

ПИТАНИЕ НА РОГЕЙНЕ

ВВЕДЕНИЕ

Рогейн в его классическом 24-часовом формате, да и в сокращённых состязаниях - необычайно трудное испытание для организма. Поэтому подпитка в рогейне является важнейшим моментом и обязана быть подробно рассмотрена. Эта статья о питании на дистанции.

Но прежде чем рассказать о продуктах непосредственно на гонке, хотелось бы сказать несколько слов о "предварительной подготовке", а именно о том, чем необходимо питаться перед стартом.

Поскольку длительные гонки в рогейне проводят редко в силу трудности подготовки и самого испытания, часто приходится участвовать в коротких стартах на 4-6 часов.

Гликоген - основной запасной углевод человека. Энергетический выход углеводов много меньше (а именно - в 3 раза) аналогичного показателя для жиров. Однако, в отличие от тех же жиров, этот энергетический резерв практически мгновенно вступает в действие при внезапном недостатке глюкозы, который наступает во время тяжёлой работы на рогейне. Т.е. в первую очередь "в атаку" на энергетическое истощение идут именно углеводы. Следовательно, их роль на соревнованиях очевидна и не может быть недооценена.

Как же "запасись" столь важными микроэлементами, которые помогут долго двигаться и бороться за победу? За ответом можно обратиться к любителям вида спорта, давно и хорошо изученного, а именно - к легкоатлетам-марафонцам. А ответ прост - **обильный ужин из макарон** накануне старта и такой же завтрак в день старта. Вот и весь секрет. Макароны - изделия из теста и настоящий клад углевод. "Заправившись" любимым блюдом жителей солнечной Италии, Вы сможете на протяжении нескольких часов активно передвигаться, не чувствуя энергетических потерь.

Сильнейшие спортсмены-рогейнеры, мультигонщики и представители других экстремальных видов спорта на выносливость даже практикуют специальную углеводную диету, называемую "Шведский углеводный удар". Суть её проста - за 4 недели до старта необходимо исключить из рациона питания или, по крайней мере, свести к минимуму потребление продуктов, содержащих углеводы. Т.е. придерживаться продуктов богатых белками. Тем самым, спортсмен освобождает свои мышцы от старых запасов углеводов. Через 2 недели рацион резко изменяется - белки исключаются, а включается, наоборот, пища, богатая углеводами, и на этом новом мощном запасе углеводов спортсмен бежит гонку. Отзывы о такой диете только положительные.

ПИТЬЁ НА ДИСТАНЦИИ

Теперь перейдём непосредственно к питанию на дистанции. Поскольку всё необходимое снаряжение спортсменов должен нести с собой, запас продуктов питания очень ограничен. Вы не сможете взять с собой много еды, поскольку это сильно утяжелит рюкзак и заставит Вас терять скорость при передвижении. То же самое относится к запасам жидкости. Следовательно, питание должно быть, во-первых, максимально калорийным и, во-вторых,

содержащим необходимые микроэлементы, которые неумолимо расходуются организмом в процессе бега. Остановимся подробнее отдельно на питье и питании в гонке.

Как известно, содержание воды в организме человека достигает 75%. И даже малое уменьшение этого процента ведёт к необычайно высокой потере работоспособности. Следовательно, просто необходимо постоянное восполнение баланса жидкости в организме. Ни в коем случае нельзя допускать сильного обезвоживания - **дегидратации**. В таблице ниже приведены оценки исследователей в области спортивной медицины, изучавших проблему дегидратации у спортсменов-марафонцев.

Потеря жидкости, %	Симптомы
1	Чувство жажды
2	Снижение выносливости. Ухудшение результата на 4%
3	Снижение силы. Ухудшение результата на 5-6%
4	Ухудшение результата на 8-9%
5	Учащение сердцебиения, апатия, мышечная слабость, тошнота

Как видите, снижение содержания жидкости в организме лишь на 5% приводят практически к невозможности дальнейшего передвижения по дистанции. Также при длительной интенсивной мышечной работе расходуются такие важные для организма микроэлементы, как электролиты (натрий, калий, магний, кальций) и минеральные соли. И нельзя забывать, что расходуется главное "топливо" организма - углеводы.

Отдельно стоит упомянуть, что эффект "сведённых ног" является следствием потери и последующего невосполнения организмом именно солей и электролитов.

С данными проблемами можно успешно бороться при помощи использования спортивных напитков - изотоников. Изотоники - порошки, содержащие все необходимые микроэлементы, расходуемые организмом при длительной работе: углеводы, минеральные соли, электролиты, L-карнитин. L-карнитин является жироксигателем, т.е. с его помощью высвобождается большое количество энергии, происходящее при распаде жиров. Изотоники разводятся в воде, имеют приятный вкус, создаваемый подсластителями (апельсин, лимон и т.п.). Чем более длинная гонка, тем большее преимущество приобретают изотоники по сравнению с обычной водой, ведь запас потерянных важных микроэлементов со временем уменьшается, а вода его не восполняет.

Что касается частоты питья, то это зависит, в первую очередь, от температуры. В жаркую погоду потоотделение может быть очень сильным даже и без интенсивных нагрузок, а во время гонки оно ещё увеличивается. Необходимо вооружиться двумя основными правилами - регулярность питья и грамотное распределение.

Какая бы ни была погода, пить необходимо всегда. Даже если не жарко и пить не хочется, выпивать некоторое количество жидкости необходимо раз в 40-45 минут, ведь Вы всё равно активно двигаетесь, а значит, дегидратация имеет место быть. Несоблюдение этого правила может привести к тяжёлым последствиям. Немало примеров, когда люди настолько "загоняли" себя в долг отсутствием пополнения жидкости, что уже просто не могли ничего пить, даже когда добрались до источника воды - организм просто не хотел её принимать. Доводить себя до такого состояния крайне не рекомендуется.

Второй важный момент, коррелирующий с другим важным аспектом рогейна, о котором уже есть отдельная статья - планировкой дистанции - это пополнение жидкости на дистанции на пунктах питания. Для коротких рогейнов длительностью 3, 4, 6 часов это может быть неактуально, ведь запас воды на такие дистанции может быть полностью обеспечен емкостью Вашего рюкзака, без пополнений. Однако, на длительных форматах - 12 часов и классические 24 часа, пополнение запаса жидкости просто необходимо. Именно поэтому при прокладывании маршрута всегда следует учитывать присутствие на дистанции пунктов пополнения воды. При заходе на пункт питания необходимо максимально пополнить запас воды. Если у Вас с собой есть пакет с сухим изотоником, **что рекомендуется**, прямо на пункте питания его необходимо растворить в воде - таким образом, Вы всегда...

Отдельно стоит рассказать о способах переноски вещей в целом, и жидкости в частности. Воду можно носить, например, в рюкзаке в бутылке, либо, если это короткий рогейн или малая петля при большом рогейне (см. предыдущую статью), в бутылке на специальном поясе, который идёт в комплекте с бутылкой. Очень часто таким поясом с бутылкой пользуются, например, спортсмены-лыжники, причём как в тренировках, так и в соревнованиях (в марафонских и сверхмарафонских дистанциях, как правило).

У способа ношения бутылки в рюкзаке есть один существенный минус - чтобы достать её, необходимо либо останавливаться, либо снимать рюкзак и доставать воду на ходу, при этом приходится отвлекаться от слежения за дистанцией, да и скорость передвижения при этом снижается.

Выходом из этого является рюкзак с гидросистемой. Гидратор - это мягкий резервуар типа бурдюка, с трубкой, идущей от самого низа резервуара. Сам гидратор помещается в специально оборудованный рюкзак, а трубка продевается через отверстие в верхней части рюкзака, или же его лямки, и размещается вдоль лямки или на груди спортсмена. Таким образом, для питья спортсмену не нужно каждый раз снимать рюкзак. Рюкзак с гидратором является необходимым элементом 100% сильнейших гонщиков-рогейнеров. Из минусов такой системы можно выделить сложность отслеживания остатка воды в гидраторе и не очень удобное его пополнение.

Это то, что необходимо знать о питье на дистанции. Теперь перейдём к не менее важной части статьи, а именно - к питанию на гонке.

ПИТАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ

Как уже говорилось в начале статьи, много еды с собой взять не удастся. Но, в отличие от запасов воды, которые можно пополнить на специально устроенных организаторами

пунктах, запасы еды восполниться не могут, потому что они, пункты питания, в подавляющем большинстве случаев оборудуются только резервуарами с водой, либо же вообще это могут быть естественные источники - ручьи, колодцы и прочее. Поэтому о запасах пищи на всю протяжённость гонки необходимо позаботиться на страте. Небрежное отношение к этому пункту может привести к крайне тяжёлым последствиям, которые могут стать фатальными - кардинальное сокращение дистанции или даже сход с неё с просьбой о доставки на финиш силами организаторов, и, как следствие, дисквалификацией команды.

Опыт участия в многочисленных рогейнах и мультигонках множеством спортсменов, в том числе и нижегородских, и самого автора статьи, привёл к появлению некоторого набора продуктов, которые хорошо "идут" во время рогейна.

Однако, сразу хочется сделать некоторое отступление. Питание, питьё - крайне индивидуальный момент. То, что прекрасно подходит одним спортсменам, может оказаться неприемлемым для других. Поэтому, только многократное участие в стартах по рогейну может точно сказать, что именно подходит конкретно Вам.

Вот список продуктов питания, что используется рогейнерами - энергогели, энергетические батончики, мюсловые батончики, шоколад, изюм и/или орехи и/или курага (восполняют запас углеводов), возможно, несколько бутербродов из белого хлеба + копчёная колбаса/карбонад (не портится) + сыр, завернутых в фольгу. Вот, собственно, и весь набор продуктов на гонку продолжительностью вплоть до суток включительно.

Сильнейшие спортсмены-рогейнеры и мультигонщики отдают предпочтение именно энергогелям, либо углеводно-белковым батончикам. Как правило, чаще используют именно гели, в связи с удобством хранения и переноски - как у космонавтов, в мягких пластиковых тубах. При использовании отрывается верхняя часть упаковки, и гель выдавливается. Недостаток - всю упаковку приходится употреблять сразу, поскольку гель просто вытечет и запачкает карман или рюкзак. **Внимание!** Убедительная просьба, не выбрасывать использованные упаковки из-под продуктов на дистанции, а доносить в кармане или в рюкзаке до оборудованных мест сбора мусора в центре соревнований или в населённых пунктах или хотя бы до контрольных пунктов, где их подберут организаторы при снятии станций с КП.

Однако, на столь длинной и сложной дистанции, как суточный рогейн, организм может перестать принимать одно и то же питание в виде энергогеля. Они, кстати, имеют весьма специфический вкус, поэтому хорошо идут только на дистанции. Поэтому рекомендуется иметь про запас ещё какой-нибудь вид питания. Например, помимо гелей взять с собой нарезанную кругами копчёную колбасу/мясо-карбонад. Смена питания может очень благотворно сказаться на работоспособности организма. Примером может служить участие автора статьи в чемпионате России по рогейну-2013, когда утром, в самом конце гонки, организм напрочь отказался принимать энергогели, и его спасли свежие яблоки, которые остались на яблонях в садах после сбора урожая. Выручило только то, что до финиша оставалось совсем немного времени и запаса энергии хватило до конца. Стоит отметить, что мировые лидеры способны продержаться сутки только на изотонике и гелях.

Отдельно хочется выделить такой продукт, как гуарана. Его нельзя отнести ни к пище, ни к питью - он является вспомогательным продуктом в гонке. Гуарана содержится, как правило, в различных энергетических напитках (которые крайне не рекомендуется применять ни на гонке, ни за её пределами). Гуарана обладает сильным тонизирующим эффектом благодаря высокому содержанию кофеина. Нередко ночью, на фоне уже сильного физического истощения, у спортсмена падает мозговая активность, что недопустимо в рогейне, и может привести к серьёзным ошибкам по ходу дистанции. Ампула гуараны в такой ситуации может взбодрить организм и помочь ему снова войти в тонус.

Питаться, так же как и пить, рекомендуется **регулярно**. Например, каждые 60-70 минут съедать плитку шоколада/пачку геля/батончик. Количество необходимой на гонку еды - вещь абсолютно индивидуальная, и может быть выяснена только на практике, при многократном участии в рогейнах разной длительности. Если возьмёте много - будет тяжело нести, и принесёте часть еды обратно. Хуже, если возьмёте мало. Это может привести к истощению организма и фатальным последствиям, вплоть до схода.

Стоит обратить внимание на действия, которые необходимо произвести, если Вы довели себя до истощения. Проявляется это по-разному, но, как правило, сопровождается сильной усталостью, ухудшением мозговой активности, и даже тошнотой. В таком случае необходимо **немедленно** принять пищу, даже если её осталось не очень много, ведь в противном случае Вы просто не сможете продолжать гонку. А долг по количеству еды, потраченной для ликвидации истощения, можно восполнить, например, в магазинах или кафе, которые зачастую встречаются на дистанции. Именно для этого с собой рекомендуется брать некоторое количество денег (что совершенно не отяготит рюкзак, но может очень сильно выручить в ситуациях, подобных вышеописанной).

Не стоит забывать и о таких не совсем обычных продуктах, как ягоды и яблоки, растущие на территории проведения соревнований. Например, на чемпионате мира по рогейну-2013 в Алоле (Псковская область, РФ) существенная часть территории являлась заболоченной, и на ней произрастали такие ягоды, как черника и брусника. Не составляло никакого труда на ходу срывать ягоды и на ходу же есть. Про яблоки было сказано выше. Это разнообразит рацион и поможет в насыщении энергией и водой, т.к. содержание воды в этих продуктах весьма высокое.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подытожить кратко всё сказанное можно следующим образом - питьё и питание на рогейне обязательно должно быть **регулярным**. Ни в коем случае не делайте большие перерывы в питании и питье, ведь на тяжёлой, изматывающей гонке организму необходима постоянная подпитка. Старайтесь взять с собой несколько видов продуктов на дистанцию для исключения ситуации с неприятием организмом какой-то пищи. Срочно ликвидируйте нахлынувшее вдруг истощение.

В следующих статьях будет подробно рассказано о снаряжении и одежде на рогейне. Приятных стартов!