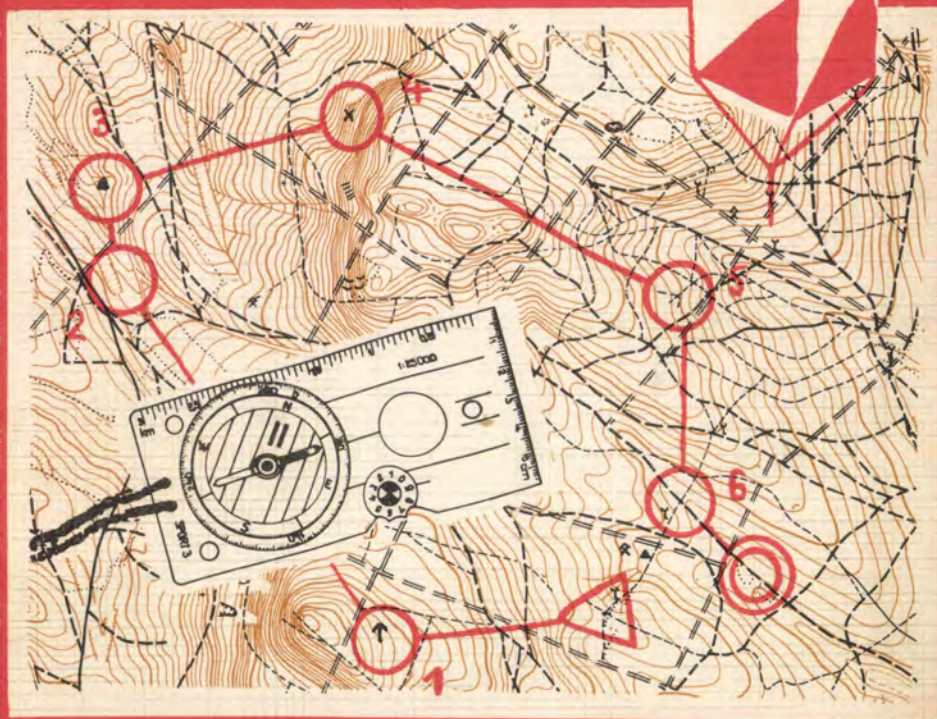


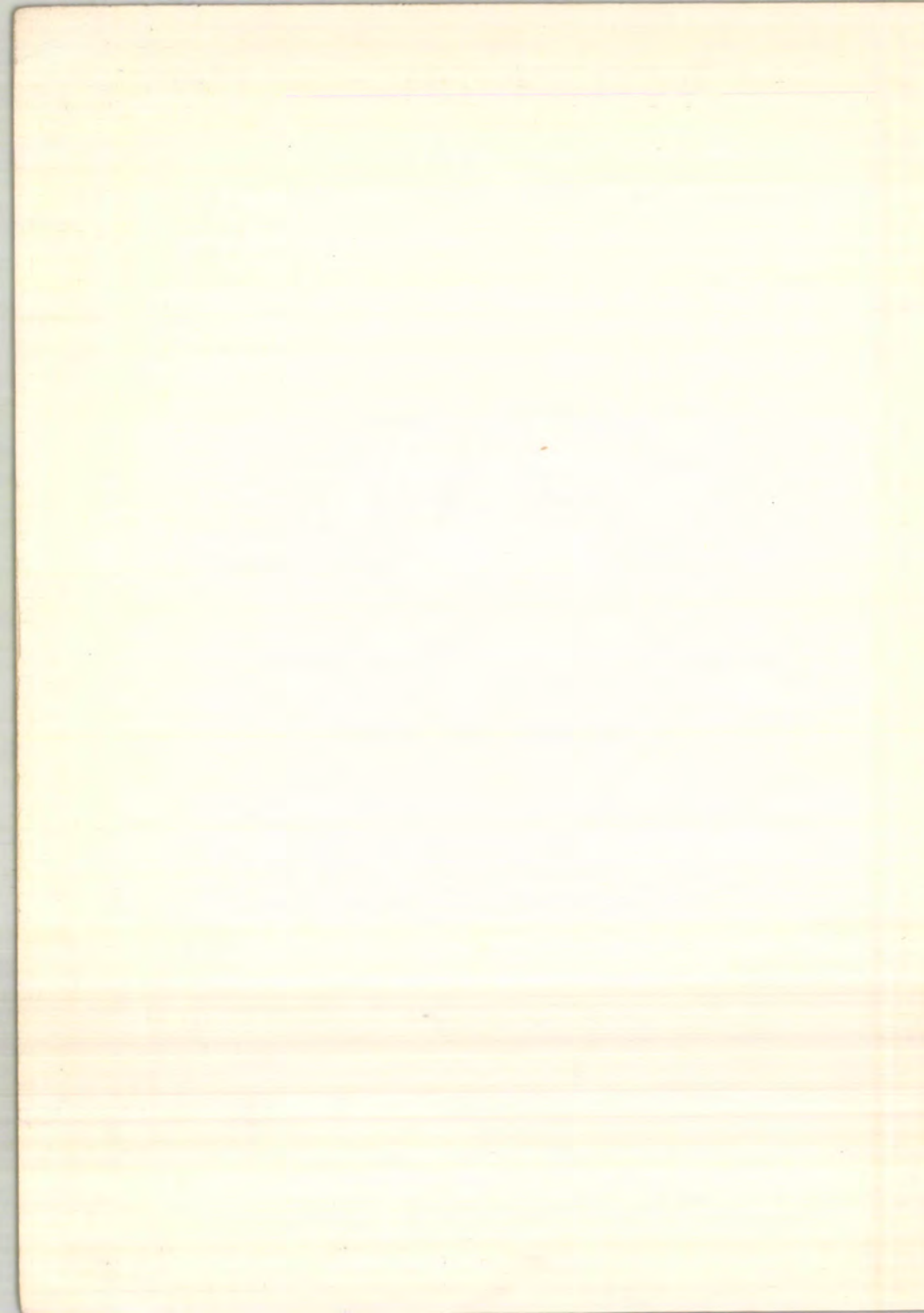
dr. Vizkelety László

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS *alapismeretei*



A tájékozódási futás kiskönyvtára ●





dr. Vizkelety László

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS
ALAPISMERETEI



KIADJA:

B U D A P E S T I
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

1 9 7 3

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KISKÖNYVTÁRA

A sorozatot szerkeszti:

dr. VIZKELETY LÁSZLÓ

Edző-, pályakitűző-, versenybíró- és
versenyzőképző tanfolyamok jegyzete

●
Lektorálta:

SCHELL ANTAL

Rajzolta:

ÉLIÁS VIIMOS és

REPKÉNYI KÁROLYNÉ

A fényképeket dr. SZENTPÉTERY TIBOR készítette

Forrásmunkák:

Versenyszabályzat /Tájékoztató futás/ 1970
A tájékoztató térkép jelei /Színes jelkulcs/
Minősítési szabályzat - 1973
OL, ein Schlüssel zur Natur /svájci/
Kis svéd pályakitűző könyv
Középfokú iskolák szakosztályvezetőinek
kézikönyve - 1969

●
Felelős kiadó: Hosszú Aurél
Műszaki szerkesztő: Schell Antal
Gépelte: Badak Márta
Terjedelem: 6 / A/5 / iv
Ábrák száma: 53
Példányszám: 1500

Számgép sokszorosító üzeme
Fv: Magyarszéky Béla
Tsz:

ELŐSZÓ

Ezt a sportágot ma még kevesen ismerik, pedig több ezer fiatal és felnőtt, közel 10 év óta üzi mai, kialakult, korszerű formájában. Az ismeretlenség oka, hogy mindeddig nem volt megfelelő szakirodalma, propagandája. A film, a rádió nem tudott testközelbe férkőzni, mint a többi sportág versenyeihez, mert ez nem teremben és nem sportpályán zajlik, hanem a szabad természetben, ott is az erdők kelles közepén. A versenyzők előtt is ismeretlen hegységben, még nem járt erdők úttalan útjain kell a tájékoztató futónak egyedül, biztosan és gyorsan eligazodnia, hogy bizonyítsa, ő a legjobb tájékoztató iskolájában, sportkörében, városában, hazájában, vagy egyszerűen talán az egész világon.

Ennél szebb, izgalmasabb sportág talán nincs is, hiszen a sportoló csak saját erejére, ügyességére, leleményességére van utalva, és elsősorban saját magát kell legyőznie, hogy kitartsa, ne csüggedjen bármilyen nehéz helyzetbe is kerül. Ha ez sikerült neki, már meg is van az öröme. A legnagyobb öröm, amikor minden akadályt leküzdve, elsőként fut át a célkapun, ott ahol már látják, várják a barátsai és ellenfelei, ünneplik a kemény küzdelemben elért győzelmét. Aki pedig veszített, nem csügged el, mert gyorsan feltámad benne az elhatározás: most elhibáztam, de jövő vasárnap én fogok győzni. És újra bujja a térképeket, gondolkodik, rendszeresen edz, kikéri a gyakorlottabbak tanácsát, hogy a jövő héten ő legyen a győztes. Ez a tiszta, igazi sport, ezt nyújtja a tájékoztató futás, a mi sportágunk. Hívunk, várunk minden fiút és lányt, kicsit és nagyot, fiatalot és öregot, mert az erdő mindenkié. A szabad levegőre, a mozgásra ma talán sokkal nagyobb szüksége van mindenkinek, mint valaha. Nem véletlen, hogy az északeurópai országokban több százezren üzik immár fél évszázada, hogy

Európa és világszerte terjed és talán nemsokára az olimpia versenyszámai közé is bekerül. De ehhez még sok-sok új, lelkes, őszinte sportolóra van szükség, akik ma még nem ismerik a tájékozási futást, de ezen kis füzet elolvasása után talán jelentkeznek egy sportklubban, vagy iskolájukban, szakosztályt alakítanak és a régiekkel körölteve egy-két év alatt már ott lesznek az élvonalban. Kivánok hozzá bátorságot, gyors elhatározást és sok-sok sikert.

Budapest, 1973. január hó

A Szerző

1. A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KIALAKULÁSA.

RÖVID TÖRTÉNETE

"Lehetne vitatkozni azon, hogy ki volt a világ első tájékozdási futója: Ádám és Éva, akiknek kivezető utat kellett keresniük a Paradicsomból, vagy Noé, akinek bárkáját kellett az Arrarát-hoz navigálnia, Hannibál, aki az elefántjaival az Alpokon átkelt, vagy Marco-Poló, aki az ismeretlenben új utat keresett egészen Kináig." Ezt írja sportágunk kezdetéről Bertil Nordenfelt, a svéd szövetség elnöke. De egyben azt is megállapítja, hogy a versenyszerű tájékozódás északról indult el, néhány évvel a századforduló előtt Stockholmból /1893/ ill. a norvégiai Bergenből /1897/.

A fellendülést az 1919-es év hozta meg, amikor az első, a nagy nyilvánosság előtti versenyt bonyolították le a svéd főváros peremén. Atléták, szők edzéseiből alakult ki ez a gyakorlat, hogy térkép és tájoló segítségével igazodjanak el ismeretlen terepen és méghozzá a lehető legrövidebb idő alatt. A sportág azután tovább terjedt a Skandináv félszigeten és Finnország mellett áttért a dán területre is. Később bajnokságokra, nemzetközi találkozókra került sor, míg a gyors fejlődésnek a második világháború vetett egy időre véget.

Minderről azonban mi magyarok mit sem tudunk. Hazánkban 1933-ban a Duna Sport Club természetjárói törték a fejüket azon, hogyan lehetne az ő sportágukban is sportszerűen versenyezni. Az első tájékozdási terepgyakorlatot eltervezték, térkép, tájoló és kötelező utvonal előírásával 1934-ben csapatverseny formájában le is bonyolították. Csak a véletlen műve volt, hogy bár mindenáron "turista menetet" kívántak erősszemérésül, a versenyzők már akkor is futottak állomástól-állomásig ugyancsak, mint minden egyéb más sportágban. Az ő elgondolásuk alapján tehát egészen a második világháború kitöréséig finomították, csiszolták a turista-terepgyakorlatokat, a természetjárás sajátosan magyar versenyformáját. De a háború itt is közbeszólt, és csak a felszabadulás hozta meg az igazi fejlődést.

1945-től és később is a Természetbarát Mozgalom tette magáévá a tájékoztatói versenysportot és szabályalkotással, a többi sportághoz hasonló bajnoki és versenyrendszerrel zárkózott fel. Ezek és ezek ismerték meg hazánkban a térképet és tájolólt, a tájékoztatói terepversenyek során 1957-től kezdve pedig a szomszédos szocialista országokban is megindult a tájékoztató sportja, ugyancsak a természetjárás oldaláról kiindulva. A Bp. Vasutas és az UVATERV tájékoztatói versenyzői jártak először külföldön /1956/ és 5 magyar klub összefogásából került sor először Magyarországon nemzetközi versenyre /Balatonkupe 1957/. 1959-ben a Pedagógus SK futói jártak a finn munkás-sport egyesület, a TUL vendégeiként északi terepen és hozták haza az ottani tapasztalatokat. 1961-ben megalakult az IOF, a Nemzetközi Tájékoztatói Futó Szövetség, melynek hazánk is alapító tagja. A 10 alapító ország között a négy skandináv állam, Svájc, az NSZK és négy szocialista állam - Csehszlovákia, az NDK, Bulgária és Magyarország - szerepel. A két irányból önálló utakon kifejlődött, azonos célú sportág a 60-as évek során kezdett összecsiszolódni. A magyar "gyalogos tájékoztató" képviselői legmegsemmisítő szinten először 1962-ben a norvégiai Løstenben, az első tájékoztatói futó Európa - Bajnokságon találkoztak az északi "tájékoztatói futókkal". 1964 -ben rendeztek még Európa-Bajnokságot egyéni és váltószámokkal férfiaknak és nőknek, 1966-óta pedig az amerikai, ázsiai kontinensen történő elterjedéssel már világbajnokságok megrendezésére került sor. Hazánk versenyzőinek fokozatos felfejlődése a nemzetközi élmennyhöz 1970-ben ért el jelentős eredményt, amikor a magyar női váltó a svédek mögött a friedrichsdal VB-n ezüstérmet szerzett. Egyénileg Monspart Serolta nemzetközi szereplése általánosan elismert, aki a svájci EB-n elért ötödik helyezése után 1972-ben a csehszlovákiai Staré Splavy-ban világbajnokságot nyert /l. ábra/, a férfi váltó pedig 3. helyezéssel írta be nevét a sportág történetébe.



Monspart Sarolta,
a tájékozódási futás 1972. évi világbajnoka

1. ábra

2. A TÁJÉKOZÓDÁS ELMÉLETI TUDNIVALÓI

Sportágunk lényege: eligazodás ismeretlen terepen, térkép és tájoló segítségével, előre megadott sorrendben érintendő ellenőrzőpontok felkeresésével, szabadon választott útvonalon, a lehető legrövidebb idő alatt. Ahhoz, hogy ezt végre lehessen hajtani, sok elméleti és gyakorlati ismeretre van szükség. Az elmélet alapja a speciális tájékozdási futó térkép és a nemzetközileg egységesített tájékozdási jelkulcs. Hosszu volt az út a régi katonai térképeken, a turista térképeken és fotókópiákon keresztül a mai modern tájékozdási futó térképekig, amelyről majd külön fejezetben szólnunk. Ismernünk kell ezek legfontosabb tudnivalóit, az egységes domborzatábrázolást és beszélünk kell a közös nyelvről, - a térképen való eligazodás elapjáról, - a jelkulcsról. Amióta nemzetközi a sportág, nyilvánvaló, hogy egységes térképekre, domborzatábrázolásra és egyforma jelekre van szüksége a norvég futóknak és a bolgár versenyzőnek, ha európai ifinek és az ausztráliai élversenyzőnek, ha össze akarják mérni tájékozdási tudásukat. Ezért vált szükségessé az egységes nemzetközi /IOF/ jelkulcs. Térképet pedig most már mindenütt csak egységes jelekkel készíthetnek 1:20.000, ill. 1:25.000-es méretarányban és un. "negatív" kivitelben. Ez azt jelenti, hogy a szokásos zöld erdőábrázolástól eltérően az erdő színe a korszerű új tájékozdási futó térképeken fehér. Ennyit előljáróban.

A T É R K É P R Ő L

A térkép olyan rajz, amely a földet, vagy annak egy bizonyos részét felülnézetben ábrázolja. A földfelület egy meghatározott darabját terepnek nevezzük. A térkép tehát a terep hű mása. Ábrázolják rajta a hegyeket, völgyeket, utakat, vizeket, növényzetet és az ember alkotta építményeket. Ezeket tereptárgyoknak nevezzük. A térkép tehát olyan rajz, amely a

terepet ábrázolja a rajta lévő tereptárgyakkal együtt. A térkép papírlapon készül és a földfelület bizonyos darabját a síkra átvetítve mutatja.

A TÉRKÉP SZÉLE

Ha egy térképet kézbe veszünk, az alábbi fontos adatokat találjuk a szélén /2. ábra/:

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| a./ megnevezés | d./ alapszintköz |
| b./ méretarány | e./ északi irány |
| c./ aránymérték | f./ helyesbitési adatok |



2. ábra

a/ A térkép megnevezése

A tájékozdási térképeknek ezidő szerint általában hegység-megnevezése /Borzsony 2, Pilis 5, stb./ vagy közelebbi helység ill. tájegység megnevezése van /Pilismarót, Irtáspuszta-Nagy Galla/. Ez adja meg a térkép közelebbi helyét, a szám pedig a hegységen belüli térképsorszámot jelzi. Tájékozdási futótérképeink tételes ismertetését, hegységenkénti elhelyezkedését ezen füzet vonatkozó külön fejezete tartalmazza.

b/ a térkép méretaránya /3. ábra/

A föld egyes részleteit nem lehet valóságos nagyságban ábrázolni, valamilyen módon le kell kicsinyíteni, hogy papírunkon le tudjuk rajzolni. Ez a kicsinyítés nem lehet tetszés szerinti, mert akkor előfordulna, hogy az egyes részletek egymáshoz viszonyítva aránytalanok lennének. Hogy ilyen aránytalanságok ne jöhessenek létre, a földfelületet egy bizonyos meghatározott arány szerint kell lekicsinyíteni. Az az arányszám, amely megmutatja, hogy a térkép rajza a valóságnál hányszor kisebb, a méretarány. Sokféle méretarányú térképet ismerünk, attól függően, hogy milyen célra készültek. Ha egy egész földrészt akarunk a térképen ábrázolni, sokkal nagyobb kicsinyítést kell alkalmaznunk, mintha csak egy város, vagy hegység térképét kell elkészíteni. Természetes, hogy azoknál a térképeknél, ahol igen nagy a kicsinyítés mérve, a terepet erősen összevontan kell megrajzolni, így a kisebb részletek már nem látszanak. Pl. egy olyan várost, mint Budapest, Európa térképén csak egy kis kör jelöli. A nagy méretarányú térképeken, amelyek a terepnek csak kisebb részét, esetleg egy hegységnek is csak egy részét ábrázolják, a kicsinyítés már sokkal kisebb és lehetőség van apróbb részletek, egyes házak, utak stb. megrajzolására is.

A méretarány jelölése egy törtszámmal történik. Azoknak a térképeknek, amelyeket mi használunk, méretaránya 1:25.000, 1:20.000 kivételesen 1:10.000. Röviden úgy mondjuk, hogy huszonötvezres, huszevezres ill. tízevezres térkép. Huszonötvezres térképen tehát az 1:25.000 arányszám azt jelenti, hogy a térképen lemért 1 mm távolság a terepen 25.000 mm-nek, azaz 25 m-nek felel meg. Ha tehát két ház a valóságban egymástól 1 km-re van, akkor

a két ház térképjele a térképen egymástól 4 cm-re van. A méretarány segítségével a térképen pontos távolságokat tudunk mérni.

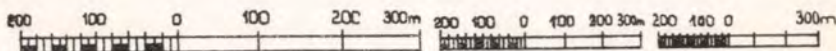
1:10 000



1:20 000



1:25 000



3. ábra

c/ Aránymérték /3.ábra/

A térképen egy másik igen fontos fogalom az aránymérték, amelyet ne tévesszünk össze a méretarányal. Az aránymérték egy vonalas mérték, melyre beosztások vannak rajzolva. A beosztás mellé jobbra 0, 1, 2, 3 km van jelölve, balra pedig 0, 200, 400, 600 m. Az aránymérték a térképen lemért távolságoknak a valóságra való könnyebb átszámítását teszi lehetővé, és azt minden térképhez

a méreteránynak megfelelően kell megszerkeszteni. Ha a térképen lemérünk egy bizonyos távolságot, akkor azt az aránymértékhez illesztve azonnal a valóságnak megfelelő távolságban kapjuk meg.

d/ Alapszintköz

A méreterány és aránymérték feltüntetése alatt szerepel az alapszintköz megadása, ami azt jelenti, hogy a magasságkülönbségeket hány méterenként kirajzolt barna szintvonalak jelzik. Térképeinken a terep szintviszonyaitól függően 5 ill. 10 m-es, kivételesen 2,5 m-es az alapszintköz. Ennek részletes magyarázata a "Domborzatrajz" címszó alatt kerül tárgyalásra.

e/ Északi irány

Térképeinken az északi irányt önállóan kirajzolt É-betűvel és rajta keresztül futó nyíllal jelezzük. A térképen fekete, vagy kék színnel nyomott észak-déli hálózati vonalak ennek az Észak-jelnek megfelelően vannak kihuzva. Térképeinken a hálózati-észak, a mágneses észak és a földrajzi-észak között mutatkozó eltérés minimális, ezért az lényegében elhanyagolható. Térképeinken az észak általában fent van, de gyakran előfordul un. ferde északi térkép is.

f/ Helyesbitési adatok

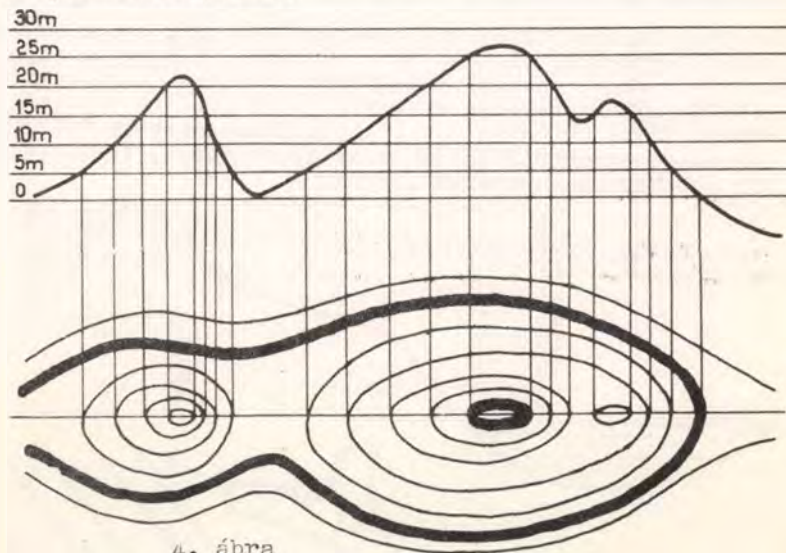
A térkép helyesbitésének éve igen fontos tájékoztató adat, mert a terep változásaira lehet belőle következtetni. Térképeink 2-3 év alatt elavulnak /erdőművelés, utépitések, bányaművelés stb./, ezért azokat a kinyomott példányszám felhasználása után ujrranyomás előtt általában újra kell helyesbiteni.

Ugyancsak feltűntetik a térképen a helyesbitők, vagy a helyesbitő klub nevét, akik a helyesbitési munkát az adott időpontban nem kis fáradtsággal, társadalmi munkában elvégezték.

DOMBORZATÁBRÁZOLÁS A. ábra/

A tájékozódáshoz feltétlenül szükséges, hogy a hegyek és völgyek váltakozása is felismerhető legyen a térképen. Ezt nevezzük domborzatrajznak. A domborzat a föld kiemelkedő és bemélyedő idomainak összessége. Ezt a térképeken különböző módon lehet ábrázolni. A régi, madártávlati ábrázolástól a színárnyalásos és csikozásos ábrázoláson keresztül jutottunk el a mai szintvonalas ábrázolási módhoz. A mi térképeink már ezzel a domborzatábrázolási módszerrel, a legkorszerűbb légifelvételek segítségével készültek.

A szintvonalak lényegét úgy érthetjük meg legkönnyebben, ha elképzeljük, hogy a hegyoldalban 5, ill. 10 m távolságban egymás fölött vízszintesen vestag képzetbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságu pontokat kötik össze. Ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra. A leférszelt fák tönkjein látható évgyűrűkhöz hasonló, örmegukben záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját. Ezt a képet látjuk a térképen is.



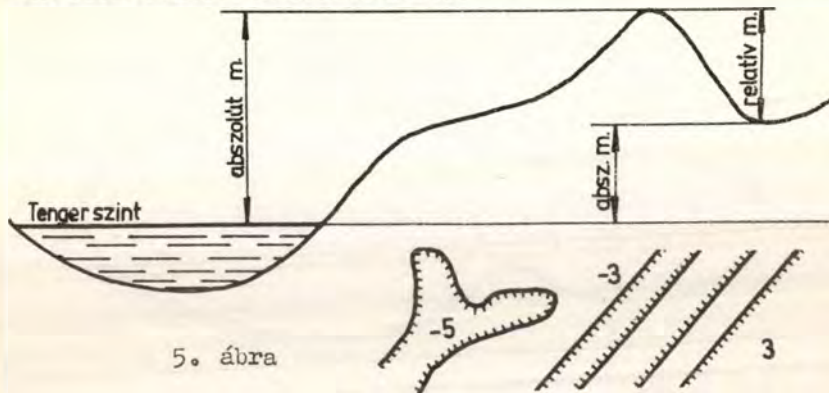
4. ábra

Ott, ahol meredek a lejtő, a szintvonalak sűrűn egymás mellett vannak, ahol lenkésebb ott távolabb esnek egymástól. Ebből első ránézésre is következtethetünk a terep meredekségére. A szintvonalak 5 ill. 10 m-es magasságokban követik egymást, ezt nevezzük alapszintvonalaknak. Minden ötödik szintvonal vastagabban van nyomva. Ezek a főszintvonalak. Az 5 ill. 10 m-es szintvonalakat alapszintvonalaknak nevezzük. Ezeknél kisebb kiemelkedések, vagy mélyedések jelölésére szolgálnak a segéd-szintvonalak, amelyek 2,5 ill. 5 m magasságnak felelnek meg és a térképen szaggatott barna vonallal vannak jelölve. Az egyes szintvonalaknak meghatározott magassági értéke van /tengerszint felett/, amely külföldi térképeken rá is van írva a főszintvonalra. Ez a magassági viszonyok megállapítását könnyíti meg.

ABSZOLUT ÉS RELATÍV MAGASSÁG /5.ábra/

Abszolút /tényleges/ magasságnak nevezzük a bemért pontok tengerszinttől mért magasságát. Ezt az adatot tájékoztató térképeink nem jelzik, de egyéb térképeken háromszögelési pontok, csúcshatár mellett szerepel.

Relatív /viszonylagos/ magasságnak nevezzük a domborzati idomok egymáshoz viszonyított magasságát /nyereg-csúcs, völgy-nyereg/. Az árkok mélysége, töltések magassága is relatív a környezethez viszonyítva. A relatív magasság a tájékoztatósi futásban döntő jelentőségű, mert mérvét, mint megteendő szintkülönbséget szoktuk említeni, természetesen csak felfelé menetben mérve.



5. ábra

DOMBORZATI IDOMOK /6.ábra/

A domborzat vizválasztó és vizgyűjtő idomokból áll. Felismerésük igen fontos a tájékozódási futók számára, mert ebből tudnak a fenn és lenn megkülönböztetésére következtetni. Vizválasztó idomok: gerinc, kup, nyereg, lejtőkup, pihenő. Ezekről a víz két vagy több irányban lefelé folyik. Vizgyűjtő idomok: völgy, teknő, metsződés, vizmosás, forrás, dagonyás /vizes mélyedés/. Ezekbe a víz két, vagy több irányból folyik be.

Vizválasztó idomok:



nyereg



kúp



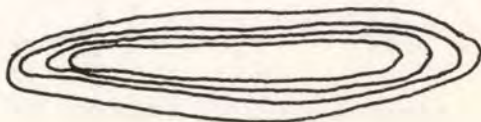
lejtőkúp



pihenő

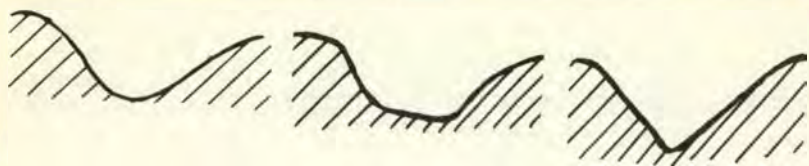


gerinc



6.a. ábra

Vizgyűjtő idomok:



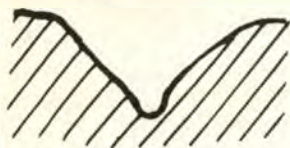
völgy



teknő



metsződés



vizmosás



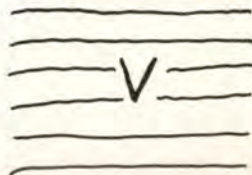
horhos



dagonya





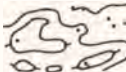
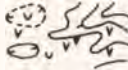

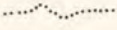


6.b. ábra



Domborzati formák jelei /7.ábra/

A domborzat ábrázolásának színe barna.

1. Alapszintvonal  Általában 5 m-ként, meredek terepeken 10 m-ként, sík terepeken 2,5 m-ként van kirajzolva.
2. Főszintvonal  Minden ötödik szintvonalnál van vastagítva. A terep plasztikáját adja.
3. Segédszintvonal  Az alapszintvonalak közötti kisebb terepidomok szaggatott vonallal való ábrázolását teszi lehetővé.
4. Eséstüske  Iránya mindig a lejtő irányába mutat. Segít a fenn, vagy lefelé megállapításában.
5. Kis domb, halom  Tömör pont jelzi, 1-2 m magas.
6. Kis gödör, mélyedés  V, esetleg U alakú jel ábrázolja, pontos helye a V csucsa.
7. Töltés, bevágás  Barna fogazás a lejtő irányában.
8. Száraz árok  Barna pontsor, rendszerint lövés-, vagy határárok.

9. Vizmosás, horhos /metsződés/  Kettős, esetleg befelé fogazott barna vonal /metsződésnél csak szimpla vonal/.
10. Meredek oldal, tereplépcső  Barna vonal, lejtirányban fogazással, lépték-helyesen ábrázolva.
11. Futóhomok  Barna, rendszertelen pontraszter
12. Kőmező  Fekete rendszertelen pontraszter
13. Magányos kőtömbök  Fekete tömör pontok
14. Járhatatlan sziklás meredély  Fekete vonal lejtirányban fogazással, méret-helyesen ábrázolva.
15. Kőbánya, agyag-, kavicsbánya  Fekete ill. barna félkörív, befelé fogazással. A fekete ábrázolás járhatatlanságot jelez.



7. ábra

Vizek jelei /8.ábra/

A vizek színe általában kék. /négy színnyomású térképeken fekete/.

- | | | |
|---|--|---|
| 16. Átgázolható vizek /patak/ | | szimpla kék vonal, szegély nélkül |
| 17. Átgázolhatatlan vizek /folyó/ | | Kék vonal fekete szegélyezéssel. |
| 18. Járható mocsár | | Gyengébb kék, vízszintes sraffozás, fekete szegélyezés nélkül. |
| 19. Járhatatlan mocsár | | Erősebb kék, vízszintes sraffozás, fekete szegélyezéssel. |
| 20. Kiszáradó, szivárgó vizek /időszakos/ | | Kék pontsor. |
| 21. Dagonya /vizes mélyedés/ | | Kék V alakú jel, helye a V csucsa. |
| 22. Forrás | | Kék félkörív a kifolyás irányában nyitva. |
| 23. Kut, foglalt forrás | | Kék kör. |
| 24. Vízterelő | | Kék négyzet. |
| 25. Hid, bürü, átteresztő | | Kettős ill. szimpla fekete vonal a patak felett, az átteresztő jele kettős kék az út alatt. |

8. ábra

SIKRAJZI ÁBRÁZOLÁS

A föld felületének alapját, a hegyeket és völgyeket a térképen a domborzatrajz ábrázolja. Minden más rajz ami ezen kívül a térképen található a sikrajz fogalomkörébe tartozik.

Természetes az, hogy minden tereptárgyat nem lehet a térképre rárajzolni, mert nem férne rá. Ha csak annyit rajzolnánk meg, amennyi elfér, akkor is annyira zsufolttá válna, hogy a térkép áttekintése lehetetlen lenne. Az egyedülálló fának van külön térképjele, de minden fát az erdőben nem lehet külön-külön ábrázolni. Több házat, házcsoportot sem rajzolnak ki mindig egyenként. Általában a térképen összevonásra van szükség. Fontos, hogy a térkép világos és könnyen olvasható legyen. Ne legyen több jel rajta, mint amennyi jól elfér rajta és ami elegendő a pontos tájékozódáshoz.

A térképeken az egyes tereptárgyakat nem lehet úgy megrajzolni, ahogy azokat a valóságban látjuk. Itt is egyszerűsítésekre van szükség. Az egyezményes jeleket közös megegyezés alapján hozták létre, innen ered az elnevezés is. A jelek nem csak kitalált ábrák, hanem a valóságos tereptárgy alakját igyekeznek követni, egyszerű vonalakal. Egyes házakat, házcsoportokat felülnézetben ill. alaprészben ábrázolnak. Vannak olyan jelek is, amelyek oldalról nézve igyekeznek a tereptárgy képét utánozni. Ilyen pl. a sírkereszt, a vedető jele. Másik fajtája a jeleknek az, amelyeknél mindkét ábrázolási mód együtt fordul elő. Pl. a templom jelnél a torony alaprészileg ábrázolt, a kereszt pedig oldalnézeti ábrázolás. A temetőkerítés felülnézeti, a keresztet oldalról vannak ábrázolva. Ezen kívül vannak olyan jelek, melyeket mesterségesen kellett létrehozni. Ilyenek a barlang, vagy az egyéb kis objektumok jele.

A térképeken csak akkor tudunk jól eligazodni, ha az egyezményes jeleket nagyon jól megismerjük. Megtanulásukra, ami az első lépés a térképolvasás felé, igen nagy gondot kell fordítani. A tanulás csak többszöri lerajzolás-sal lehet eredményes. A jeleket próbáljuk emlékezetből is sokszor lerajzolni. Ha térképet veszünk kézbe, ellenőriz-zük, hogy felismerjük-e az egyes jeleket. Keressünk olyan

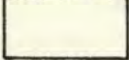




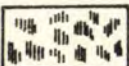
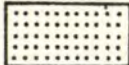
jelet, amelyről nem tudjuk, hogy mit ábrázol és utána jelkulcsban nézzük meg. A teljes nemzetközi IOF jelkulcs színes nyomtatásban megjelent már és ezzel mindenkinek rendelkeznie kell.

Méreten felüli ábrázolás

A térképjelek a térkép méreterányában ábrázolva általában jóval nagyobbak, mint az a tereptárgy, amit a valóságban ábrázolnak. 1:25.000-es térképnél a műut két, több mint 1 mm széles vonallal van jelölve. Erre szükség is van, hogy jól fel lehessen ismerni rajzát. A valóságban azonban ez több mint 50 m széles utat jelentene, ami természetesen nem valós. A jel rajza tehát jóval több helyet foglal el, mint ami a térképen neki járna. Ezt a helyet környezetéből veszi el. Tudnunk kell, hogy mindig annak a tereptárgynak a térképjelét rajzolják lehetőleg pontosan a helyére, amelyik a fontosabb. Pl. a vasutvonal rajza is sokkal szélesebb, mint a valóságban és a közvetlenül mellette lévő őrháznak bele kellene esnie a vasutvonal jelébe. Ilyenkor az őrházat nem a pontos helyére rajzolják, hanem a vasutvonal térképjele mellé. Ezt az ábrázolást nevezzük méreten felüli ábrázolásnak. Szükségszerűsége nyilvánvalóan következik a vonalvastagság véges méretéből.

Terepfedezeti jelek /9. ábra/




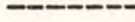

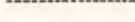

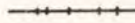
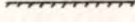



A terepfedezet színe: jellegétől függően fehér, sárga /függőleges vonalkázás/ és zöld /háromféle vonalkázás/.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| 26. A futható erdő |  | fehér |
| 27. Erdő, futás 30 %-ban akadályozott |  | világos zöld |
| 28. Erdő, futás 60 %-ban akadályozott |  | közép zöld |
| 29. Erdő futhatatlan |  | sötét zöld |
| 30. Szántó, legelő |  | sárga |
| 31. Liget |  | sárga-fehér foltok |
| 32. Gyümölcsös |  | sárga alapon szabályos fekete pontsorok |
| 33. Fasor | | fe fekete pontsor |
| 34. Fenyves | ▲ | fe fekete fordított V jel |
| 35. Magányos fák, fecsoport | ○ | kis fekete kör |
| 36. Zárt erdőszegély, birtokhatár | ———— | vékony, fekete vonal |
| 37. Növényzet határ | | fe fekete pontsor |

9. ábra

Sikrajzi jelek /10.ábra/



A sikrajzi jelek színe mindig fekete.

- | | | |
|---|---|--|
| 38. Vasut |  | Vastag fekete folyamatos vonal keresztirányú áthuzásokkal. |
| 39. Múut, km-kő |  | Kettős folyamatos fekete vonal a km-kő helyén keresztirányú fekete vonalkával. |
| 40. Kocsiut /dózerut/ |  | Egy folyamatos fekete vonal. |
| 41. Szekérut |  | Egy vastag szaggatott vonal. |
| 42. Gyalogut |  | Egy rövid szaggatott vonal. |
| 43. Ösvény |  | Egy vékony rövid szaggatott vonal. |
| 44. Nyiladék |  | Egy hosszú vékony, szaggatott vonal. |
| 45. Vezetékek /drótkö-télpálya, silift, villanyvezeték/ |  | Egy vékony fekete vonal az oszlopoknál keresztirányú áthuzással. |
| 46. Kerítések, falak nem akadály |  | Fekete vékony vonal befelé ferdén fogazva. |
| 47. Kerítések, falak akadály |  | Fekete vékony vonal befelé kettősen fogazva. |
| 48. Település |  | Ferde sraffozás, benne az utcák kettős vonalaival. |
| 49. Épület, rom |  | Tömör fekete ill. üres szaggatott alaprajz szerinti négyszög. |

- | | | |
|--------------------------|-----|---------------------------------------|
| 50. Templom, kápolna | ⊕ | Tömör kör, rajta keresztjel. |
| 51. Temető, kereszt, sir | † | Vékony fekete keresztjel. |
| 52. Torony, magasles | ▲ r | Tömör kör rajta háromszög ill. T jel. |
| 53. Barlang, pince, táró | v | Fekete V jel. |
| 54. Védetető | ↑ | Fekete álló nyíl. |
| 55. Határjel | • | Kör, benne ponttal. |
| 56. Egyéb kis objektumok | ◦ x | Kis kör ill. dült kereszt /X/. |

10. ábra

Külföldi térképeken használt /egyéb/ jelek /11.ábra/

- | | | |
|---------------------------|---|--|
| 57. HP és magassági adata | ▲ 532 ▲ | Háromszögelési pont, háromszögben pont, mellette tengerszint feletti magassági adat. |
| 58. Kis kőfejtő | q | Kis kör lefelé álló vonalkával. |
| 59. Határvonal | — — | Vonás-pont-vonás jel. |
| 60. Lőtér | → | Vastag fekete nyíl két vonalka között. |
| 61. Sűrű bozót, cserje |  | Sűrű fekete pontreszter. |
| 62. Járható benőtt mocsár |  | Berna vízszintes sraf-fozás. |

11. ábra

A felsorolt hivatalos jelkulcs jelein kívül az elmúlt 8 év során számos speciális magyar ill. a jelenlegitől eltérő jel /szó, kunyhó, emlékmű, erdővágás, magasles, etető, stb./ került alkalmazásra térképeinken. Ezek az új egységes IOF jelkulcs életbeléptetésével a jövőben megjelenő térképeken már nem alkalmazhatók. Versenyzőinknek mégis célszerű ezek megmagyarázása/Térkép jelkulcs-1968/, mert a még forgalomban levő régi térképeken e jelek megtalálhatók.

T Á J É K O Z Ó D Á S A T E R E P E N

AZ ÉSZAKI IRÁNY MEGHATÁROZÁSA

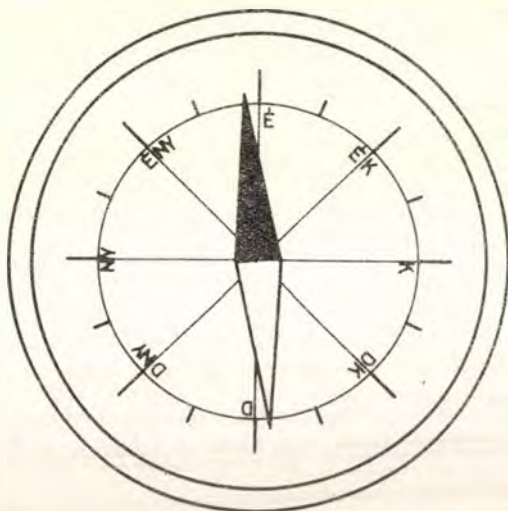
Az északi irány megállapítása a terepen való tájékozódás első feltétele. Többféle módszerét ismerjük. Legegyszerűbb és legmegbízhatóbb az iránytű segítségével történő iránymeghatározás. Az iránytűt vízszintesen tartva megvárjuk, míg a mágnesű teljesen megnyugszik. Ekkor a tű festett vége az északi irányt mutatja.

Nappal meghatározhatjuk a világtájakat óránk segítségével is. Ha óránkat úgy tartjuk, hogy a kismutató a Nap felé mutasson és a kismutató, valamint a 12-es számjegy közötti szöveget megfelezzük, a szögfelező a déli irányt mutatja.

Éjszaka, csillagos időben az északi Sarkcsillag szerint tájékozódhatunk. A Sarkcsillag mindig északon van, tehát a felé mutató irány mindig az északi. A Sarkcsillag megtalálása a legkönnyebben a Nagy Göncöl segítségével történik. A Nagy Göncöl két hátsó csillagának összekötővonalát meghosszabbítjuk felfelé és erre ötször felmérjük a két hátsó csillag távolságát. Az égboltnak kb. ezen a helyén található fényes csillag az északi Sarkcsillag.

AZ IRÁNYTŰ /12. ábra/

A terepen csak úgy tudunk tájékozódni, és a térképnek is csak úgy vehetjük hasznát, ha meg tudjuk állapítani a világtájakat. Erre szolgál az iránytű. Ez egy acélcsucson lebegő mágnesű, amely a föld mágnesességének hatására mindig észak-déli irányba áll be. A tű északi pólusa pirosra, vagy kékre van festve, ez a vége mutat az északi sark felé. A mágnesű foglalatba van elhelyezve, ami általában kerek alakú doboz. A tű a szélrózsa felett fordul el. Ezen a világtájak kezdő betűi vannak feltüntetve. Az iránytűt mindig vízszintesen kell tartani, különben a tű megakad és nem mutatja a helyes irányt. Igen fontos, hogy mágnesezhető, fémből lévő tárgyakat nem szabad közelében tartani, mert az a tűt kimozdítja eredeti helyéből és rossz irányba mutat. Az iránytű segítségével állítjuk be a térképet északi irányba. Ezt nevezzük a térkép tájolásának.



12. ábra

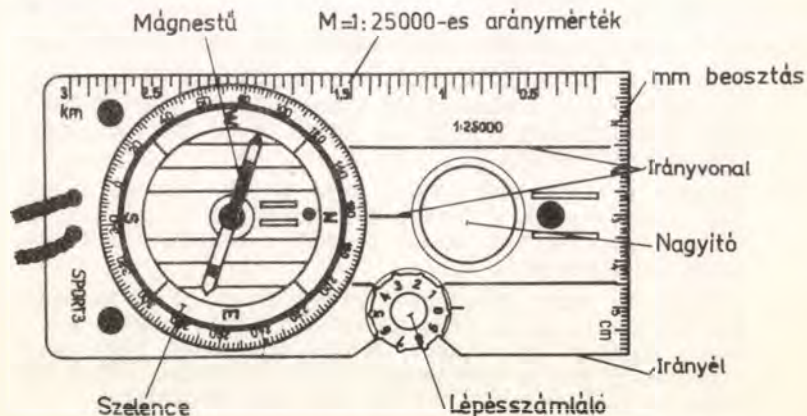
A TÁJOLÓ /13.ábra/

Az iránytű továbbfejlesztett formája a tájoló, sportágunk legfontosabb műszere. Régebben a Bézárd-rendszerű katonai tájolót használtuk, ennek szerepét ujabban a könnyű, műanyag laptájoló vette át. Az iránytűvel szemben döntő előnye, hogy segítségével az északi irány és a követendő irány közötti szög /azimut/ rögzíthető, ami a tájékozódási futó számára alapvető fontosságu.

A laptájoló alkalmazását, kezelését használati utasítás tartalmazza. Most csak a legfontosabb tudnivalókra térünk ki.

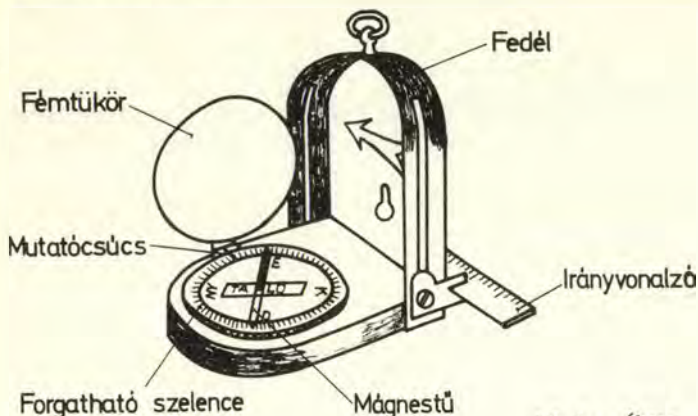
A tájoló részei

- a./ mágnesű /piros északi véggel/
- b./ forgatható szelence É-jellel /vagy N - Nord - /és É-D vonalakkal
- c./ műanyaglap /irányéllal és irányvonalakkal/
- d./ nagyító
- e./ lépésszámláló
- f./ 1:25.000 -es aránymérték
- g./ mm beosztás



13.a. ábra

BÉZARD TÁJOLÓ



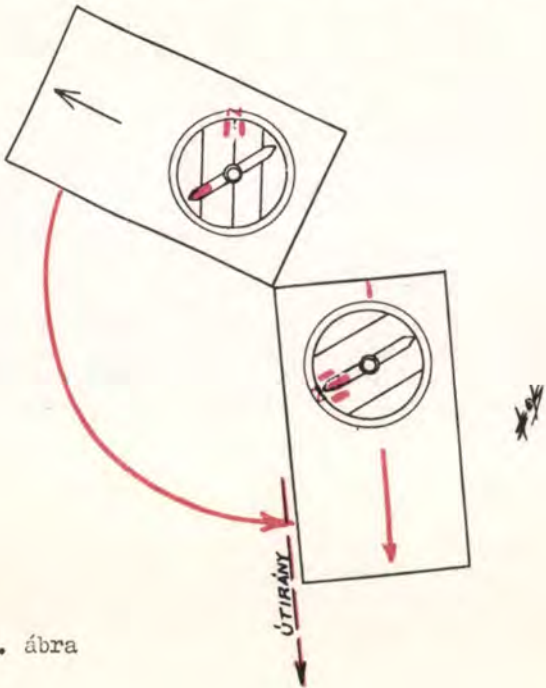
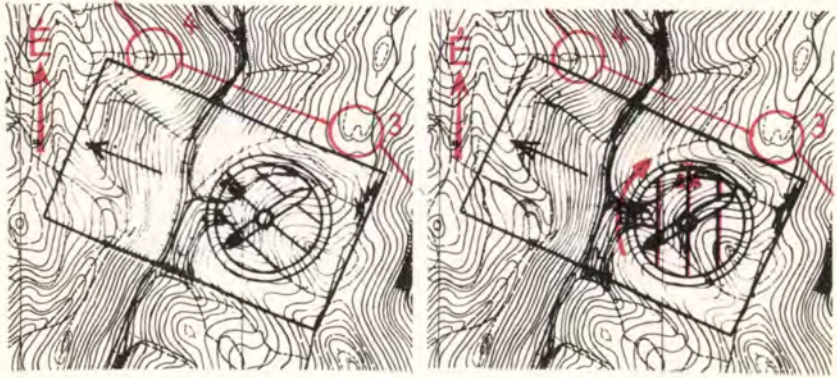
13.b. ábra

A tájoló kezelése /14.ábra/

Iránylevétel a térképről

Alapelv: iránylevételhez a térképet nem kell betájolni!

- 1./ Helyezd térkepeden a tájolót irányélével /hosszanti oldalával/ a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a nyíl a kívánt haladás irányába mutasson.
- 2./ Forgasd a szelencét addig, amíg annak piros színű É-D irányvonalai a térkép É-D hálózati vonalait nem fedik úgy, hogy a tájoló É-jele a térkép É-jelének irányába mutasson.
- 3./ A tájolót hasmagasságban tartva fordulj el testeddel addig, hogy az iránytü északi piros vége a szelence É-jelére mutasson. Ekkor a tájolón lévő nyíl /irányvonalak/ a követendő irányt mutatja. Ehhez az utolsó mozzanathoz a térkép már nem szükséges.



14. ábra

3. A TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYZÉS GYAKORLATA

Az elméletileg felkészült versenyző, aki már tudja a jelkulcsot és ismeri a térképet, használta a tájolóát gyakorlatban is, rajtához állhat a versenyen. Mik a legfőbb teendői?

VERSENY ELŐTT

A versenyző sportköre benevezi és kiutaztatja a versenyre. Annak színhelyén a versenyközpontban rajtszámot és versenyzőkartont /15. ábra/ kap, a rajtban pedig térképet. Versenyutvonalának ellenőrzőpontjai vagy már be vannak rajzolva térképre, vagy saját magának kell azt a mintatérképről sorrendben átrajzolni. Az ellenőrzőpontok megnevezését és kódjelét ugyancsak írásban közlik /15. ábra/. A versenyközpont jele négyszög. Ez nincs a térképen jelölve. A rajt jele háromszög, amihez piros-fehér szalagozás vezet a versenyközpontból, ahol a melegítők is elhelyezhetők. Az előrajtban szóltják be az induló versenyzőket /16. ábra/, a térképrajtban adják a térképet, az időrajtban kezdődik maga a verseny. A versenyző tasakba helyezi térképét /17. ábra/, behajtja úgy, hogy az észak mindenkor fent legyen, rögzíti a versenyzőkartont, amelyen a belyegzéseket kell sorrendben eszközölnie. Ugyancsak rögzíti a térképtartójára a pontmegnevezéseket a kódjelekkel együtt.

VERSENY KÖZBEN

Az ellenőrzőpontok helyei piros körökkel vannak jelölve, mellette az ellenőrzőpont sorszáma, esetleg kódjele. A versenyző csuklójára rögzített tájolóval először leveszi a követendő irányt és vagy uton, vagy irányban megcélazza az első pontot.

16	15	14	13
22	11	10	9
8	7	6	5
4	3	2	1

Rajtszám	Név:	Kat.oszt.		
	Sz.o:			
	Érte:óra.....perc.....mp			
	Ind:óra.....perc.....mp			
Bünt.pont	Menetidő	Helyezés		Min.szánt
	perc mp	egyéni	csapat	

Megjegyzés, figyelmeztetés, intés.....

.....

.....

P. 1304/1000

Pontmegnevezések

és kódok

1. útvilla /A/
2. dagonya /B/
3. gödör /C/
4. tisztás
széle /D/
5. árok vége /E/
6. mélyedés /F/
7. határkaró /G/

Versenyzőkarton

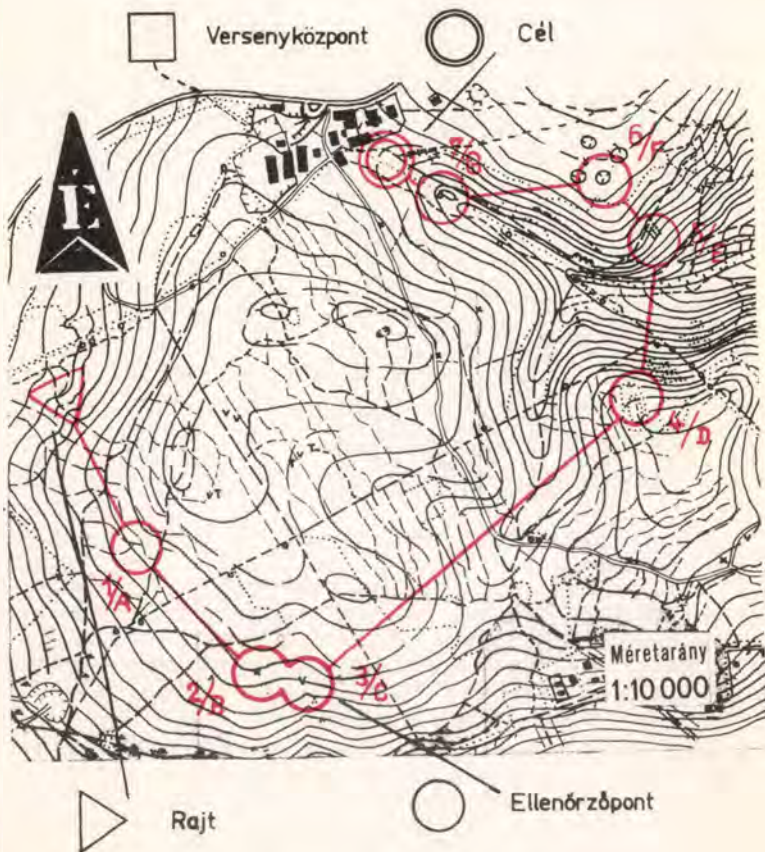
15. ábra



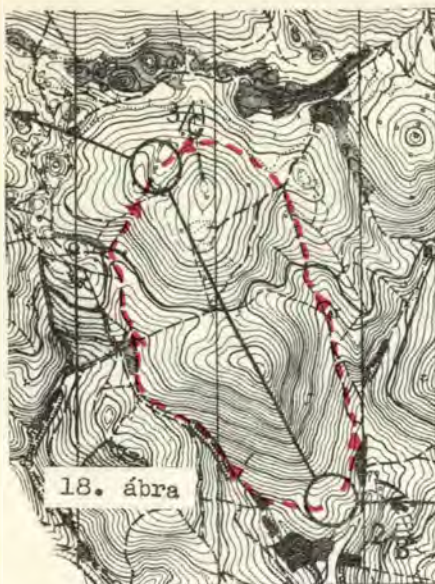
16. ábra

Az utvonal megválasztása attól függ, mennyire biztos a versenyző saját magában. Térképészeti, technikai és fizikai felkészültség szempontjából kell ezt eldöntenie. Lehet a hegyet körbefutni jobbról vagy balról, uton vagy szintben, lehet a csúcson keresztül a legrövidebb irányban. Ez az utvonalválasztás technikája. /18. ábra/
Iránymenetnél a tájolóval levesszük a követendő fő irányt és állandóan ellenőrizzük azt fokozatosan megteszük a lemért távot.

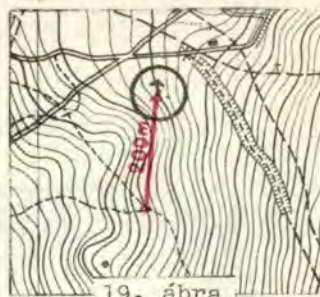
Kerülő utvonalnál a jobbra-balra megfigyelt fixpontokat keressük fel helyretéve magunkat az egyes berajzolt teréptárgyaknál /utkereszteződés, tisztássarok, patak/. Az ellenőrzőpontot mindig a lehető legközelebbi uton, felroógvonalon /erdővágás, erdőszél, metsződés/ kell megközelíteni, ahol az ut legközelebb esik magához a ponthoz. Onnan finom tájolással irányban kell a pontra ráfutni. Ekkor a tájolóval levett, pontos irányban fától fáiig haladva 50-100 m-ként korrigáljuk az irányt és így közelítjük meg a keresett pontot. Ha a pont még sincs meg, a kimért álláspontunktól spirálmenetben kell ezt megkeresni. /19. ábra/



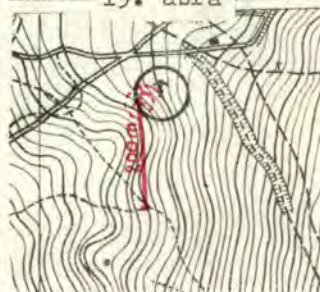
17. ábra



18. ábra

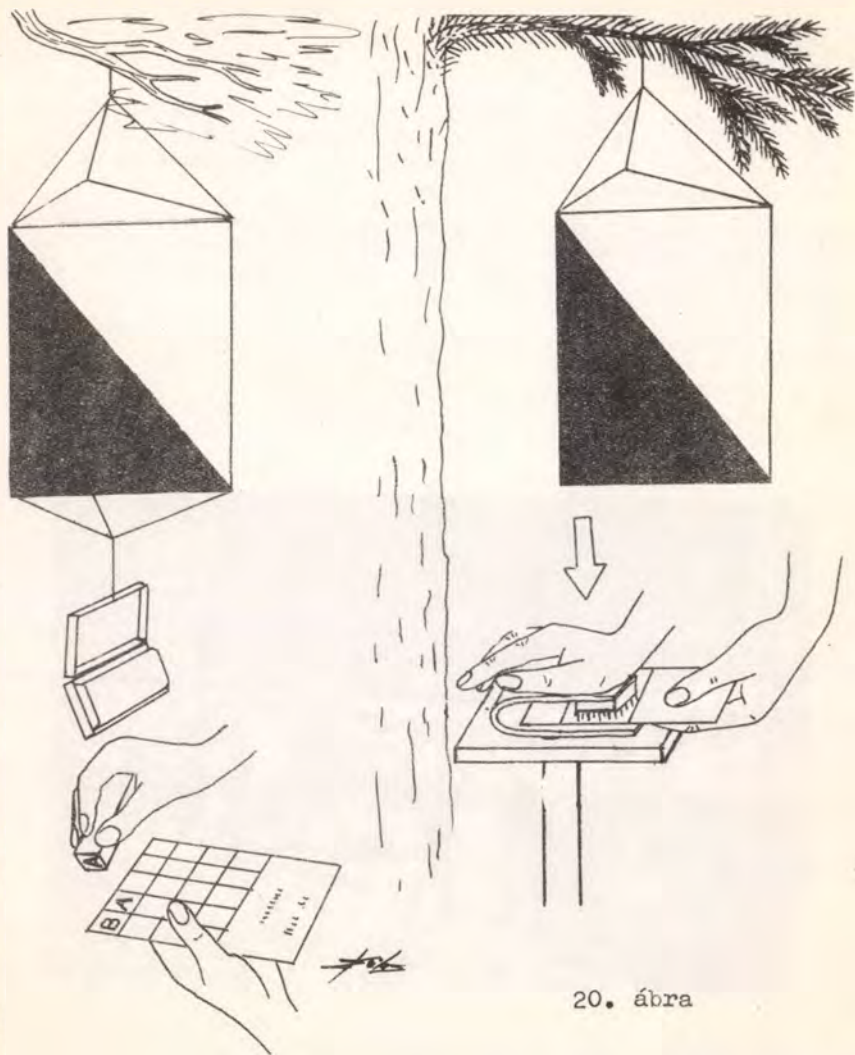


19. ábra



A ponton lévő piros-fehér bóját meglátva bélyegzésre kell felkészülni. A ponton lévő bélyegző, vagy lyukasztó a pontérintés versenykartonon történő igazolásra szolgál. A pontokat sorrendben kell bélyegezni /lyukasztani/, hogy az a későbbiekben ellenőrizhető legyen. Ha nem jól látható, vagy olvasható a bélyegzés, célszerű azt megismételni. A pontról úgy kell távozni, hogy a következő versenyző lehetőség szerint ne lásson meg bennünket. /20. ábra/

A gyűjtőpont a verseny utolsó ellenőrzőpontja, ahol minden irányból befutnak az egyes kategóriák versenyzői és utána márcsak a cél következik. A versenyzőnek a gyűjtőpontról többnyire kötelező utvonalon piros-fehér szelegozás menetén kell a célt egyirányból elérnie. Ez döntő mert a jelzett utról letérni nem lehet, csak az vezet a célkapuhoz. A cél helyét cél felirású transzparens és célkapu jelzi. Kordon között kell célbefutni és a célvonalat a kijelölt irányból átlépni. Ez szabály, eddig tart maga a verseny. Utána a versenykartont a bélyegzésekkel együtt le kell adni kiértékelés céljából.



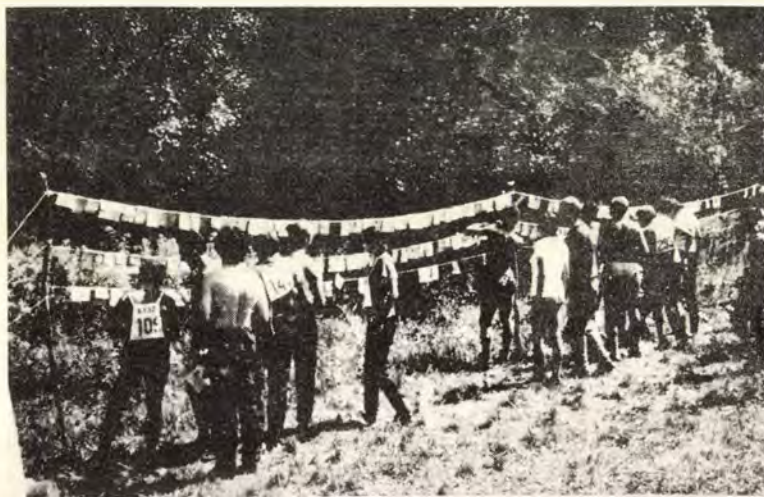
20. ábra

VERSENY UTÁN

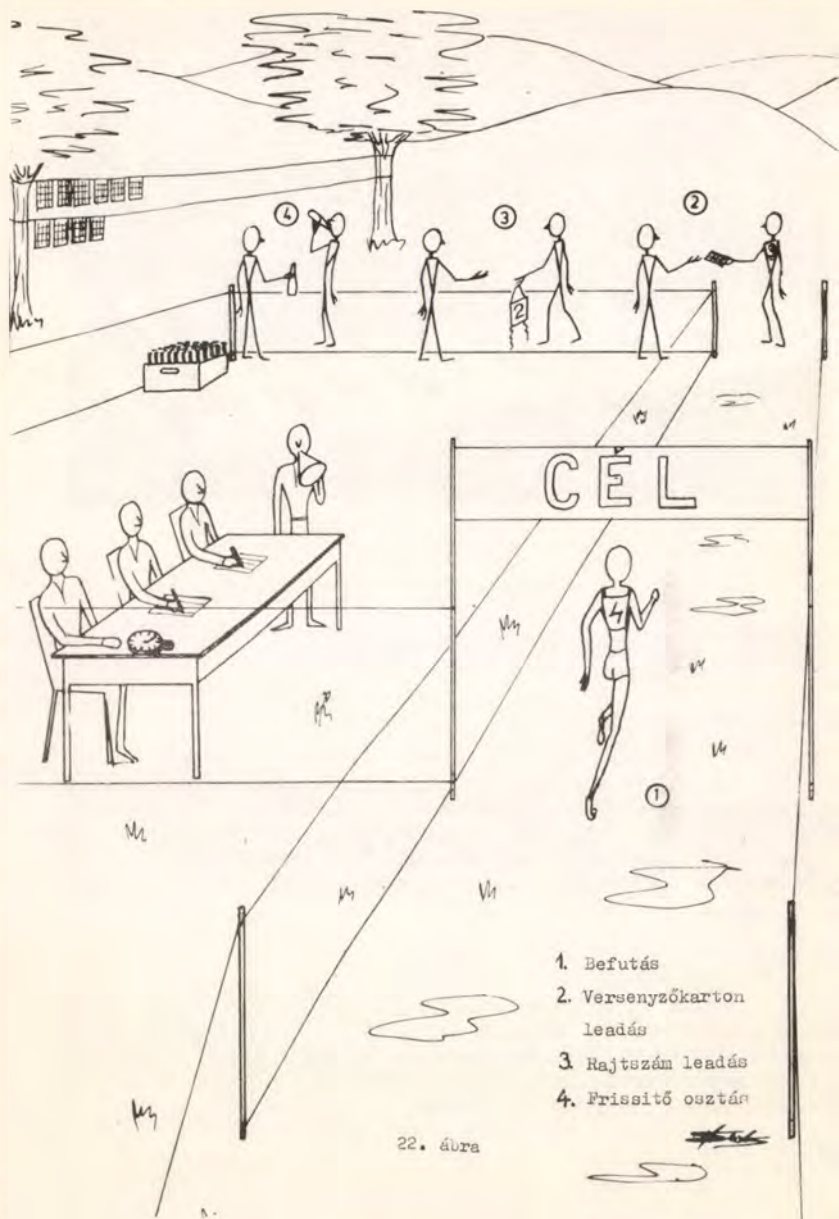
A rajtszám leadása ellenében a versenyző frissítő italt kap, majd melegítőjének felvétele után a kiszalagozás mentén ismét a versenyközpontba jut, ahol mosakodás és öltözés következik. /22. ábra/

Az elért eredmény közzlése a versenyzőkertön kiértékelésével és idősorrendben történő kifüggesztésével történik. Ilyenkor kell ellenőrizni az idő kiszámítását és az esetleges reklamációt megtenni. /21. ábra/

Az ünnepélyes eredményhirdetés és díjkiosztás szerves része a versenynek, amit feltétlenül meg kell várni, mert a győzteseket győzelmi dobogóra állítják, a helyezettek érmeket, tiszteletdíjakat, okleveleket kapnak egyéni, csapat és váltóverseny esetében egyaránt. /23. ábra/



21. ábra



1. Befutás
2. Versenyzőkarton leadás
3. Rajtszám leadás
4. Frissítő osztás

22. ábra



23. ábra

A VERSENYZŐ FELSZERELÉSE /24. ábra/

Tájéoló

A kezdők műszere az egyszerű iránytű, később az un. Bézárd rendszerű katonai tájoló volt használatban. Ma már mindinkább elterjedt az északi, vagy NDK gyártmányu műanyag leptájéoló, amelynek segítségével az északtól való szögeltérés /azimut/ rögzíthető. Jól használható a benne elhelyezett nagyítóolencse és esetenként a lépést számláló tárcsa.

Ruházat

A futó nyáron általában rövidujju mezben és rövid nadrágban rajtol. Bozótos terepen indokolt a hosszú ujju trikó, vagy bozóttruha nylonból. Északon főleg a fenyőerdő miatt sildes sapkát viselnek. Közép-Európában inkább a hajlekkötése /sapka, kendő/ szokásos.

Cipő

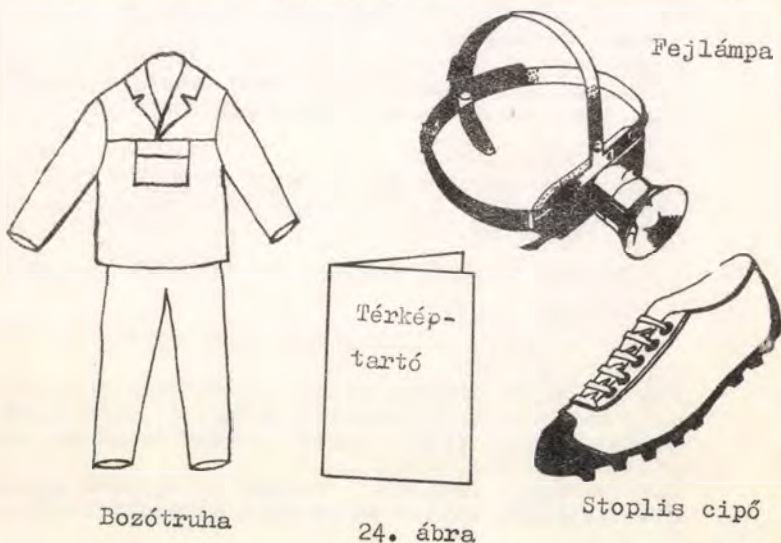
Kezdőknel tornacipő használata a gyakorlat, később célszerű a speciális tájékozdási cipő, az ún. stoplis használata, melynek talpe gumi stoplikkal van ellátva, hogy jobban fogja a talajt. Szöges futócipő használata csak különlegesen kedvező talajviszonyok között ajánlatos.

Térképtok

Eső, sár ellen a térképet tokban védik. Ez lehet saját készítésű áttetsző műanyag tok, hajtogatható nylonzacskó, esetleg kemény alátéttel. Ez a térkép méretéhez alkalmazkodó lényeges segédeszköz.

Apró segédeszközök

Ceruza, tü, ragasztószalag /celux/ a versenytérképen történő műveletek végzésére szolgál: utvonal berajzolás, ellenőrzőpont helyének átszurása, versenyző karton és pontmegadások rögzítése. Éjszakai versenyen elengedhetetlenül szükséges a fejlámpa és a terep megvilágítására szolgáló többrészes rudlámpa.



24. ábra

4. VERSENYSZABÁLYOK ÉS MINŐSÍTÉS

A LEGFONTOSABB VERSENYSZABÁLYOK

A jól felkészített versenyzőnek a legfontosabb versenyszabályokat is tudnia kell és az is hozzátartozik ismereteihez, hogy hogyan szerezhet minősítést sportágában. Ezért most ezeket ismertetjük röviden.

a./ A versenyek felosztása

minősítő versenyek, melyeken mindenki résztvehet és az előírt feltételek szerint minősít, meghívásos versenyek, amelyeken csak a meghívottak vehetnek részt, ez a verseny nem minősít.

b./ Versenyek rendszere

bajnoki verseny a szövetségek rendezésében, azévi feljutásos, következő évi feljutásos, ill. kieséses rendszerben, kupa- vagy emlékv verseny, amelyet elsősorban klubok rendeznek és vándordíjakat, vándorkupákat alapítanak, amelyekért évenként kell megküzdeni.

c./ A versenyek fordulói

Egyfordulós, amikor egy verseny dönt, többfordulós, amikor két vagy több verseny eredményét összesítik.

d./ A versenyek formái: nappali és éjszakai versenyek

e./ A versenyek típusai:

egyéni verseny, amikor a versenyző egyénileg oldja meg a feladatát, egyéni-csapatverseny, amikor az egyének eredményeinek összeadásából csapateredményt is számítanak, Csapatverseny, amikor egyéni értékelés nélkül számítanak csapateredményt, Váltóverseny, /staféta/ amikor az egyének egymásután, egymást váltva teljesítik versenyfeladatukat.

f./ A versenyek és versenypályák adatai

Versenyfokozatok: E /kiemelt/, A, B, C, D fokozat. Ifiaknak és serdülőknek csak B, C, D fokozatu versenyek rendezhetők.

Győztes idő: a győztes által várhatóan teljesíthető futás idő.

Versenytáv: az időrajttól a célíg légvonalban mért-távolság.

Szint: az emelkedő szakaszok szintkülönbsége a logikus utvonalon mérve.

Versenyidő: az az idő, ami alatt a távot feltétlenül meg kell tenni, különben kiesik a versenyző.

Egyéni versenypályák adatai

Kate- gória	Megnevezés	Kor	Győztes idő	Min.v. idő	Max. táv.	Max. szint
<u>Nők</u>						
N 11	gyermek	11-12 év	0:30	2:30	3 km	100 m
N 13	ujonc	13-14 év	0:35	2:30	3,5 km	100 m
N 15	serdülő x	15-16 év	0:40	2:30	4 km	100 m
N 17	ifjúsági x	17-18 év	0:50	3:30	5 km	200 m
N 19 A	felöltt A	19- év	1:10	3:30	8 km	400 m
N 19 B	felöltt B	19- év	1:00	3:30	7 km	300 m
N 19 C	felöltt C	19- év	0:50	3:30	6 km	300 m
N 31	szenior Ax	31- év	0:50	3:30	6 km	200 m
N 41	szenior Bx	41- év	0:40	3:30	4 km	200 m

Férfiak

F 11	gyermek	11-12 év	0:30	2:30	3 km	100 m
F 13	ujonc	13-14 év	0:40	2:30	4,5 km	150 m
F 15	serdülő x	15-16 év	0:50	2:30	6 km	200 m
F 17	ifjúsági x	17-18 év	1:10	3:30	8 km	300 m
F 19	junior x	19-20 év	1:30	3:30	12 km	kötel.
F 21 A	felöltt A	21- év	1:50	3:30	18 km	"
F 21 B	felöltt B	21- év	1:30	3:30	15 km	"
F 21 C	felöltt C	21- év	1:10	3:30	12 km	"
FH 21	felöltt hosszútáv	21- év	3:00	6:30	25 km	"
F 35	szenior Ax	35- év	1:10	3:30	10 km	"
F 43	szenior Bx	43- év	1:00	3:30	8 km	300
F 50	szenior Cx	50- év	0:50	3:30	6 km	200

Az x-el jelölt kategóriák pályadatai azonos korcsoporton belül valamennyi fokozatra vonatkoznak.

Váltó versenypályák adatai

Kate- gória	Megnevezés	Kor	Győztes idő	Min.v. idő	Max. táv.	Max. sánt
<u>Nők</u>						
N 11	gyermek	11-12 év	0:30	2:00	3 km	100 m
N 13	ujonc	13-14 év	0:30	2:00	3 km	100 m
N 15	serdülő	15-16 év	0:30	2:00	3 km	100 m
N 17	ifjúsági	17-18 év	0:30	2:00	4 km	150 m
N 19	felnőtt	19- év	0:50	2:00	6 km	300 m
N 31	szenior	31- év	0:40	2:00	5 km	200 m

Férfiek

F 11	gyermek	11-12 év	0:30	2:00	3 km	100 m
F 13	ujonc	13-14 év	0:30	2:00	3 km	100 m
F 15	serdülő	15-16 év	0:30	2:00	4 km	150 m
F 17	ifjúsági	17-18 év	0:40	2:00	4 km	200 m
F 19	junior	19-20 év	1:00	2:00	7 km	kötetlen
F 21	felnőtt	21- év	1:10	2:00	9 km	"
F 35	szenior	35- év	0:50	2:00	6 km	"

1973-ban a versenyszabályzatban módosítás várható.

- g./ A versenyző jogai: a versenyen indulni, kifogás esetén óvni ill. elutasítás esetén fellebbezni.
- h./ A versenyző kötelességei: benevezése esetén elindulni, sportszerűen viselkedni, a versenybíróóság utasításait betartani, a versenyterületre verseny után ki nem menni.
- i./ Tartalék, csapatvezető, edző, kísérők, nézők:
Csak a számukra kijelölt helyen tartózkodhatnak, a versenyben lévő versenyzőkkel nem lehetnek semmi-féle kapcsolatban.
- k./ Versenyszabályzat: elnök, elnökhelyettes, pályakitűző, indító és célbíró, versenytitkár, versenyorvos, pontőrök, ellenőrző bíró.

- l./ Az indulás feltételei: érvényes sportkörti igazolvány, tájékoztatósi futó rajtengedély, vagy minősítés, sportorvosi igazolás /felnőttek 6, ifik 4, serdülők 3 havonként/.
- m./ Versenyszereplés: jó állapotban lévő ruházat, atléta trikó, klott nadrág, ill. futóruha, rajtszám, térkép és versenyzőkarton, tájoló.
- n./ Versenypályák adatai: táv, versenyidő, szint, ellenőrzőpontok száma, pontmegnevezések kódjelekkel együtt. A versenyfeladat megadása: Rajt /első-, térkép- és időrajt/, jele háromszög, hegyével az első pont irányába mutat, indulás a rajtvonalról egy-három perces indítási időközökkel hangjelre. Ellenőrző pont /jele kör/ a terepen domborzatilag jól elhelyezve, 25 m-es hibahatáron belül, 30x30 cm-es fehér-piros bójával jelölve, bélyegzővel, kódjellel ellátva.
Cél: jele kettős kör, a terepen célkapuval, céltranszparencssal és célvonallal.
- o./ A feladat teljesítése: idegen segítség igénybevétele nélkül, csendben önállóan oldandó meg. Eltévedés esetén a célba, vagy versenyközpontban jelentkezni kötelező, az ellenőrzőpontokat sorrendben kell érinteni és bélyegezni.
- ö./ Az eredmény kiértékelése: a teljesített abszolút futási idő és az érintett ellenőrzőpontok összevetéséből alakul ki. Nem értékelhető az E, A, B osztályú versenyen a pontot kihagyó versenyző, a C, D osztályú versenyen a két pontnál többet kihagyó versenyző.

MINŐSÍTÉSI SZABÁLYOK

FELNŐTT VERSENYZŐK MINŐSÍTÉSE

- A Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója lehet az, aki
a Világ bajnokságon I-III,
a Váltó Világ bajnokságon I-II helyezést ér el.
- A Magyar Népköztársaság Érdemes Sportolója lehet az, aki
az Egyéni Világ bajnokságon IV-VI.,
a Váltó Világ bajnokságon III-IV. helyezést ér el.

I. osztályu sportoló

lehet az, aki az adott egy naptári évben legalább hat esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

- a./ Egyéni versenyen a győztes idejéhez viszonyítva Kiemelt fokozatu versenyen 115 %-on belüli időt, vagy "A" fokozatu versenyen 110 %-on belüli időt ér el, vagy
- b./ Kiemelt vagy "A" fokozatu váltóversenyen szakaszgyőzelmet ér el.
- c./ Váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyított alábbi időszázalékok fél teljesítési esetnek számítanak:
Kiemelt fokozatu versenyen 115 %-on belül, vagy "A" fokozatu versenyen 110 %-on belül.

Megjegyzés:

Az Országos Felnőtt Egyéni Bajnokságokon elért helyezések közül

- a I. hely 6 teljesítési esetnek,
- a II. hely 4 teljesítési esetnek,
- a III. hely 3 teljesítési esetnek számít.

Az a/ és c/ pontokban leirt teljesítmények csak akkor vehetők figyelembe az I. osztályu minősítésnél, ha az adott fokozatu versenyen /váltószakaszon/ legalább 3 I. osztályu minősítéssel rendelkező versenyző állt rajthoz. Ellenkező esetben csak a győztes teljesítményét lehet az I. osztályu minősítésnél figyelembevenni, míg a többiek eredménye II. osztályu minősítésű teljesítményre számítandó.

II. osztályu sportoló

lehet az, aki az adott naptári évben legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni versenyen a győztes idejéhez viszonyítva

- Kiemelt fokozatban 150 %-on belüli, vagy
- "A" fokozatban 140 %-on belüli, vagy
- "B" fokozatban 130 %-on belüli, vagy
- "C" fokozatban 110 %-on belüli időt ér el,
- "B" vagy "C" fokozatu váltóversenyen szakaszgyőzelmet ér el.

Váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyított alábbi időszázalékok fél teljesítési esetnek számítanak:

Kiemelt fokozatban 150 %-on belül, vagy
"A" fokozatban 140 %-on belül, vagy
"B" fokozatban 130 %-on belül, vagy
"C" fokozatban 110 %-on belül.

A "B" fokozatu versenyeken elérhető teljesítmények csak akkor vehetők figyelembe a II. osztályu minősítésnél, ha az adott kategóriában /váltószakaszon/ legalább három II.osztályu minősítéssel rendelkező versenyző állt rajthoz. Ellenkező esetben csak a győztes teljesítménye II. osztályu, a többiek eredménye III. osztályu minősítés teljesítéséhez számítandó.

III.osztályu sportoló

lehet az, aki az adott naptári évben legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni versenyen a győztes idejéhez viszonyítva

Kiemelt fokozatban 150 %-on felüli,
"A" fokozatban 170 %-on belüli,
"B" fokozatban 160 %-on belüli,
"C" fokozatban 140 %-on belüli,
"D" fokozatban 110 %-on belüli időt ér el,
"D" fokozatu váltóversenyen szakaszgyőzelmet ér el.

Váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyított alábbi időszázalékok fél teljesítési esetnek számítanak:

Kiemelt fokozatban 150 %-on felül, vagy
"A" fokozatban 170 %-on belül, vagy
"B" fokozatban 160 %-on belül, vagy
"C" fokozatban 140 %-on belül, vagy
"D" fokozatban 110 %-on belül.

Megjegyzés:

A "C" ill. "D" fokozatu versenyeken elérhető teljesítmények csak akkor vehetők figyelembe a III. osztályu minősítésnél, ha az adott kategóriában /váltószakaszon/ legalább három III. ill. IV.osztályu minősítéssel rendelkező versenyző állt rajthoz. Ellenkező esetben csak a győztes teljesítménye III.osztályu, a többiek eredménye a IV.osztályu minősítés teljesítéséhez számítandó.

IV. osztályú sportoló

lehet az, aki egy naptári éven belül legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni vagy váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyítva "A" fokozatban 170 %-on felüli, vagy "B" fokozatban 160 %-on felüli időt ér el, illetve "C" vagy "D" fokozatú versenyen legalább 2 ellenőrzőpontot érintett.

Megjegyzés:

Nem értékelhető minősítési szempontból az a versenyző, aki

- a./ a versenyidőt túllépi,
- b./ kiemelt "A" és "B" fokozatú versenyen ellenőrzőpontot hagyott ki,
- c./ "C" és "D" fokozatú versenyen kettőnél több ellenőrzőpontot nem érintett.

A "B" ill. "C" fokozatú versenynél a II. ill. III. osztályú minősítés feltételeként előírt legalább három II. ill. III. osztályú minősítésű versenyző indulásakor figyelembe kell venni az esetleg elindult ifjúsági korcsoportú versenyzők minősítését is.

Az aranyjelvényes minősítés felnőtt II. osztályként, az ezüstjelvényes minősítés felnőtt III. osztályként veendő figyelembe.

A junior /F 19/ korcsoport minősítési követelményei azonosak a felnőtt korcsoport követelményeivel.

Kivétel: az I. osztályú minősítéshez az országos junior egyéni bajnokságokon elért helyezések közül az

- I. hely 5 teljesítési esetnek,
- II. hely 3 teljesítési esetnek,
- III. hely 2 teljesítési esetnek számít.

IFJUSÁGI SPORTOLÓK MINŐSÍTÉSE

Aranyjelvényes ifjúsági sportoló

lehet az, aki az adott naptári évben legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni versenyen a győztes idejéhez viszonyítva "A" fokozatú versenyen 130 %-on belüli, "B" fokozatú versenyen 115 %-on belüli időt ér el, "A" vagy "B" fokozatú váltóversenyen szakaszgyőzelmet ér el.

Váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyított alábbi időszázalékok fél teljesítési esetnek számítanak:

"A" fokozatban 130 %-on belül,
"B" fokozatban 115 %-on belül.

Az országos ifjúsági egyéni bajnokságokon elért helyezések közül

az I. hely 5 teljesítési esetnek,
a II. hely 3 teljesítési esetnek,
a III. hely 2 teljesítési esetnek számít.

Az a/ és c/ pontokban leírt teljesítmények csak akkor vehetők figyelembe az aranyjelvényes fokozatú versenyen, ha az adott kategóriában /váltószakaszon/ legalább 3 fő aranyjelvényes minősítésű versenyző állt rajthoz. Ellenkező esetben csak a győztes teljesítménye aranyjelvényes, a többiek eredménye az ezüstjelvényes minősítéshez számítandó.

Ezüstjelvényes ifjúsági sportoló

lehet az, aki egy naptári éven belül legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni versenyen a győztes idejéhez viszonyítva

"A" fokozatban 170 %-on belüli, vagy
"B" fokozatban 150 %-on belüli, vagy
"C" fokozatban 130 %-on belüli, vagy
"D" fokozatban 110 %-on belüli időt ér el, illetve
"C" vagy "D" fokozatú váltóversenyen szakaszgyőzelmet ér el.

Váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyított alábbi időszázalékok fél teljesítési esetnek számítanak:

"A" fokozatban 170 %-on belül, vagy
"B" fokozatban 150 %-on belül, vagy
"C" fokozatban 130 %-on belül, vagy
"D" fokozatban 110 %-on belül.

A "C" ill. "D" fokozatú versenyeken elérhető teljesítmények csak akkor vehetők figyelembe az ezüstjelvényes szintnél, ha az adott kategóriában /váltószakaszon/ legalább 3 fős ezüst-, illetve bronzjelvényes versenyző rajthoz állt. Ellenkező esetben csak a győztes teljesítménye ezüstjelvényes, a többiek eredménye a bronzjelvényes minősítés teljesítéséhez számítandó.

Bronzjelvényes ifjúsági sportoló

lehet az, aki egy naptári éven belül legalább öt esetben teljesíti az alábbi követelményeket:

Egyéni vagy váltóversenyen a győztes idejéhez viszonyítva "A" fokozatban 170 %-on felüli, vagy "B" fokozatban 150 %-on felüli időt ér el, illetve "C" vagy "D" fokozatú versenyen legalább 2 ellenőrzőpontot érintett.

Megjegyzések:

a./ Nem értékelhető minősítési szempontból az a versenyző, aki a versenyidőt túllépi,

"A" és "B" fokozatú versenyen ellenőrzőpontot hagyott ki,

"C" és "D" fokozatú versenyen kettőnél több ellenőrzőpontot nem érintett.

b./ Ha ifjúsági korosztályú versenyző felnőtt korosztály számára rendezett versenyen indul, az ott elért

felnőtt I. osztályú minősítési szintjeit külön nyilván kell tartani, de az aranyjelvényes szinthez szükséges teljesítményéhez egy teljesítési esetnek számítanak,

felnőtt II. osztályú szintjei ifjúsági aranyjelvényes szintnek számítanak,

felnőtt III. osztályú szintjei ifjúsági ezüstjelvényes szintnek számítanak,

felnőtt IV. osztályú szintjei ifjúsági bronzjelvényes szintnek számítanak.

A VERSENYEK MINŐSÍTÉSI KÖRÜLMÉNYEI

1. Minősítést csak olyan verseny eredményei alapján lehet adni, amely
 - a/ a Rendezéstechnikai Utmutatóban foglaltak szerint szerepel a szakszövetségek jóváhagyott éves versenynaptárában,
 - b/ amelynél a rendező szerv a Versenyszabályzat és a Rendezéstechnikai Utmutató előírásait a versenyjelentésre vonatkozólag betartotta.
2. Többfordulós versenyeket fordulónként, váltóversenyeket és többrészes csapatversenyeket részlegenként, csapatbajnokságoknál az egyes kategóriák teljes mezőnyét együttesen kell értékelni minősítési szempontból.
3. Hazai nemzetközi versenyen csak az alábbi esetben tekinthető egy külföldi győztes ideje minősítési szempontból kiindulási alapnak:
 - a/ felnőtt korcsoportban kiemelt vagy "A" fokozatban,
 - b/ ifjúsági korcsoportban "A" fokozatban,Egyéb hazai versenyen győztes külföldi versenyző ideje minősítési szempontból nem mértékadó.
4. Párok /kétfős csapatok, ill. részlegek/ mindkét tagja azonos minősítést kap.
5. Amennyiben egy verseny valamely kategóriájában csupán egy fő áll rajthoz, az a versenyző csak IV. osztályú, ill. bronzjelvényes minősítési szintet kaphat.
6. Elsőéves felnőtt/ "kiöregedett" ifjúsági/korcsoportú versenyző előzőévi aranyjelvényes minősítése II. oszt. felnőtt minősítésként, ezüstjelvényes minősítése III. oszt. felnőtt minősítésként, bronzjelvényes minősítése IV. oszt. felnőtt minősítésként kezelendő a versenyeken.

5. A FUTÁSRÓL ÉS A FIZIKAI EDZÉSRŐL

A tájékozódási tudás mellett a fizikai felkészültség nagyjából fele-fele arányban bír jelentőséggel. A jó kondícióhoz edzés szükséges. A futóedzést megelőzi minden esetben egy kiadós, tíz-húsz perces bemelegítés, amely zömben gimnasztikai gyakorlatokból áll. Az edzés döntő része maga a futás, melyet alapjaiban jól kell elsajátítani.

A FUTÁSRÓL

A jó futás alaptényezői: a felső test csipőből való előretolása - nem vonszolása - amelyet karmunkával és láb-munkával segítünk. A ritmikus belégzést erőteljes kilégzés kövesse. A futás közben a lépés hosszát mindenkor a terephez kell idomítani, azaz hegynek felfelé, kis lépések, lefelé hosszú lépések, lendületes futás indokolt. A tartós futások mellett ún. tempófutások is szükségesek a gyorsaság megszerzése érdekében. A fizikai holtponthoz eléréssel a tempó csökkentése mellett erőteljes mélylégzésekkel, kell a szervezetet a fellépő oxigénhiányon átsegíteni.

Alkalmos futás formák: lassú és gyors futás váltakozó iramban, fokozódó sebességű futás, intervall futás, lejtő-futás, dombos vidéken való felfutás és akadályfutás. A futás ajánlott kiegészítései: gyalogos menet, sívándorlások, mezei futás, gátfutás, siversenyek.

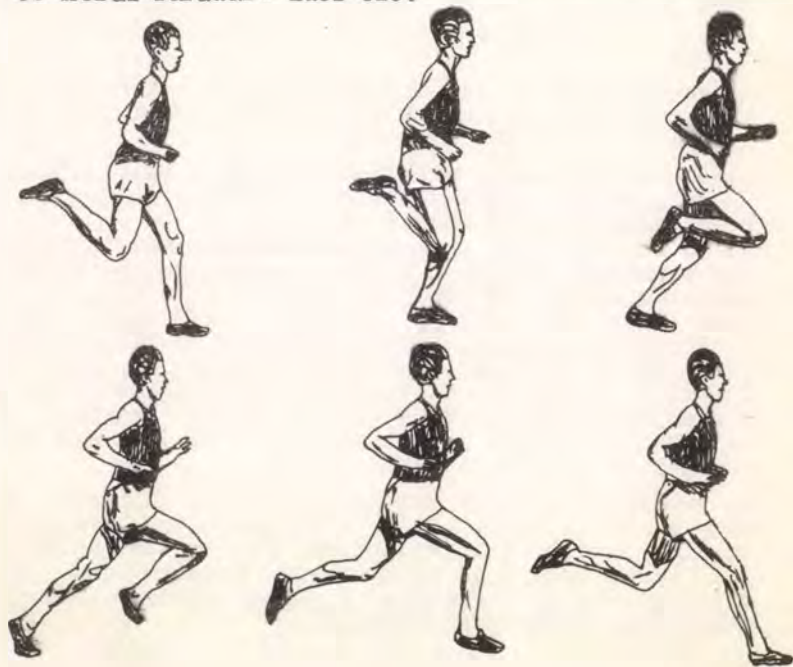
Edzés tornateremben: erő- és nyújtógyakorlatok, ügyességi gyakorlatok, ruganyossággyakorlatok.

Edzés szabadban: állóképességi gyakorlatok, hosszú futások, tájékozódási feladatokkal kiegészített komplex edzések. Általában olyan feladatokat kell megoldani, a fizikai edzés során is, mint a tájékozódási futóversenyeken, ahol a testi és fizikai terhelés mellett a térképolvassal és útvonalválasztással kapcsolatos, tehát szellemi feladatokat is meg kell oldani.

A futótechnikáról: a jó futás lényege, hogy a legkisebb erőráfordítással könnyed mozgással testünk súlypontja a legrövidebb utat tegye meg a futás alatt.

A futás egyes mozzanatait: /25.ábra/

- 1./ elrugaszkodás, mely mindig erőteljes. Ehhez erős boka és allászár szükséges, hogy a testsúly elmozdítása mellett az emelkedő ellenerejét is le lehessen küzdeni.
- 2./ Lendítés: az elrugaszkodás mellett a lendítés viszi előre a testet. Ennek gyorsan és határozottan kell bekövetkeznie, amíg az allászár az ellazulás és a tehetetlenség következtében felcsapódik.
- 3./ Repülés: az elrugaszkodás és a talajraérés közötti mozzanat a repülés. Felfelé futásnál szinte csak pillanatig, lefelé történő futásnál jóval tovább tart. A túl hosszú repülési mozzanat felesleges és korai fáradást idéz elő.



25. ábra

4./ Talajfogás: a jó talajfogás: a lábfej a futóiránnyal párhuzamos, először a talp külső éle ér le, majd a test súlya nyomja le az egész talpat, és a lábujjak erőteljes elrugaszkodásával végződik. Emelkedőnél néha a sarok nem is éri a talajt, de tartósan ez izom elmerevedést okoz. A lábujjhegyen való futás is gyors elfáradáshoz vezet, ezért kerülendő.

Futás közben elkerülhetetlenek az ugrások, -árok, kövek, bozót stb. - amelyeket egy lábra - nem párosan - folyamatos módon kell végrehajtani. Itt a térdmunkának és az egyensúly megtartásának van döntő jelentősége. A karmunka döntően a felfelé futásnál jelentkezik, amikor segíti a láb fokozott terhelését, erőteljes egyensúlyozási lehetőséget biztosít.

A testtartás szintén döntő. Lényeg a természetes fej és törzstartás, mely mindig kissé előredöntött. Csak felfelé futásnál fokozódik ez az emelkedő arányában. Lefelé futásnál a törzs egyenes tartása célszerű.

Lényeges tehát a jó futótechnikánál a természetes, könnyed, laza mozgás, amikor minden mozzanat a leggyorsabb futást segíti elő.

Ettől eltérő rossz, felesleges mozgás kiküszöbölendő. Igen jelentős még a jó be és kilégzés, amely a lehető legmélyebb és lehető leghosszabb legyen. Gyors és jó futáshoz, az izomzat ellátásához max. oxigénre van szükség. Helyes a légzés akkor, ha egyidejűleg orron és szájon át történik, kivéve hidegben, amikor csak orron át ajánlatos a belégzés. Célszerű légzésgyakorlatok tartása, amikor járásnál és lassú futásnál a be és kilégzés négy-nyolc lépésig tartson, folyamatos futásnál 4 lépésenként lélegezzünk és az erőteljes futásnál érvük el a 2 lépéses ritmust. Ezt egyébként mindenki maga tapasztalja ki és ennek azután jól be is kell idegződnie.

Az eredményes futás titka fentiekben túlmenően az, hogy minél többet, minél változatosabb terepen, a legkülönbözőbb talajviszonyok között történjék. El kell érni, hogy a jó futó szinte sohasem nézze lába alatt a talajt, ne kelljen egyébbel törődnie, mint a térképpel, a környező tereppel.

A FIZIKAI EDZÉSEKRŐL

Minden edzés bevezetése az erőteljes bemelegítés. A nyugalmi állapotból a szervezetet elő kell készíteni a nagyobb terhelésre, fokozatosan nagyobb gyakorlatanyaggal, többletterheléssel. A járástól a könnyű futáson keresztül egészen a maximális sebességig minden futásmódnak szerepelnie kell a bemelegítésnél, de nemcsak a láb, hanem a test valamennyi izomcsoportja bemelegítendő. Ezt ezen izomcsoportok gimnasztikai gyakorlatával, fokozatos megterhelésével érhetjük el. Nem lehet eléggé hangsúlyozni a bemelegítés fontosságát:

A test akkor áll készen a maximális terhelésre, ha a testmeleg izzadás formájában jelentkezik. Ekkor lehet csak a melegítőket levenni, ekkor érte el a test azt a hőfokot, ami a verseny közben állandóan fennáll.

Az egyik legjobb futó edzésmódnak az intervall futás bizonyult. Elve, hogy a szívizom ingerét rövid 50-90 mp-es szünetekkel időnként meg kell szakítani, hogy a hosszantartó azonos mozgásinger szakaszokra legyen bontható. Szakaszos edzés a gyakorlatban úgy fest, hogy az edzéstávot több részre bontjuk és a résztávok köze járást, könnyű futást iktatunk, mely a szívizomnak pihenőül szolgál. Kezdetben az edzéstávok rövidebbek és a pihenőszakaszok még hosszabbak, később az edzettség fokozottságával a futószakaszok gyorsabbodnak és a pihenő szakaszok rövidülnek. Résztavos edzésnél a résztávok hosszai általában 400 és 300 m között váltakoznak, pl. 400 m futás 200 m járás, 400 m járás 400 m újabb futás, vagy 600 m futás, 300 m járás, ügetés, újabb 600 m futás. Ezeket a lehetőségeket az edzettségi foknak megfelelően lehet és kell variálni. Ennél az edzésmódnál testileg-szellemileg nem fárad el a versenyző, mert az hasonló a versenyek igénybevételéhez.

Az edzés céljától függően annak befejezése után levezetésre kerül sor. Jelentése hasonló a bemelegítéshez, amikor a nagy terhelés után a szervezetet nyugalmi állapotba kell visszavezetni. Ennek is fokozatosan kell megtörténnie, pl. a gyorsításból könnyű ügetés, lassú futás, majd járás vezet a teljes megállásig. Ez a lazítófutás mély légzéssel párosulva az oxigén-hiány megszüntetését szolgálja. Ezért helytelen edzés vagy verseny után azonnal megállni, leülni, lefeküdni.

6. TÁJÉKOZÓDÁSI-TECHNIKAI EDZÉSGYAKORLATOK

Az elméleti felkészültség megszerzése után a versenyzőnek gyakorolnia kell a tájékozódás tudományát térképpel és tájolóval a kézben. Ehhez csatlakozik néhány egyéb technikai gyakorlat is. Ezeken az edzésgyakorlatokon az ellenőrzőpontok megjelölése kódjellel ellátott kis táblákkal vagy "fixen" felfestett bójákkal történik, míg a pontfogás ellenőrzésére általában a letépőcédulát használják. A gyakorlatok közül csak a legfontosabbakat ismertetjük, nehézségi sorrendben:

a./ TÁJÉKOZÓDÁSI MENET /térképolvasó túra/

Ismeretlen terepen, térképpel és tájolóval saját magunk által kitűzött útvonalon megyünk egyénileg, vagy csoportosan végig, a tervezett pontok felkeresésével, azonosításával, kötetlen idővel. Gyakorolható ugyanaz csak domborzatos, vagy csak síkrajzos térképnyomaton.

b./ SZALAGOZOTT ÚTVONALKÖVETÉS /27. ábra/

A térképre berajzolt útvonalat a terepen kiszalagozzuk és annak egyes pontjain ellenőrzőpontokat helyezünk el. A versenyzőknek a szalagozás mentén végig kell haladniuk és álláspontjukat meg kell határozniuk az ellenőrzőpontok helyének beszúrásával. /10-12 éves gyerekek gyakorlata./

c./ BERAJZOLT ÚTVONAL KÖVETÉSE

A versenyzőnek a térképre berajzolt útvonalat kell követnie és az egyes pontokon elhelyezett bóják helyét be kell jelölnie a térképre. A pont beszúrásának mm eltérését versenyszerűen pontozhatjuk. /12-14 éves gyermekek gyakorlata./

d./ LÉPÉSKALIBRÁLÁS

Mérőszalaggal előre bemért távon /pl. 200 m-es szakaszon/, vagy országút mentén, ahol 100 m-ként elhelyezett kövek, vagy 50 m-ként lévő villanypóznák eleve rögzítik a távot, minden versenyző bekalibrálja saját dupla futólépését. Ezt a gyakorlatot először vízszintes, majd lejtős terepeken is gyakorolni kell, felfelé és lejtirányban egyaránt. A mért adatokat átlagolva rögzíti a versenyző a 100 m-en elért dupla lépésszámát.

e./ TÁVMÉRÉS

A bekalibrált lépéssel meghatározott távon 2-400 m hosszon addig fut a versenyző, amíg a vélt méterszámot el nem éri. Ott zászlócskát szúr le, vagy egyéb módon jelzi a kimért távolságot. Később ezt mérőszalaggal, vagy egyéb módon kell ellenőrizni. Ugyanez a gyakorlat hegy- és lejtmenetben egyaránt elvégzendő.

f./ PONTBERAJZOLÁS IDŐRE

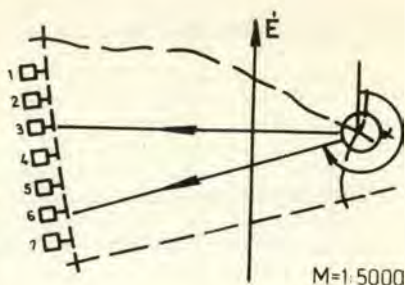
A versenyző mintatérképről versenypályát rajzol át ugyanúgy, mint egy éles verseny keretében. A berajzolás időre történik és az győz, aki kevesebb hibával a legrövidebb idő alatt hajtja végre az átrajzolási feladatot. Figyelem: a helyes sorrend, a pontösszekötés, valamint kód átrajzolás kötelező és nem hanyagolható el.

g./ IRÁNYLEVÉTEL IDŐRE

Az irányszög levétel gyakorlására versenyszerű edzés végezhető oly módon, hogy a pontról-pontra történő futás irányszögeit egymásután leméretjük és a szögértékeket feliratjuk. A 10-20 iránylevétel legpontosabb és leggyorsabb végrehajtója lesz a győztes.

h./ IRÁNYMENET GYAKORLATOK /28. ábra/

A versenyzők meghatározott irányszöveget kapnak, vagy vesznek le tájolójukkal az indítóponton és egy meghatározott távolságban /150-300 m/ irányfésűn haladnak keresztül. A fésű fogai kódolva vannak. A ver-



27. ábra

28. ábra

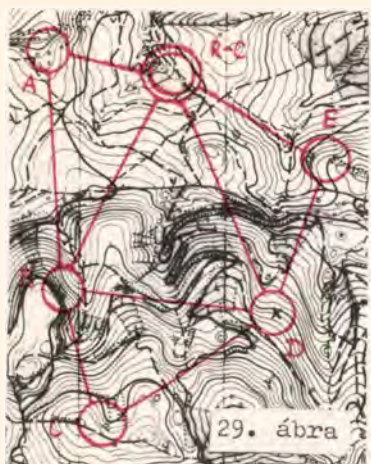
senyzők megjegyzik a kódot ahol áthaladtak, majd jobbra, vagy balra egy megadott fixponttól ugyanazt a gyakorlatot fordított irányban is végrehajthatják. A helyes iránytól jobbra-balra való eltérés adja az iránytartási hibaszöveget, méterben is mérve. Ez a gyakorlat ismétlődő lejtőn, vagy emelkedőn egyaránt.

i./ EDZÉS FIX ELLENŐRZŐPONTOKKAL /29.ábra/

A városok közelében telepített, vagy az edző által esetenként elhelyezett fixpontok felkeresésével szántalan variációjú gyakorlat hajtható végre. Fixpályáknál az ellenőrzőpontok állandóan fel vannak festve a fákra ill. tereptárgyakra. /Budai hegyek, I-II edzőpálya, Egri edzőpálya./

k./ CSILLAGEDZÉS /30.ábra/

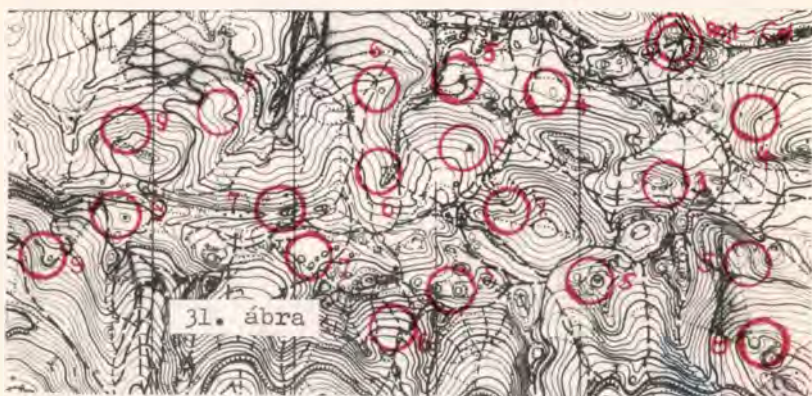
Egy alkalmas központból irányítja az edző a versenyzők gyakorlatait. A feladatok a legkülönbözőbbek lehetnek. A körkörösén elhelyezett 10-16 ellenőrzőpont sorban felkereshető egyenkénti visszatéréssel, esetleg kettesével, hármasával érintve azokat. Először térképpel és tájolóval, azután csak térképpel, ill. csak tájolóval, végül memóriából. Mindezek a gyakorlatok időmegkötés nélkül, vagy időre, futva végezhetők el.



29. ábra



30. ábra



31. ábra

1./ PONTBEGYŰJTŐ EDZÉS /SCORE/ /31.ábra/

A versenyző megadott idő alatt pl. egy óra 30 perc, annyi pontot gyűjt be, amennyire idejéből futja. Az egyes pontok különböző értékeket képviselhetnek. A legtöbb pontértéket begyűjtő versenyző győz.

m./ SZINTVONAL FUTÁS /32.ábra/

Lejtős hegyoldalon, meghatározott magasságban indítjuk a versenyzőket térkép nélkül, kizárólag érzékükre hagyatkozva. Feladat: a szintmagasság tartása. Meghatározott helyen /2 - 400 m-re/ keresztirányú szintfésűt helyezünk el kódjelekkel ellátva, melyet a versenyző a mellette való elhaladáskor megjegyyez. Ugyanezt a feladatot fordított irányban is elvégeztetjük. A szintfésű egyes kódjelei azonos szintmagasságban kerültek elhelyezésre, így a lecsúszás, vagy emelkedés mérvét magasságban lehet kifejezni a feladatot végrehajtása után.



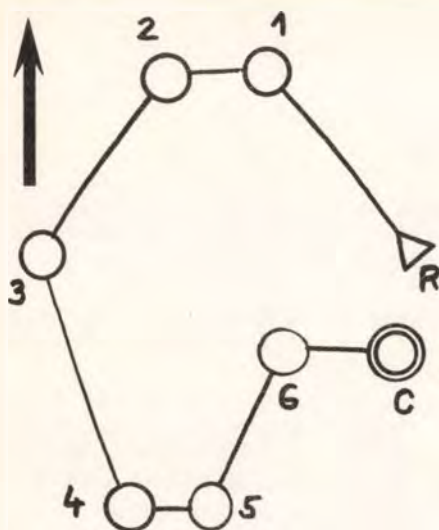
32. ábra

n./ ÚTVONALVÁLASZTÁS

Az edző két pont között először az egyik, azután a másik, majd pedig az esetleges harmadik útvonal - lehetőségen indítja a versenyzőjét és méri idejét. Az eredmények összevetéséből szűrhető le, hogy melyik volt a legjobb útvonalválasztás. Ugyanez elvégezhető fordított útvonalon is hasonló céllal.

o./ VAKREPÜLÉS /33.ábra/

A versenyző az indítóban fehér papíron rajzolt versenypályát kap, amelyen a távok és irányszögek helyesen, méretarányosan vannak ábrázolva. Feladat: irány és távmérések segítségével felkeresni a kitűzött ellenőrzőpontokat, azok kódjeleit megjegyezni, majd a célba visszatérni.



Pontmegnevezések

és kódok

1. útvilla /A/
2. dagonya /B/
3. gödör /C/
4. tisztás széle /D/
5. árok vége /E/
6. mélyedés /F/

33. ábra

ρ./ MEMÓRIA GYAKORLAT

A rajtban elhelyezett térképen nagyobb méretarányban /1:5000, 1:10000/ ábrázoljuk a néhány pontból álló pályát. A versenyző meghatározott idő, 1-2 perc, alatt memórizálja, emlékezetében rögzíti a megteendő utat és a felkeresendő pontokat. Ezután térkép és tájoló nélkül igyekszik felkeresni a rögzített ellenőrző-pontokat. A feladat úgy is végrehajtható, hogy a verseny rajtja középpontos és a versenyzők egy-két pont felkeresése után visszatérnek oda és újabb pontokat memórizálnak.

7. PÁLYAKITÜZÉS DIÓHÉJBAN

A pálya kitűzése, kijelölése a sportág szakembereinek legszebb, de egyben legnehezebb feladata. Ebbe tartozik a jó versenypálya vonalvezetése, a jó ellenőrzőpontok elhelyezése és a megfelelő rajt és cél kialakítása.

Olyan pályát kell kitűzni, hogy az a versenyző tájékozódási tudását és futó készségét az egész verseny folyamán lehetőleg egyidejűleg tegye próbára.

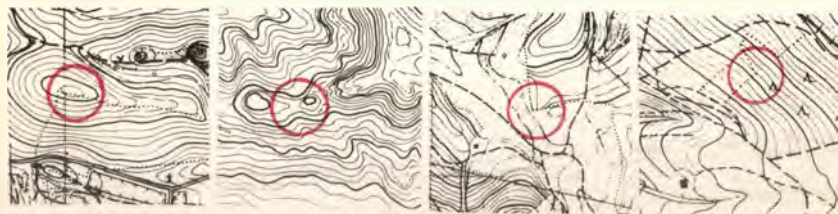
Tartós tájékozódási feladatot kell adni, tehát legyen benne útvonalválasztási, térképolvasási, távmérési és iránymenet feladat. Nem válhat a tájékozódási verseny csak terepfutássá, mert ez rossz pályakitűzést jelent.

A legfőbb pályakitűzési alapelvek a következők:

a./ ELLENŐRZŐPONTOK

Az ellenőrzőpontok legyenek jól elhelyezettek, fixek és megfelelőek. A pontelhelyezésnek a résztávokkal összhangban kell megtörténnie.

Jól elhelyezett fixpont az, amely megnevezés alapján helyileg egyértelműen meghatározható /pl. kúp, nyereg, tisztás széle, erdő sarka/, valamint minden irányból pontosan bemérhető, de ugyanakkor közvetlen-közélről alappontként nem szolgál. /34. ábra/



34. ábra



35. ábra



36. ábra

Megfelelő az a pont, amely a versenykategória nehézségi fokának megfelel. Könnyű egy pont, mely a patak összefolyásában, vagy útkeresztezésnél van elhelyezve, és nehéz egy kis gödör, amely csak távolról fogható. A nehézségi fok attól is függ, hogy honnan érkezik a versenyző. /35.ábra/

b./ ELVESZETT KILOMÉTEREK

A térképolvasás érvényesítése a pályakitűző elsőrendű feladata. Az elveszett km-eket a versenyből ki kell küszöbölni. Elveszett km az, amit a versenyző térképolvasás nélkül fut meg /nyílt mező, rét, országút, és felfogó vonal előtti irányfutás./ Ellentéte az állandó térképolvasás, a terepnek a térképpel való gyakori összevetése. /36.ábra/

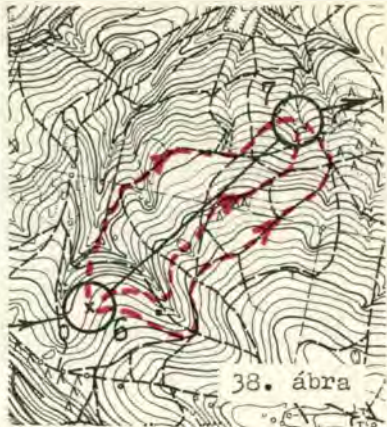
c./ A VÉLETLEN SZEREPE

A véletlen szerepét a minimumra kell csökkenteni, mert a versenynek igazságosnak kell lennie.

A véletlen szerepe akkor lép előtérbe, ha a térkép nem tartalmazza a terep minden részletét. Ebben az esetben a jó utvonálválasztás lehetősége elesik. /Terep-akadályok megkerülése, hiányzó térképrészletek./



37. ábra



38. ábra

A véletlen szerepét növeli a negyesszögű pontelhelyezés, amikor az ellenőrzőpontra futó versenyző, az onnan távozót meglátja. /37.ábra/

d./ EGYÉRTELMŰ RAJT ÉS CÉL

A pályát egyértelmű rajtnak és célnak kell közre-fognia. A rajt elhelyezése akkor jó, ha az induló versenyzők útvonalválasztását az őket követők nem látják. A cél elhelyezése akkor szabályszerű, ha minden versenyző csak egy irányból, egyértelműen fut át a célkapun.

e./ ÚTVONALVÁLASZTÁS

Az útvonalválasztásnak döntő jelentőségűnek kell lennie a terep adottságainak figyelembevételével.

A versenyzők szellemi és fizikai felkészültségüknek megfelelően választhatnak útvonalat két ellenőrzőpont között, pl. egy hegyet jobbról vagy balról kerülve, vagy irányban a tetőn átfutva. Esetleg uton megkerülve egy völgyet vagy árokrendszert, gyorsan, de biztosan, vagy kockáztatva a rövidítést irányban az árkon való átkeléssel. /38.ábra/

f. /VÁLTOZATOSSÁG

A verseny legyen változatos, az ellenőrzőpontok, a résztávok, az irányok és a terepfedettség vonatkozásában. Változatos lehet egy verseny, ha az ellenőrzőpontok más-más jellegűek. /Kunyhó, forrás, metsződés, gödör, határkő stb./ A résztávok változatosak, ha az egyik iránymenet, a másik útvonalkövetés, a harmadik útvonalválasztási, a negyedik kifejezetten fizikai szakasz. Irányok változatossága alatt a pontról-pontra megteendő irányszög /azimut/ érték változatosságát értjük. A fedettség változatosságán pedig a jól futható erdő, a nehezebben futható terep, a ligetes szakaszok, vagy különböző erdőtípusokon átvezető erdőszakaszok értendők /fenyő-, lomboserdő, bokros/.

A versenypálya kitűzése ezen alapelvek és szempontok figyelembevételével nagyon gondos és alapos munkát, megfontoltságot igényel. Ez a pályakitűző versenybírák egyik legértékesebb munkája, amin keresztül a versenyzők tevékenységüket értékelik, ill. elmarasztalják.

8. A VERSENYEK RENDEZÉSE

A versenyek rendezése is a versenybírák feladata, bár elsődleges a jó versenypálya kialakítása. Az alább vázolt rendezési feladatok is nagyban hozzájárulhatnak egy verseny sikeréhez vagy kudarcához.

VERSENY ELŐTT

A verseny előtt a versenybírók biztosítja a verseny sikeres lebonyolításához szükséges előfeltételeket, helyszíni szemlét vezet a terepre.

A terep kiválasztása a rendelkezésre állókból annak mérlegelésével történik, hogy kinek, mikor, milyen bajnokságot, vagy kupaversenyt kell rendezni.

Rajtszám		Kat. oszt.
NEVEZÉSI LAP		
Verseny neve: 19.... évi		
Nevező sportkör, sz. o.:		
Nevezett versenyző neve	Születési éve	Minősítési oszt. ig. szám
		Orvosi ig. kelte
		19.....
19... év hó... nap		
sz. o. vez. -vagy versenyfelelős		
Nyomtatott betűvel		
Tsz: 710020		

39. ábra

A térkép lehetőleg új kiadású IOF jelkulccsal készült legyen. A pályát a kivánt kategóriának és a korcsoportnak megfelelően tüzzük ki. A forgatókönyv a verseny lebonyolítását tartalmazza, azért, hogy minden szükséges felszerelés időben és térben rendelkezésre álljon, minden rendező és beosztott pontosan tudja konkrét teendőit.

Versenykiírás tartalmazza az összes tudnivalókat. Ezt küldi meg a rendező szerv az érdekeit kluboknak, szövetségeknek.

Versenyértékesítő azoknak kerül szétküldésre, akik a versenyre a megadott határidőn belül személyenkénti nevezési lapon beneveztek. /39. ábra/ Ez már tartalmazza részleteiben is a verseny részletes tudnivalóit.

A sorsoláson a versenybírók nyilvánosan sorsolja ki a szabályzatnak megfelelően az egyes kategóriák indulóit, majd róluk rajtlistát készít rajtszámmal és indulási időikkel.

A verseny előtti napon a rendezőség forgatókönyv szerint a reszortosoknak kiadja a feladatokat, kiszállítják a pályafelszerelést, a térképeket, a rajtszámokat és versenyzőkartonokat. Leggyorsabb előre kategóriáinként és azon belül klubonként előre beborítékolni az indulóknak átadandó szerelést /versenyzőkarton, rajtszám, pontmegnevezések/.

Az általános tudnivalók tartalmazzák közvetlenül a verseny előtti teendőket, így a pályaadatokat, az ellenőrzőpontok számát, kódjeleit, indulási időket, az eredményhirdetés és a hazautazás időpontját.

VERSENY ALATT

A verseny alatt a versenyzőket fogadás, ill. megnyitás után a nekik kijelölt öltözőhelyiségekbe kell irányítani /iskolaterem, gyári kultúrterem, campingházak, menedékház helyiségei/, ahol civil ruhájukat a szék támlájára, padra, vagy fogásra elhelyezik és a versenyre sportruházatukba átöltöznek. Értéktárgyak vitele a versenyre kerülendő.

A versenyzők melegítőben, futómezőben, esetenként nylon bozót ruhában állnak rajthoz. Az időjárástól függően melegítőiket visszahagyják, amit a versenybírók a célba szállít, vagy maguk a versenyzők térnek vissza a

ruhasátorhoz. A rajt ideje előtt 3 perccel tájolóval és versenyzőkartonnal felszerelve jelentkezik a versenyző a rajtban, mellén, hátán jól látható rajtszámmal. A rajtvonalról másodpercnyi pontossággal indítják a versenyzőket, hangjelre, miután megkapta kategóriájának és korcsoportjának megfelelő térképet. Váltóversenyen tömegrajttal indítanak. /40. ábra/ A térképraajt és időrajt attól függően helyezkedik el egymáshoz képest, hogy a versenyző maga rajzolja-e be pályáját, vagy az már előre be van rajzolva a térképére.



40. ábra

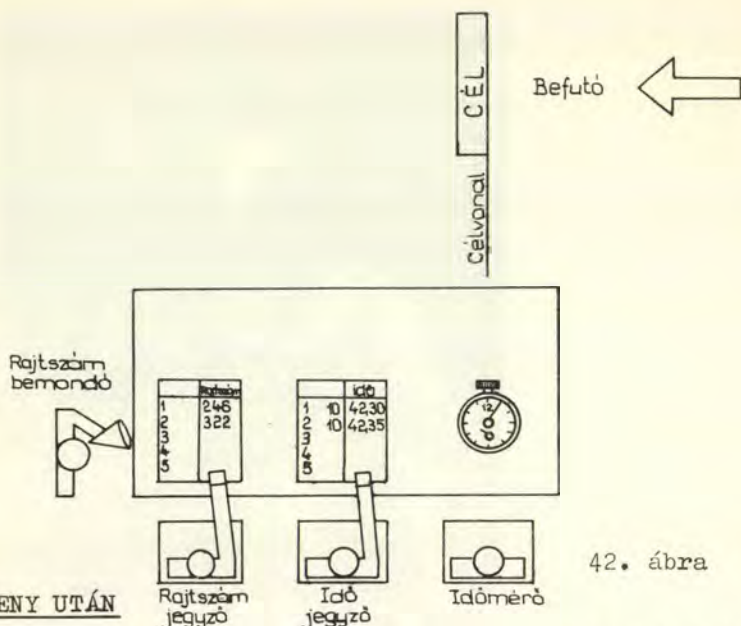
Az ellenőrzőponton 3 élű, vászonból vagy műanyagból készült, piros-féher színű, hasáb alakú bója lóg, általában max. 1 m magasságban, magán a tereptárgyon /határkaró, fatörzs, stb./ elhelyezve. Az a cél, hogy a versenyző a megadott tereptárgyat vagy domborzati formát keresse, ne a bóját. A ponton pontőr jegyzi fel az átfutó versenyző rajtszámát és átfutási idejét, amikor az bélyegez /pecsétel, vagy a szűrőbélyegzőt használja/. Ez az igazolása annak, hogy a versenyző a pontot érintette/41. ábra/. Éjszakai versenyen az ellenőrzőpontok kivilágításáról kell gondoskodni. A pontőrök lámpafénye tompítandó,



41. ábra

nem zavarhatja a verseny lefolyását. Az utolsó, az ünnepélyes gyűjtőpont után a versenyzőnek egyértelműen kell befutnia -általában szalagozás mentén- a célba. A célkapun való áthaladáskor az időt stopperrel másodperc pontossággal mérik és jegyzik a befutó versenyzők sorszámát, majd elveszik a versenyzőkartont. /42.ábra/

Váltóversenyeken a rendezőség gondoskodik a váltó befutó tagjának időbeni /rádiós/ előzetes értesítéséről. Ekkor a váltótag beáll a kordonba és úgy várja a váltást. A gyakorlatban párhuzamos és szembeváltás lehetséges. /43. és 44.ábra/

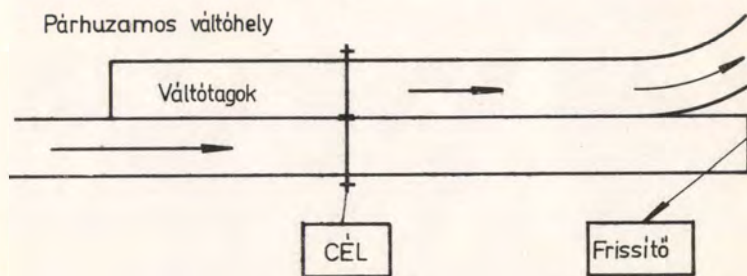


42. ábra

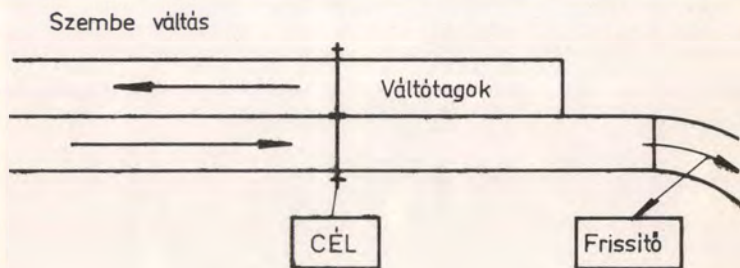
VERSENY UTÁN

Verseny után a versenyirodában azonnal megtörténik a futási idő kiértékelése, az érintett, bélyegzett pontok ellenőrzése, majd kifüggesztik kategóriánként a kiértékelt versenyzőkartonokat. Ezután következik az eredmény ünnepestes kihirdetése és a díjkiosztás. A versenybírósa g titkára egyenként szólítja dobogóra a helyezetteket, az elnök átadja az egyeni, ill. csapatdíjakat és kézfogással gratulál a versenyzőknek. A győztesek általában egymást is üdvözlik és az emelvényen néhány mp-ig állva módot adnak a fotózásra, filmezésre, miközben társaik tapssal köszöntik őket. /45. ábra/

Átöltözés, tisztálkodás után a versenyzők ismét civilben távoznak a versenyközpontból. Feltétlenül kívánatos, hogy a bérelt, vagy díjmentesen átengedett öltözött rendben, tisztán, sértetlenül hagyják el, mert biztos, hogy ott mások is akarnak még versenyt rendezni.



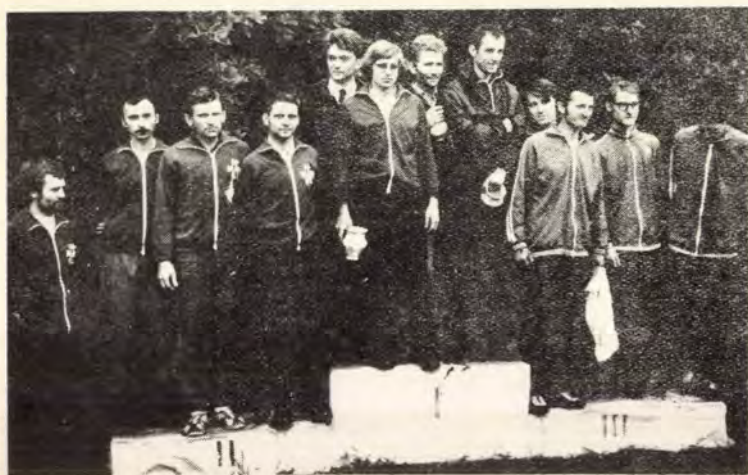
43.a. ábra



43.b. ábra



44. ábra



45. abra

9. TEREPEINK, TÉRKÉPEINK, TÉRKÉPHELYESBITÉS

Sportágunk tájékozdási térkép helyzete 1964-ig rendezetlen volt. Régi térképekkel, fotókópiákkal kellett a versenyeket lebonyolítani. Az új észak-európai irányzat és a hazai új rendelkezések lehetővé tették, hogy tájékozdási futók készítsenek térképeket saját maguk részére, saját igényeik szerint, ugyanúgy, mint az északi államokban. Az un. "térképforradalom" nálunk az 1964-ben rajzolt színes tájékozdási térképekkel vette kezdetét, majd a Kartográfiai Vállalat által szakszerűen nyomtatott és a Budapesti Szövetség aktivái által helyesbített és kiadott színes térképek hoztak új fordulatot 1966-ban a térképkiadás terén. Ettől az időponttól kezdve, a törvényadta lehetőségeken belül mindig jobb és jobb tájékozdási futótérképek kerültek kiadásra színes, 20 négyzetkilométer területű terepeken helyesbített formában. Ezeket a térképeket a HM engedélyével, magassági számadatok nélkül a hálózati vonalak eltolásával, szövegkiírások nélkül nyomtatták ki hazánk számos tájékozdásilag értékes terepéről. Ez az időszak 1970-ig tartott, amikor a Honvéd Térképészeti Intézet vette át a tájékozdási futótérképek rajzolását és kinyomását, az ő gondozásában jelennek meg azóta is tájékozdási térképeink.

Ezek a térképek elsősorban tájékozdási futó célokat szolgálnak. Un. negatív térképek, ami azt jelenti, hogy az erdő színe fehér, a futhatóság annak fokozatától függően világos, közép, ill. sötétzöld, a művelt területek pedig sárgák. A térképek jelkulcsa az érvényben lévő nemzetközi tájékozdási jelkulcs, hazai jelekkel kiegészítve. A térképek léptéke 1:25.000, 1:20.000, ill. 1:10.000. Az alapszintköz 10 m, 5 m, esetleg 2,5 m.

Az alábbiakban közreadjuk a jelenleg forgalomban lévő eddig megjelent tájékozdási futótérképeket, sorszámozva, hegység szerinti csoportosításban úgy, hogy azok a mellékelt Magyarország térképkiadásokon helyileg azonosíthatók legyenek.

MEGJELENT TÉRKÉPEINK, HEGYSÉGEK SZERINT

Aggteleki-hegység

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------------|------|------|
| 1. XIII. Mazura K.ev. | Szögliget-Szelcepuszta | 1967 | 1:25 |
| 2. Aggtelek 2 | Zsuponyó-völgy, Putnok
Kelemér | 1969 | 1:25 |

Bakony-hegység

- | | | | |
|--------------|-------------------------|------|------|
| 3. Bakony 1. | Gic-Sokorópátka/Szolga/ | 1968 | 1:25 |
| 4. Bakony 2. | Csatka-Réde-Ácsteszer | 1969 | 1:25 |
| 5. Bakony 3. | Vinye-Porva | 1970 | 1:25 |
| 6. Bakony 4. | Márkó-D | 1971 | 1:20 |
| 7. Bakony | Csinger-völgy | 1972 | 1:20 |
| 8. Bakony | Sárcsi-kút | 1972 | 1:20 |
| 9. Bakony | Gaja-szurdok | 1972 | 1:20 |

Balaton-felvidék

- | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|------|------|
| 10. Balaton 1. | Gyenesdiás -Vonyarc-
vashegy | 1969 | 1:25 |
| 11. Balaton felv.2. | Balatonfüred | 1971 | 1:20 |
| 12. Balaton felv.3/1. | Alsóórs | 1972 | 1:20 |
| Balatonfelv. 3/2. | Csopak | 1972 | 1:20 |

Börzsöny-hegység

- | | | | |
|-----------------|----------------------------------|------|------|
| 13. Börzsöny | Irtáspuszta | 1966 | 1:25 |
| 14. Börzsöny 2. | Kóspallag-Királyrét-
Szokolya | 1969 | 1:25 |
| 15. Börzsöny 3. | Törökmező-Kismaros-
Zebegény | 1970 | 1:25 |
| 16. Börzsöny 4. | Irtáspuszta-Nagygalla | 1971 | 1:20 |

Budai-hegység

17. Budapesti edzőpálya	Hárshegy-Jánoshegy-Máriamak-Csillebérc	1966	1:25
Budapest 1.	Hárshegy-Jánoshegy-Máriamak-Csillebérc	1970	1:25
Budapest 1/A.	Kakukk-hegy	1972	1:10
	Csillebérc, A1	1966	1:25
	Csillebérc	1972	1:10
	Hárs-hegy, A3	1966	1:25
	Máriamak, A4	1966	1:25
	Jánoshegy	1972	1:20
18. Budapesti edzőpálya II.	Vadaskert-Csúcshegy	1970	1:25
	Vadaskert, A5	1966	1:25
	Csúcshegy, A6	1966	1:25
19. Iharos	Biatorbágy	1967	1:25
Iharos	Biatorbágy	1972	1:20

Bükk-hegység

20. Bükk	Istállóskő-Bánkút	1966	1:25
21. Dobó nk.vers.	Szarvaskő	1967	1:25
22. Bükk 3.	Bánkút-Jávorkút	1968	1:25
23. Bükk 4.	Bükkszentlélek-Lilla-füred-Omassa	1969	1:25
24. Bükk 5.	Répáshuta	1970	1:25
	Sugaró	1971	1:20
	Jávorkút-Feketesár	1972	1:20
25. Bükk 6.	Miskolctapolca	1970	1:20
		1972	1:20

Cserhát-hegység

26. Cserhát	Penc	1967	1:25
Cserhát 1.	Penc	1970	1:25
27. Cserhát II.	Nagymezőpuszta-Alsótold-Felsőtold	1967	1:25
28. Cserhát III.	Sámsonháza-Mátraverebély	1968	1:25
29. Cserhát 4.	Ipolyszög-Balassagyarmat-Lóköpuszta	1968	1:25
30. Cserhát 5.	Nógrádszakál-Litke-Piliny	1969	1:25
31. Cserhát 6.	Romhány-Alsópetény	1971	1:20

Duna-Tisza-köze

32. Földes F.vers.	Inács-Kakucs, Vasad	1965	1:25
33. Alföld 2.	Margita-Erdőkertes-Blaha Lujza-fürdő	1966	1:25
		1969	1:25
34. D-Tisza köze 1.	Nagykörös-Hantháza	1967	1:25
	Nagykörös-Nyugat	1971	1:20
35.	Csévharaszt-Monor	1967	1:25
36. Alföld 5.	Hetényegyháza	1969	1:25
37. D-Alföld 2.	Jánosháza-Kunfehértó	1969	1:25

Gerecse-hegység

38. Orsz. Egy. Főisk. Egyéni bajn.	Vértesszőlős	1967	1:25
Gerecse 1.	Vértesszőlős	1970	1:25
39. Orsz. Egy. Főisk. Váltóbajn.	Vértestolna	1967	1:25
40. Nk. Vasutas Kupa	Tornyópuszta	1966	1:25
Simmelweis Kupa	Tornyópuszta	1969	1:25

Karancs-Medves-hegys.

41. Karancs	Lapujtő	1968	1:25
42.	Pécskő /Salgótarján/	1972	1:20

Mátra hegység

43.	Mátraszentimre	1966	1:25
44. Mátra II.	Nagybátony-Dorogháza	1968	1:25
45. Mátra 3.	Mátrakeresztes-Fajzapuszta	1970	1:25
46. Mátra 5.	Görgőbikk-Sástó	1972	1:20

Mecsek hegység

47. Mecsek 1.	Pécsvárad-Óbánya-Kis- újbánya	1967	1:25
	Pécsvárad-Óbánya-Kis- újbánya	1968	1:25
48. Mecsek 2.	Magyaregregy-Szászvár- Máza	1968	1:25
49. Mecsek 3.	Ófalu-Erdősmecske	1969	1:25
50. Mecske 4.	Pécs-Misina-Tubes	1972	1:20

Ó-Bükk

51. Ó-Bükk 1.	Arló	1970	1:25
52. Ó-Bükk 2.	Gyepesvölgy-Járdánháza	1971	1:20
53.	Ózd-Királd	1972	1:20

Pilis hegység

54. Hosszúhegy	Csobánka-Pilisszentker.	1965	1:25	
	Pilisszentker.-Csobánka	1968	1:25	
55.	Lajosforrás	1965	1:25	
	Pilis 2/1	Lajosforrás	1971	1:20
	Pilis 2/2	Holdvilág árok	1972	1:20

56. Zajnáthegyek	Piliscsaba	1965	1:25
57. Nagykopasz	Piliscsév-P.csaba	1966	1:25
Pilis 3-4	Nagykopasz-Zajnát	1968	1:25
58. Észak-Pilis	Visegrád-Gizellatelep	1966	1:25
59. Marót	Pilisszentlélek	1967	1:25
Hamvaskő	Maróti hegyek	1972	1:20
60. Dobogókő	Pilisnyereg-Pilissz.k.	1966	1:25
Pilis 7	Dobogókő-Kiskovácsi psz.	1969	1:25
	Dobogókő	1971	1:20
61. Pilis 8	Zsiroshegy	1968	1:25
	Nagyszénás	1972	1:20
	Kisszénás-Kutyahegy	1972	1:20
62. Pilis 9	Nagykevély	1968	1:25
Pilis 9/1	Kővesbérc	1969	1:20
63. Pilis 10	Pilisszentlászló	1970	1:25
64. Pilis 11	Leányfalu-Vöröskő	1970	1:20

Somogy-Tolnai dombvidék

65. Egy.Főisk.Bajn.	Nyim /Somogy 1/	1966	1:25
66. Zselic 1.	Kaposvár-Cserénfa	1968	1:25
67. Tolna	Kisszékely-Nagyszékely	1968	1:25
68. Somogy 2.	Zamárdi	1971	1:20

Soproni-hegység

69. Sopron 1.	Szárhalom	1972	1:20
---------------	-----------	------	------

Tiszántúl-Észak-Alföld

70. Észak-Alföld 1.	Gutierdő	1967	1:25
71. Észak-Alföld 2.	Hajdunadház /Szolg./		
72. Észak-Alföld 3.	Mikepércs-Paci erdő	1968	1:25
73. Észak-Alföld 4.	Martinka-Vámospércs	1970	1:25
74. Hajduság 5.	Bánki-erdő	1971	1:20
75. Nyírség 1.	Baktalóránthaza	1971	1:25

Vértes-hegység

76. Vértes 1.	Mór /XVII. Nov.7./	1969	1:25
77. Észak-Vértes	Tatabánya-Ujtelep	1968	1:25
Észak-Vértes	Tatabánya-Ujtelep	1970	1:25
78. Vértes 3.	Fekete-ér	1971	1:20
79. Vértes 4.	Kápolna-psz- Kőhányás puszta	1966	1:25
	Kőhányás puszta	1971	1:20
80. Vértes 5.	Várgesztes	1969	1:25
Vértes 5/1.	Gesztesvár	1971	1:20
81.	Oroszlány /Május 1./	1967	1:25
82. Vértes 7.	Nagycsákány /Nov.7./	1969	1:25
Vértes 7/1.	Nagycsákány	1971	1:20
Vértes 7/2.	Szálláskut	1971	1:20
83. Vértes 8.	Tatai tó	1969	1:25
84. Vértes 9.	Csákberény-Kápolnap.	1970	1:25
85. Vértes 11.	Kotlóhegy	1971	1:20

Villányi-hegység

86. Villányi hg.1.	Siklós-É.	1971	1:20
--------------------	-----------	------	------

Kőszegi-hegység

87. Kőszegfalva		1972	1:20
-----------------	--	------	------

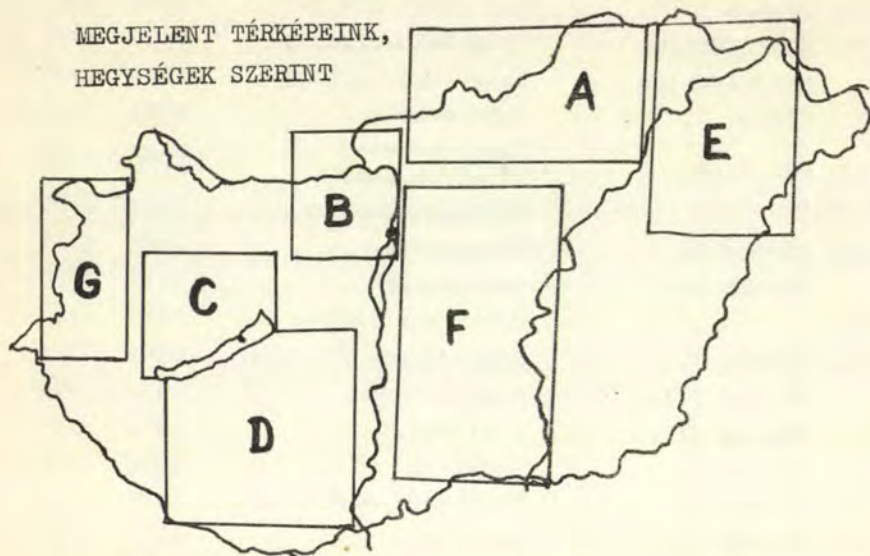
Zalai dombvidék

88. Orsz.Tj.bajn.	Szilvágypuszta-Kustánszeg	1967	1:25
89. Orsz.Tj.bajn.	Bocfölde-Csatár-Pölöske	1967	1:25
90. Zala 3.	Szilvágypuszta-Pusztapáti	1967	1:25

Zempléni-hegység

91. Sátoros 1.	Rudabányácska	1968	1:25
Zempléni-h.	Nagyhallgató	1971	1:20
92. Sátoros 2.	Telkibánya-Kéked-Füzér- komlós	1968	1:25

MEGJELENT TÉRKÉPEINK,
HEGYSÉGEK SZERINT



A tábla /47.ábra/

Aggteleki-h. /1-2/
Bükk /20-25/
Mátra /43-46/
Karancs-Medves /41-42/
Cserhát /26-31/
Ó-Bükk /51-53/

B tábla /48.ábra/

Budai-h. /17-19/
Pilis /54-64/
Börzsöny /13-16/
Gerecse /38-40/
Vértess /76-85/

C tábla /49.ábra/

Bakony /3-9/
Balaton-felv. /10-12/

D tábla /50.ábra/

Somogy-Tolna /65-68/
Mecsek /47-50/
Villányi-h. /86/

E tábla /51.ábra/

Zempléni-h. /91-92/
Tiszántúl /70-75/
Észak-Alföld

F tábla /52.ábra/

Duna-Tisza köze /32-37/

G tábla /53.ábra/

Soproni-h. /69/
Zala /88-90/
Kőszegi-h. /87/

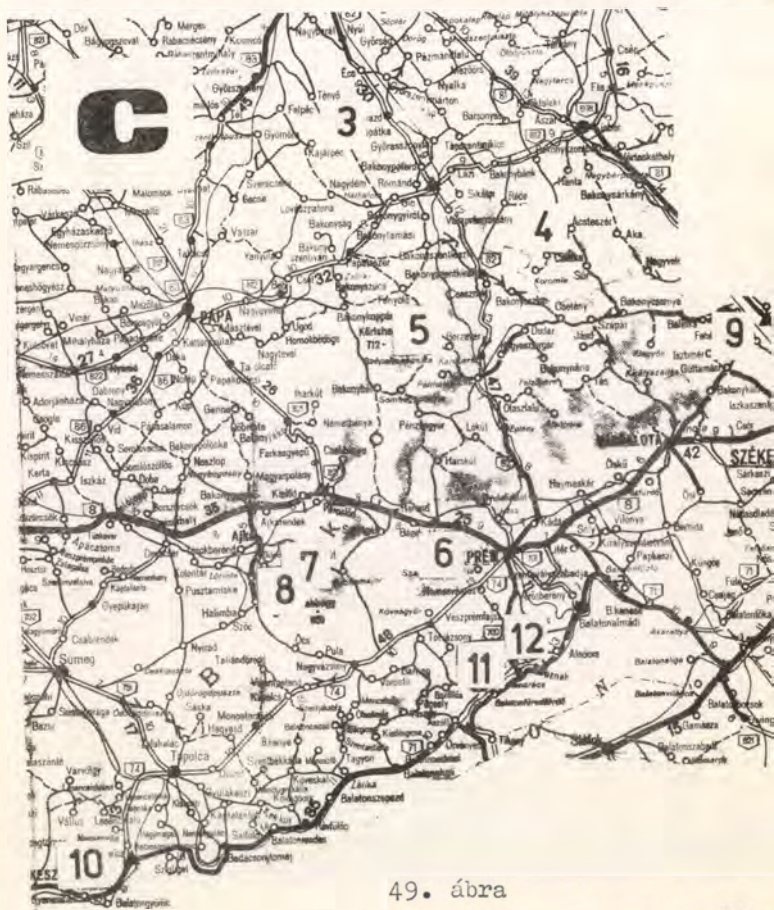
A

47. ábra





48. ábra



49. ábra





51. ábra

DEBRECEN

83 ha
a)



52. ábra



53. ábra

10. ÁLTALÁNOS SZERVEZETI ÉS SZERVEZÉSI TUDNIVALÓK

A SPORTÁG SZERVEZETE

1970.óta a tájékozdási futás - a Természetbarát Szövetségből való kiválás után - az MTS keretében egyenrangú önálló sportág. Szövetsége a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség /MTFSZ/ Budapest, V., Rosenberg hpár u. 1. Elnöksége 9 tagból áll, élén Slezák István ezds.elnökkel, és Skerletz Iván főtitkárral. Szakbizottságai: edző, versenybíró, minősítő, pályakitűző, technikai, gazdasági, ifjúsági, térkép és sajtó-propaganda. Az Országos Szövetség irányítása alatt működik a válogatott felnőtt férfi, női és ifjúsági keret, amely résztvesz hazánk színeiben a nemzetközi válogatott rendezvényeken.

Az Országos Szövetség adja ki a sportág szaklapját, a "Tájékozdási Futás"-t, amely havonta jelenik meg és tartalmazza a sportág eseményeit, tudnivalóit, szakismerteit. Kivánatos, hogy minden szakvezető, edző és versenybíró előfizetője legyen.

Az Országos Szövetség alapító tagja a Nemzetközi Tájékozdási Futó Szövetségnek /IOF/, amely 1961.óta irányítja a sportágot. Elnöke: Erik Tobé, /Svédország/, alelnöke: Willy Mathys /Svájc/ és Miroslav Hlavacek /Csehszlovákia/, főtitkára: Inga Löwdih /Svédország/. A Nemzetközi Szövetség ugyancsak szakbizottságokkal dolgozik, melyek az egyes szaktevékenységeket koordinálják a tagországokban. Az IOF nemzetközi versenyszabályai pályakitűzési- és térképjavítási normái kötelező érvényűek a tagországokban.

Hazánkban minden megyében az MTS illetékes megyei, helyenként városi tanácsa mellett működik Tájékozdási Futó Szakszövetség. Így Budapesten a BTFSZ, elnöke Szőnyi László, főtitkára Hosszú Aurél /Bp. V., Váci u. 62. fsz. 10/ kedd, szerda, csütörtök du. 5-8-ig van hivatalos idő. Ugyanekkor kereshetik föl a szövetség tájékoztató szolgálatát az érdeklődők a Váci utca 58. sz. alatti üzlethelyiségben, ahol a színes tájékozdási futó térképek

árusítása folyik általában 3 Ft-os egységáron. Ugyancsak a Bp. Szövetség kölcsönző szolgálata áll rajtszámokkal bélyegzőkkel, pályafelkészítéssel az érdeklődők rendelkezésére. A kirakat tájékoztat sportágunk legújabb eseményeiről. Sportklubok, iskolák részére tájékoztatói film- és diakölcsönzés is van.

A tájékoztatói futó szövetségek fogják össze a sportklubok tájékoztatói futó szakosztályait. Ezekben folyik az élő sportmunka. Budapesten jelenleg 31 sportkörben foglalkoznak tájékoztatói futással. Szakképzett edzők készítik fel térképolvasásra a fiatalokat, edzik őket az évad versenyekre. A szakosztály nevezi be sportolóit a versenyekre, biztosítja a versenyzéshez szükséges felszerelést számukra, ő igazolja le a versenyzőket, kiállítva az egységes sportigazolványt/5 Ft/, és szed be 1-5 Ft havi tagsági díjat tagjaitól, klubalapszabályoktól függően.

VERSENYNAPTÁR

Tartalmazza egy évre vonatkozóan a sportág bajnokságainak, minősítő versenyének időrendi felsorolását. Szerepel a dátum mellett a verseny megnevezése, rendező szervezete, helye /hegysége/, a rendezendő kategóriák felsorolása és a rendezőség postacíme. Célja, hogy minden sportklub kiválaszthassa a neki megfelelő versenyt, tudjon idővel, erővel, és pénzzel gazdálkodni. A versenynaptár így alapja az éves tervkészítésnek is, az indulásoknak és az utazási programnak. A megadott levélcimről lehet időben részletes versenykiírást kérni, mely azután a verseny összes részletét, tudnivalóit tartalmazza.

BAJNOKI RENDSZER

Sportágunkban is a bajnokságok a legfontosabb versenyek. Van Nappali és Éjszakai Egyéni Bajnokság, utóbbi csak férfiaknak, Csapatbajnokság, ahol 3-4 fő egyéni eredményének időösszeadásából adódik a győztes, Váltóbajnokság, amikor 3-4 fő egymást követő futó időeredményéből adódik a végeredmény.

A bajnokságokat lépcsőzetesen bonyolítják le:

Budapest körzeti, vidéken járási, városi bajnokság,
Budapest B, ill. megyei bajnokság,
Budapest A, ill. tájegységi bajnokság,
Országos Bajnokság.

A bajnokságok évenkénti feljutások, /váltó és egyéni/
ill. kieséses feljutások /csapat/. Az Országos Csapat-
bajnokságban 14 csapat szerepel, évenként 4 kiesik és 4
feljut.

Az Országos Váltóbajnokságban 6 csapat szerepel állandó-
an, a többi évenként feljut, ill. kiesik.

Az Országos Egyéni Bajnokság két fordulóból áll, minden
egyen minősítési fokozatának megfelelő lépcsőben kezd és
ugyanabban a naptári évben feljuthat az országos döntőig.

A Világbajnokság minden második évben kerül megrendezés-
re és egyéni, valamint váltószámból áll. 5 fő férfi és
4 fő nő indulhat országonként.

VERSENYSPORTUNK KÖLTSÉGEI

A sportág költségei között szerepel a verseny nevezési
díja, amely tartalmazza a térkép, frissítő, öltöző, fürdő
és a helyi közlekedés költségeit, kb. 10-25 Ft személyen-
ként. A szállásköltség felmerülés szükség szerint számol-
ható el. Az éltelmezési költség /napidíj/ vidéki utaknál
alkalmazható, a közlekedési költség a verseny színhelyére
való utazást fedi, 50 %-os csoportos, sportolói kedvez-
ménnyel történik. A sportklubok felszerelést is biztosít-
tanak a versenyzőknek; versenyruházatot, tájolókat szükség
szerint. A szakosztály éves költségvetésben állítja össze
a felmerülő költségeket, amelyet a versenynaptárban való
adatokra támaszkodva tervez meg. Legjelentősebb költség-
tényezők: edzők bérköltsége szerződés szerint, terem-
bérek, edzésjegyek igénybevétel szerint, versenyrende-
zés költsége naptár szerint, valamint a versenyeken való
részvétel költségei éves terv szerint.

Tájékoztatásul közöljük a Bp-i Szövetség éves költség-normáit, amelyek a minősített versenyzők kiadásai alap-ján kerültek rögzítésre:

I.oszt.versenyző felnőtt: 2700.-Ft, II.oszt.vers. 1500.- Ft, III. oszt.vers. 600.- Ft, IV. oszt.vers. 300.- Ft.
Aranyjelvényes ifi 1500.-Ft, Ezüst jelvényes ifi 600.-Ft.
Bronzjelvényes ifi 300.- Ft.

Bajnokságon való szereplések költségnormái:

Országos Csapat Bajn.	1200.- Ft,	Váltóbajn.	800.- Ft.
A oszt.csapatbajn.	800.- Ft,	Váltóbajn.	400.- Ft.
B oszt.csapatbajn.	400.- Ft,		
Ifjúsági Országos csb.	800.- Ft,	Váltóbajn.	400.- Ft.
Ifjúsági B oszt. csb.	400.- Ft,	Váltóbajn.	200.- Ft.
Serdülő B csb.	200.- Ft,	Váltóbajn.	200.- Ft.

Edzési költségnormák: foglalkoztatott edző éves bére 6000.-Ft, terem-bér éves szinten 2400.-Ft.

Versenyszervezési költségnormák:

Kétnapos nemzetközi vers. 9000.-Ft., egy napos 6000.-Ft.
A oszt.vers. 4000.-Ft, B oszt.vers. 2000.-Ft.

ISKOLAI SPORT

KÖZÉPISKOLAI SPORTKÖRÖK

Középiskoláink sportköreiben is alakítható tájékozdási futó szakosztály. Ezzel kapcsolatban tudni kell, hogy a tanárelnök és ifjúsági szakosztályvezető választandó, akik a propaganda anyag/plakát, térképek, vetített-képes, vagy mozgófilm/ alapján toborzást hirdetnek az iskolában. A jelentkezők adatainak felvétele után az illetékes TS-hez történő hivatalos bejelentéssel le kell a szakosztály tagjait igazolniuk. Itt is ugyan-gy folytatódik a sportmunka, mint más egyéb szakosz-tályokban, mégis legjobb egy közeli területi, vagy szakmai sportklubot felkeresni, amely erkölcsileg és anyagilag tudja az iskola szakosztályát segíteni. Ezt legjobb un. patronálási szerződéssel írásban is rögzíteni.

A sportklub ekkor vállalja az iskolai versenyzők oktatását, edzéseinek vezetését, sőt a versenyek költségeit is. Az iskola viszont mozgósítja tanulóit a tájékozási futó szakosztály megalakítására, tornatermet biztosít a sportklub számára és átigazolás esetén tanulóit csak a patronáló egyesületbe igazolja át. Így mindkét fél jól jár, a sportklub utánpótláshoz jut, az iskola pedig anyagiak révén jobb középiskolás eredményeket érhet el.

A szakosztály évenként résztvesz az iskolák közötti versenyben, benevezhet a középiskolás bajnokságra, onnan pedig bejuthat az országos középiskolás döntőbe. Ez nálunk a nyári ODOT keretében bonyolódik le. A legjobb középiskolás versenyzőkből áll össze a magyar ifjúsági válogatott, amely évenként többször is résztvesz nemzetközi versenyeken, külföldi találkozókön.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁK SPORTJA

Az általános iskolák keretében az úttörő csapatokban folyik a sportmunka. A középiskolásokhoz hasonlóan itt is meg kell szervezni a tájékozási futás alapjait, résztvevőit. Az általános iskolások körzeti /városi/, majd megyei úttörő bajnokságokon keresztül jutnak el az országos döntőig, az úttörő olimpia versenyeihez, amelyen a tájékozási futás már polgárjogot nyert.

ZÁRSZÓ

Ha az olvasó ezen alapismeretek elolvasása után nagyjából már megismerte sportágunkat és sikerült érdeklődését felkeltenünk, jelezzük hogy nem álltunk meg a leírt alapfokú ismeretek közreadásánál.

Az egyes témakörök, fejezetek tartalmát az elkövetkezendő két év folyamán megjelenő Tájékoztató Futó Kiskönyvtár füzetsorozatának keretében önállóan ismertetjük. Ezekben a kiskönyvekben az egyes témákat részletesebben ismertetik, fejtegetik a szerzők, sportágunk kiváló szakemberei, felhasználva hazai tapasztalatainkat és a külföldi szakirodalom vonatkozó anyagait.

Célunk, hogy mindenki megtalálja sportágunkban azt a területet, amely őt legjobban érdekli és rövid idő alatt edzők, versenybírók, versenyzők használják kiskönyveinket munkájukban feleletet kapva minden szakmai kérdésre.

Kérjük könyvünk olvasóit, hogy a szerkesztés alatt álló füzetsorozat egyes számaira egyéni, vagy csoportos igényeiket előre jelezzék nehogy viszolnylag szűkös anyagi lehetőségeink miatt túl sok, vagy esetleg túl kevés példányt nyomassunk. Igérjük, hogy azok akik előre jeleztetik a megjelenő füzeteket, biztosan meg is kapják példányaikat és csak igényük kielégítése után következnek a többi vásárlók.

Ugyancsak kérjük, hogy kiskönyvtárunk tartalmával kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat, igényeiket juttassák el hozzánk, hogy azokon okulva, azokat felhasználva az elkövetkezendők tartalmasabbak, jobbak legyenek. Előre is köszönjük segítségüket !

A Szerkesztő

A KISKÖNYVTÁR MEGJELENT ÉS TERVEZETT FÜZETEI

- | | |
|---|---------------------------|
| 1./ Sportágunk története | dr.Vizkelety L./előkész./ |
| 2./ Tereptan /3.sz./ | Halász Miklós /megjelent/ |
| 3./ Versenyzés gyakorlata | Gombkötő Péter /előkész./ |
| 4./ Szabályzat, minősítés | Valtinyi László/előkész./ |
| 5./ Fizikai edzés | Garai Sándor /előkész./ |
| 6./ Tájékoztató edzés-
gyakorlatok /2.sz./ | Gombkötő Péter/megjelent/ |
| 7./ Pályakitűzés /1.sz./ | Halász Miklós /megjelent/ |
| 8./ Versenyek rendezése | dr.Vizkelety L./előkész./ |
| 9./ Térképeink, terepeink | Szőnyi László /előkész./ |
| 10./ Általános szervezési
tudnivalók | Szeredai László/előkész./ |

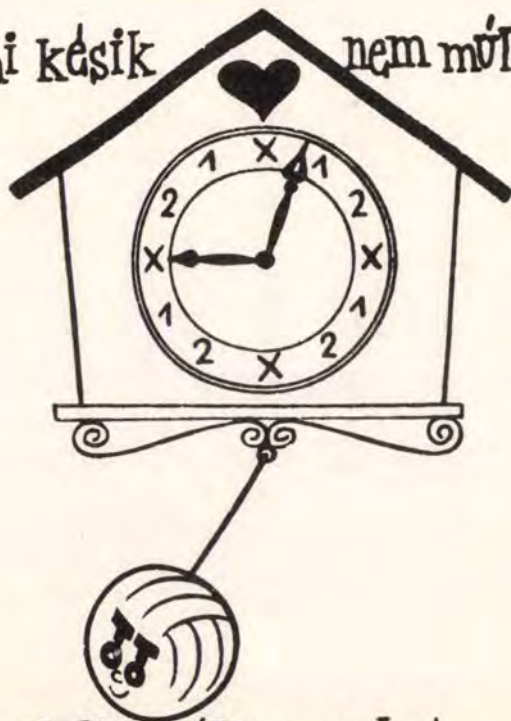
T A R T A L O M

Előszó	3
1. A tájékozódási futás kialakulása, rövid története	5
2. A tájékozódás elméleti tudnivalói	8
A térképről	8
A térkép széle	9
A térkép megnevezése	10
A térkép méretaránya	10
Aránymérték	11
Alapszintköz	12
Északi irány	12
Helyesbitési adatok	12
Domborzatábrázolás	13
Abszolút és relatív magasság	14
Domborzati idomok	15
Domborzati formák jelei	17
Vizek jelei	19
Sikrajzi ábrázolás	20
Méreteken felüli ábrázolás	21
Terepfedezeti jelek	22
Sikrajzi jelek	23
Külföldi térképeken használt egyéb jelek	24
Tájékozódás a terepen	25
Az északi irány meghatározása	25
Az iránytű	26
A tájoló	27
A tájoló részei	27
A tájoló kezelése	28

3. A tájékozódási versenyzés gyakorlata	30
Verseny előtt	30
Verseny közben	30
Verseny után	36
A versenyző felszerelése	38
Tájéoló	38
Ruházat	38
Cipő	39
Térképtok	39
Apró segédeszközök	39
4. Versenyszabályok és minősítés	40
A legfontosabb versenyszabályok	40
Minősítési szabályok	43
Felnőtt versenyzők minősítése	43
Ifjúsági sportolók minősítése	46
A versenyek minősítési körülményei	49
5. A futásról és a fizikai edzésről	50
A futásról	50
A fizikai edzésekről	53
6. Tájékozódási-technikai edzésgyakorlatok	54
Tájékozódási menet	54
Szalagozott útvonalkövetés	54
Berajzolt útvonal követése	54
Lépés kalibrálás	55
Táv mérés	55
Pontberajzolás időre	55
Iránylevétel időre	55
Iránymenet gyakorlatok	55
Edzés fix ellenőrzőpontokkal	56
Csillagedzés	56
Pontbegyűjtő edzés /SCORE/	57
Szintvonal futás	58
Útvonalválasztás	58
Vakrepülés	58
Memória gyakorlat	59

7. Pályakitűzés dióhéjban	60
Ellenőrzőpontok	60
Elvesztett kilométerek	61
A véletlen szerepe	61
Egyértelmű rajt és cél	62
Utvonalválasztás	62
Változatosság	63
8. A versenyek rendezése	64
Verseny előtt	64
Verseny alatt	65
Verseny után	68
9. Terepeink, térképeink, térképhelyesbités	71
Megjelent térképeink, hegységek szerint ..	72
10. Általános szervezeti és szervezési tudnivalók ..	85
A sportág szervezete	85
Versenynaptár	86
Bajnoki rendszer	86
Versenysportunk költségei	87
Iskolai sport	88
Középiskolai sportkörök	88
Általános iskolák sportja	89
Zárszó	90

ami késik nem múlik



előbb-utóbb nyerhet

San Jose State University



San Jose State University

