

“灯老师”的快乐运动

文\海南日报记者 陈 耿 通讯员 张玉洁

每个周末，从网上获悉活动场所和路线等信息后，一群热爱户外运动的网民，就会聚集在海口万绿园大门附近，准备出发，参加一种“寻宝游戏”。除非天气十分恶劣，“寻宝游戏”每周都会如期进行。

活动的主要组织者“灯老师”是一名大学体育教师，12年前，他引进和推广了一种源于国外的“寻宝游戏”——定向运动。现在，定向运动已是海口市民一项时尚休闲体育运动。“灯老师”名叫邓定海，是海南师范大学的一名副教授。



不辞劳苦当“头驴”

“定向运动”，是指活动参与者以 2-5 人为一组，利用地图、指南针或其它工具，到访所有“点标”，以最高效率完成任务者为胜。定向运动通常在山地、森林、郊外和城市公园里开展，也可在校园里进行；预先观察地形地貌，摸清活动路线，布置点标的人往往被称为“头驴”和“副驴”。

为了给大家提供一个理想的活动场所和一条合理的活动路线，邓定海往往要充当“头驴”的角色。这不是一个轻松的活儿，如果没有“副驴”同行的话，他就只能独自探路了。

2004 年秋季的一天，邓定海与两名副驴“翠翠”和“天宇”，一起到保亭七仙岭至五指山南圣一带踩点，那天他们在山里转了五六个小时，中午饭都吃不上，下午到南圣时，三人是又冷又饿。像这样的情况，在邓定海的踩点经历中是不胜枚举的。

在别人没有参与进来的时候，邓定海就得先走一遍，选择点标放置的位置，记录好每个点标的经度和纬度；待到大家开始活动时，他又要充当裁判，而不能体验过程。“踩点”这样的工作，很需要献身精神。

只为健康和快乐

有人以为，邓定海如此费心费力组织定向运动，一定带有营利目的。其实，每次定向运动，在市区和郊区活动时，每人每次一般只收 35 元，如果是到较远的地方进行两天一夜的活动，费用才会增加到每人一二百元，因为这种情况下的汽车和帐篷租赁费用，是一笔不小的开销。而且，每次活动经费的具体收支情况，邓定海都会让同伴列出清单，公布在网上，接受每位活动参与者的监督。正因为如此，定向运动的参与者从未因为费用问题，发生过纠纷或投诉事件。

“无利可图，那你追求的是什么？”记者曾经问过邓定海。

“我们有个口号，叫作‘我运动，我健康，我快乐’！健康和快乐本身就不是以金钱来衡量的，如果以谋利为目的，运动的本质就会变味。”邓定海如是说。

定向运动是一项老少咸宜的活动，每届活动的参与者中，既有老人、中年和年轻人，也有几岁的小孩子，有时还有一家三代同来参加活动，在路上“扶老携幼”走完路程的场面，着实让人感动。而整个运动的过程，应该也是美好和快乐的。

正如网友“小小小巧玲珑”所说的：“对于定向运动来说，不管你来自何方，从事什么职业，在定向中都可以挥洒你堆积的能量，融入大自然中尽情地游戏，释放郁积在心中的苦闷烦躁，感受这个世界的美好，从中获取一份简单的惬意。”

释放自我，获取惬意，这或许就是定向运动的魅力所在。

撮合了 20 多对新人

1997 年开始在大学校园试着开展定向运动时，邓定海刚过而立之年，现如今 12 年过去了，他已过不惑之年，真是岁月如梭，弹指一挥间。

据邓定海回忆，定向运动正式固定在周末开展，是从 2003 年 11 月 2 日开始的，至今已有 200 多届。6 年来，除了在运动中享受健康和体验快乐之外，还有一件事是非常让邓定海开心的，那就是看到一对又一对在运动中认识的年轻人，最终结成了连理。

“南海玉龙”和“咪咪”是在 2005 年 3 月的一次定向运动中认识的，他们经过一段时间的密切交往，并最终结为夫妻，2006 年他们还有了自己的宝宝！

“南海玉龙”曾经很有感触地告诉记者：“人们总是埋怨很难找到可以厮守一生的知心伴侣，就因为平时的交际圈太小了，定向运动恰恰给那些热爱户外运动、追求健康生活方式的驴友提供了一个自由、开阔的空间，使得友情和爱情得以滋长。”

最近，邓定海多年来的助手“滑滑”和“百合”，也刚刚走进了婚姻的殿堂。“像这样通过定向运动相识，相爱并相守的网友，现在已经超过 20 对了，比相亲的成功率还要高！这可能是他们有共同爱好的缘故吧！”邓定海笑着分析说。

希望更多人参与

作为海南定向运动先驱者和探索者，邓定海已被户外运动圈子称为“海南定向运动第一人”。他有一个梦想，那就是：“让更多人加入定向运动中来，让他们体验这一特殊的运动方式——其实，这也是生活方式”。

定向运动主要分为竞赛型和非竞赛型，或称之为运动竞技型和健康娱乐型，前者是以运动竞赛为基本表现形式，体现更高、更快、更强的体育精神，后者也以竞赛为主线，但体现的是健康、快乐，培养相互沟通和团队协作精神。

邓定海告诉记者，目前在海南推广的正是非竞赛型的定向运动，因此老人和小孩，甚至是残疾人都能参加，这也是全民运动的一种方式。

邓定海说，参加定向运动，结果是胜是负并不重要，但过程是美丽的，是对个人和团体信心和能力的考验，让强者有了被需要的感觉，让弱者有了被关怀的幸福，整个运动需要团队合作和相互扶持，密切了人际关系，而不是简单的跑步比赛。

海南周末定向运动不但在“海南在线”的“户外运动”版发布活动信息，2006 年还开通了自己的网站——“海南定向运动综合网”（www.zmdx.com），驴友们可以在这两个虚拟空间交流心得和信息，这些都为打造“定向运动文化”提供了一定的空间。

“灯老师”的快乐运动经常在青山绿水中进行。 本版图片由邓定海提供