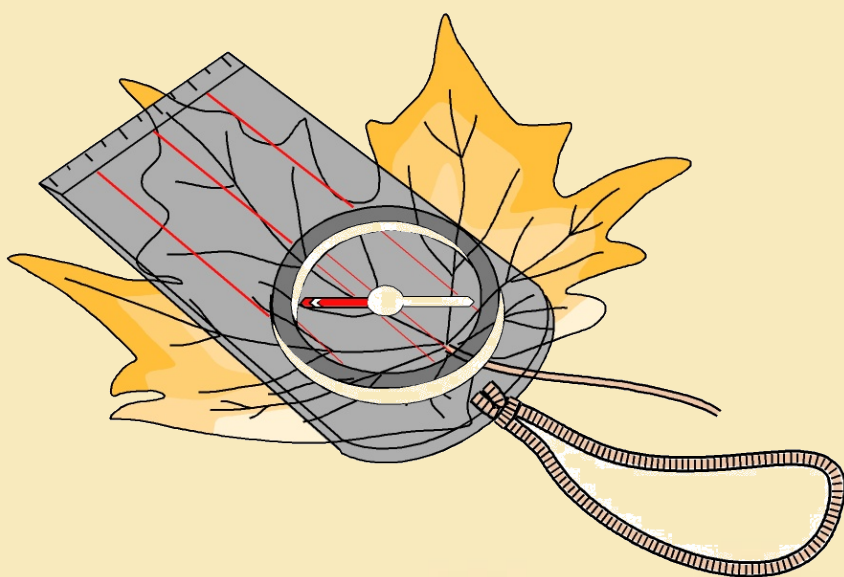
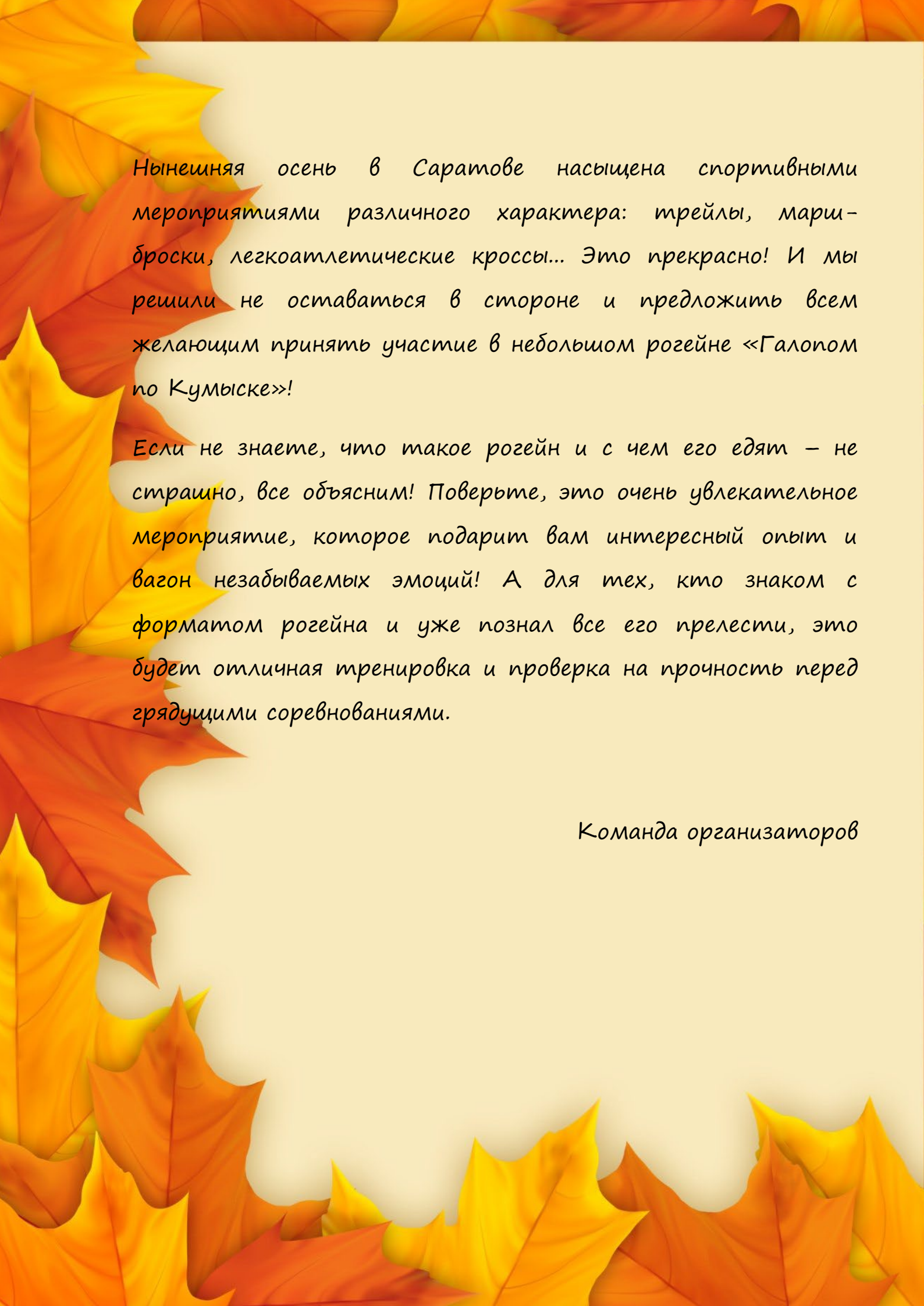


# Рогейн

## «Галопом по Кумыске»





Нынешняя осень в Саратове насыщена спортивными мероприятиями различного характера: трейлы, марш-броски, легкоатлетические кроссы... Это прекрасно! И мы решили не оставаться в стороне и предложить всем желающим принять участие в небольшом рогейне «Галопом по Кумыске»!

Если не знаете, что такое рогейн и с чем его едят – не страшно, все объясним! Поверьте, это очень увлекательное мероприятие, которое подарит вам интересный опыт и вагон незабываемых эмоций! А для тех, кто знаком с форматом рогейна и уже познал все его прелести, это будет отличная тренировка и проверка на прочность перед грядущими соревнованиями.

Команда организаторов

## **Организаторы мероприятия**

Организацию данного мероприятия взяла на себя группа энтузиастов из касты саратовских ориентировщиков. По всем вопросам обращайтесь к Шаповалову Матвею:

Телефон: 89518868999

Ссылка на страницу ВКонтакте: <https://vk.com/id106357869>

*P.S. На телефон иногда могу не ответить, поэтому попрошу по возможности писать сообщения в ВКонтакте. Там обязательно все увижу и отвечу ;)*

## **Место и время проведения**

Место: стадион «Зимний» на 5-й дачной;

Дата проведения: 23 октября 2022 года.

## **Заявка на соревнования**

Заявиться на старт можно по ссылке: <https://orgeo.ru/event/24700>

Заявка открыта до 20:00, 20 октября.

## **Программа соревнований**

Регистрация: 9:00 – 10:00;

Выдача карт: 10:00 – 10:30;

Открытие соревнований и предстартовый брифинг: 10:50 – 11:00;

Старт всех групп: 11:00 – 11:10;

Финиш и подсчет баллов: по окончанию финиша участников каждой группы;

Награждение победителей и призеров: по окончанию подсчета и проверки результатов в каждой группе.

## **Технический регламент**

Соревнования проводятся в формате рогейна: участникам необходимо за отведенное время набрать наибольшее количество баллов. Каждый пункт имеет свою ценность - от 1 до 12 баллов. Стоимость пункта определяется

первой цифрой его номера: пункт 45 дает 4 балла, пункт 12 дает 1 балл и т.д. Пункты, имеющие трехзначный номер, оцениваются по первым двум цифрам номера: пункт 111 дает 11 баллов, пункт 121 – 12 баллов и т.д. Участнику необходимо набрать как можно больше баллов, а не пунктов, обратите внимание!

Контрольное время свое для каждой группы: 30 минут, 1 час или 2 часа. По истечению отведенного времени участник должен финишировать, в противном случае ему будет назначен штраф: минус 1 балл за каждую 1 минуту опоздания. Финишировать раньше истечения контрольного времени разрешается.

Соревнования проводятся в категориях:

- МЖ1 – мужчины/женщины 1 час;
- МЖ2 – мужчины/женщины 2 часа;
- МЖ3 – мужчины/женщины 30 минут.

Соревнования проводятся в личном формате, однако командное участие также разрешается.

На дистанции МЖ1 и МЖ2 допускаются только участники старше 18 лет. Для опытных спортсменов возможны исключения. Несовершеннолетние участники соревнований, не имеющие опыта участия в подобных мероприятиях, допускаются до старта только в сопровождении родителей или тренера.

Старт общий по группам:

- МЖ2 – 11:00
- МЖ1 – 11:05
- МЖ3 – 11:10

### **Карта и дистанция**

Район соревнований представлен территорией лесопарка «Кумысная поляна»

Карта формата А3; Масштаб карты 10 000 (в 1 сантиметре 100 метров); сечение рельефа 5 м;

На местности расположено 40 контрольных пунктов (КП). Общее количество баллов - 193;

Пункты расположены вблизи линейных ориентиров. Уровень сложности точек – от предельно простого до среднего. Присутствует множество вариантов путей прохождения дистанции, особенно у групп МЖ2;

Номера пунктов нанесены яркой краской на стволы деревьев или другие подходящие места, что делает их хорошо заметными на местности;

На дистанции используется фотоотметка. На сделанной фотографии должен быть хорошо виден номер пункта, на котором производится отметка. Если участвует команда из нескольких человек, то на фото также должны присутствовать все участники команды.

Опасности: крутые склоны, возможное наличие собак вблизи городских построек;

### **Обязательное снаряжение**

1. Карта (будет выдана за некоторое время до старта);
2. Одежда и обувь, соответствующая погодным условиям в лесу;
3. Заряженный телефон с работающей камерой для фиксации отметки и для поддержания связи при необходимости;

### **Рекомендуемое снаряжение**

1. Компас;
2. Кроссовки с агрессивным протектором или шиповки;
3. Запас теплых вещей;
4. Трейловый рюкзак;
5. Запас жидкости (оптимально – не менее 0,5 и не более 1 литра) и запас питания (оптимально – быстрые углеводы энергетической ценностью не более 500 ккал);
6. Портативный аккумулятор (на случай, если ваш телефон плохо держит заряд);
7. Аптечка первой помощи (бинт, обезболивающее, антисептик и т.д.);
8. Маркер или ручка для планирования дистанции;

### **Стартовый взнос**

- Дистанция МЖ2 – 400 рублей с человека;
- Дистанция МЖ1 – 300 рублей с человека;
- Дистанция МЖ3 – 200 рублей с человека;

Размер стартового взноса в зависимости от личного или командного участия не меняется.

## Награждение

Награждение производится в каждой из трех групп, согласно количеству баллов, которое набрали участники. Если у нескольких участников окажется одинаковое количество баллов – побеждает тот, кто пришел к финишу раньше остальных по времени.

Победители и призеры в каждой из групп награждаются различными призами, полезными для спортивного образа жизни.

## Советы от бывалого рогейнера

Не переоценивайте свои возможности. При планировании маршрута не стоит замахиваться на «все и сразу», лучше выберете путь, который Вы точно преодолеете за отведенное время.

Оставляйте пункты про запас. При планировании маршрута наметьте себе несколько пунктов, которые Вы сможете добрать дополнительно, если будете двигаться по дистанции быстрее ожидаемого.

Не торопитесь. Наш рогейн достаточно короткий и все же нужно правильно распределять силы по дистанции. Слишком быстрое начало не гарантирует Вам успешный финиш. Лучше начинать в комфортном темпе и прибавлять уже ближе к финишу.

Используйте нитку. Это старый способ планирования дистанции на рогейнах, который заключается в измерении длины намеченного маршрута. Используется для этого обыкновенная нитка и канцелярские кнопки. Кнопками Вы на карте отмечаете пункты, которые планируете посетить, а затем ниткой соединяете их в порядке прохождения. Затем, с помощью линейки Вы замеряете длину получившейся нитки и, исходя из масштаба карты, Вы получите общую длину дистанции, которую наметили себе.

Ламинируйте карту. Самый простой и эффективный способ это сделать – обклеить всю карту скотчем. Благодаря этой нехитрой операции Ваша карта доживет до финиша даже в случае плохих погодных условий.

Экономьте время. Если Вы пришли на пункт и по какой-либо причине не можете его найти, не стоит гневаться или паниковать – лучше изменить маршрут и взять другой пункт. Это позволит сохранить драгоценные минуты и Ваши нервы.

*Ждем Вас на наших соревнованиях!*