

Ghidul Rogainer-ului

Se adreseaza persoanelor care nu au mai participat pana acum la o competitie de Rogaining. Ne dorim sa va bucurati de aceasta noua disciplina sportiva si sa fiti in siguranta, asadar v-am pregatit acest scurt ghid pentru a va ajuta sa beneficiati de aceasta experienta la maxim.

Important! cei ce practica deja rogainingul sunt o buna sursa de informatii si sfaturi.

Ce trebuie sa aduci cu tine la competitia de Rogaining:

In general, la fiecare competitie de Rogaining trebuie sa aduci urmatoarele:

- **SI-cardul** Sportident personal sau daca nu aveti puteti inchiria de la organizatori,
- Bratară de unica folosinta pentru SI-card (o primiti de la organizatori),
- Busola,
- Fluier,
- Rucsac de spate de buna calitate si confortabil, cu un compartiment interior destul de spatios,
- Bidoane pentru apa potabila,
- Lanterna frontala cu baterii full incarcate si de rezerva,
- Pelerina sau Jachetă de ploaie impermeabila și îmbrăcăminte adecvată pentru perioada în care se desfășoară concursul,
- Folie termica (supravietuire),
- Haine de schimb (lenjerie intima, sosete, tricou, pantaloni, incaltaminte trekking),
- Bete Trekking
- Alimente (gustari energizante),
- Trusa de prim ajutor,
- Crema cu protectie solara, sapca/palarie de soare, ochelari de soare, vaselina dermoprotectiva, caciula/manusi.
- Telefonul mobil cu acumulator complet încărcat pentru situații de urgență (va fi sigilat de organizatori la biroul de validare)
- Bani
- Documente personale (carte de identitate sau pasaport),
- Farfurie, cana si tacamuri pentru a servi mult asteptata si gustoasa mancare oferita la sfarsitul evenimentului,
- Haine de schimb pentru finalul evenimentului, inclusiv un prosop de baie.
- Markere negre si colorate si un creion special pentru panoul pe care asezati harta pentru a va schita traseul pe care doriti sa-l urmati pe timpul competitiei,
- Ace cu gamalie colorata si ata de cusut pentru a va masura traseu pe care intentionati sa-l parcurgeti pe harta,
- Echipament de camping, daca planuiti sa dormiti peste noapte pe durata evenimentului.

Echipament Interzis:

- GPS
- Telefon mobil cu GPS (nesigilat de organizatori)
- Altimetru
- Pedometru

Inainte de start:

1. Cititi Regulamentul si Buletinele informative ale competitiei,
2. Printati Declaratia pe Proprie Raspundere de pe website-ul competitiei, o semnati si o prezentati la centrul de validare al competitiei,
3. Instructiunile finale apar pe website-ul competitiei cu cel putin o saptamana inainte de inceperea evenimentului. Asigurati-va ca aveti toate informatiile necesare pentru a ajunge in siguranta in zona de validare,
4. Hartile sunt inmanate cu cateva ore inainte de start. Folositi fiecare moment pentru o planificare de traseu cat mai eficienta.
5. Prezentati-va in zona de validare pentru a primi bratarile de unica folosinta pentru SCard si prezentati telefonul mobil pentru sigilare (telefonul mobil poate fi folosit numai in caz de urgenta).
6. Veniti pregatiti pentru competitie, imbracati-va adecvat.
7. Mancati consistent. Aveti nevoie de cat mai multa energie.
8. Pregatiti rucsacul de spate. Sa aveti in el apa, mancare, busola, palarie de soare/sapca, haine groase, jacheta impermeabila, fluier, vaselina, trusa de prim ajutor, patura termica, lanterne de cap (inclusiv baterii de rezerva) si crema cu protectie solara, bani, documente personale, telefonul mobil cu acumulator complet incarcat pentru situatii de urgenta (sigilat de organizatori).
9. Arde, frige si n-are gura sa strige! Aplicati vaselina!... stiti voi in ce zone ale corpului.
10. Planificati-va traseul. Fiti realisti in ceea ce privesc abilitatile voastre fizice si de navigare. Veti simti disperarea atunci cand veti fi intr-un loc ce figureaza pe harta tocmai intr-un capat indepartat de locul sosirii, dar veti avea doar ora la dispozitie din timpul prestabilit. Nu uitati sa luati in calcul opririle din cand in cand in locurile unde sunt plasate rezerve de apa.
11. Fiti prezenti la sedinta tehnica, si retineti orice sfat important. In timpul sedintei se vor sincroniza si ceasurile.
12. Mergeti la toaleta inainte de start.
13. Succes!

Pe traseu:

1. Asigurati-va ca sunteti bine hraniti si hidratati, mai ales daca este foarte cald.
2. Luati-va rezerve de apa din zonele special amenajate de pe traseu. Acestea vor fi marcate

pe harta cu insemnul unui pahar:



3. Protejati-va capul si mainile cand este extrem de frig – caciula si manusi, si jacheta impermeabila, cand ploua. Palaria de soare/sapca este esentiala cand este cald. Bluzele cu maneci lungi si guler va protejeaza gatul si bratele de soare, zgarieturi si insecte.
4. Fiti prieteni! Oferiti-va suport moral. Intuiti oboseala vreunui coechipier. Fiti pozitivi. Nu va descurajati, daca nu gasiti un checkpoint.
5. Fiecare checkpoint este reprezentat printr-un lampion triumfiular in culorile alb si potocaliu, ampalsat la cel putin 50 cm de pamant prins de un suport care are o statie electronica speciala ce va fi actionata cu ajutorul Siscard-ului. Astfel vom stii ca ati trecut prin checkpointul respectiv.
6. Atentie! Toti membri echipei trebuie sa actioneze statia cu ajutorul Siscard-urilor intr-un interval ce nu poate depasi 1 minut. Daca se constata ca s-a depasit 1 minut, checkpointul respectiv nu va fi validat.
7. Nu va departati de coechipieri la o distanta mai mare de 50 metri.
8. Nu stationati in zona unui checkpoint dupa ce ati introdus Siscardul in statie .
9. Pe traseu va fi amenajata o locatie care se numeste Hash House, unde pe timpul competitiei concurentii vor putea sa manace, sa schimbe echipamentul, sa se odihneasca sau chiar sa doarma. Hash House va fi marcata pe harta cu insemnul **HH**.
10. Fiti respectuosi cu proprietatile private si publice de pe traseu.
11. Nu traversati solul care a fost proaspat semanat sau pe care cresc culturi.
12. Pastrati o distanta considerabila fata de locuite.
13. Gunoiul produs pe timpul competitiei trebuie dus in locuri speciale de colectare.
14. Este total interzis aruncatul gunoiului pe traseu.
15. Nu aprindeti focul pe traseu.

La final:

1. Odata ajunsi la linia de Sosire, mergeti in zona de descarcare a Siscard-urilor, pentru a afla situatia checkpoint-urilor atinse de echipa ta.
2. Descarcarea Siscardului este dovada ca v-ati intors. Altfel se poate declansa, inutil, o operatiune de urgenta pentru a va gasi.
3. Tot acolo veti primi o fisa pe care puteti sa va calculezi singur totalul punctelor realizate de echipa.
4. In paralel vei putea urmari situatia punctajului si a clasamentului provizoriu pe un ecran special amenajat in zona de catering.
5. Luati-va o farfurie, o cana si o furculita si mergeti catre cortul furnizorilor de mancare si bauturi.
6. Impartasiti-va experienta de pe traseu cu ceilalti participant la competitie. Povestiti-va strategia si momentele de curaj de pe traseu, cat si situatiile unde a intrvenit norocul in a gasi unul sau mai multe checkpoint-uri. Socializati si legati noi prietenii.
7. Fiti draguti cu organizatorii. Organizarea evenimentelor de Rogaining reprezinta un volum mare de munca intins pe o perioada foarte lunga de timp, si reprezinta un act de voluntariat din partea lor. Multumiti-le, chiar daca vreun checkpoint a fost plasat gresit. Luati in considerare sa va oferiti si voi voluntari la vreun eveniment.
8. Odihniti-va!

Felicitari, acum sunteti rogaineri!

Sfatul expertilor:

Aveti incredere in busola, mai ales pe timpul noptii.

Fiti flexibili pe traseu. Adaptati-va traseul astfel incat sa corespunda abilitatilor voastre si disponibilitatii de timp.

Acordati-va timp sa va bucurati si de privelisti! Rogainingul va duce prin locuri pe unde nu ati merge in mod normal. Profitati de ocazie si bucurati-va de peisaj.

Noaptea trece greu. Asta-i realitatea, acceptati-o.

Reguli importante in Rogaining:

Membrii unei echipe trebuie să rămână în contact vizual si verbal unul față de celălalt, în orice moment cat sunteti pe traseu. Acest aspect este important din doua motive: In primul rand, ofera siguranta. Puteti foarte usor sa va pierdeti coechipierul/ii in padure, daca nu stati aproape unii de altii.

In al doilea rand, concurati ca echipa, deci toti membri echipei trebuie sa ajunga la punctul de control impreuna.

Nu intarziati. Ne ingrijoram daca intarziati! Din acest motiv, penalizarile sunt dure daca nu ajungeti la timp la punctul de sosire (1 punct pe minut sau descalificare, daca intarziati peste 30 de minute).

Sa aveti echipamentul obligatoriu. Sa nu cumva sa renuntati la trusa de prim ajutor, patura termica, jacheta impermeabila, fluier... doar in ideea de a scapa de greutatea din rucsac. Va inselati enorm! La nevoie, greutatea lor valoreaza in aur.

Pentru navigare aveti nevoie doar de o harta si o busola. Adica, fara **GPS, pedometre sau altimetre.**

Siguranta

Scopul organizatorilor este sa va ofere o competitie ce nu pune in pericol siguranta voastra. Totusi, in padure, exista riscuri de care trebuie sa fiti constienti si pentru care trebuie sa fiti pregatiti a le face fata: rupturi sau luxatii ale membrelor, stres cauzat de caldura sau hipotermie, ratacire... Prudenta si o pregatire corespunzatoare va pot ajuta sa evitati sau sa puteti avea control asupra oricarui fel de pericol. Asigurati-va ca aveti cunostinte de baza de prim ajutor si pastrati-va calmul in situatii critice. Colegii de echipa si alte echipe de pe teren reprezinta cel mai bun sprijin al vostru in situatii critice. Oricand intimpinati o problema, opriti-va si cautati ajutor. Sunati la numerele de telefon indicate de organizatori pe harta, sau daca nu aveti semnal sunati la 112. Folositi fluierul pentru a atrage atentia. Daca nu apare nimeni, cautati cel mai apropiat drum si asteptati pana va vine cineva in ajutor.

La randul vostru, daca auziti un fluierat de la o alta echipa, va rugam abandonati traseul vostru si oferiti-va ajutorul imediat.

Pe timpul competitiei, organizatorii vor stabili cateva drumuri si ore la care vor face patrule de siguranta cu masina. In cazul in care echipa are nevoie de ajutor, incercati sa gasiti drumurile pe unde trec Patrulele de Siguranta.

Daca vremea se schimba brusc si devine nefavorabila, incercati sa va deplasati cat se poate de urgent si in siguranta la Hash House. Acolo gasiti adapost si mancare calda.

