

## Jak na Rogaining aneb technika a taktika při rogainingu

Tento článek měl psát zkušený rogainista Míra Seidl, ale bohužel jeho přípravy na ME v rogainingu mu zabraly mnoho času, tak přenechal slovo mě a v klidu si odletěl do Ruska, kde pokouší s Petrem Bořánkem své štěstí v buši. Doufejme, že uspějí a Vám tento článek pomůže odhalit tajemství rogainingu a naladit Vás si tento krásný sport vyzkoušet.

Rogaining vznikl v Austrálii, kde se mu věnují i celé rodiny. Je to pro ně příležitost se dostat do neznámých míst tamní krajiny. Nejde tedy o sportovní odvětví jen pro vrcholové nadšence, ale pro každého, kdo má rád přírodu a chce si odpočinout od města, práce, lidí a jiných všedních věcí běžného života.

### *Co je rogaining*

Rogaining je orientační závod 2÷5-ti členných hlídek ve třech kategoriích - HH, DD a HD. Závodí se podle mapy většího měřítka, než je běžné pro klasický orientáček. U nás se většinou používají vojenské mapy (bez turistických značek) v měřítku 1:50 000, které závodníci dostanou 2 hod před startem. Na mapě jsou zakreslené kontroly, které mají různou bodovou hodnotu. Úkolem hlídek je sesbírat za časový limit co nejvíce bodů. U nás se rogaining pořádá na 12 a 24 hodin. Za překročení limitu se body odečítají. Při stejném bodovém zisku dvou hlídek rozhoduje cílový čas.

### *Příprava na závod*

Věřte nebo ne, intenzivní přípravy na závod začínají nejméně týden předem, pokud nepočítáme fyzickou přípravu. Fyzičku je samozřejmě nutné honit dříve a není vůbec od věci zařadit měsíc před závodem vysokohorské soustředění s delšími výběhy. Pokud ale nechcete porazit fenomenální dvojici Seidl – Bořánek či manželé Horovi, postačí vám běžný aktivní život a chuť se jít proběhnout či projít na samotný závod.

### *Přípravy týden před závodem (doporučuji jak závodníkům, tak výletníkům, turistům)*

- dodržovat zvýšený pitný režim obohacený o vápník, hořčík – zamezí dehydrataci při závodě a svalovým křečím a dodržovat pravidelný přísun potravy, den před závodem si dopřejte vydatnou večeři, nejlépe maso, tvoří dobrý základ do žaludku
- dostatečně spát, nepřepínat se v práci, ve škole apod.
- snažit se být v psychické pohodě, optimisticky se naladit na závod, neboť psychika hraje při závodě hlavní roli
- mazat si chodidla každý den krémem, vhodné je večer lehce promasírovat, promáčkat (mastná a vláčná chodidla jsou méně náchylná puchýřům)
- kdo trpí vlkem, dbát na hygienu intimních částí a obdařit je pravidelnou dávkou mastičky (vhodný jemný mastnější krém)
- sehnat si bezproblémového partnera a kvalitní čelovku (není podmínkou, ale usnadní noční kufrování)
- pokud vlastníte turistickou mapu prostoru závodu, vyčleňte si hodinu času a důkladně prozkoumejte okolí, kde bude ležet centrum, jestli je na okraji prostoru či uprostřed, zda je jedna část kopcovitější jiná rovinnatější apod. To vše se vám bude hodit při samotném plánování trasy těsně před závodem.

### *Výbava na závod*

- dobře padnoucí boty pohodlné i v mokru (maratonky, orientky), pohodlný malý batůžek s bederákem, náhradní suché ponožky a spodky na závod, teplejší prádlo na

přečkání noci, vhodné je vzít lehčí nepromokavou bundu, pro „vlkaře“ mastičku proti vlkům (postačí čistý jelení lůj)

- zásobit se na závod energetickými tyčinkami (nedoporučuji Power Bar, nedají se při zátěži požívat), dobře požitelné jídlo (mě se osvědčili rohlíky se salámem) a iontový nápoj v prášku či multivitaminové tabletami do vody, vhodné kombinovat opět s vápníkem a hořčíkem
- dále doporučuji sehnat nějaký zdroj energie v tekuté formě (Jesenka, Carbosnack, Carbogel apod.) pro případ stažení žaludku při závodě a nemožnosti pozít cokoli tuhého

### ***Plánování trasy před samotným závodem***

Nejdůležitější je si řádně prohlédnout umístění kontrol a podle postavení centra závodu se rozhodnout zda se budete vracet do centra a uděláte dva menší okruhy či půjdete jeden velký s přespáním někde v terénu. Návrat zpět vám umožní doplnit zásoby jídla, a pokud se vrátíte v noci či k ránu, tak máte možnost pokračovat „na lehko“ bez světel, jen s vodou a jídlem na zbytek závodu. Pokud je ale centrum příliš na kraji mapy, nevyplácí se vám vracet. Volte trasu s možností variant hlavně v závěru trasy (delší, kratší). Pro tyto spekulace je vhodné si udělat v mapě 3÷4 časové záchytné body (v jakou dobu byste měli být na určeném místě, abyste v pohodě stihly limit). Určují se odečítáním potřebného času od cíle (nejzazší čas průchodu). Počítejte s rychlostí 7 – 10 min/km, dle terénu. Vybírejte si kontroly s velkým bodovým ziskem, je škoda sebrat dvě 20b. při cestě, zatímco při jejich vynechání seberete za stejný čas kontrolu sice vzdálenější, ale za 80b. Rozmyšlenou trasu si načrtněte do mapy, či si zapište pořadí kontrol na papír. Další důležitý bod je rozvrhnout si doplnění pitné vody. Označte si v mapě možnosti doplnění (prameny, studny, chalupy, občerstvovačky) a naplánujte si její doplnění. Za závod spotřebujete dle počasí 5÷8 litrů vody. (2 l za 4÷6 hod přes den).

### ***Při závodě***

V průběhu závodu pravidelně pijte (alespoň každých 30 min) a po 2 hod něco snězte, střídejte sladké a slané. Nevěšte hlavu, i když už nemůžete a je stále před vámi ještě 20 hod. Vše se uklidní a zvládnete to. Musíte si věřit a půjde to hned lépe. Střídejte chuť s během a držte se mého hesla: „Při rogainingu se kopce chodí již od začátku.“ A věřte, že se to vyplácí. Stále sledujte čas s naplánovanou trasou a volte délkové varianty. Nechávejte si trochu rezervu. Plašit začněte až dvě hodiny před koncem limitu, za tuto dobu se dá stále ujít až 15km. Nezapomínejte na veselou mysl, tak Vám budou síly méně ubývat. Při lehčích pasážích komunikujte s partnerem, lépe tak překonáte vzájemné krize (jak fyzické, tak psychické).

Tak to je asi ve stručnosti vše podstatné. Zbytek si musíte odzkoušet sami a věřte, že každý absolvovaný rogaining je pro ten další přínosný.

Děkuji jménem ČARu redakci časopisu za poskytnutí prostoru v Orientačním běhu a věřím, že pokud se najde ještě někdy trochu místa v dalším časopisu, že již Míra Vám pomůže odhalit i ty pravé taktické manévry při rogainingu.

Martina Volfová