

## 2017년 국민건강대회 일반 클래스 설계 목표 및 평가

작성자: 차윤선

◆코스 설계자: 유병구, 차윤선

◆시주자: 김순영, 나종은, 박미경, 정종근, 최향옥

◆테레인 특성:

- 표고차가 크며 바위지대가 많다.
- 고도가 높은 지역은 대체로 식생이 양호하여 통행가능도가 높는데 비해, 고도가 낮은 지역은 장소에 따라 수풀이 우거진 정도가 심하여 통행가능도가 낮다.

◆코스 설계 시 지형적 한계점:

- 테레인 내 일부, 경사가 등고선으로 예상되는 정도보다 더 가파른 지역, 지도상에 따라 표시되어 있지는 않으나 바위가 많아 주행이 어려운 지역이 있었다.
- 만분의 일 지도로는 등고선으로 표현이 어려운 작은 골짜기가 많이 발달되어 있었다.
- 바위가 너무 많아서 일부 바위 표시에 있어서 통일성이 확보되지 못하였다.
- 계절 특성 상 하루가 다르게 변화하는 식생으로 인해 식생표기의 정밀도가 높지 않았다.

◆코스 설계 시 목표:

성인 엘리트는 완주가 가능할 범위 내에서 최대한 어렵고 힘들게 짜되, 일반 클래스는 즐길 수 있게 난이도를 낮출 것.

◆클래스 별 설계 목표 및 평가

#3-MW10,MW13,가족,여대/ #4(1)-MW16,남대A/ #4(2)-MWN,남대B/ #6(1)-MW19,단체2인

청소년의 체력을 고려하여 2km 전후로 거리에 차이를 두었으며, 난이도 측면에 있어서 등고선은 거의 읽지 않아도 주의 깊은 길의 인지와 특징물의 파악 만으로 경기진행이 가능하도록 하였다.

▶#3: 길의 인지

컨트롤 체크 후 첫 번째 갈림길 또는 눈에 띄는 특징물 확인 후 첫번째 갈림길, 가급적 큰길과 만나는 갈림길 등 인지하기 쉬운 레벨에서 경기진행이 가능하도록 하였으며, 도중 헛갈릴 수 있겠다고 판단되는 곳 인근에 유인 급수를 설치 함으로 큰 혼란의 방지할 수 있게 하였다.

▷대부분의 선수가 한 시간 안에 완주한 것으로 미루어 볼 때 적당하게 설계되었다고 평가한다. 특히 초등학교생이나 가족 단위의 경우 1시간을 넘어가면 체력적으로나 정신적으로나 좋은 인상을 남기기 어렵기 때문에 오리엔티어링 보급이라는 목적을 두고 보았을 때 앞으로도 이 정도 선에서 설계되는 것이 마땅하다고 생각한다.

▶#4(1): 길의 인지 및 갈림길 선택

기본 틀은 #3과 비슷하게 두되, 길에 대한 인지 측면에서 약간의 난이도를 두었다. 즉, 경기 초반에는 길을 따라 가다 보면 처음에 마주치는 갈림길에 설치함으로 길에 익숙해 질 수 있도록 하고, 후반에는 본인이 한두 번 정도 갈림길에서 선택을 해야 하는 기회를 두어 스스로 능동적으로 길을 찾아야 하는 코스로 설정하였다.

▷대부분 1시간에서 2시간 사이로 완주했으나 2시간 반이 넘는 선수도 있었다. 다만, 25분만에 완주한 대학생 선수도 있었던 것으로 미루어 보면 코스자체의 난이도가 높았던 것 같지는 않다. 다만 선수 유도 목적으로 길가에 설치할 예정이던 70번 컨트롤이 설치자의 오인으로 인해 실제로는 약10미터 정도 안쪽 길에서 보이지 않는 곳에 설치되었다. 이로 인해 여기서 헤맨 선수가 많았다는 이야기를 들었다. 또한 이 코스는 7-8번 레그에서 반복되는 갈림길이 존재하며, 루트 선택 또한필요해서 아직 국내 중학생 선수 중에 갈림길의 인지가 어려운 초급 선수가 있는 것으로 판단된다.

▶#4(2): 길의 인지 및 갈림길 선택

남자 대학생 코스를 A와 B로 나눈 터라 난이도 거리 등행 모두 #4(1)와 비슷한 수준으로 또 하나의 코스를 만들고자 했으나 오솔길의 다양성이 부족하여 (1)에 비해 등행이 많아졌다.

▷역시나 등행거리가 많아진 만큼 실 소요시간도 길어진 인상이다. 성인초보자 클래스에서 비교적 긴 시간이 걸린 것으로 판단하기를, 아무래도 초보자라 기술적인 이해도가 낮은 만큼 #4(1) 레벨이 적당했던 게 아닌가 싶다. 다만 이 코스에서도 70번에서 많이 찾아 헤맸다는 감상을 들어서 이 결과만을 가지고 단순하게 평가하기 어려운 것 같다.

▶#6(1): 길의 인지 및 갈림길 선택, 나침반을 이용한 방향 확인

기본 틀은 #4(1)과 비슷하게 하되, 컨트롤 간의 거리가 멀어 조금 더 오랜 시간 집중하여야 하고, 한 군데 길에서 벗어난 곳에 나침반 사용이 필요한 컨트롤을 설치하였다. 그러나 현위치만 파악되어 있다면, 길에서 오른쪽으로 벗어나 처음 마주하는 골짜기, 계다가 특징물(바위)바로 옆에 설치하여, 나침반 사용이 서툴러도 등고선을 조금이라도 볼 줄 알거나, 특징물 기호에 대한 지식이 있다면 찾아갈 수 있게끔 하였다.

▷솔직한 감상으로는 단 한 개 컨트롤이 길에서 벗어났을 뿐인데 이렇게 완주율이 낮을 줄은 몰랐다. 아직은 국내 레벨에서 고등학생까지는 길에서 벗어나지 않는 범위에서 설계를 해야 하는 것으로 판단된다. 국내 레벨을 충분히 인지하지 못한 점을 반성하며, 고등학생 선수의 앞으로의 발전을 기대한다.

▶#6(2)-MW20: 길의 인지, 갈림길 선택, 나침반을 이용한 방향확인 및 골짜기 파악

성인 20대라면 기본적인 등고선에 대한 지식은 있을 것이라는 전제하에 골짜기 또는 길을 활용한 어택 포인트를 동그라미 반경 인근에서 설정할 수 있는 길에서 벗어난 컨트롤을 3개정도 설정하였다. 3번은 골짜기에서 방향을 맞추고 들어가면 멀리서도 인지 가능한 큰 바위에 설치, 6번은 길이 둘로 나뉘어 졌다가 만나는 곳에서 방향을 설정하고 들어가면 첫번째 골짜기 선상, 7번은 골짜기와 만나는, 길이 크게 굽은 곳만 인지 할 수 있다면 골짜기 선상. 12번은 길가에 없으나 길 바로 옆에 육안으로 충분히 인지 가능한 크기의 바위 옆이라서 기호만 알고 있으면 난이도는 매

우 낮음.

▷이 코스의 경우 국내 20대 선수의 대부분이 초보자나 다름 없으며 길에서 벗어나면 헤맬 것이라는 것을 이미 예상하고는 있었으나, 규정상 이번 대회인 경우 MW20이 일반적인 MW21에 해당하는 클래스로서 성인 일반 최상위 클래스이기 때문에 과연 난이도를 초보자 레벨까지 낮춰도 되는지 여부에 있어서 딜레마에 빠졌었다. 고심 끝에 내놓은 결론이 절충점으로 기본 기술은 활용해야하는 코스 설정이었고, 앞서 언급했다시피 나침반 사용 및 기초레벨의 등고선 인지가 필요한 코스를 설계하였다. 예상대로 완주율도 높지 않고 시간도 2시간 가까이 걸린 선수가 많은 결과를 낳았지만 다음번에 이 클래스를 초보자 수준으로 낮춰야 할 지에 대해서는 아직 평가를 내놓기 어렵다.

#### ▶ #7-MW20E, W30

주니어라고는 하나 국가대표 선발전인 만큼 기본적인 오리엔티어링 기술을 한번씩은 다 활용해야 하는 코스로 설정하였다. 그리고 이 정도는 숙련된 30대라면 가능했으면 하는 바람으로 W30에도 같은 코스를 적용하였다.

- 1,2,3까지는 지도와 축적에 적응할 수 있도록 난이도를 두지 않고 길가로만 설정하였다.
- 4번은 어택포인트 잡기 마땅치는 않으나, 어디서든 잡고 길에서 벗어났을 때, 직진이 어설픈더라도 바로 뒤에 큰 골짜기가 있어서 멈춰서 되돌아 올 수 있다.
- 5번은 컨트롤 남쪽에 있는 길가의 바위 두 개를 어택포인트로 잡으면 사면을 직각방향으로 내려오면 되는 난이도가 매우 낮은 직진법으로 찾을 수 있다.
- 6번은 거리로 보면 남동쪽 인공특징물에서 치고 들어올 수도 있지만, 국내 주니어 선수의 기량을 감안한다면 대부분의 선수에게 길로 컨트롤의 남서쪽까지 돌아서 직진하는 방법이 적당할 것이다. 그렇게 하면 직진자체는 길에서 벗어나 처음으로 등장하는 골짜기 선상에 컨트롤이 위치함으로 어렵지는 않다. 이 레그에서 요구되는 것은 자기 기량에 대한 파악이다.
- 7번은 등고선 파악이 절대적으로 필요하다. 왼쪽 루트로 가나, 오른쪽 루트로 가나, 크게 굽은 길 사이에 존재하는 골짜기를 읽어내고 현장에서 파악한다면 쉽게 찾을 수 있다.
- 8번은 오른쪽으로 레그선과는 크게 벌어져서 돌아가는 길을 빨리 파악하는 능력을 요구한다. 오리엔티어링을 하다 보면 레그선과 가까운 길에 집착하기 쉬우나 아시아 테레인에서는 레그선과 멀어져도 뛰기 편한 길을 빨리 찾아 가는 능력도 필수적이다.

나머지는 길만 잘 인지하면 그냥 찾아갈 수 있는 것들이지만 경기 후반 체력이 떨어진 상태에서 갈림길을 놓치지 않는 정도의 집중력을 유지하여야 한다.

▷임효진 선수가 무려 50%를 넘는 미스율에도 불구하고 1시간 30분 안에 들어온 것으로 보면 기술적 뒷받침을 전제로 45분이라는 우승시간은 이상향에서는 크게 벗어나지 않았다고 판단된다. 그러나 일반적인 미스율로 2위에 오른 김동영 선수가 현재 국내 주니어 엘리트 선수의 평준이 아닐까 예상된다. 그런 뜻에서 다음 대회때는 약간의 하향조절도 검토할 수는 있겠으나 기술적 레벨보다는 체력적 레벨에서의 하향 조절을 바란다.

여자에게는 기술적으로나 체력적으로나 조금 힘든 경기였던 것 같다. 전체적으로 무난하게 돌고 온 구민정 선수조차도 1시간 반이나 걸린 것으로 보면 여자의 경우 아직 기술 및 체력적으로 조금 하향조절 할 필요성을 느낀다. 이는 2위 이하의 선수가 코스 중반 기술이 필요한 레그에서 적어도 한번씩 크게 헤매고 이후 체력소진으로 스피드가 급격히 떨어지는 것으로도 알 수

있다.

#### ▶#5-MWL

난이도는 최하로, 그러나 체력적으로는 최상으로 설계하였다. 길을 인지하고 갈림길에서 조우 선택만 가능하면 완주할 수 있는 코스로 설정하였으나, 유일하게 정상 부근까지 올라야 되는 코스인 만큼 체력이 매우 중요하다.

▷다만, 결과로 미루어 보았을 때(모든 선수가 2시간을 넘김), 아무리 클래스의 취지 자체가 트레일 러너들을 대상으로 한 체력적으로 힘든 코스라 해도, 더운 날씨에 오르막이 체력저하에 끼치는 영향력을 간과한 것 같다는 반성점은 있다.

#### ▶#8-W40,M50/ #9-W50,M60/ #10-M30,M40

국내 오리엔티어들의 연령대가 비교적 높은 편이기 때문에 상기 클래스에서 난이도를 조금 더 높게 두었다. 모든 코스는 기본적인 오리엔티어링 기술이 필요하며 나침반과 지형지물을 충분히 활용하여 종합적으로 판단하지 않으면 어려운 레그도 포함되어 있다.

난이도는 #8이 이중 가장 낮고 거리는 체력을 고려하여 #9가 가장 짧다. #10은 난이도도 거리도 엘리트에 준하는 정도로 두었다.

#8은 지도에서 세밀한 것보다 큰 지형을 읽고 현장에서 그 큰 지형을 파악 할 수 있어야 한다. 그리고 나침반을 활용한 신중한 방향설정이 체력소모를 막는 데에 큰 도움이 된다.

#9는 길을 잘 활용하면서 체력소모를 최소화 하기 위한 섬세한 지도 읽기와 방향설정이 요구된다.

▷#8, #9 모두 전체적인 하향조절이 요구된다. 일반적으로 연령대가 높은 클래스는 베테랑 클래스로서 난이도를 높인다고는 하나, 국내의 경우 대부분의 기술력 높은 선수들이 엘리트 클래스에 출전하고 있는 것을 감안할 때 조금 더 쉽게 즐길 수 있는 코스를 제공할 필요성을 느꼈다. 다만, 이번 코스 설계의 의도가 엘리트 클래스의 난이도를 높여서 장벽을 높이고 엘리트 클래스에 선수들이 몰리는 현상을 완화하고 전체 클래스가 고르게 발전할 수 있도록 하는 데에 있었기 때문에 어느 정도는 난이도를 유지하는 데에 의의를 두었다. 하지만 돌이켜 생각해보면, 아직은 그 단계에 이르지 않았기 때문에 좀 더 쉬운 코스로 즐길 거리를 제공했어야 하지 않았나 싶은 생각이 든다. 게다가 누차 반복했듯이 더운 날씨와 높은 등행으로 인한 체력소모 또한 기록에 영향을 크게 끼친 것 같다.

#10은 엘리트로 올라가기 위한 발판 또는 엘리트는 벅차지만 엘리트 못지 않게 오리엔티어링을 만끽할 수 있는 코스로 마련했다. 오리엔티어링은 규정상 본인의 원래 클래스보다 상위 클래스에는 출전 가능하나 하위 클래스는 불가능하다. 이런 점을 감안하여 일반적으로 체력적으로나 기술적으로나 일반클래스 중 가장 높은 클래스는 MW21이다. 하지만 현재 우리나라는 젊은 선수층이 거의 없기 때문에 20대 클래스의 난이도를 높이기 어려운 것이 사실이다. 그런 점을 감안하여 이 코스를 일반 클래스 중 가장 상위 코스로 생각하고 설계하였다.

▷M40에서 대부분 2시간 내외의 기록을 보였다. 그 날씨에 그 등행에 이 정도 기록이면 기술적 난이도는 설계 의도에 맞는 적절한 레벨이라고 판단된다. 또한 국내 오리엔티어링을 40대가 견인하고 있다는 반증으로도 보였다. 이에 비해 M30에서 완주자가 없음은, 아직도 젊은 층에 외면 당하는 오리엔티어링의 현실을 여실히 보여 준 것 같아 씁쓸하다.