

**Cél:** Domborzatolvasás és interpretálás, szinttartás gyakorlása.

**Végrehajtás módja:** Egyénileg.

**Feladat:** Egy meghatározott szintvonal követése térkép nélkül, a terepen előttünk lévő tereptárgyak és idomok magasságának „beszintezése”.

**Terep:** Tiszta domborzati formák, először erdőn kívül, később erdőben gyakoroljunk. A terep megválasztásában vigyázzunk arra, hogy bozótos, vagy túl mély árok ne akadályozza a feladat megoldását.

**Térkép:** Tiszta dombornyomatos, fázistérkép, esetleg vízrajzzal kiegészítve. A térképet a gyakorlás alatt ne adjuk a versenyző kezébe, de előtte feltétlenül térképről magyarázzuk el a feladatot.

**Előkészítés:** A terepen előzőleg ellenőrizzük le, hogy a feladat megoldható-e, nincs-e a követendő útvonalon áthatolhatatlan terület. A szintfésű végének markáns felfogóvonalat alkalmazzunk (út, nyiladék, erdőszél, teknővonal, stb.). A szintfésű végén az ellenőrző pontokra fehér cédulákon lehetőleg betűjelzést vagy folyamatos számjelzést helyezünk el, hogy azok a helyes magasság megítéléséhez közelebbi információt ne adjanak.

**Lebonyolítás:** Az edző a versenyzőket a rajt-ponttól meghatározott időközökben indítja a feladat pontos ismertetése után. A versenyző a szintkövetés után leolvassa azt a számot, vagy betűt, melyhez a szintfésű végén kiért. A feladat kombinálható úgy, hogy a szintfésű végén a sportoló elfut a „fésű” valamelyik végéhez, és onnan újabb szintfésű indul, esetleg vissza a rajt irányába. Ezzel a módszerrel egy központból több szintmenet is megvalósítható.

**Megjegyzés:** A versenyzők felkészültségi szintjének megfelelően válasszuk meg a szintmenet hosszát. A felfogóvonalon lévő kontrolli-pontok egymástól való távolsága függ a lejtés szögétől, és a szintmenet hosszától. Rövidebb menet és nagyobb lejtőszög esetén az ellenőrző pontokat egymáshoz közelebb, hosszabb menet, és kisebb lejtőszög esetén távolabb kell elhelyezni. A pontok egymástól való távolságát meghatározza az is, hogy a felfogóvonalra bárhol kiérő versenyző számára legalább két pont közvetlenül belátható legyen.

**Példa:**

