

Лекція. Рогейн 24 години.
Планування дистанції в
гірській місцевості

FENIX TEAM UKRAINE



План

- Підготовка до планування. Інформаційний бюлетень
- Від отримання карти до старту. Як не гаяти час
- Інструменти планування
- Практична частина



Підготовка до планування.

Інформаційний бюлетень

Що дає остання редакція бюлетеня:

Ще до початку видачі карти команди можуть витягти максимальну кількість корисної інформації з бюлетеня:

- Кількість КП
- Район змагань на супутниковій карті і масштаб
- Легенди і бальність КП
- Час заходу і сходу сонця, погода

Як використовувати цю інформацію:

- Підготувати кольорові кнопки певних кольорів і кількості та нитку
- Роздрукувати топографічну карту в потрібному масштабі
- Прорахувати 3 зони змагань: день, ніч, ранок
- Підібрати і зібрати необхідний одяг та взуття



Видача карт

Коли залишається 3 години до старту:

- Рюкзак має бути складений
- Приготовано місце для планування

Рекомендація: планувати окремо від натовпу інших учасників, окрім партнерів по команді

- Перший раз вже поснідали
- Ходити не в біговому взутті, краще в капцях

Супутні справи з плануванням:

- Поїсти другий сніданок
- Прийняти регідрон або першу дозу сольових
- Натерти ноги вазеліном та взутись перед виходом на старт
- Перевірити спорядження



Інструменти планування

Алгоритм планування ниткою:

1. Викласти карту і оглянути перший раз
2. Розколоти кнопки по кольорам
3. Закріпити нитку на старті і спробувати розкручувати
4. Обрати нічну ділянку
5. Виділити бали методом «квадратів»
6. Зробити перший варіант (1,5 години з моменту видачі)
7. Порахувати відстань курвіметром, бали, приблизний набір висоти
8. Паралельно розкрутити другий варіант (2,25 години з моменту видачі)
9. Обрати оптимальний варіант і прокреслити маркером перегони
10. Заповнити карту для суддів
11. Поставити планові точки кожні 3 години на карті, а також «ніч», «ранок»
12. Продумати аварійний шлях на фініш та зрізки

*Метод квадратів – розділення умовно мапу на рівні квадрати і підрахунок сумарної кількості балів в кожному квадраті. Орієнтуючись на щільність балів, планується шлях через «жирні» квадрати
Нитка має бути розмічена ще до змагань, через кожні 10см та кожні 100см позначка.
Перемагає команда з максимальною кількістю набраний балів, а не з максимальною відстанню чи висотою.*



Як розрахувати?

Відстань фактичну

$$L = V_{\text{день}} * t_{\text{день}} + V_{\text{ніч}} * t_{\text{ніч}} + V_{\text{ранок}} * t_{\text{ранок}}$$

де $V_{\text{день}}$, $V_{\text{ніч}}$, $V_{\text{ранок}}$ - швидкість команди на різних етапах рогейну, км/год
 $t_{\text{день}} + t_{\text{ніч}} + t_{\text{ранок}} = 24$ години.

Відстань для планування в горах

$$L_{\text{пл}} = (L/1,3) * (\cos 3^{\circ} * 2), \text{ км}$$

де 1,3 - коефіцієнт запасу на обігання
 $\cos 3^{\circ} * 2$ - коефіцієнт набору та спуску висоти

Довжина нитки

$$L_{\text{нитки}} (\text{м}) = L_{\text{пл}} * 1000 / \text{Масштаб}$$



Практична частина

Практикуватись можна за місяць до початку змагань щотижня по 2-3 години в день

Основні рекомендації:

1. Планувати подібні карти
2. Враховувати місцевість і масштаб
3. Перепланувувати вже відбігані карти, та покращувати результат
4. Пришвидшити реакцію нервової системи та «бачення карти»

Стратегія полягає в тому, щоб серйозно віднестись до планування, зокрема нічної ділянки рогейну. Проходження модельної дистанції (пішки) сприяє кращому розумінню карти та місцевості і може внести певні корективи в план.



На завершення

Підготовчий етап (ритуали, реєстрація, адаптація ітд) входить до складу фізичної та психологічної підготовки, яка розбирається окремо, має свою теоретичну та практичну базу, тому тут не розглядається.

Представлені поради мають підкріплення досвідом виступів команди Fenix Team Ukraine на міжнародних змаганнях, тренувальних таборах національної збірної та несуть характер додаткових знань для учасників рогейну.

При підготовці до старту консультируйтесь з тренерами, командами, спортсменами, накопичуйте отриманий досвід і підвищуйте власні результати!

Вдалого виступу!

