

Dr. Fekete Jenő  
Tájékozási futás  
Technikai ABC

## **TARTALOMJEGYZÉK**

### Előszó

1. Tiszta technikai edzések
  - 1.1. Szintmenet, szintvonalkövetés
  - 1.2. Szintvonalkövetés, szintfésű
  - 1.3. Kijelölt útvonal követése dombornyomásos fázistérképen
  - 1.4. Pálya dombornyomásos fázistérképen
  - 1.5. Útvonalkövetés versenytérképen
  - 1.6. Megosztott térképmenet
  - 1.7. Pontbegyűjtés „vak” térképpel
  - 1.8. Csillagedzés tájolóval
  - 1.9. Irányfésű
  - 1.10. Csillagfutás „redukált” térképpel
  - 1.11. Pálya vakrepüléssel
  - 1.12. Pálya „ablakos” térképpel
  - 1.13. Irányfutás „sávós” térképpel
  - 1.14. „Svéd” pálya
  - 1.15. Iránymenet gyakorlat dombornyomatos fázistérképen
  - 1.16. Útvonalkövetés körpályán, úton futással
  - 1.17. Útvonalkövetés pontérintéssel
  - 1.18. Páros útvonalkövetés
  - 1.19. Megbontott útvonalkövetés
  - 1.20. Pálya, kötelező útvonalszakaszokkal
  - 1.21. Útvonalkövetés egy szintvonalon
  - 1.22. Megszakított szintvonalkövetés
  - 1.23. Szalagozott útvonalkövetés
  - 1.24. Memória csillagedzés
  - 1.25. Memória pálya
  - 1.26. Kombinált csillagedzés
  - 1.27. Távolságmérés versenypályán
  - 1.28. Távolságmérés kijelölt útvonalon
  - 1.29. Kombinált távolságmérés és szintérzékelés
  - 1.30. Pálya, zavaró pontokkal
  - 1.31. Pálya, hiányzó pontokkal
  - 1.32. Páros pontkirakási gyakorlat
  - 1.33. Üldözéses pontkirakási gyakorlat
  - 1.34. Szektoros pontkirakási gyakorlat

- 
- 1.35. Intervall technikai gyakorlat
  - 1.36. Pontbegyűjtés „mozgó” központtal
  - 1.37. Csoportos intervall futás
  - 1.38. Térképolvasás fokozott futótempó mellett
  - 1.39. Pontbegyűjtés valószínűségi alapon
  - 1.40. Pontbegyűjtés
  - 1.41. Memória pontbegyűjtés
  - 1.42. Pontbegyűjtés prémiumpontokkal (Skore-OL)
  - 1.43. Finom pontfogás gyakorlása
  - 1.44. Útvonal-választási gyakorlat
  - 1.45. Útvonalválasztás plusz pontokkal
  - 1.46. Útvonalválasztás „vakablakos” térképpel
  - 1.47. Párhuzamos iránykövetés
  - 1.48. Intervall futás felfogóvonalak között
  - 1.49. Tereptechnikai edzés térkép váltással
  - 1.50. Üldözéses edzőverseny
  - 1.51. Memória futás váltott vezetéssel
  - 1.52. Váltó-formák
  - 1.53. Edzőverseny
  - 1.54. Váltóverseny
- 
2. Hosszúfutás és résztávós edzések közben, végezhető technikai edzések
    - 2.1. Hosszúfutás durva tájékozódással
    - 2.2. Hosszúfutás közben távolságbecslés és mérés
    - 2.3. Futás után egy korábban lefutott verseny pályájának berajzolása útvonallal
    - 2.4. Lefutott útvonal felidézése, térképre való berajzolása
    - 2.5. Memória feladatok futás közben
    - 2.6. Térképrészletek felismerése terepen
    - 2.7. Résztávós edzés közben iránymenet gyakorlat
    - 2.8. Gyors feladatmegoldás időfutással
    - 2.9. Pontok memorizálása
    - 2.10. Pálya memorizálása
    - 2.11. Átmenetek memorizálása
    - 2.12. Ponthármasok memorizálása
    - 2.13. Útvonal memorizálása
    - 2.14. Domborzati részlet memorizálása
    - 2.15. Térképrészlet memorizálása
    - 2.16. Térképrészletek felismerése térképen
    - 2.17. „Ablakos” pálya memorizálása
  
    - 2.18. Pálya memorizálása pontmegnevezésekkel, távolságokkal, esetleg irányadatokkal
    - 2.19. Szövegesen megadott útvonal memorizálása
-

- 
- 2.20. Pálya memorizálása az útvonal szöveges ismertetésével
  - 2.21. „Vakablakos” pálya memorizálása
  - 2.22. Vak térképen megadott pálya memorizálása és berajzolása versenytérképre
  - 2.23. Vak térképen megadott ponthármasok memorizálása és normál térképre való berajzolása
  - 2.24. Tesztfeladat
  - 2.25. Térkép-helyesbítési gyakorlat
  - 2.26. Térkép-összerakási gyakorlat
-