

Rogaini A ja O

FUNCTIONAL SPORTSWEAR



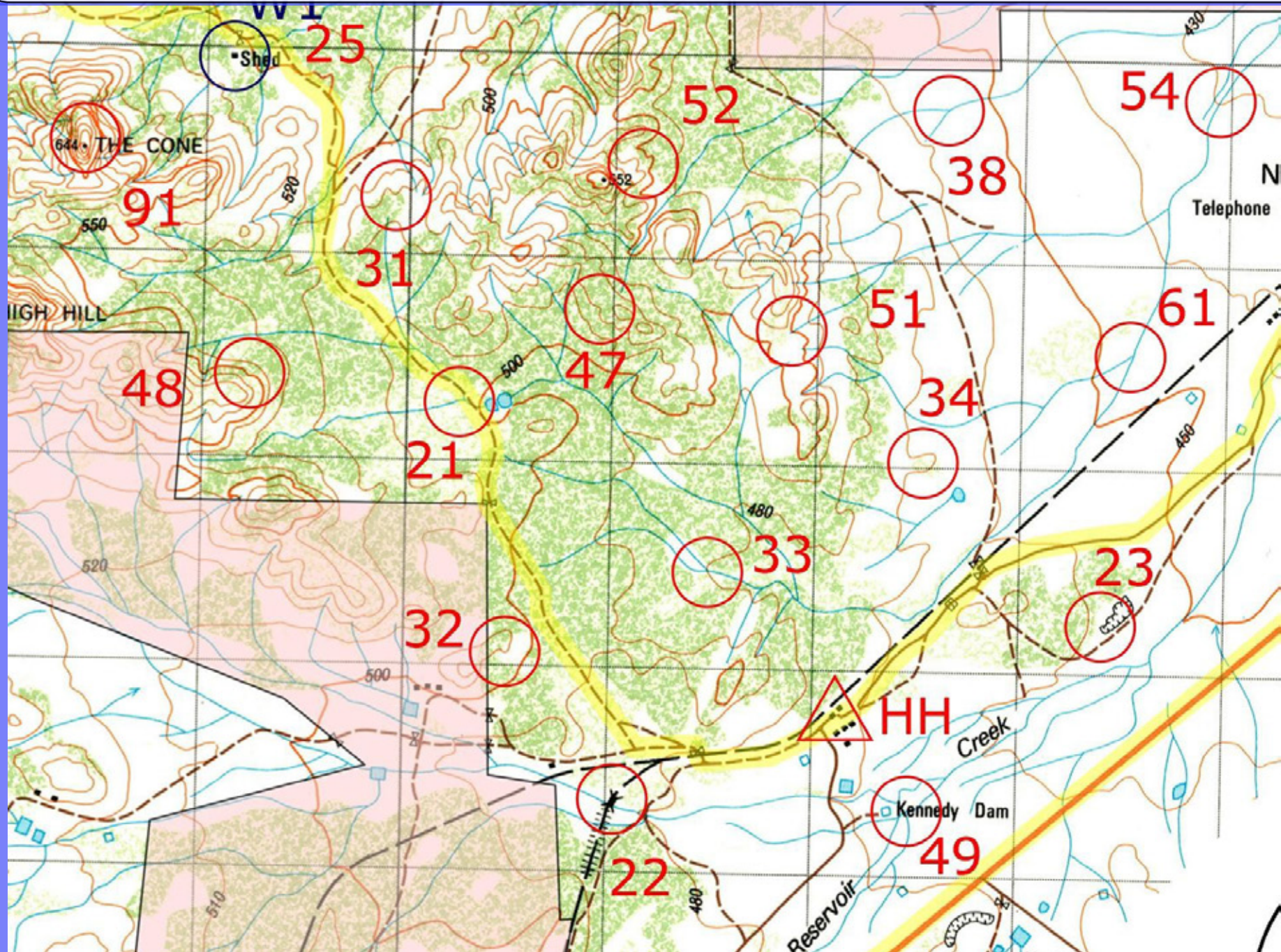
Sissejuhatus Rogaini



Mis on rogain?

- * Rogain on võistkondlik valikorienteerumine
- * Kontrollpunktid(edaspidi KP-d) paiknevad maastikul laiali
- * KP-d on märgitud paberkaardile ehk orienteerumiskaardile
- * Maastikult KP leidmisel teenid punkte ja punktid on erineva väärtusega
- * Finišisse jõudmiseks on kindel kontrollaeg, mille ületamisel teenid trahvipunkte
- * Finišisse võib alati ka varem tulla!

Milline kaart välja näeb?



Võistluse etapid

- * Teekonna planeerimine enne starti
- * Start ja planeeritud kontrollpunktide külastamine
- * Vajadusel planeeritud teekonna kohendamine rajal vastavalt kontrollaja lähenemisele
- * Õigeks ajaks finišisse jõudmine
- * Pesemine, söök ja läbitud teekonna võrdlemine kaasvõistlejatega

Planeerimine

Kaartide kättesaamine toimub põhiklassides 30 minutit enne starti ning pere ja rattaklassides 15 minutit enne starti.

*Punktide valimisel lähtu oma eesmärkidest.

*Kas eesmärgiks on veeta lihtsalt mõnus päev õues liikudes või pingutada maksimaalselt suurima punktisumma kogumiseks.

*Rahuliku liikumise eesmärgil tasub tähelepanu pöörata kontrollpunktide legendile ning punkti jõudmiseks läbida tulevale maastikule. Kui su eesmärk on liikuda pigem kuivades jalanõudes ning mööda radu, jälgi maastikku oma valitud kontrollpunktide vahel ning jätta vahele punktid, kuhu jõudmiseks ei ole kaardile märgitud rada või milleni jõudmiseks tuleb ületada soid või kraave. Püüa hinnata oma liikumise kiirust ning valitud teekonna pikkust. Märgi kaardile kontrollpunkt, mis asub ligikaudu poole peal Sinu planeeriud teekonna pikkusest. Sinna punkti jõudes kontrolli, kui palju aega on võistluse kontrollajast kulunud ning vajadusel jätta osa planeeritud punkte ära, et õigeaks ajaks finišisse jõuda.

* Maksimaalse punktisumma kogumise eesmärgil pane kodus paika plaan, mis on Sinu eeldatav liikumiskiirus ning kui mitu kilomeetrit jõuad sa võistluse käigus läbida. Punktide valimisel ei ole ühest reeglit, milline taktika on parim. Iga võistlus on erinev, isegi kui see toimub sulle juba tuttavalt kaardil. Pööra tähelepanu punkti väärtustele ning vali punktid, mis toovad Sulle suurima punktisumma väikseima võimaliku kilometraaži juures.

Arvesta, et suurema väärtusega punktid tihti asuvad kas:

a) kaugemal teistest punktidest;

b) on raskemini leitavad;

c) asuvad raskemini läbitaval maastikul.

Seejuures väiksema väärtusega punktid on lihtsamini leitavad ning kergema vaevaga külastatavad.

Mööda oma planeeringu pikkus kaardil (cm), korruta see mõõtkavaga (nt 1:20 000 tähendab, et 1cm=200m)

ning korruta see omakorda ~ 1,3. Nii saad oma ligikaudse teekonna pikkuse looduses(km). Koefitsent 1,3 tähendab, et võrreldes kaardil mõõdetud linnulennulise teekonnaga läbid ja ~ 30% pikema teekonna, kuna looduses ei ole võimalik liikuda sirgjoones ühest kontrollpunktist teise. Jaota võistlus tundideks ning märgi kaardile tunni tähised, nii saad võistluse käigus kontrollida, kas jaksad oma planeeritud teekonna kontrollaja jooksul läbida või tuleb hakata mõtlema osade punktide vahele jätmisele. Mida varem, seda parem - nii saad varakult vahele jätta punktid, mis ei ole väga väärtuslikud. Ühenda veekindla markeriga oma punktid kaardil, planeeringust ei ole kasu kui unustad rajal punktide võtmise järjekorra!

Näpunäiteid planeerimiseks

Eelista teekonda, kus on erinevaid valikuvõimalusi.

Välgi sulle ebasobivaid olusid:

* keeruline orienteerumine * tihe mets * suured mäed * sood

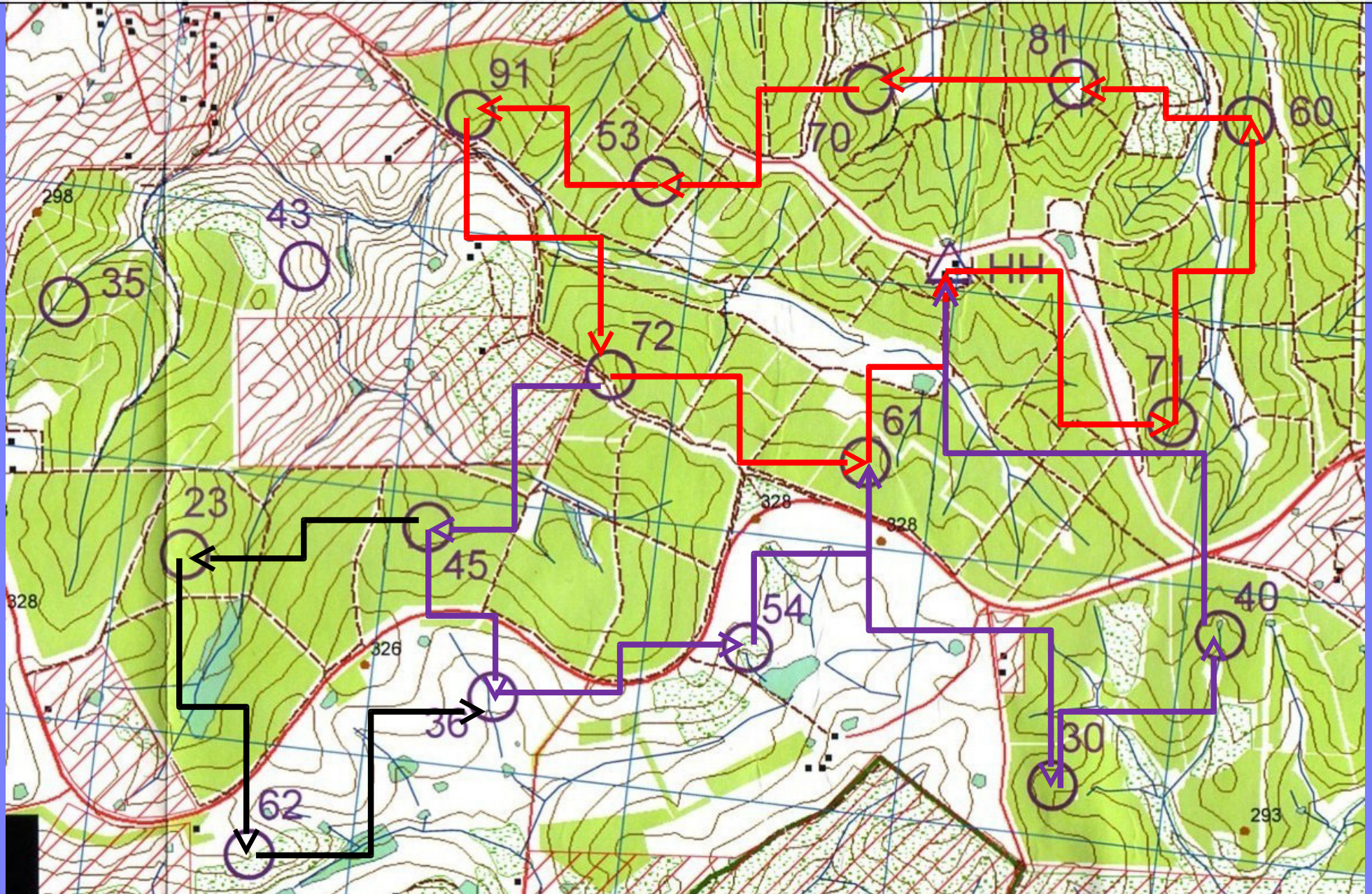
Lisaks:

*Arvesta joogivee täiendamise vajadusega ning sobita joogipunktid oma planeeringusse.

*Jäta koduteele valikuvõimalusi punkte ära jätta või juurde valida, eelista enne lõppu väiksemat orienteerumisoskust nõudvaid punkte.

*Teekonna optimaalsel planeerimisel jälgi kogutavat punktisummat läbitud kilomeetri kohta (edasijõudnutele).

Tähtis on planeerimisel lähtuda sellest, et tekiks kokku nn loogiline ring. Tuleb jälgida, et planeeritud teekonnal paikneksid punktid võimalikult tihedalt ehk pikki etappe tuleks võimaluse korral vältida ja liikuda mõnes teises suunas, kus saab tihedamalt punkte võtta. Pikad etapid on õigustatud, kui need kulgevad suures osas mööda teid või radu



Forest Walk or Wide
Six Hour Cycles, 27 June, 2008 (or Wides)

Control Number	Description	Price Value
20	the creek band, W side	20
21	the creek and W side	20
22	the creek and W side	20
23	the creek and W side	20
24	the creek and W side	20
25	the creek and W side	20
26	the creek and W side	20
27	the creek and W side	20
28	the creek and W side	20
29	the creek and W side	20
30	the creek and W side	20
31	the creek and W side	20
32	the creek and W side	20
33	the creek and W side	20
34	the creek and W side	20
35	the creek and W side	20
36	the creek and W side	20
37	the creek and W side	20
38	the creek and W side	20
39	the creek and W side	20
40	the creek and W side	20
41	the creek and W side	20
42	the creek and W side	20
43	the creek and W side	20
44	the creek and W side	20
45	the creek and W side	20
46	the creek and W side	20
47	the creek and W side	20
48	the creek and W side	20
49	the creek and W side	20
50	the creek and W side	20
51	the creek and W side	20
52	the creek and W side	20
53	the creek and W side	20
54	the creek and W side	20
55	the creek and W side	20
56	the creek and W side	20
57	the creek and W side	20
58	the creek and W side	20
59	the creek and W side	20
60	the creek and W side	20
61	the creek and W side	20
62	the creek and W side	20
63	the creek and W side	20
64	the creek and W side	20
65	the creek and W side	20
66	the creek and W side	20
67	the creek and W side	20
68	the creek and W side	20
69	the creek and W side	20
70	the creek and W side	20
71	the creek and W side	20
72	the creek and W side	20
73	the creek and W side	20
74	the creek and W side	20
75	the creek and W side	20
76	the creek and W side	20
77	the creek and W side	20
78	the creek and W side	20
79	the creek and W side	20
80	the creek and W side	20
81	the creek and W side	20
82	the creek and W side	20
83	the creek and W side	20
84	the creek and W side	20
85	the creek and W side	20
86	the creek and W side	20
87	the creek and W side	20
88	the creek and W side	20
89	the creek and W side	20
90	the creek and W side	20
91	the creek and W side	20
92	the creek and W side	20
93	the creek and W side	20
94	the creek and W side	20
95	the creek and W side	20
96	the creek and W side	20
97	the creek and W side	20
98	the creek and W side	20
99	the creek and W side	20
100	the creek and W side	20



Rajal olles



Füüsiline

- * Liigu omas tempos

Tempo peaks olema selline, millega suudad ka kontrollaja viimasel tunnil liikuda

- * Ära unusta SÜÜA ega JUUA!

- * Vali vähim energiat nõudvad rajavalikud.

Näide: Kergem on liikuda lagendikul kui murda läbi tihniku.



Rajal olles



Võistkond

- * Sinu võistkond on täpselt nii kiire kui on võistkonna kõige aeglasem liige. Teistel eest jooksmise asemel aeglusta ning aita aeglasemate liikumist kergemaks teha kandes nende varustust või lükates/tõmmates neile hoogu.
- * Kontrollige üksteise navigeerimist.
- * Jälgi võistkonnakaaslaste seisundit, tuleta meelde söömist ning joomist.

Orienteerumine

Mille järgi orienteeruda?

- * Samakõrgusjooned
- * Kompass ja vahemaade mõõtmine
- * Kaardielemendid (teerajad, metsa ja lageda piirid, veekogud)
- * Teiste järgi liikumine



Samakõrgusjooned



Kõige usaldusväärse meetod, kuna pinnavormid ei muutu väga tihti.
Teed, metsad jne võivad aga kiiresti muutuda
(ka kaardi tegemise ja võistluse alguse vahemikus)

Oluline meeles pidada

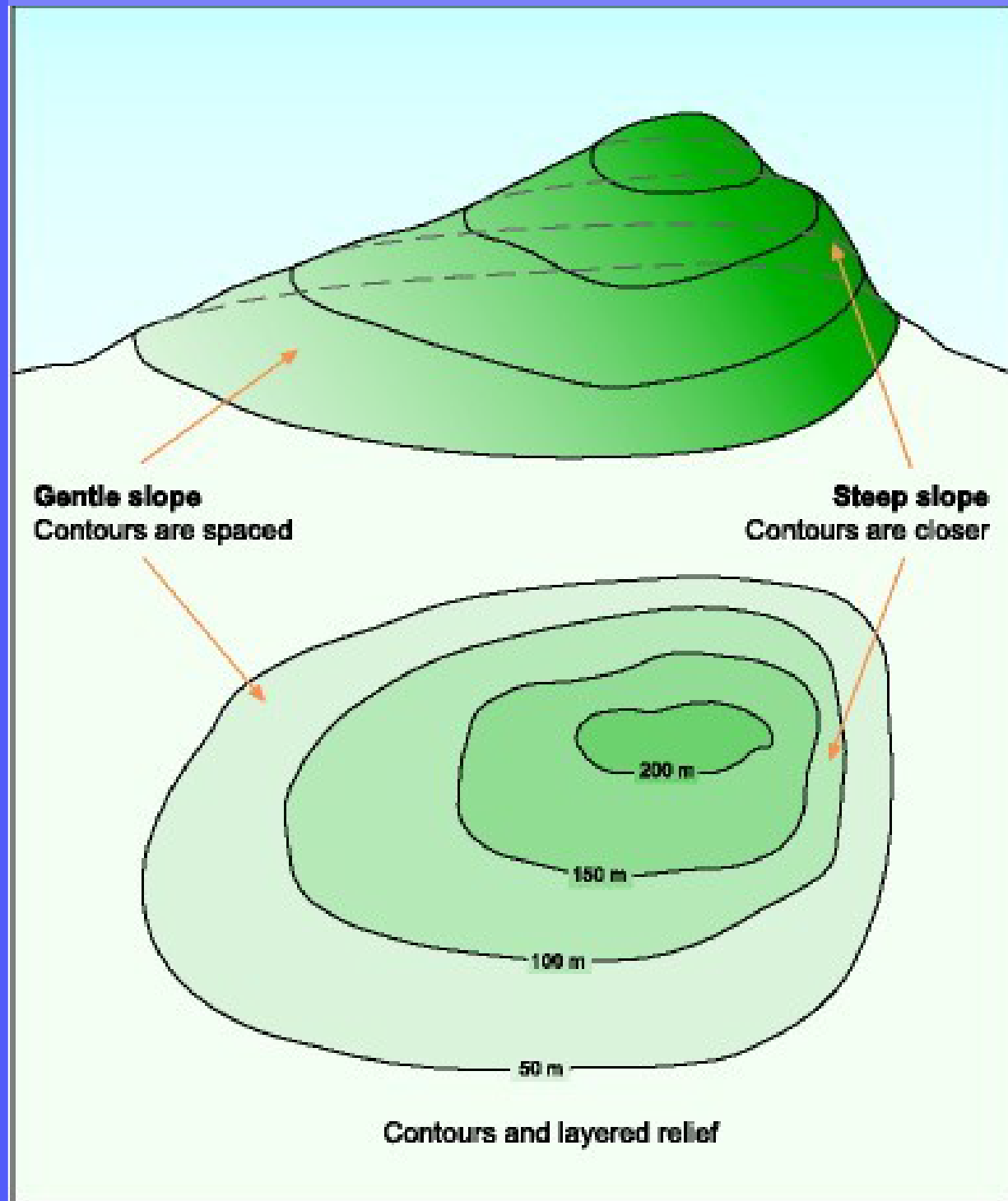
Mida tihedamalt on samakõrgusjooned,
seda järsem on mägi!

*Tasane nõlv

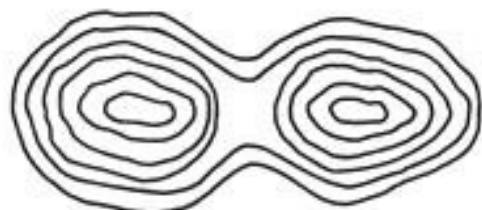
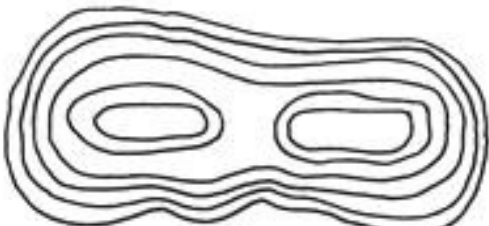
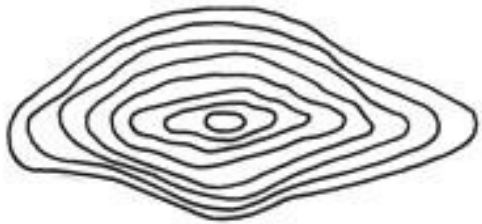
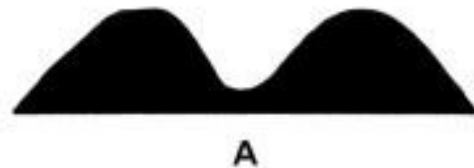
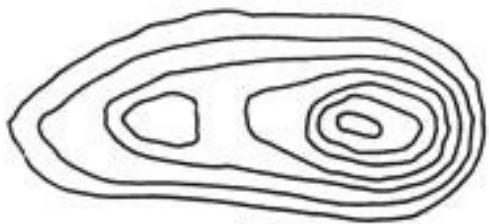
Samakõrgusjooned on suurte vahedega

*Järsk nõlv

Samakõrgusjooned on lähestikku



Kas suudad
need kokku viia?



1 = B

2 = E

3 = D

4 = C

5 = F

6 = A

Orienteerumine kompassiga

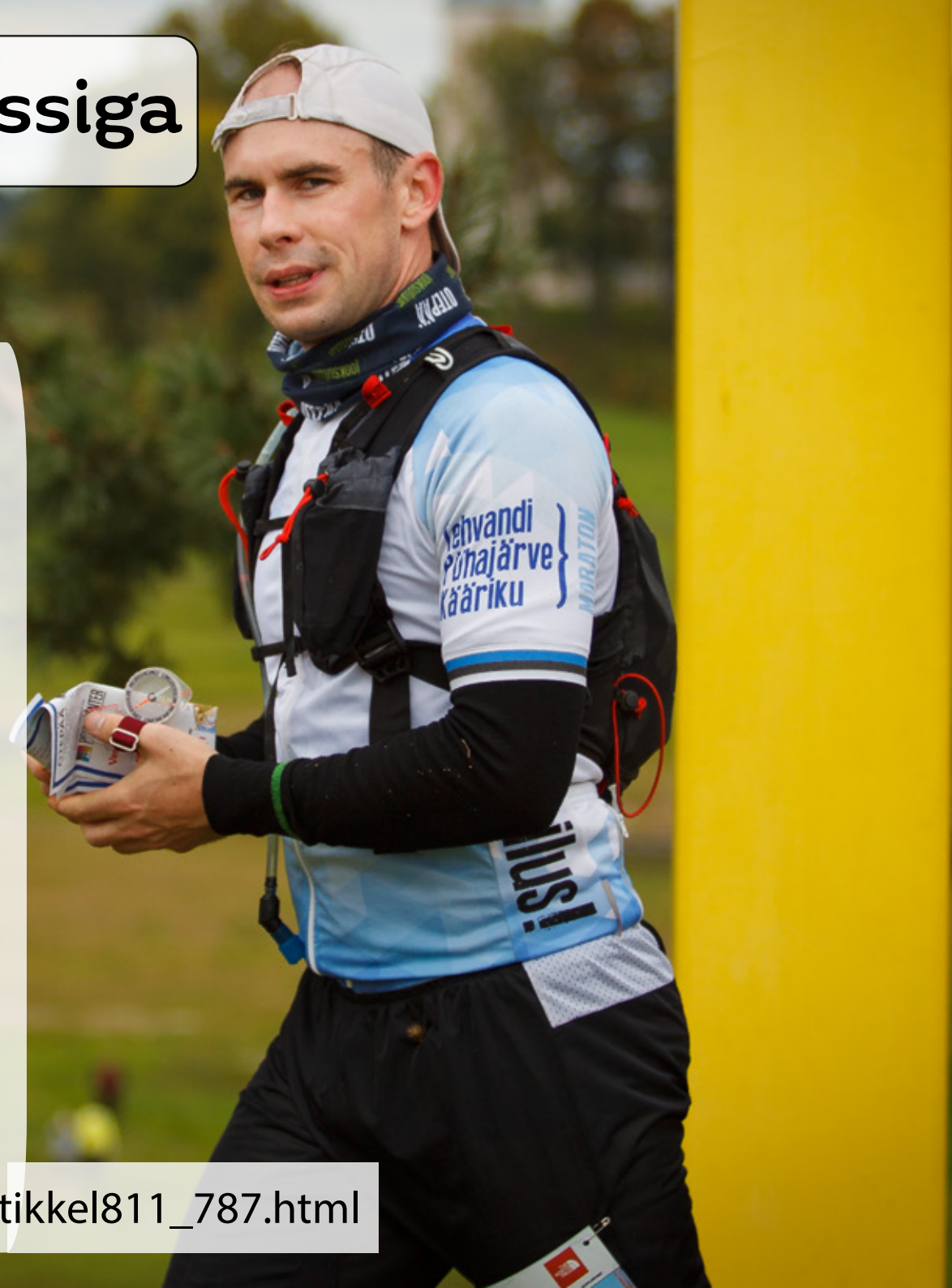
Kompass on tõhus vahend otse punkti navigeerimiseks.

Näpunäited algajatele kompassikasutajatele:

- * Kasuta kompassi kaardi õigesse suunda keeramiseks
- * Pane tähele, kas kaardile on kantud kaardi põhjasuund, mis erineb olenevalt piirkonnast kompassi magnetilisest põhjasuunast. Magnetilise ning kaardi põhjasuuna vahelist erinevust nimetatakse deklinatsiooniks, mis Eestis on ca 5 kraadi ega mängi seega väga suurt rolli.

Täpsemalt loe kompassi kasutamise kohta:

http://www.loodusajakiri.ee/eesti_loodus/artikkel811_787.html



Sammulugemine

Samme lugedes saad hinnata läbitud vahemaad.

Selleks pead teadma oma sammu pikkust ning selle lihtsalt loetud sammude arvuga korrutama.

Näiteks: Kõigepealt tuleb kaardil vahemaa vastavalt kaardi mõõtkavale (nt teeristist keset metsa asuvasse punkti) ära mõõta ja siis samme lugedes punkti suunas liikuda.

Kui oled samme lugedes jõudnud õigele kaugusele, siis tead, et ei tohi enam kaugemale liikuda ja punkt peab nüüd läheduses olema.

Pane tähele, et Sinu sammu pikkus metsas joostes ei ole sama, mis teerajal.



Orienteerumine kaardielementide järgi



- * Teed, rajad, kõlviku piirid, ojad, rajatised ja hooned, aiad, väravad, mäetipud
- * Liigu joonelt-joonele ehk mööda kaardielemente
- * Pööra tähelepanu sellele, mis võib looduses teisiti olla kui kaardil:
Teerajad muutuvad, kõik väiksemad teerajad ei pruugi kaardil olla,
mets võib olla maha raiutud.
Seevastu hooned ja mäetipud on märksa kindlamalt paigas.

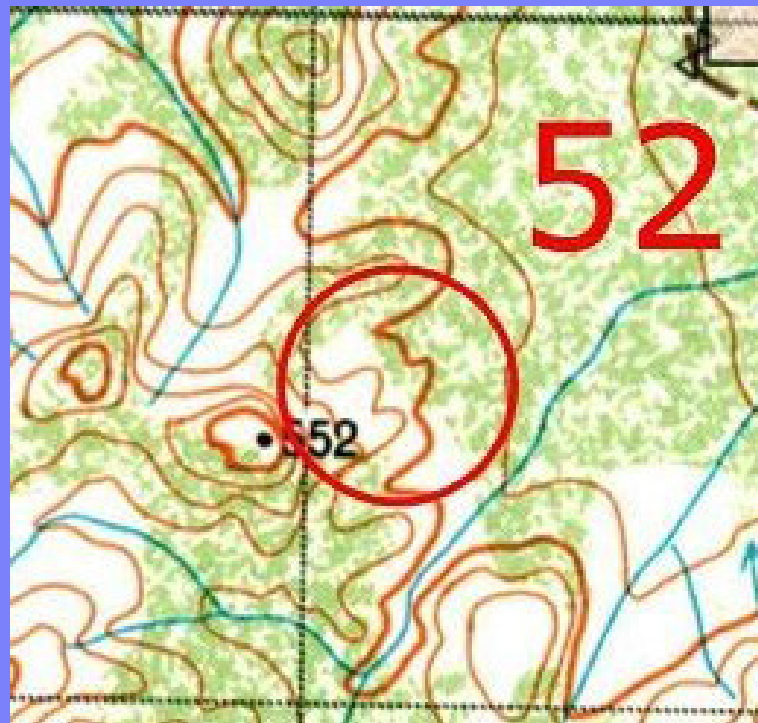
Orienteerumise näpunäited



Kasuta joonelemente ja teisi kaardielemente enda paikapanemiseks. Kui oled keset metsa ega ole oma täpses asukohas kindel, liigu tagasi viimasesse kohta, kus olid kaardil või lähima kaardielemendini, mis aitaks su kaardil paika saada. Jälgi enda ümbrust, et viia see kokku kaardiga.

Orienteerumine - Punkti leidmine

- * Kontrollpunkt asub ringi keskel
- * Vaata punkti legendi ehk kirjeldust (nt lohk, kivi)



Planeeringu muutmine

- * Kontrolli ja hinda oma planeeringu läbimist pidevalt võistluse käigus.
- * Kanna kaardile nõ vahepunkte, kuhu peaksid jõudma kindlaks kellaajaks, et õigel ajal finišisse jõuda.
- * Hinda oma senist tempot ning mõtle, kas jõuad samas tempos lõpuni minna. Kas sellest piisab, et läbida kogu planeeritud teekond? Finišisse hilinemisel rakenduvad miinuspunktid.
- * Vajadusel jäta vähem väärtuslikke punkte varakult vahele või võta väärtuslikumaid lisaks.



Söök ja jook

Söök peaks olema energiarikas,
kergesti mälutav ning seeditav.

- * Süsivesikurikas
- * Nii magusat kui soolast
- * Pigem rohkem kui vähem
- * Alusta korralikust hommikusöögist

Vesi

- * Kasutada võimalusel seljakotti paigutuvat joogipõit ehk nn. "camelbagi"
 - * Jälgi oma vedelikutarbimist ja kanna piisavalt vett kaasa.
- Veepuuduses kannatab nii Sinu füüsiline kui vaimne (kaardilugemine) sooritus

A photograph of three orienteers lying exhausted on a grassy field with fallen leaves. One person is lying on their back, another is propped up on their elbows, and a third is lying on their side. They are wearing athletic gear and race bibs. In the background, a black inflatable barrier and a person running on a path are visible.

SOS

- * Kasuta julgelt võimalust enne võistlust väljareklaamitud rogainiõpet ja näpunäiteid kuulata.
- * Küsimuse korral ära hoia seda endale, küsi ükskõik kellelt, kes on vähegi seda nägu nagu tahaks iga hetk kaardiga metsa tormata! Orienteerujad on alati abivalmis inimesed.

Spordiürituste korraldamine

Seiklushunt.ee
"Igaühes peitub seikleja!"

TULE JA PROOVI SINAGI ROGAINIL OSALEMIST!

