

Лекція. Рогейн 24 години. Екіпірування спортсмена

FENIX TEAM UKRAINE



План

- Правила змагань. Обов'язкове спорядження
- Навігаційне спорядження
- Допоміжне спорядження
- Фармакологічне спорядження та медицина
- Одяг та взуття для рогеюну
- Ліхтарі та комплектуючі
- Продукти харчування та гідратація + електроліти
- Спорядження для підготовки та планування дистанції



Правила змагань.

Обов'язкове спорядження

Міжнародні правила рогейну:

Не мають конкретного переліку обов'язкового спорядження, проте мають перелік офіційно дозволених предметів та заборонених. На національних змаганнях треба дивитись положення про змагання, інформаційний бюлетень, в якому буде вказаний перелік обов'язкового спорядження для кожного конкретного змагання.

Дозволяється нести але не використовувати засоби зв'язку (моб. Телефон).

Національні правила рогейну:

В кожному конкретному випадку мають різний але майже стандартний перелік:

- Аптечка
- Свисток
- Документи (підчас воєнного стану)



Навігаційне спорядження

Дозволено і рекомендовано:

- Магнітні компаси (бажано рідинні)
- Годинники без функцій навігації та GPS

Рекомендація: функції підсвітки, будильник, електронне табло; кожен має мати годинник

- Мапи змагань та умовні позначки (легенди) контрольних пунктів

Заборонено:

- GPS прилади
- Мобільні телефони (окрім екстрених випадків)
- Крокоміри, висотоміри, дальноміри, комп'ютерні прилади
- Мапи, які забезпечують додаткову інформацію, якої немає в карті змагань, заборонено при плануванні і проходженні дистанції



Допоміжне спорядження

Рекомендовано:

- Рюкзак об'ємом 10-12 літрів

Для вмісту спорядження та його зручного перенесення під час змагань

- Трекінгові палки (1 чи 2 штуки, тільки в гірській місцевості)

Рекомендація: одну легку палку мати і використовувати при підйомах і на фінальній частині змагань допомагати при пересуванні, знімаючи навантаження з ноги

- Маркер, коротка лінійка/курвіметр

Для перепланування дистанції під час змагань коли щось іде не за планом

- Свисток

Є обов'язковим, потрібен для аварійних ситуацій, нападу звірів, пошуку напарника вночі



Фармакологія та медицина

Класична аптечка та набір «фарми»:

1. Еластичний бинт та пластир
2. Мін. 50мл перекис водню або знезаражувач
3. Знеболююче (Немисіл, Афіда порошок, Ношпа)
4. Сорбент (Сорбекс, активоване вугілля)
5. Ізофолія («Спас. Одеяло»)
6. Магній шоти, регідрон (необов'язково)
7. Gutar/Кофеїнові таблетки (необов'язково)
8. Бурштинова кислота (необов'язково)
9. ВСАА амінокислоти (необов'язково)
10. Вазелін, Тальк/дитяча присипка (необов'язково)
11. Стимол рідинний (необов'язково)

Курс магнію пропити за 30 днів до гонки

Gutar випити за 1 годину до сходу сонця

Бурштинова кислота бере активну участь у циклі Кребса, постачальник електронів і протонів в мітохондрії, стимулює енергетичний обмін.

Вазелін наносити на місця можливих натертостей, готувати ноги за 7 днів до старту, тальк засипати в шкарпетки і в змінні шкарпетки

Стимол розводити з водою кожні 4-6 годин для прискорення виведення продуктів метаболізму.



ОДЯГ ТА ВЗУТТЯ

Тепла погода або день / Холодна погода або ніч

На собі:

1. Кепка / Шапка або баф
2. Баф на шию або шарф
3. Футболка + рукава / Термокофта
4. Відкриті / Закриті рукавиці
5. Щільні довгі лосини
6. Щільні шкарпетки
7. Кросівки в залежності від покриття

*Рекомендовано з протектором і високою основою,
з товстими устілками*

Після 8-10 годин (перед темрявою) на перерві 10-15 хвилин передягтись на ніч, змінити устілки, шкарпетки, намазати ноги вазеліном. Змінні речі тримати сухими, покласти їх у файл чи пакет та заклеїти скотчем.

Взуття підбирати заздалегідь, розбігати його щоб уникнути натертостей. При спекотній погоді та сонці закривати вуха і голову головним убором, відкриті ділянки шкіри промазати кремом від засмаги, губи намазати гігієнічною помадою.

З собою:

1. Шарф на ніч
2. Волого і вітрозахисна мембрана з капюшоном
3. Змінна суха кофта чи футболка
4. Змінні устілки (тримати сухими)
5. Змінні шкарпетки (тримати сухими)



Ліхтарі та комплектуючі

Нічний етап в рогейні триває 6-10 годин. Недооцінка якісного освітлення може коштувати команді майже 1/3 загального часу дистанції.

Основні рекомендації:

1. Налобний ліхтар у всіх членів команди
2. Змінний комплект акумуляторів або додатковий ліхтар у всіх членів команди
3. Яскравість освітлення 400+ люменів
4. Дальність освітлення 100+ метрів
5. Біле світло
6. Світловідбиваючі елементи на одязі та ліхтарях

Стратегія просвітлення КП: в районі КП всі члени команди вмикають найяскравіший режим ліхтаря і в різних напрямках «стріляють» в пошуках відбивачів КП. Для цього краще займати високу позицію, можна відійти один від одного в зоні «гучності» та видимості для збільшення радіусу пошуку.



Вибір команди Fenix Team Ukraine

HM 65R



Робота на одному
акумуляторі 5-7 годин
вночі

FENIX

КОМПЛЕКТАЦІЯ:

Размер упаковки: 125 × 46 × 115 мм

| | | | |
|------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|
| HM65R фонарь | Пояска на голову Налобная повязка | ARB-L18-3500 перезаряжаемый Li-ion аккумулятор | USB Type-C зарядный кабель |
| Крепление на голову | Запасное уплотнит. кольцо | Инструкция | Гарантийный талон |

FENIX
Ultimate Your Adventure

Fenix ARB-L18-3500

Li-ion аккумулятор 18650
— с защитой в аноде

- ✦ Защита от короткого замыкания
- ✦ Многоуровневая защита
- ✦ 500 циклов зарядки

✦ Аккумулятор успешно прошел все международные сертификации.
RoHS CE FC

Two Fenix ARB-L18-3500 18650 Li-ion batteries, one standing upright and one lying horizontally.

X2 ШТ

Fenix Team Ukraine

також рекомендує

[Fenix HM 70R](#)

[Fenix HM 60R](#)

[Fenix HM 50R V2.0](#)

Магазин



Харчування

Рекомендації по харчуванню під час гонки:

- Кожну годину при такій інтенсивності має бути прийом їжі.
Кількість можливого засвоєння вуглеводів за годину – 90г (до 30г фруктоза + до 60г глюкоза)
- Їсти за можливістю подрібнено кожні 30-45 хвилин
- Їжа має бути різна за смаками та консистенцією (індивідуально)
- В запасі має бути смачна екстренна їжа для додаткової мотивації
- Їжа має включати солі, фруктозу та глюкозу.

Можливі варіанти харчування на 24 годинний рогейн:

- Енергетичні фруктові гелі (не більше 10шт)
- Желейні цукерки
- Мед у стіках
- Сушене м'ясо
- Фруктові пюре дитячого харчування
- Злакові та оріхові батончики
- Сушені банани

Вуглеводне завантаження

За 3 дні до гонки збільшується споживання вуглеводів до 10-12 г/кг ваги в день із приблизним співвідношенням: 70% - складні СНО, 30% - прості СНО



Гідратація

Рекомендації по споживанню рідини підчас гонки:

- Використовувати мінеральну негазовану воду з нормальним чи підвищеним вмістом солі
- Кількість можливого абсорбування води за годину – 1л*
- Пити за можливістю подрібнено кожні 20–30 хвилин по 0,2л за раз
- Можна пити по черзі слабokonцентрований ізотонічний розчин
- Пити і їсти треба завчасно, до відчуття голоду чи спраги
- Ходити в туалет – добрий показник того, що ви достатньо п'єте
- Використовувати 2 пляшки по 0,5л або систему підпитки на 1л + пляшка 0,5л

Можливі варіанти споживання рідин по черзі в пляшках по 0,5л на 24 годинний рогейн:

- *Мінеральна вода*
- *Слабokonцентрований ізотонічний розчин (1 таблетка на 0,5л)*
- *50/50 Кока кола з водою*
- *Розчин води та стимулу*

Скільки рідини втрачає організм за годину?

Для контролю треба зважитись, провести низькоінтенсивне тренування з бігу на 1 год, після чого ще раз зважитись. Різниця у вазі – витрати рідини в організмі на процеси дихання, потовиділення.

В середньому на рогейні це до 600–800 мл рідини за годину.



Солі та електроліти

Скільки солі втрачає організм?

Разом з 1 літром рідини організм витрачає 1г Натрію. Наприклад, в 3г кухарської солі міститься 1г Натрію
Відновлення електролітів дозволяє запобігти судомам та зведенням м'язів.

Рекомендації по відновлення електролітів підчас гонки:

- Використовувати ізотоніки з вмістом електролітів/магнієм
- Випивати шоти магнію кожні 4-5 годин запиваючи водою
- Пити солеві капсули перед стартом і далі кожні 3 години
- Заміна солевих капсул – регідрон перед стартом і підчас гонки (всередині)

Можливі варіанти споживання електролітів на 24 годинний рогейн:

- Курс магнію за 30 днів до старту
- Розчин регідрону за 1 годину до старту
- Солеві капсули кожні 3 години по 1 шт
- Магній шот після 12 години кожні 5 годин
- Ізотонічний розчин з електролітами кожні 4 години по 0,5л





Спорядження спортсмена є лише частиною всієї підготовки, яка тільки в комплексі дає необхідний результат.



Спорядження для планування

Етап планування (3 години до старту):

Ще до отримання карти ви маєте знати основні вихідні дані про карту та місцевість (масштаб, перетин рельєфу, кількість КП, бальність КП, очікувана пройдена відстань команди ітд)

Для планування застосовуються (рекомендовано):

- Курвіметр або лінійка
- Нитка
- Різнокольорові кнопки
- Перманентний прозорий кольоровий маркер
- Калькулятор

Планування вести на додатковій карті від організатора (неламінованій)

Етап проходження дистанції:

На цьому етапі можливі коригування маршруту, переоцінка відстані, тому із собою брати:

- Маркер
- Курвіметр або лінійка



На завершення

Підготовчий етап (ритуали, мазання вазеліном, розминка ітд) входить до складу фізичної та психологічної підготовки, яка розбирається окремо від спорядження, 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!

