 컨트롤을 직접 공략하지 않고 우회함으로써 안전하게 탐색할 수 있는 기술이다.
- 엄지나침반(Thumb Compass): 엄지손가락을 깎 수 있는 밴드가 있는 오리엔티어링 전용 나침반. 빠른 시간에 방향을 판단할 수 있는 장점이 있다.

- 엄지독도법(Thumbing): 지형과 비교해서 지도상에 자신의 위치를 엄지손가락 끝으로 짚어가면서 이동하는 기술. 지도방향을 쉽게 유지할 수 있다.
- 인공특징물(Man-made feature): 사람의 활동에 의해 만들어진 지형지물. 길, 건물, 포장지역, 울타리, 계단 등
- 자북선(Magnetic north line): 나침반 가리키는 북쪽을 지도에 표시한 선. 지도의 위쪽을 북쪽으로 표시한다.
- 장거리 경기(Long distance): 가장 긴 거리에서 체력적 난이도가 높은 경기종목. 주로 숲에서 열리며 우승시간은 보통 70~80분 정도임.
- 전자카드: 컨트롤을 찾았음을 증명하기 위해 경기자가 휴대하는 전자카드. 일반적으로 SI카드와 Emit카드를 사용한다.
- 정강이보호대(Gaiters): 경기중 지상에 있는 장애물로부터 정강이 보호를 위해 착용하는 각반.
- 중거리 경기(Middle distance): 중간 정도의 거리에서 기술적 난이도가 높은 경기종목. 주로 숲에서 열리며 우승시간은 보통 30~35분 정도임.
- 지도(Map): 오리엔티어링 경기를 위해 국제연맹의 제작기준에 따라 지형도를 기반으로 만들어진 지도. 코스와 컨트롤 설명이 표시되어 있다.
- 지도 기억하기(Map memory): 나아갈 지형에 대한 지도상의 이미지를 기억하며 이동하는 기술. 시간단축 및 특징물을 집어내는 능력을 향상시킨다.
- 지도 기호(Map symbol): 실제 지형에 있는 각종 지형지물을 지도상에 일정한 기호로 나타낸 것.
- 지도 방향잡기(Map direction): 지도의 방향을 실제 지형의 방향과 일치시키는 것. 주변의 지형지물을 이용하는 방법과 나침반을 사용하는 방법이 있다.
- 지도 읽기(Map reading): 실제 지형지물을 식별하기 위해 지도상에 표시된 기호를 읽는 것. 가장 기초가 되는 오리엔티어링 능력이다.
- 지도 접기(Map folding): 선택한 루트 주변의 지형을 읽거나 방향설정을 쉽게 하기 위해 지도를 접는 것.

- 지형(Landforms): 지표면의 모양. 지도에는 갈색으로 나타낸다.
- 집결지(Arena): 대회 참가자들이 모이는 장소. 대회장으로 부르기도 하며, 도착지(Finish)와 같은 장소로 하는 경우가 많다.
- 축척(Scale): 실제 지형을 지도상에 표시한 비율. 단거리 경기에서는 1:4,000, 중거리 경기에서는 1:10,000, 장거리 경기에서는 1:15,000 축척을 표준으로 삼고 있다.
- 출발구역: 오리엔티어링 경기를 시작하기 위해 경기자들이 모이는 장소. 경기자는 출발시간이 되면 출발신호에 따라 지도를 받고 출발 컨트롤을 향해 달리면서 경기가 시작된다.
- 출발 레인(Lane): 코스 또는 클래스별로 지도를 받고 순서대로 출발하기 위해 만들어진 통로. 출발구역에 설치된다.
- 출발신호(Beep): 개인별 출발시간을 알려주는 신호음. 보통 10초 전부터 알려준다.
- 출발지점(Start): 오리엔티어링 코스가 시작되는 지점. 지도에는 삼각형으로 표기함.
- 체크 포인트(Check point): 경기자가 이동중에 크고 분명한 특징물을 확인할 수 있는 지점. 빠르고 안전한 이동을 위한 필수요소이다.
- 캐칭 피쳐(Catching feature): 체크 포인트에 사용되는 특징물. 이 용어는 “시선을 사로잡는” 특징물에서 비롯되었다.
- 컨트롤(Control): 경기자가 찾아다녀야 할 지점. 지도에는 원으로 표기하고 실제 지형에는 컨트롤 플래크와 편칭장치가 설치되어 있다.
- 컨트롤 기호(Control code): 컨트롤을 식별하기 위해 컨트롤 플래크에 표시하는 숫자 또는 문자. 보통 숫자로 표기함.
- 컨트롤 번호(Control numbers): 컨트롤을 방문할 순서를 나타내는 지도상의 각 컨트롤 원 옆에 있는 숫자. 컨트롤 순서와 같은 뜻이다.
- 컨트롤 설명(Control description): 경기자가 찾아다녀야 할 컨트롤의 순서, 코드, 특징물 및 위치에 대한 정보를 기호 또는 문자로 표시한 목록

- 
- 컨트롤 카드(Control card): 컨트롤을 찾았음을 증명하기 위해 경기자가 휴대하는 카드. 전자 카드 종이카드가 있다.
  - 컨트롤 특징물(Control feature): 컨트롤 플래그가 설치되어 있는 지형지물
  - 컨트롤 플래그(Control flag): 컨트롤 지점을 표시하는 데 사용되는 3각 기둥 모양의 흰색과 오렌지색 깃발. 보통 펀칭 장치와 함께 사용한다.
  - 코스(Course): 경기자가 찾아다녀야 할 지점들을 연결한 길. 출발-컨트롤-도착으로 구성된다.
  - 코스 거리: 코스의 이동거리. 출발지점에서 각 컨트롤 지점, 도착지점을 직선으로 연결하여 km 단위로 표기한다.
  - 클래스(Class): 성별, 연령별, 수준별로 경쟁할 수 있도록 경기 참가자를 분류하는 단위. 클래스에 따라 코스와 난이도가 달라진다.
  - 트레일(Trail) 오리엔티어링: 정해진 길을 따라 이동하며 각 지점의 지도 읽기 문제를 풀어나가는 경기방식. 지체장애인을 위한 경기종목이다.
  - 파인 콤파스(Fine compass): 나침반의 정확한 방향을 확인하는 방법. 컨트롤을 찾아가거나 정확한 방향을 정할 때 사용한다.
  - 펀칭(Punching): 경기자가 컨트롤을 찾았음을 증명하기 위해 찍는 것. 전자카드 또는 핀 펀치를 사용한다.