



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÁRKON-BOKRON ÁT

Egy családi „zöld sport”:
a tájékozódási futás

Miközben készülődöm a Gellérthegyre riportot készíteni, próbálom összeszedni magamban, mi ugrik be a tájfutásról. Monspart Sarolta, terep, térkép – ennyi biztos, a többi hamarosan kiderül. Már épp lépnék ki az ajtón, amikor egy hirtelen gondolattól vezérelve visszafordulok, és gyorsan lecserélem a nyári topánkát egy edzőcipőre. Sosem lehet tudni, mégiscsak a Tájfutás Világnapjára kiírt kupára igyekszem!

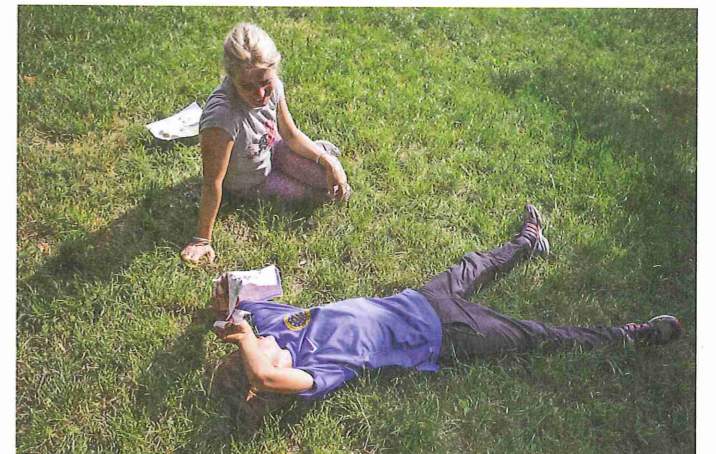
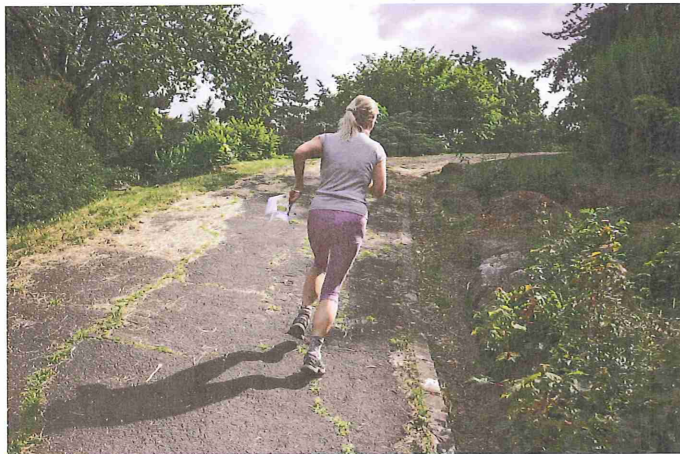
◆ A napsütötte domboldalban Balázsne Krasznai Orsolya, a Tabáni Spartacus edzője, az MTFSZ elnökségi tagja fogad. Még nincsenek sokan a regisztrációnál, így van ideje kalauzolgatni. Elsőként arról mesél, hogy a tájfutás honosítását egy festőnek és atlétának, Ripszám Henriknek köszönhetjük, aki az első világháború után, hadifogságból hazafelé Skandináviában látott svéd és norvég katonákat terepen, térképpel a kezükben. Bár 1925-ben már itthon is rendeztek versenyt, a kezdeti lelkesedés elhalt. Azután az 1950-es években a kalandvágó, természetet szerető fiatalok rátaláltak a tájfutásra. Akkoriban még szögmérővel és vonalzóval kellett berajzolni, majd megkeresni egy-egy pontot a megadott koordináták alapján. „Ez ma már egyáltalán nem ilyen bonyolult – magyarázza Orsi. – Gyere, megmutatom! Látom, sportcipő van rajtad, lefutjuk együtt a kezdő távot. Négy állomás, semmi az egész.”

Egy gyors regisztráció után megkapom az elektronikus chipet, azaz a dugókat és a térképet. Elindulunk, egyelőre sétálva, mert úgy is lehet, és így könnyebb beszélgetni.



„A tájfutás igazi családi sport. Idősek, fiatalok rendszerint együtt jönnek. Vannak futótársaim, akik itt találtak egymásra, majd a gyerekeik is tájfutók lettek. Ott jön egy apuka, aki úgy ragadt itt, hogy a gyerekeit hordta edzésre, és a tétlen várakozás helyett úgy döntött, ő is beáll.” Érkezik épp egy háromgenerációs család, nagymama, anyuka és négy gyerek. „Nem pusztán a különböző életkorok, a szabadidő- és élsport is megjelenik ugyanazon a versenyen: a kezdő gyerekek, tinik, a magyar tájfutó válogatott tagjai és

a szórakozásból sportoló szeniorok is itt vannak a megfelelő nehézségű pályán. A legjobbak országos és nemzetközi szinten is hozzák az eredményeket. Ugyanakkor a tájfutást felfoghatjuk életmódsportként is, nem kell feltétlenül a jó helyezés. A pontmegtalálás öröme is jutalom. Emellett a gyerekek fantasztikus környezetben nőnek fel: erdőn-mezőn, tavasztól ősziig kint. A mesefigurás pályán együtt sétálnak végig, ahogy most mi is, előre egyeztetett munkamegosztásban: a szülő olvassa a térképet, a gyerek dugja a chipet.



Orsi mutatja az irányt, én követem. Az első állomásnál nekem jár a jutalom, a dugókával megkeresem a bokorban felállított készüléket. Pittyenés, gyerünk tovább!

„Az erdő homogén látványt nyújt, ezért ott kell a tájoló is – magyarázza Orsi, még mindig ő vezet engem. – Egy városban elég a térkép. Az útvonalat mi magunk választjuk ki. A valóságnak megfelelően álljon a térkép, és a hüvelykujjadat mindig told rajta, hogy tudd, hol jársz! Komoly odafigyelést igényel a feladat. Ha elkalandozik a gondolatod, perceket vesztesz. A tájfutás fejleszti a koncentrációt, az önálló döntési képességet, hisz folyamatosan választani kell. Ráadásul, ha valaki belelát a szervezésbe, és megtanulja mozgatni a szálakat, ennek a képességnek más területen is hasznát veheti. Intelligens sport a mienk!

Az utóbbi időben a gimnazista korosztályt is bevonjuk a rendezésbe a közösségi szolgálat keretében.”

Közben elérjük a második pontot is. Dugóka, pittyenés. Orsi átadja nekem az irányítást, azt mondja, innentől már én is boldogulok. És bár elsőre az jut eszembe, hogy néha még az egyenes úton is eltévedek, összeszedem magam.

„Ne aggódj, nekem sincs tehetségem a tájékozódáshoz – nevet. – Én jó példa vagyok arra, hogy el lehet sajátítani. Voltam országos bajnok is, tehát adottságok híján is meg lehet tanulni ezt a sportot. Ha kell, tájolóval, lépésszámlálással. Aki gyorsabb, két pont között menjen arra, amerre az út viszi, akinek viszont a tájékozódás az erőssége, az menjen egyenesen, árkon-bokron át!”

Az ujjam a papíron, egyik szememmel a harmadik állomást keresem a térképen, a másikkal a talajt pásztázom.

Felemelő emberi pillanatai is vannak a tájfutásnak, Orsi meséli, hogy a senior világbajnokságon Komló belvárosában egy 95 éves versenyző megfogta az utolsó pontot, majd futott tovább a cél felé, ám hirtelen lassulni kezdett, és egy méterre a célkaputól szédelegve megállt. Ahányan csak voltak a környéken, egy emberként kezdték biztatni, kiabáltak, integettek. Sikerült beérkeznie. Óriási üdvözlés fogadta.

A kerítés sarkánál egy játszótér, itt elkapjuk a kanyart. Megvan az újabb pont! Dugóka, pittyenés. A lépcsőtöredéknél keresztelünk egy utat, szerintem így gyorsabb.

Messziről látom az utolsó ellenőrző pontot a bokorban. Futásra kapcsolunk, mindjárt ott is vagyunk.

„A Családok éve támogatásával hamarosan létesítünk állandó pontos pályákat, amiket egy mobilos applikáció segítségével bárki, bármikor megkereshet, és a kirakott objektumon lévő QR-kód segítségével igazolhatja, hogy megtalálta. Kicsit olyan, mint a most divatos geocaching. Az a cél, hogy családi kirándulásoknak is jó célpontot adjunk, és ha valakinek megtetszik, be is kapcsolódhasson a versenyrendszerünkbe. Ugye, hogy könnyű megszeretni? Szeretnénk átadni ezt az örömet másoknak is. Ezzel is hozzájárulhatunk egy testileg-lelkileg egészségesebb nemzedék felneveléséhez.” ♦

www.tajfutas.hu