

## ***Jak začít s rogainingem***

Určitě už jste někdy v životě o slovo **rogaining** zavadili a zaslechli se o něm bavit, anebo alespoň tušíte, co takový rogaining obnáší. Není proto nutné podrobně rozvádět a zmiňovat se o tomto druhu sportovního vyžití. Ale zkoušeli jste někdy přijít na to, co vlastně **rogaining** (tedy úplně přesně **rogaine**) znamená v doslovném překladu z angličtiny? Pokud se vám toto slovo podařilo ve slovníku nalézt, tak jste opravdoví géniové, ale pokud jste to zatím ještě nezkoušeli, tak se tím ani nepokoušejte zabývat, neboť takovéto slovo byste asi jen ztěžili mohli nalézt v běžném slovníku, ledaže byste zabrousili do nějaké moderní nové australské encyklopedie, ale i tak by vám to činilo nemalé potíže. Ono to slovo vlastně v překladu nic neznámá, je to prostě název, který nemá hlubší slovní základ. Vzniklo totiž spojením počátečních písmen křestních jmen tří Australanů **Roda Phillipse**, **GAILa Davise** a **NEila Phillipse**, kteří takto pojmenovali sportovní aktivity v přírodě s prvky navigace navazujících na vzory australských „*bushmannů*“ a založili první asociaci rogainingu v roce 1976 ve Viktorii v Austrálii. Tomuto názvu tedy přísluší i srozumitelný a jasný anglický ekvivalent – ***The Cross Country Navigation Sport***. Z anglického ekvivalentu je tedy patrné, že jde o pohyb ve volné přírodě s prvky navigace, čímž se rozumí zdolávání určitých kontrolních bodů podle topografických map středních měřítek. Zdá se býti i pochopitelné, že drsná a neobydlená australská buš přinejmenším vzbuzuje zvědavost a zájem něco podobného podstoupit a absolvovat a obdiv těch ostatních, kteří se k něčemu podobnému nedokázali odvážit. Je sice jasné, že se australské podmínky nedají srovnávat s civilizovaným a hustě osídleným starým kontinentem, ale i tak má rogaining v našich zeměpisných šířkách své kouzlo, i když zatím nedokázal přilákat větší okruh zájemců o tento druh sportovně-dobrodružného vyžití. A myslím, že je právě ta chvíle alespoň v jedné větě charakterizovat, o co vlastně jde. Cílem rogainingu je za daný časový limit obejít a najít v neznámém terénu pomocí mapy 1:50000 co nejvíce kontrolních stanovišť v libovolném pořadí dle uvážení, možností a schopností daného konkrétního týmu. Pro složitější volbu trasy a začlenění prvků strategie a taktiky mohou být jednotlivá kontrolní stanoviště i různě obodována a pak je cílem sesbírat za časový limit co nejvíce bodů za průchod těmito místy.

V našich zemích je převážně známa jeho extrémní závodní varianta na 24 hodin, ale nikde není přesně dáno, že celých 24 hodin musíte běhat a sbírat body za kontrolní stanoviště nebo nějakým způsobem vykazovat pohyb a činnost. Vždyť můžete také odpočívat, bavit se a kochat se krásami okolní krajiny, kterou se právě proplétáte. A jelikož se soutěží ve dvou až pětičlenných týmech, tak záleží jen na vhodnosti složení týmu a na vás, jak celou záležitost pojmete. Důležité je mít jen chuť zažít něco nového a zkusit si podle mapy volit vlastní trasu a obtížnost sběru kontrolních stanovišť. Kromě 24-hodinové varianty existují i kratší formy na 12, 8 či 6 hodin nebo i zkrácená dvoudenní varianta bez noční části na dvakrát 6 hodin. Ale přitom právě ty noční části soutěže bývají nejzajímavější, protože až nyní se ukáže, jak se kdo dokáže s danou situací vyrovnat. Někomu totiž činí nemalé potíže strávit noc pohybem v neznámém lese a při tom ještě hledat místa kontrol. A zde teprve začínají ty pravé zážitky. Mně se ještě vybavují různé hry a bojovky z dob pionýrských táborů, kde také stačilo překonat strach a odhodlat se k absolvování celé akce a práce v týmu tomu vždy napomáhala. Tak i zde stačí mít chuť a odhodlání a přijít si rogaining prožít na vlastní kůži. Vždyť stačí jen málo. Odhodlat se, přijít a zažít.

### ***Pár perliček z vrcholového rogainingu***

- Fyzická připravenost není rozhodující, důležitá je psychika a schopnost připravit a přizpůsobit organismus tomuto druhu zátěže;
- Rychlost pohybu v terénu se plánuje v našich zeměpisných šířkách na 6,0km/hod (což odpovídá běžné rychlejší chůzi);
- Zážitky a zkušenosti nade vše – každý absolvovaný rogaining přinese spoustu cenných informací a rad, jak si počínat při rogainingu příštěm;

- Pro úspěch v rogainingu jsou důležité i další faktory – od vhodné a odzkoušené volby obuvi a oblečení až po precizně promyšlený stravovací a pitný režim;
- Nakonec pár čísel a dat z mých absolvovaných rogainingů:
  - 1997 – Český Ráj – 24 hodin (muži) – 83 km vzdušně (110 km po trase);
  - 2000 – Křivoklátsko – 12 hodin (mix) – 54 km vzdušně (61 km po trase);
  - 2001 – Česká Kanada – 24 hodin (muži) – 87 km vzdušně (111 km po trase);
  - 2001 – Ural (Rusko) – 24 hodin (muži) – 95 km vzdušně (126 km po trase);
  - 2002 – Český Les – 24 hodin (muži) – 103 km vzdušně (130 km po trase);

Pokud to ve vás vzbudilo zájem, tak se těším na dalších akcích s rogainingem.

Míra Seidl