

РОГЕЙН ДЛЯ НОВИЧКОВ. НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКИ

Рогейн, как следует из его концепции, вид спорта, доступный для всех желающих. Но прежде, чем человек, ни разу не стартовавший в рогейнах, выйдет на старт, разумеется, необходимы какие-то теоретические знания. На сайте [«Рогейн в России»](#) собраны некоторые статьи и рассказы о рогейне. На сайте нижегородского рогейна мы, в свою очередь, постараемся дополнить актуальные моменты подготовки к рогейну, некоторые его хитрости и тонкости. Содержание статей в первую очередь ориентировано для начинающих участников, хотя предполагается, что новичок уже знает, что это за вид спорта. О том, что такое рогейн также можно почитать на нашем [сайте](#).

В данной статье затронута тема одной из главной компоненты рогейна – тактике. Здесь рассматриваются основные вопросы, начинающиеся ещё от дней накануне соревнований, и заканчивая финишем рогейна.

НАКАНУНЕ

Подготовка к рогейну, разумеется, начинается не за несколько дней до соревнований, а гораздо раньше. Но это в первую очередь касается физической формы. В данном случае, предполагается, что у участника соревнований в этом плане нет проблем, то есть, как минимум нет травм, не позволяющих пройти данную дистанцию. В этом плане надо сказать, что за день – два до старта не рекомендуется проводить никаких тренировок, на выездном рогейне это время обычно как раз тратится на дорогу и размещение. Итак, кроме своего физического состояния надо уделить внимание следующим компонентам, касающимся вопросам тактике на рогейне: проверить снаряжение, примерно изучить местность, посмотреть прогноз погоды, и, конечно, прочитать всю доступную информацию от организаторов.

За несколько дней до старта надо обязательно проверить своё снаряжение, то есть настроить рюкзак, чтобы он удобно сидел, проверить фонари, аккумуляторы или батарейки к нему, если рогейн включает в себя тёмное время суток. А также позаботиться об одежде, еде, воде на дистанцию. Все эти вопросы будут освещены отдельно в следующих рассказах.

Изучить вопрос предстоящей на рогейне местности – это тоже очень рекомендуемое мероприятие. Вопрос рельефа, перепада высот на склонах, соотношения леса и открытых участков, водные объекты, степень населённости – всё это можно и нужно узнать заранее. Источниками для этого будут: космические снимки, доступные топографические или спортивные карты, техническая информация от организаторов. В первую очередь это также поможет определиться с одеждой, снаряжением и питанием на дистанции. Однако, в плане планировки – это тоже очень важный момент, так как заранее можно определиться с длиной предполагаемого маршрута «по птичке» (по прямым отрезкам между контрольными пунктами) или ещё лучше – реальной длиной маршрута.

Вопрос прогноза погоды, в первую очередь повлияет на выбор одежды, снаряжения, и количества воды на дистанцию. Длину предполагаемого маршрута с учётом погоды, конечно, разумно скорректировать на месте, при планировке.

Обязательно необходимо изучить всю доступную информацию от организаторов, как правило, она доступна на сайте соревнований. Кроме вопросов, о том, как добраться и где разместиться, очень важно прочитать техническую информацию и стартовый протокол (если публикуется), обычно эта информация появляется за день-два до старта. Техническая информация содержит полезный материал по местности и конкретные моменты по месту старта, регистрации, питьевым пунктам на дистанции, карте и даже возможного изменения в установке некоторых контрольных пунктов. Всё это, конечно, поможет команде при планировке маршрута.

На рогейн крупного уровня не в своём регионе рекомендуется приезжать заранее, то есть за день до старта. Кроме вопроса о размещении и регистрации, накануне старта рекомендуется сходить на «полигон», если организаторы предоставляют его. «Полигон» представляет собой очень маленький кусочек карты с нанесёнными контрольными пунктами вблизи центра соревнований. На местности эти пункты выглядят также, что и установленные на дистанции рогейна. Это позволит точнее узнать о том, что следует ожидать от карты, местности. Таким образом, приезд на соревнование заранее поможет лучше спланировать маршрут и собрать нужное снаряжение.

ДЕНЬ СОРЕВНОВАНИЙ

На крупные рогейны, особенно не в своём регионе, как было уже сказано, рекомендуется приезжать с вечера. Но на рогейны в своём регионе логично прибыть и в день соревнований. Естественно, рекомендуется заранее подъехать к месту старта. Лучше всего это сделать не менее чем за 3 часа до старта в случае длительного или суточного рогейна или за 1,5 – 2 часа на короткий рогейн. Это облегчит не только приготовления к старту участникам, но и организаторам, которым лучше заранее зарегистрировать команды, чем делать это в последний момент.

Прежде всего, по приезду в центр соревнований команде нужно зарегистрироваться, получить стартовый комплект. Хотя применение предварительных заявок позволяет избежать больших очередей при регистрации, всё равно рекомендуется не откладывать это дело на потом. При регистрации надо также подойти и почитать стенд с актуальной информацией по текущему рогейну. Как правило, организаторы всегда вывешивают и просят ознакомиться участников с технической информацией по соревнованию. Следующим шагом, логичнее всего будет начать собирать снаряжение с собой на дистанцию. Часть из этого, конечно, можно сделать заранее. Но всё равно большую часть собирать приходится перед стартом, так как и погода может резко поменяться и взятое с собой снаряжение может зависеть от планировки дистанции, о чём пойдёт речь в следующем разделе. Карты на рогейне могут выдаваться сразу при регистрации, а если это крупный старт, где возможна регистрация с вечера, то карты начинают выдаваться примерно за три часа до старта. Итак, далее начинается самый длительный процесс в подготовке – планировка дистанции (следующая глава). Спланировав дистанцию, необходимо подготовить карту, и если требуется, то провести её герметизацию. На многих крупных стартах, карты печатают на современных материалах, не требующих герметизации, им не страшны дождь или снег. Однако, пока чаще всего карты печатаются на обычной бумаге, а так как рогейн в России обычно подразумевает преодоление болот или иных водных препятствий, то даже в сухую погоду необходимо позаботиться о сохранении карты, и даже если карты отпечатаны влагостойкими чернилами, сама бумага может не выдержать пребывания в воде. Как правило, организаторы выдают пакет или файл для герметизации карты, и этого хватит, если рогейн короткий. Однако, на суточных рогейнах, лучше всего проклеить полностью с двух сторон скотчем бумажную карту, таким образом, заламинировав её (рис. 1). После того, как маршрут спланирован, карта подготовлена, снаряжение с учётом планировки собрано, осталось время, чтобы переодеться. Далее обязательно надо посетить предстартовый брифинг, который всегда проводится организаторами за 5-15 минут до старта. Здесь может прозвучать очень полезная информация, в том числе о смещении от указанного места в карте или вплоть до отсутствия по каким-либо причинам одного или нескольких контрольных пунктов. Поэтому надо всегда успевать прослушать полезную предстартовую информацию от организаторов. Кроме того, тут можно задать и свой вопрос о любых неясных или пропущенных в информации моментах.



Рис.1. Герметизация карты скотчем.

Теперь настало время старта, не забудьте очистить свой чип при входе в стартовую зону в случае, если на рогейне используется электронная отметка.

ПЛАНИРОВКА ДИСТАНЦИИ

При планировке дистанции самое главное определиться с максимальной длиной предполагаемого пути по «птичке», то есть с длиной намеченного маршрута при условии, что контрольные пункты соединяются прямыми отрезками. А ещё лучше предположить реальную дистанцию. Для новичков будет полезно привести примерный километраж лидеров (табл.1).

Формат, ч	Длина дистанции победителей, км
4	25-35
8	45-55
12	65-75
24	100-130

Табл.1. Примерный километраж победителей по прямым отрезкам между пунктами.

В таблице приведены довольно усреднённые цифры, естественно пройденный путь будет зависеть от многих факторов: это, самое главное, рельеф местности, гидрография, характер проходимости, дорожная сеть, погодные условия и т.д. Учитывая, что данный километраж под силу хорошо подготовленным командам нужно реально оценить свои возможности и определиться с длиной предполагаемой дистанции. Ошибки в планируемой длине дистанции очень критичны, поскольку, переоценив свои возможности, дистанцию

придется сокращать «на ходу», и очень вероятно опоздание на финиш с получением грабительских штрафных баллов. Недооценить свои силы менее критично, особенно если оставить на запас несколько ближайших финишных пунктов, которые будут добираться в случае резерва времени. Очень часто запланированный километраж можно определить ещё до выдачи карт, особенно, в случае, когда организаторы предоставляют полигон накануне или же местность вам уже знакома.

После выдачи карт начинается следующий основной этап – непосредственно планирование дистанции. Для начала, можно просто смотреть в карту, для того, чтобы выбрать примерно несколько возможных направлений движения. Обычно, за редким исключением, расположение пунктов таково, что через все пункты дистанцию не планируют даже лидеры. Поэтому теперь, когда перед глазами вся обстановка по контрольным пунктам, необходимо планировать, какие пункты брать, какие отбрасывать. При составлении маршрута определяющим фактором является такой параметр, как количество очков на километр дистанции. Конечно, планировка зависит от ваших физических возможностей, умения ориентироваться, характера местности и формата соревнований. Рассмотрим подробнее процесс планировки дистанции, а также особенности планировки в две петли, которая может быть полезна новичкам на 24-х часовом рогейне.

Процесс составления предполагаемого маршрута.

Как было уже выше сказано, первым делом при планировке, необходимо прикинуть длину своего маршрута, в зависимости от своих способностей и условий местности. Для того чтобы сопоставить свой предполагаемый километраж с картой рогейна, существуют два подхода: с помощью курвиметра (рис. 3) или с помощью нитки и булавок (рис. 2), рассмотрим оба варианта.

Вариант 1. Планировка маршрута с помощью нитки и булавок.

Этот вариант планировки используется реже, но стремительно набирает популярность среди участников соревнований по рогейну, для его реализации необходимо заранее предположить максимальную длину своего маршрута именно прямыми отрезками. При планировке подобным образом понадобятся нитка выбранной длины и набор булавок, в количестве не менее чем число контрольных пунктов плюс одна булавка для отметки позиции старта (центра соревнований).

Сначала подготавливается нитка, её длина соответствует длине предполагаемой дистанции команды в соответствие с масштабом карты. То есть определяем длину нитки следующим образом: $L = Dist * M$, где L – длина нити в сантиметрах, $Dist$ – дистанция предполагаемого маршрута «по птичке» в километрах, M – масштаб карты в виде количество километров в сантиметре (то есть параметр M легко получается из соотношения $Map_Scale / 100000$, если масштаб карты указан, как $1 : Map_Scale$). Как правило, лучше взять нить с небольшим запасом. При этом если рогейн проходит как в дневное, так и в ночное время, то ещё лучше сделать нить двухцветной, как это сделала команда на рисунке 1. Здесь видна нить, состоящая из двух частей, каждая из которых соответствует длине предполагаемого маршрута в светлое и тёмное время суток.



Рис.2. Планировка дистанции с помощью нитки и булавок.

После того, как подготовлена нить, каждый пункт и место старта и финиша выкалываются булавками. При этом для упрощения задачи, булавки берутся разного цвета, и каждый цвет соответствует одной очковой категории пункта. Этот принцип также виден на рисунке 2, где пункты стоимостью 2, 3-4 и 5-8 очков соответственно выколоты разными булавками.

Сделав предварительные работы с ниткой и булавками, планируем маршрут, так, чтобы начало и конец нити был закреплён в центре соревнований (или на старте и финише соответственно), а остальную часть нити огибаем вокруг выколотых булавками пунктов. Естественно преследуется основная цель – провести нить через максимальное количество очков, однако не стоит забывать и о других важных моментах планировки, о которых пойдёт речь чуть попозже, после описания других вариантов выбора маршрута при планировке.

Вариант 2. Планировка с помощью курвиметра.

Это распространённый и удобный вариант планировки дистанции (рис. 3б). Для этого метода участникам собственно понадобится только курвиметр (рис. 3а), а также, естественно, примерное знание своих возможностей. Сначала набрасывается приблизительный маршрут, проходящий через максимальное количество очков. После этого курвиметром промеряется предполагаемое расстояние, при этом очень важно, что отрезки между пунктами измеряются «реальными кривыми», то есть приблизительно так, как будут проходить эти участки. Тем самым измеряется длина реального предполагаемого маршрута в сантиметрах на карте, далее зная масштаб карты легко посчитать это расстояние в километрах. Теперь остаётся только сравнить это расстояние с тем, что команда предполагает пройти. Соответственно, начинается добавление пунктов к дистанции или же отбрасывание лишних. Главным критерием, снова повторяясь, будет такой параметр, как очко на километр дистанции. Как правило, в ходе этого процесса корректировки маршрута пункты и добавляются и отбрасываются не зависимо от того, получился ли слишком большим или недостаточным километраж первоначального варианта, разница лишь в том, что преобладает больше.



Рис.3а. Курвиметр. Инструмент позволяющий измерять длину кривых линий.



Рис.3б. Классическая планировка дистанции с помощью курвиметра.

Отдельно стоит упомянуть такой вариант, когда команда планирует первоначальный вариант через все пункты, промеряет расстояние, а затем отбрасывает наиболее «дешёвые» лишние контрольные пункты, исходя из своих возможностей. Конечно, такой вариант больше подходит для лидеров, борющихся за высокие места. Для новичков же, такой метод вряд ли подойдёт, когда опыта и физического состояния хватает едва только на половину всех контрольных пунктов или и того меньше, исходить из дистанции через все пункты нецелесообразно. Здесь лучше сразу выбрать одно или несколько возможных направлений движению и уже среди них искать наиболее оптимальный.

Важные детали при планировке дистанции.

Речь в этом разделе в первую очередь пойдёт о карте и характеристиках местности рогейна. То есть основные моменты о дорожной сети, рельефе, залесённости, гидрографии, источниках воды (питьевых пунктах), пунктах питания, населенных пунктах.

Как было неоднократно здесь сказано, планировка сводится к выбору кратчайшего маршрута с максимальным количеством очков. Однако если бы это было единственным критерием, то все команды планировали бы схожие варианты наподобие некой не сложной компьютерной программы, а в итоге понимали, что могли бы набрать больше очков, если бы, например, не пересекали дважды тяжёлое болото, а прошли бы значительным крюком, но за намного меньшее время. Итак, подобные важные детали местности и карты, влияющие на планировку, перечислены ниже.

Дорожная сеть.

Очень важный фактор при планировке дистанции. Старайтесь выбирать как можно больше дорожных перегонов между пунктами. Очевидно, что в рогейне даже при очень проходимой местности движение вне дорожной сети медленнее, а также процесс ориентирования, особенно для новичков, сложнее. При планировке развитость дорожной сети, в первую очередь, определяет какие из «спорных» пунктов стоит брать, какие нет. Зачастую бывает, что лучше отказаться от какого либо пункта, располагающегося вдалеке от дорог, в пользу другого. Несмотря на увеличение общей дистанции, затраченное время при этом будет меньше, что даст запас на преодоление оставшейся дистанции. На рисунке 4 приведена ситуация, где как минимум один перегон (заход или выход) к дорожному пункту стоимостью в 10 очков пройдет вне дорог. Конечно, идущим на высокий результат и собирающим гораздо больше половины всех пунктов, не стоит пренебрегать таким количеством очков. Однако, тем, кто не обладает достаточной физической и технической подготовкой, надо внимательнее посмотреть на свой маршрут, возможно в другой части планируемой дистанции вместо него, можно включить более простой пункт, меньшей стоимости (например, 8 очков). Это даст дополнительное время на взятие «дешёвого» простого пункта вблизи центра соревнований (например, 3 очка). И таким образом, увеличение дистанции может привести к взятию двух пунктов вместо одного и выигрыша в очках, если при этом дистанция становится более дорожной, чем была спланирована ранее.

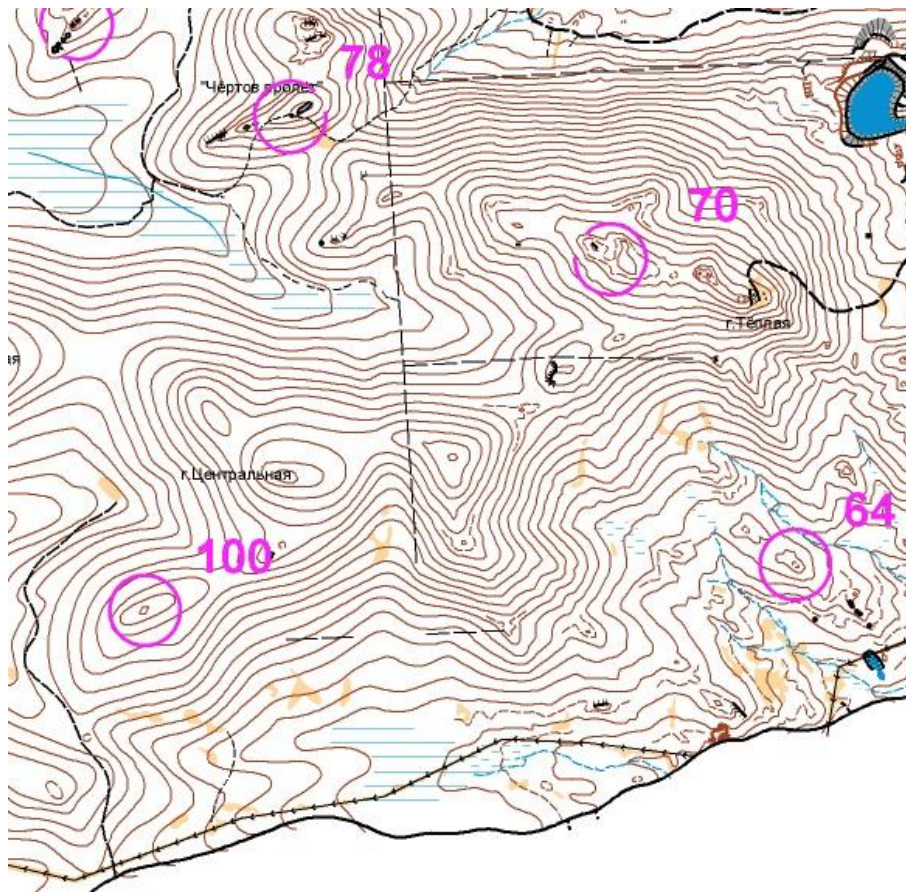


Рис.4. Фрагмент карты чемпионата России по рогейну 2011 года.

Гидрография.

Аналогично, как и с дорожной сетью, естественно стоит как можно больше планировать сухих перегонов. Преодоление рек, канав и ручьёв, помеченных в карте или со слов организаторов, как непреодолимые, строго рекомендуется только через мосты или поваленные деревья, позволяющие перейти водную преграду. Конечно, на рогейне почти невозможно обойтись без преодоления водных преград, однако не стоит со старта планировать прохождение вброд глубоких ручьёв или болот. Прохождение основной части дистанции с сырыми ногами сопровождается большим риском натереть ноги и потерять в скорости почти на всём маршруте. Также стоит внимательно смотреть, стоит ли брать дорогой пункт, но труднодоступный в болоте с открытой водой или же исключить его, взяв более простые и дешёвые пункты, проиграв немного в расстоянии, но выиграв во времени и сэкономленных силах. Разумеется, это в первую очередь, касается тех, кто не собирается брать все или почти все контрольные пункты. На рисунке 5 представлен фрагмент карты рогейна со сложным перегоном (48 – 95 пункты). Очевидно, что проход между пунктами через болото и дренажные канавы выглядит очень сложным и затратным по времени. Команде, не собирающейся брать все пункты, новичкам следует не планировать такой перегон в начале дистанции, а лучше совсем «выбросить» его, заменив более простым, тем самым сэкономив много сил и времени, которые могут позволить «добрать» другие пункты.

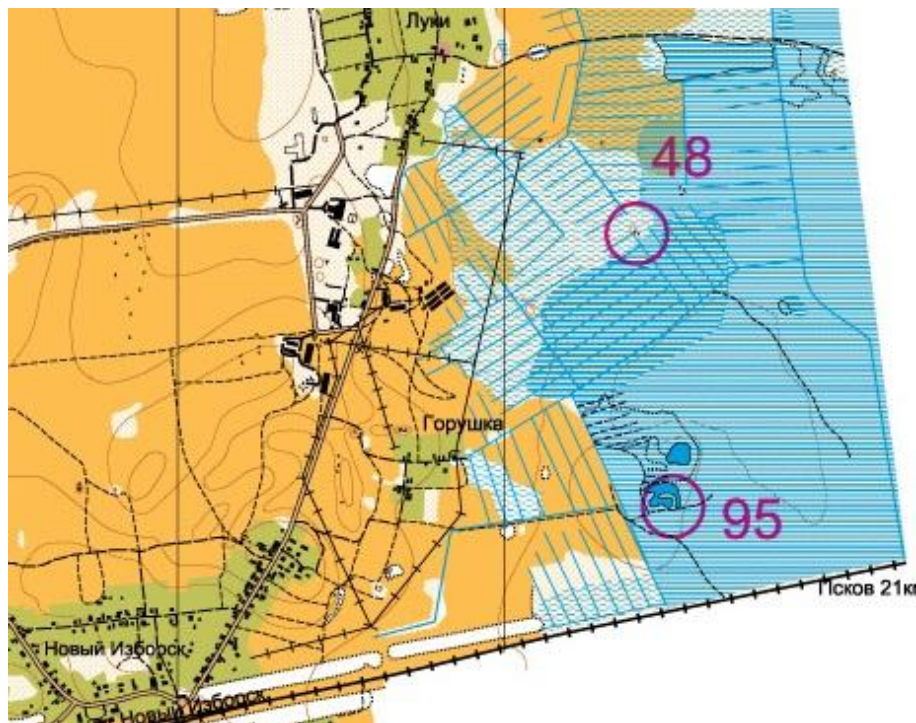


Рис. 5. Фрагмент карты чемпионата России по рогейну 2010 года.

Рельеф.

Пункт касается случая, когда на местности присутствуют участки со сложным в физическом плане рельефом. На равнинной местности, как правило, рельеф никак не отражается на планировке. Если есть участки с разным рельефом, например, часть равнинная, часть с большим перепадом высот, то при составлении маршрута это нужно учесть. Есть разные подходы к планированию таких участков, но для новичков чаще всего выгоднее брать по максимуму вначале равнинные участки, когда у команды много сил. Тогда же, когда скорость резко падает, перейти на сложный рельеф, тогда потеря времени не будет так существенна, так как всё равно имея много сил, эти участки быстро не проходятся. На тёмное время суток и финиш, также лучше оставить простую, равнинную часть местности, чтобы было легче корректировать маршрут и добирать пункты. Всё это может быть не применимо к командам, идущим на победу, так как на сложном рельефе и решится исход старта, соответственно, тактика может быть совсем различной.

Залесённость.

Очевидно, что местность рогейна может быть абсолютно разной, но чаще всего это лесные участки с открытыми полями. Лес может иметь разную проходимость, однако на специфических картах рогейна, она если и показана, то очень условно и, как правило, не по всей площади. То есть закладываться на проходимость имеет смысл только там, где карта составлена из подробных спортивных карт. В данном разделе затронут вопрос комбинации лесных и открытых участков.

Часто в местности рогейна можно выделить большой участок, состоящий из полей с небольшим количеством леса и, наоборот, есть участок почти полностью залесённый (рис. 6). Очевидно, что ориентирование в полях гораздо проще, как правило, пункты в такой местности стоят на островках леса, которые можно просмотреть ещё издалека. Однако, в то же время передвижение через поля бывают и тяжелее физически, если на открытых участках высокая трава. Поэтому, если рогейн суточный или включает в себя и ночное и дневное время, то чаще всего поля оставляют на ночное время. Выгода заключается в том, что проще ориентироваться

и в высокой траве уже к этому времени натоптаны тропинки, «народные тропы», ведущие прямо к пункту. Если же рогейн только в дневное время, то по возможности тоже можно оставить поля на вторую часть дистанции, чтобы к этому времени другие участники натоптали тропинки в высокой траве. Если заранее известно, что поля скошены и не вспаханы, то есть передвижение по ним скоростное, то, конечно, закладываться на «народные тропы» бессмысленно. Таким образом, при планировке через поля нужно соблюдать баланс между следующими двумя факторами: более простое ориентирование, но иногда высокая трава, сильно замедляющая передвижение.

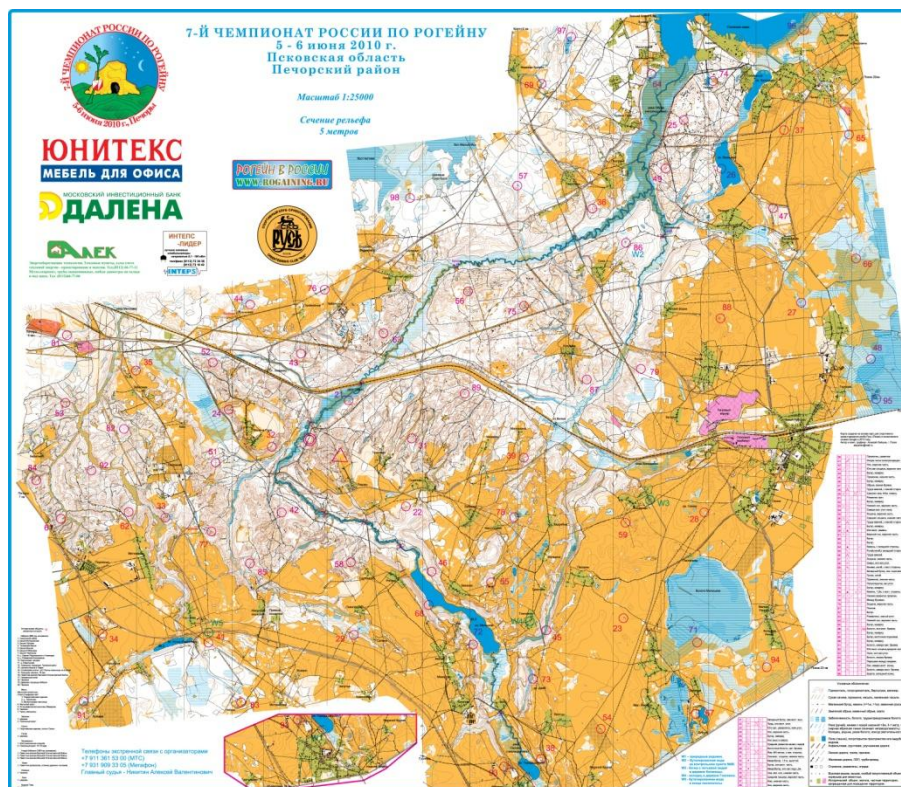


Рис. 6. Карта чемпионата России по рогейну 2010 года.

Питьевые пункты, источники воды, пункты питания.

На длительных рогейнах, а иногда и на рогейнах длительностью 4-8 часов, организаторы планируют питьевые пункты (или даже пункты питания) на дистанции. Планировка с учётом этого фактора понятна, и она также завязана на текущих погодных условиях. Например, не целесообразно сразу заходить на питьевой пункт со старта, почти не израсходовав свои запасы воды, это даст не обязательную потерю времени. В то же время, оттягивать посещение пункта с водой также не рекомендуется, ваших запасов может не хватить, что повлечёт за собой резкую потерю в скорости и ошибки в ориентировании. Очевидно, что разумнее всего планировать посещение питьевых пунктов, когда запас воды составляет $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ от первоначального. Для учёта этого, логично было бы примерно знать свои потребности в еде и воде для данной погоды и условий местности. В качестве примера неудачной планировки прохождения пункта питания, из личного опыта именитых спортсменов, стоит упомянуть чемпионат России 2005 года:

«Не обратив внимания на расписание работы пункта питания, была заложена тактика старта с минимумов воды и наполнение емкостей на удаленном пункте примерно через два часа после старта. Однако, на пункте воды не оказалось, поскольку начало его работы было запланировано только спустя 3 часа после начала гонки. Другой возможный печальный сценарий – отсутствие воды на питьевом пункте

случался и по просчету организаторов. Так на чемпионате России 2009 года из-за большого числа участников вода в родниках была взбаламучена и стала непригодна для питья. Также на чемпионате Европы 2012 года организаторы не смогли правильно рассчитать привозное количество воды и большинство участников, прибывав на пункт питания, видели только пустые канистры. Поэтому всегда старайтесь пополнять запасы воды при первой возможности и держать необходимый резерв».

Населённые пункты.

Местность рогейна почти всегда включает в себя несколько населённых пункта сельского типа, дачных или коттеджных посёлков. Иногда даже включаются малые города, окраины крупного города, или же рогейн и вовсе полностью городской. Преимущества передвижения по заселённым территориям следующие: простое ориентирование, хорошая дорожная сеть и источники воды (магазины, колонки, колодцы и т.д.). Соответственно и планировка должна учитывать эти моменты, например, планировать перегон через населённую территорию, когда необходимо пополнить запасы воды или еды. Когда рогейн включает в себя передвижение в тёмное время суток, пункты вблизи (или внутри) населённых пунктов можно оставить на ночное время, в связи с более простым ориентированием.

Особенности планировки дистанции в две петли для классического (24 часового) рогейна.

Планировать дистанцию 24-х часового рогейна можно также, выбрав тактику с заходом в базовый лагерь. То есть дистанция планируется из двух петель. Существуют два разных подхода к планированию маршрута с заходом в центр соревнований: две большие петли с заходом в центр ночью или незадолго до наступления темноты, или второй вариант захода в центр соревнований через несколько часов после старта. Рассмотрим поподробнее преимущества и недостатки обоих методов, а также условия применимости этих вариантов планировок.

Вариант 1. Планировка большими петлями.

Планировка большими петлями представляет собой намеченный путь с заходом в базовый лагерь. Как правило, первая петля «дневная/вечерняя» больше второй и рассчитана на прохождение в светлое время суток, пока у участников достаточно сил, запасов еды и воды. Ночью или незадолго до темноты команда возвращается в центр соревнований для отдыха, приёма горячего питания (если организаторы обеспечивают), пополнения запасов воды и еды, смены одежды или обуви. Далее команда отправляется на вторую «ночную/утреннюю» меньшую петлю. Очень важно отметить, что не стоит планировать возврат в лагерь до наступления темноты и при этом не брать с собой фонарей и тёплой (необходимой для ночного передвижения) одежды, иначе с большой вероятностью к наступлению темноты вам придётся выбрасывать запланированные контрольные пункты, с целью поскорее добраться до не взятых с собой фонарей. Планировать дистанцию таким образом можно, только если центр соревнований располагается довольно близко к центру карты или местность явным образом делится на две части относительно базового лагеря (рис. 7). Основные преимущества метода очевидны:

- возможность полноценного отдыха, приёма горячего питания (при возможности);
- смена одежды / обуви;
- пополнение запасов воды и еды;
- оказание медицинской помощи (при необходимости)

Недостатки:

- увеличение длины дистанции.

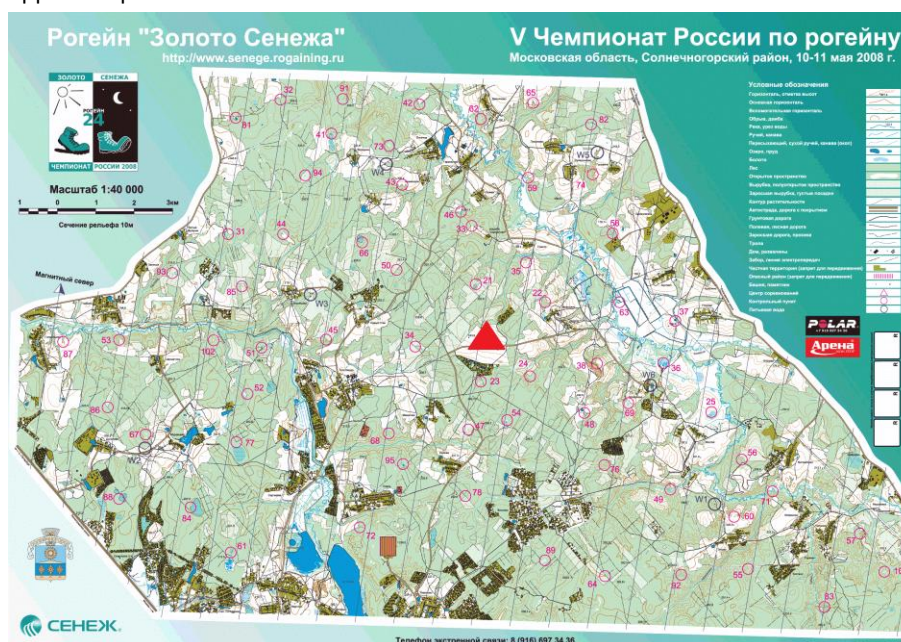


Рис. 7. Карта чемпионата России по рогейну 2008 года и выделенный центр соревнований.

Как показывает практика, заход в центр соревнований редко бывает на короткое время, чаще пребывание в лагере может растянуться вплоть до нескольких часов, или даже на всю ночь среди команд-новичков. Данный вариант планировки рекомендуется для начинающих и почти не применяется командами, борющимися за высокие места. Для новичков очень удобно возвращаться в центр соревнований и после отдыха, оценив свои силы, выходить на вторую часть дистанции. В то время как для лидеров увеличение пути сказывается очень существенно, так как такие команды способны держать темп на протяжении суток без длительных остановок. В качестве примера, из личного опыта ошибок мастеров стоит привести участие в чемпионате Европы 2006 года:

«Первую петлю дистанции планировалось завершить до темноты, поэтому для экономии веса фонари не брались. Но расчет оказался неверным, сумерки наступили до возврата в центр соревнований, без подсветки детали в карте стали неразличимы и последние пункты пришлось брать по памяти. Теперь всегда, независимо от предполагаемого времени продолжительности первой петли, как минимум один фонарь берется с собой.

Также часто дополнительным аргументом двух петельной планировки является возможность отдыха в центре соревнований. Однако, если не планируется на отдых посветить как минимум ночь, то толку от одного - двухчасового сидения на пятой точке не будет. Восстановительные процессы требуют длительного времени, и за час-два былой свежести не обретишь. Произойдет только отрицательный эффект – мышцы остынут, понизится уровень гормонов. Велика вероятность, что вместо запланированных 30 минут отдых затянется на час и более. Начинать снова будет очень трудно, потребуется время, чтобы войти в рабочий режим, и никакое увеличение скорости не позволит наверстать упущенное на отдыхе время. В моей практике сход с дистанции случался как раз в случае двухпетельного варианта с непродолжительным отдыхом (2008г.). Выйдя на второй круг, и не сумев войти в привычный ритм после расслабления, принималось решение закончить дистанцию».

Вариант 2. Планировка с маленькой первой петлей.

Данный вариант предполагает возврат в базовый лагерь через несколько часов после старта и уход на вторую (основную) петлю. Спланированная дистанция выглядит как две концентрические «окружности». Внутренняя, маленькая «окружность» проходит через пункты, расположенные близко к центру соревнований, преодолевается «налегке», то есть с собой участники команды берут только небольшой запас воды. Возвращаясь через 1-4 часа в центр соревнований, участники забирают приготовленные ранее рюкзаки со всем необходимым снаряжением и отправляются на преодоление второй петли, внешней «окружности». Планировать дистанцию в две окружности выгодно, если вокруг старта близко располагаются достаточное количество контрольных пунктов (рис. 8). Основные плюсы и минусы метода очевидны. Преимущества:

- возможность преодолевать часть дистанции налегке.

Недостатки:

- увеличение длины дистанции.

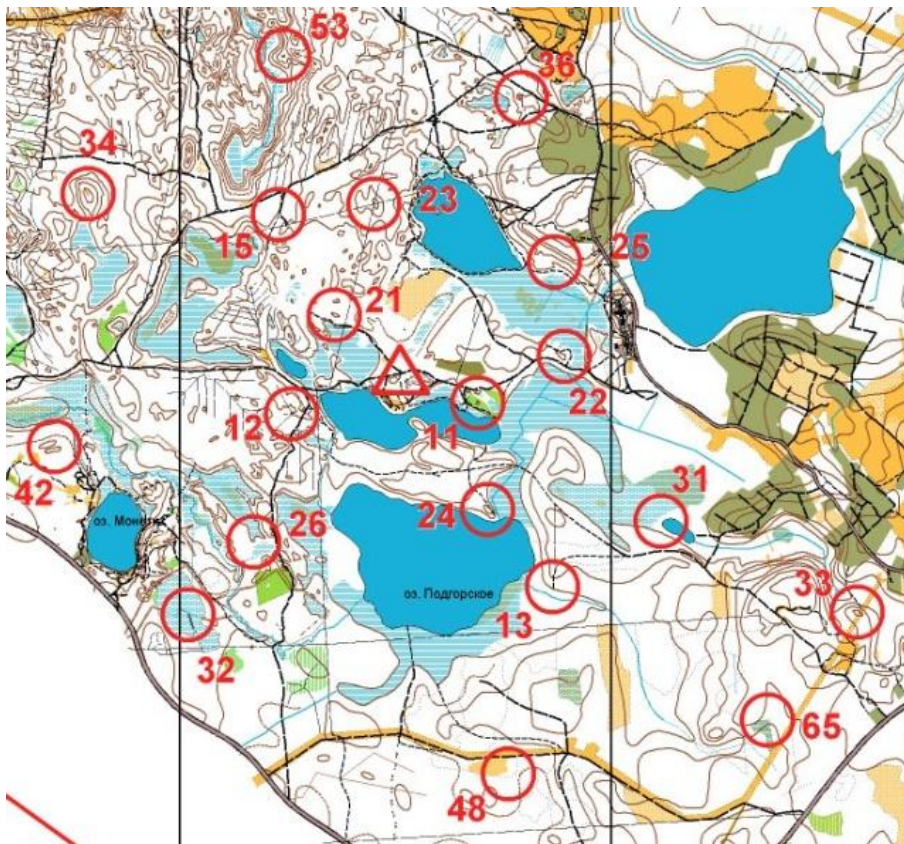


Рис.8. Фрагмент карты чемпионата России по рогейну 2012 года.

В данном варианте планировки заход в центр соревнований может быть длительностью меньше 10 минут, так как отдыха ещё не требуется, время затрачивается только на пополнения запасов воды и взятие своих рюкзаков со снаряжением. Несмотря на увеличение дистанции, данной тактикой иногда пользуются лидеры при соответствующей расстановке контрольных пунктов. Примером удачной реализации такого плана являются чемпионаты России по рогейну в 2009 и 2012 годах, где победители именно так и спланировали дистанцию.

«Возвращаясь к практическим примерам, соглашусь, что кучная расстановка пунктов около центра соревнований дает возможность планировки первой петли «налегке» по ближайшим пунктам и возвратом в лагерь. Но я бы не рекомендовал такую тактику начинающим рогейнерам. Во-первых, если по

дистанции Вы практически не бежите, то особой разницы в скорости без рюкзака/с рюкзаком не будет. Другое дело, если Вы бежите практически везде, то на участках с рельефом, а также по мягким грунтам дополнительный вес при беге очень критичен. Именно на этих участках и произойдет выигрыш по скорости, который может покрыть дополнительный километраж, связанный с заходом в лагерь. Во-вторых, собрав пункты по близости к центру соревнований, Вы лишите себя потенциальной возможности добрать очки при раннем подходе к финишу. Так в 2009г. на чемпионате России при использовании тактики с короткой петлей мы планировали брать все пункты и вопроса о возможном доборе очков перед финишем не стояло».

НА ДИСТАНЦИИ И ПОСЛЕ НЕЁ

Очень важное в рогейне – это возможность менять тактику в зависимости от возникших обстоятельств. Чаще всего команда на рогейне не преодолевает ранее намеченный ими план, сокращая свой маршрут.

Приблизительно, когда пройдёт 2/3 контрольного времени рогейна, иногда раньше или позже, уже следует задуматься о возможности или невозможности полностью преодолеть намеченный маршрут. Оценив свою текущую скорость, команде предстоит решить, как закончить свой маршрут, чаще всего, как сократить, так как планируется маршрут в оптимистическом варианте. То есть предстоит решить ту же задачу с выбором лучшего варианта, выбрав оптимальное соотношение «очко на километр дистанции». При этом, очевидно, необходимо учитывать всё те же моменты, что и при основной планировке, описанные подробно выше. Для корректировки маршрута почти не надо останавливаться и перепланировать дистанцию надо на ходу, от пункта к пункту, или уделить немного времени во время планового отдыха. Скорректировать маршрут лучше так, чтобы оптимально финишировать за 5-20 минут до окончания контрольного времени в зависимости от формата рогейна. Перед финишем лучше слушать товарища, сохранившего в себе больше сил, так как всегда случается так, что наиболее уставшему участнику команды кажется, что времени на взятие пунктов около центра соревнований не остаётся, хотя в действительности его хватает с запасом. Очевидно, что для корректировки маршрута необходимы некоторые измерения на карте, это можно сделать с помощью компаса, почти на любой модели есть небольшая линейка на несколько сантиметров.

Стоит также отметить, что перепланировку маршрута можно делать отнюдь не только в связи с нехваткой времени. Также очень важным является вопрос воды, когда заканчиваются запасы воды, лучше скорректировать маршрут и как можно быстрее добраться до питьевого пункта, источников или магазинов, по пути беря контрольные пункты. Это часто окажется выигрышным вариантом, так как передвижение без воды, особенно в жаркую погоду, сильно замедлит темп и не только у новичков. Или наоборот, расход воды оказался низким, тогда делать круг через питьевой пункт совсем не обязательно, таким образом можно сэкономить время и силы. Ещё на ходу изменять маршрут иногда приходится по причине не правильно оценённых условий местности. Например, болота оказались очень сложно проходимые, а команда отнюдь не собирается брать много пунктов, тогда выгоднее сменить маршрут в другую часть карты и не тратить время на труднопроходимые места. Но всё же следует подчеркнуть, что надо изначально при планировке стремиться к тому, чтобы почти не пришлось корректировать маршрут по дистанции.

Для новичков, также следует на дистанции подобрать оптимальный режим передвижения и отдыха. Грамотно рассчитать свои силы – тоже очень важный момент. Не следует бежать без остановок до тех пор, пока кому-то из участников команды не станет плохо. Можно делать небольшие остановки, а лучше переходить на спокойный шаг, с определённым интервалом, несмотря на кажущееся отличное состояние всех участников команды. Например, через каждые 2 часа на длительном рогейне, переходить на медленный шаг для отдыха, заодно приняв небольшое количество пищи и, разумеется, воды. В труднопроходимых местах или на крутых

подъёмах или спусках тоже лучше переходить на шаг и экономить силы. Но в этом плане стоит упомянуть, что надо стараться как можно больше уметь делать на ходу (при медленном шаге), при помощи партнёра по команде, например: пить, есть, частично переодеваться, размышлять над корректировкой маршрута и т.д. Таким образом, можно сэкономить массу времени, если почти полностью не останавливаться. То есть не надо гнаться за лидерами, которые крайне долго могут бежать без отдыха, рекомендуется соблюдать свой режим, просто переходя на медленный шаг, но и полностью останавливаться тоже не надо.

После финиша тоже необходимы несколько обязательных процедур, а именно – пересчитать набранные очки, сверить их с распечаткой, дождаться публикации предварительного протокола и сразу оспорить свои результаты, если вдруг что-то не совпадает. Следует также обязательно дождаться награждения, если команда попала в призы. А на следующий день или через несколько дней, желательно проанализировать, что можно было сделать лучше, чтобы учесть ошибки на следующих рогейнах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В тексте упоминаются основные моменты по вопросам тактики в Рогейне. Материал сформирован на основе участия, наблюдения или организации соревнований по рогейну в течение нескольких лет. Хочется отметить, что никакие рассказы или секреты чемпионов не заменяют собственного опыта участия в соревнованиях, только на практике лучше всего можно обучиться всем хитростям и приёмам в тактике, используемой на рогейне. На соревнованиях по рогейну может участвовать любой желающий, применяйте теоретические знания на соревнованиях, выходите на ближайшие старты в вашем регионе.



Рис.9. Команда на дистанции чемпионата России по рогейну 2013 года.

Авторы выражают благодарность чемпиону мира по рогейну Евгению Домбровскому за ценные замечания, дискуссию и примеры из личного опыта.

В продолжение серии материалов для новичков в будущем появятся статьи по снаряжению, одежде на рогейне и о питании на соревнованиях.