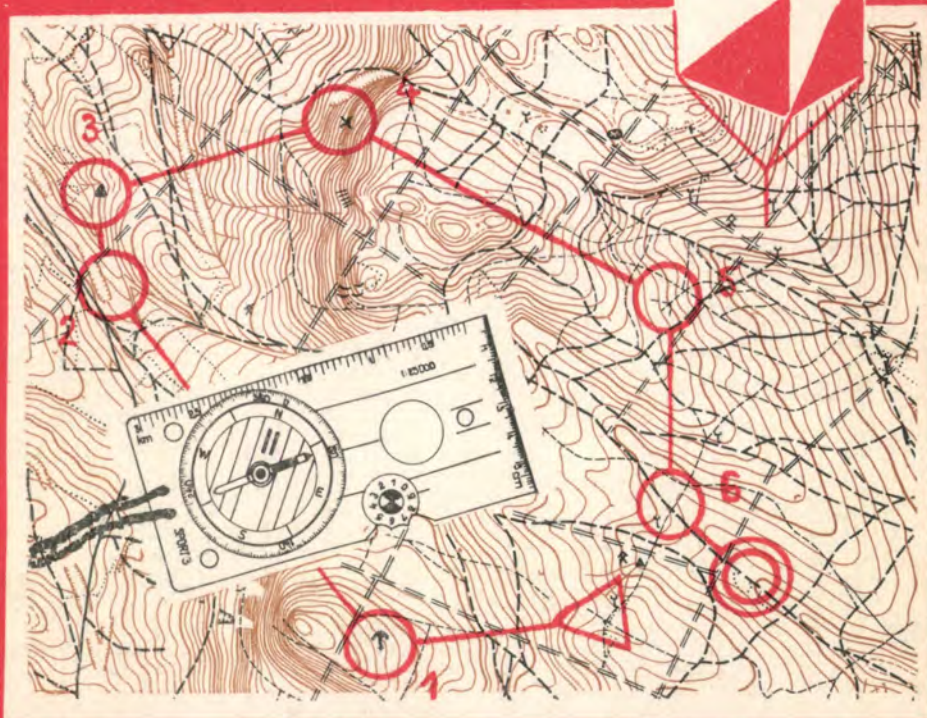


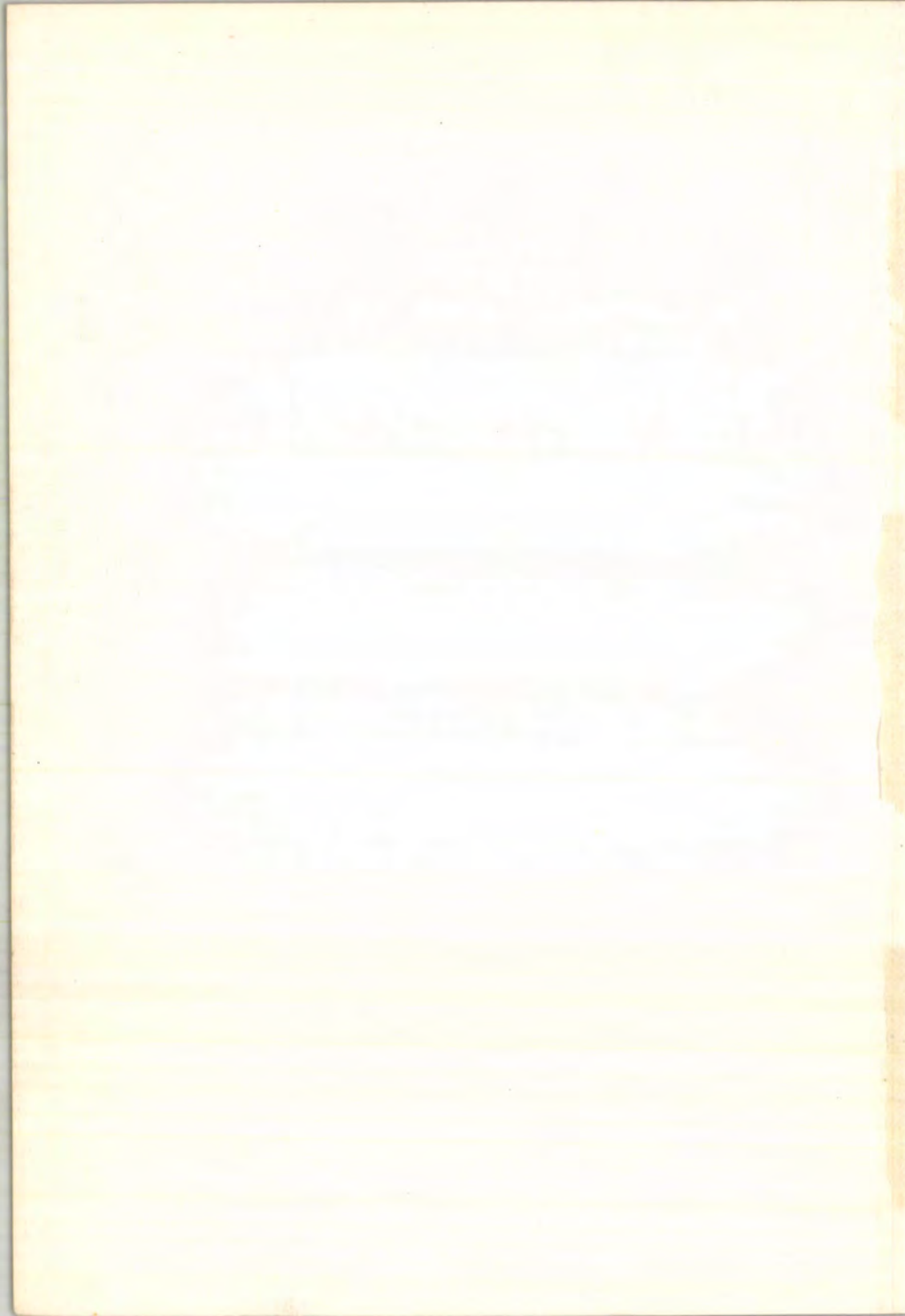
dr. Vizkelety László

# A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS *alapismeretei*



A tájékozódási futás kiskönyvtára

7



11833

**dr. Vizkelety László**

# A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS ALAPISMERETEI



KIADJA:

B U D A P E S T I

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

**1981**

## A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KISKÖNYVTÁRA

A sorozatot szerkeszti:

**dr. VIZKELETY LÁSZLÓ**

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

Harmadik, átdolgozott kiadás 2501-3500-ig

●  
Lektorálta:

**SHELL ANTAL**

Rajzolta:

**ÉLIÁS VILMOS és**

**REPKÉNYI KÁROLYNÉ**

A fényképeket dr. SZENTPÉTERY TIBOR készítette

Forrásmunkák:

Versenyszabályzat /Tájékoztató futás/ 1981

A tájékoztató térkép jelei /Színes jelkulcs/ IoF

Minősítési szabályzat - 1981

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: 44

Példányszám: 1000

Szabadság MGSZ nyomda, Gyál

Felelős vezető: Magyarországy Béla

ISSN 0139-2956

Kézirat gyanánt

## ELŐSZÓ

Ezt a sportágat 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 tereben és nem sportpályán zajlik, hanem a szabad természetben, ott is az erdők kellős közepén. A versenyzők előtt is ismeretlen hegységben, még nem járt erdők úttalan útjain kell a tájékoztatósi 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, leleménységére van utalva, és elsősorban saját magát kell legyőznie, hogy kitartson, 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 barátai és ellenfelei, ünneplik a kemény küzdelemben elért győzelmét. Aki pedig vesztett, nem csügged el, mert gyorsan feltámaszt 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 tájékoztatósi futás, a mi sportágunk. Hivunk, 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 tájékoztató futást, de ezen kis füzet elolvasása után talán jelentkeznek egy sportklubban, vagy iskolájukban, szakosztályt alakítanak és a régiikkel karöltve egy-két év alatt már ott lesznek az élvonalban. Kívánok hozzá bátorságot, gyors elhatározást és sok-sok sikert.

Budapest, 1973. január hó

A szerző

### A harmadik kiadáshoz:

Az elmúlt 8 év alatt e kis füzet első, sőt második, változatlan kiadása is elfogyott. Megjelentek a kiskönyvtár önálló kötetei, melyek ennek az összefoglaló füzetnek egy-egy fejezetét voltak hivatva részletesen kifejteni, az érdeklődőknek többet tudomására hozni. A Pályakitűzés, az Edzésgyakorlatok, a Tereptan, a Technika és taktika, a Terepeink, térképeink, -térképhelyesbítés és a Szabálykönyv c. kötetek megnyerték az olvasók tetszését, mert az első 500-1500 példányok gyorsan elfogytak és átdolgozott, bővített ujrakiadásukra volt szükség.

Az eltelt idő változásai nyomán úgy látszott, hogy ezt a füzetet is aktualizálni kell. Ezért egyes fejezeteket le rövidítettünk, átdolgoztunk, mert pld. időközben igen sok új térkép jelent meg. A jelkulcs, a versenyszabályok, a minősítés és a bajnoki rendszer is megváltoztak. De a lényeg, a cél maradt: a tájfutás alapismereteit összefoglalva az érdeklődők kezébe adni, hogy gyorsan és pontosan tudjanak eligazodni a sportág mind szerteágazóbb tudnivalói között.

Célunk továbbá az is, hogy az idén már 20 éves nemzetközi szövetségünk, az IOF időközben megjelent számos hivatalos szabályzata, kiadványa mindenki előtt ismertté és követendővé váljon a jelkulcs, a versenyszabályok és rendezés, a térképhelyesbítés, a pályakitűzés és pontmegnevezések vonatkozásában. Ezek szerint módosítottuk anyagunkat és a sorozat további kötetei is ezen nemzetközi változások figyelembevételével kerülnek kiadásra. Ezért is mellékeljük az 1981-től érvényes új IOF jelkulcsot kiskönyvünkhöz.

Javasoljuk olvasóinknak, hogy a többi füzetet is szerezzék meg és tanulmányozzák, olyan érdeklődéssel, mint amilyen szeretettel adják azokat közre a BTFSz munkatársai.

Budapest, 1981. november hó

A szerkesztő.

## 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 ezt is megállapítja, hogy a versenyszerű tájékozdás 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 az a gyakorlat, hogy térkép és tájoló segítségével igazodjanak el ismeretlen terepen és méghozzá a lehető legrövidebb idő alatt. A sportág ezután 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.

A legújabb kutatás szerint 1924-ben jelentkezett először hazánkban az északi hatás: Ripszám Henrik, az MTE sportolója hozta haza az északi atletikus tájékozdást és rendezett versenyt a Budai hegyekben. A kezdeményezés rövidéletű volt és hamar feledésbe is merült.

Később, 1933-ban ettől teljesen függetlenül, új alapon **ittthon** a Duna Sport Club természetjárói törték a fejlődést azon, hogyan lehetne az ő sportágukban is sportszerűen versenyezni. Az első tájékozdási terepgyakorlatot eltervezték, térkép, tájoló és kötelező utvonallal előírással 1934-ben csapatverseny formájában le is bonyolították. Csak a véletlen műve volt, hogy bár mindenáron "turista menet" kívántak erőszemérésül, a versenyzők már ekkor is futottak állomástól-állomásig ugyanugy, mint minden egyéb más sportágban. Az ő elgondolásuk alapján tehát egészen a második világháború kitöréséig finomították, csiszolták a turista-terepgyakorlatokat, a természetjárás sajátosan magyar versenyszabályait. De a háború itt is közbeszólt, és csak a felszabadulás hozta meg az igazi fejlődést.

1945-től és később is a Természetbarát Mozgalom tette megérvé a tájékoztatói versenysportot és szabályalkotással, a többi sportághoz hasonló bajnoki és versenyrendszerrel zárkozott fel. Ezek és ezek ismerték meg hazánkban a térképet és tájolókat, a tájékoztatói terepversenyek során 1957-től kezdve pedig a szomszédos szocialista országokban is megindult a tájékoztató sportja, ugyanakkor 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 legmagasabb szinten először 1962-ben a norvégiai Löttenben, 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 élményhöz 1970-ben ért el jelentős eredményt, amikor a magyar női váltó a svédek mögött a friedrichrodai VB-n ezüstérmet szerzett. Egyénileg Monspart Sarolta nemzetközi szereplése általánosan elismert, aki a svájci EB-n elért ötödik helyezése után 1972-ben a csehszlovákiai Staré Splavy-ban világbajnokságot nyert /1. ábra/, a férfi váltó pedig 3. helyezéssel írta be nevét a sportág történetébe. Indulók:

Boros- Hegedűs A.-Vajda- Sötér

Azóta igen sokat fejlődött a sportág. Kétévenként világbajnokságok követték egymást: 1974 Viborg /Dánia/, 1976 Aviemore /Skócia/, 1977 Konsberg /Norvégia/, 1979 Tampere /Finnország/ és 1981 Thun /Svájc/. 26-ra emelkedett az IOF-be tömörült nemzeti szövetségek száma. Évenként 25-30 új magyar tájfutóterkép került kiadásra és vasárnaponként a szezonban 4-5 versenyt is rendeznek, melyeknek sokszor az 1000 főt is meghaladja az indulók száma. A versenyzőkorhatár viszont örvedetesen állandóan lefelé ment és lassan mind több 11-12 éves fiú és lány kapcsolódik be szép sportágunkba. A fiatalok úttörő olimpiákon, valamint általános és középiskolás bajnokságokon mérik össze erejüket a magyar bajnoki rendszer mellett. És végül, de nem utolsósorban: a következő, X. világbajnokságot 1983-ban hazánk rendezzi meg.





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 utvonalon, a lehető legrövidebb idő alatt. Ahhoz, hogy ezt végre lehessen hajtani, sok elméleti és gyakorlati ismeretre van szükség. Az elmélet alapja a speciális tájékozódási futó térkép és a nemzetközileg egységesített tájékozódási jelkulcs. Hosszu volt az ut a régi katonai térképeken, a turista térképeken és fotókópiákon keresztül a mai modern tájékozódási futó térképéig, amelyről majd külön fejezetben szólnunk. Ismernünk kell ezek legfontosabb tudnivalóit, az egységes domborzatábrázolást és beszélnünk kell a közös nyelvről, - a térképen való eligazodás alapjáról, - a jelkulcsról. Amióta nemzetközi a sportág, nyilvánvaló, hogy egységes térképekre, domborzatábrázolásra és egyforma jelekre van szüksége a norvég futóknak és a bolgár versenyzőnek, az európai ifinek és az ausztráliai élversenyzőnek, ha össze akarják mérni tájékozódási tudásukat. Ezért vált szükségessé az egységes nemzetközi /IOF/ jelkulcs. Térképet pedig most már mindenütt csak egységes jelekkel készíthetnek 1:20.000, ill. 1:15.000-es méretarányban és ún. "negatív" kivitelben. Ez azt jelenti, hogy a szokásos zöld erdőábrázolástól eltérően az erdő színe a korszerű új tájékozódási 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 tereptárgyaknak nevezzük. A térkép tehát olyan rajz, amely a

tereptet 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 kézbeveszünk, 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 /Börzsöny 2, Pilis 5, stb./ vagy közelebbi helység ill. tájegység megnevezése van /Pilismarót, Irtáspusztá-Nagy Galla/. Ez adja meg a térkép közelebbi helyét, a szám pedig a hegységen belüli térképsorszámot jelzi. Tájékozdási futótérképeink tételes ismertetését, hegységenkénti felsorolását. 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 tetsző 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 részletet ábrázolják, a kicsinyítés már sokkal kisebb és lehetőség van apróbb részletek, egyes házak, kutak stb. megrajzolására is.

A méretarány jelölése egy törtszámmal történik. Azoknak a térképeknek, amelyeket mi használunk, méretaránya 1:15.000, 1:20.000 kivételesen 1:10.000. Röviden úgy mondjuk, hogy tizenötzses, húszzses ill. tízezres térkép. Tizenötzses térképen tehát az 1:15.000 arányszám azt jelenti, hogy a térképen lemért 1 mm távolság a terepen 15.000 mm-nek, azaz 15 m-nek felel meg. Ha tehát két ház a valóságban egymástól 1600 m-re van, akkor

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

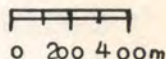
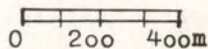
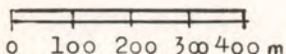
1: 10.000



1: 15.000



1:20.000



3.ábra

c/ Aránymérték /3.ábra/

A térképen egy másik igen fontos fogalom az aránymérték, amelyet ne tévesszünk össze a méretarányval. Az aránymérték egy vonalas mérték, melyre beosztások vannak rajzolva. A beosztás a fenti térkép távolságait jelzi méterben. Az aránymérték a térképen lemért távolságoknak a valóságra való könnyebb átszámítását segíti, azt

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

#### d/ Alapszintköz

A méretarány 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" című alatti kerül tárgyalásra.

#### e/ Északi irány

Térképeinken az északi irányt önállóan kirajzolt É-betűvel és rajta keresztül futó nyillal 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.

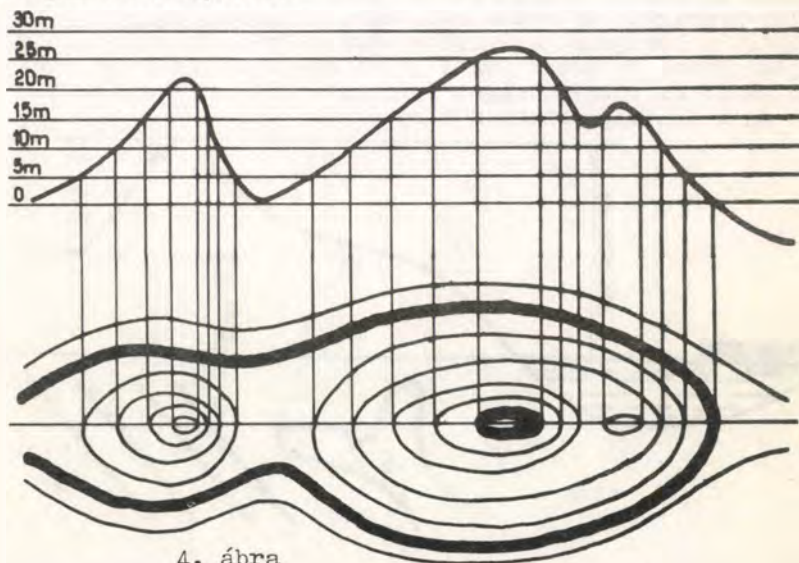
#### f/ Helyesbitési adatok

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 szokot a kinyomott példányszám felhasználása után ujranyomás előtt általában újra kell helyesbiteni. Ugyancsak feltüntetik a térképen a helyesbitők, és a helyesbitő klub nevét, akik a helyesbitési munkát az adott időpontban nem kis fáradsággal, társadalmi munkában elvégezték.

## DOMBORZATÁBRÁZOLÁS 4. ábra/

A tájékozódáshoz feltétlenül szükséges, hogy a hegyek és völgyek váltakozása is felismerhető legyen a térképen. Ezt nevezzük domborzatrajzoknak. 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 vastag képzeletbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságu pontokat kötik össze. Ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra. A lefényezett fák tönkjein látható évgyűrűkhöz hasonló, önmagukban záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját. Ezt a képet látjuk a térképen is.



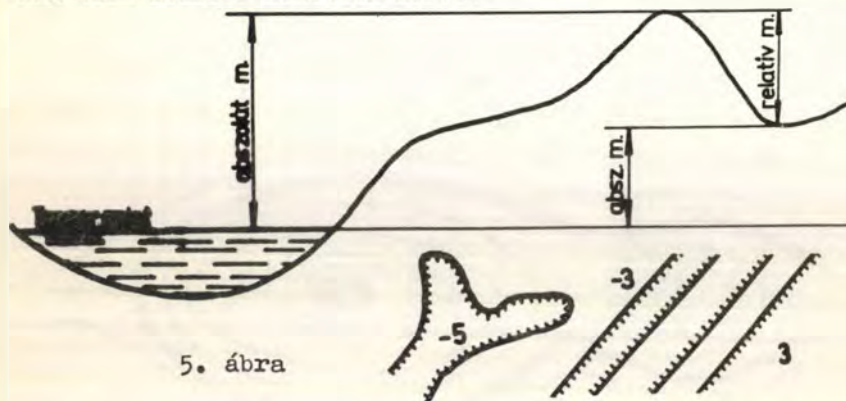
4. ábra

Ott, ahol meredek a lejtő, a szintvonalak sűrűn egymás mellett vannak, ahol lankásabb ott távolabb esnek egymástól. Ebből első ránézésre is következtethetünk a terep meredekségére. A szintvonalak 5 ill. 10 m-es magasságokban követik egymást, ezt nevezzük alapszintköz-nek. 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, csúcspontok mellett szerepel.

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



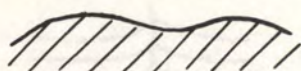
5. ábra



DOMBORZATI IDOMOK /6.ábra/

A domborzat vizválasztó és vízgyűjtő 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. Vízgyűjtő idomok: katlan, teknő, metsződés, vízmosás, horhos, dagonya /vizes mélyedés/. Ezekbe a víz két, vagy több irányból folyik be.

Vizválasztó idomok:



nyereg



kúp



lejtőkúp



pihenő

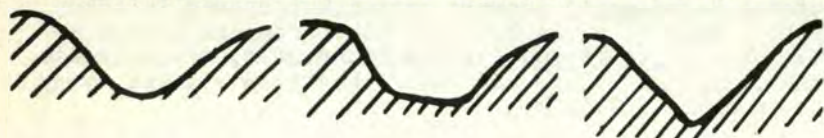


gerinc



6.a. ábra

Vizgyűjtő idomok:



tekno



katlan



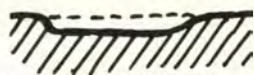
metsződés



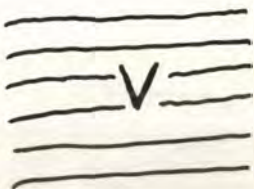
vízmosás



horhos



dagonya



6.b. ábra

Domborzati formák jelei /7.ábra/

A jelkulcs és magyarázata itt még a régi, mert nagyon sok, még az e jelkulccsal készült térkép. De csatoljuk az új, színes, 1981-től érvényes IOF jelkulcsot könyvünkhöz!

A domborzat ábrázolásának színe barna.

1. Alapszintvonal



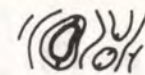
Általában 5 m-ként, meredek terepeken 10 m-ként, sík terepeken 2,5 m-ként van kirajzolva.

2. Főszintvonal



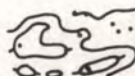
Minden ötödik szintvonalnál van vastagítva. A terep plasztikáját adja.

3. Segédszintvonal



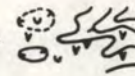
Az alapszintvonalak közötti kisebb terepidomok szaggatott vonallal való ábrázolását teszi lehetővé.

4. Eséstüske



Iránya mindig a lejtő irányába mutat. Segít a fenn, vagy lenn megállapításában.

5. Kis domb, halom



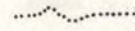
Tömör pont jelzi, 1-2 m magas.

6. Kis gödör, mélyedés



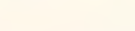
V, esetleg u alakú jel ábrázolja, pontos helye a V csúcса.

7. Töltés, bevágás








Barna fogazás a lejtő irányában.

8. Száraz árok



Barna pontsor, rendszerint lövés-, vagy határárok.









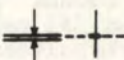
9. Vizmosás, horhos /metsződés/  Kettős, esetleg befelé fogazott barna vonal /metsződésnél csak szimpla vonal/.
10. Meredek oldal, tereplépcső  Barna vonal, lejtirányban fogazással, lépték-helyesen ábrázolva.
11. Futóhomok  Barna, rendszertelen ponttraszter
12. Kőmező  Fekete rendszertelen ponttraszter
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. Jagonya /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. Vízátároló  Kék négyzet.
25. Hid, bürü, átteresztő  Kettős ill. szimpla fekete vonal a patak felett, az átteresztő jele kettős ék az út előtt.

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 zsufoltta 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 vonalakkal. Egyes házakat, házcsoportokat felülnézetben ill. alaprajzban ábrázolnak. Vannak olyan jelek is, amelyek oldalról nézve igyekeznek a tereptárgy képét utánozni. Ilyen pl. a sírkereszt, a vetetető jele. Másik fajtája a jeleknek az, amelyeknél mindkét ábrázolási mód együtt fordul elő. Pl. a templom jelnél a torony alaprajzilag ábrázolt, a kereszt pedig oldalnézeti ábrázolás. A temetőkerítés felülnézeti, a kereszték 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, ellenőrizzük, 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 azzal mindenkinek rendelkeznie kell.

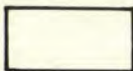
### Méreten felüli ábrázolás

A térképjelek a térkép méretarányában ábrázolva általában jóval nagyobbak, mint az a tereptárgy, amit a valóságban ábrázolnak. 1:20.000-es térképnél a műút két, közel 1 mm széles vonallal van jelölve. Erre szükség is van, hogy jól fel lehessen ismerni rajzát. A valóságban azonban ez közel 20 méter 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



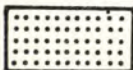
sárga

31. Liget



sárga-fehér foltok

32. Gyümölcsös



sárga alapon szabályos fekete pontsorok

33. Fasor



fekete pontsor

34. Fenyves



fekete fordított V jel

35. Magányos fák, facsport



kis fekete kör

36. Zárt erdőszegély, birtokhatár



vékony, fekete vonal

37. Növényzet határ






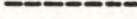



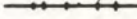

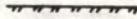



fekete pontsor

9. ábra



Sikrajzi jelek /10.ábra/




A sikrajzi jelek színe mindig fekete.

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 38. Vasut  |   | Vastag fekete folyamatos vonal keresztirányu áthúzásokkal.                     |
| 39. Műut, km-kő  |   | Kettős folyamatos fekete vonal a km-kő helyén keresztirányu 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 /drótkötélpálya, silift, villanyvezeték/ |   | Egy vékony fekete vonal az oszlopoknál keresztirányu áthúzással.               |
| 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  | <br> | Tömör fekete ill. üres szaggatott alaprajz szerinti négyszög.                  |

- |                          |     |                                       |
|--------------------------|-----|---------------------------------------|
| 50. Templom, kápolna     | ●   | Tömör kör, rajta keresztjel.          |
| 51. Temető, kereszt, sír | †   | Vékony fekete keresztjel.             |
| 52. Torony, magasles     | △ ▼ | Tömör kör rajta háromszög ill. T jel. |
| 53. Barlang, pince, táró | ▼   | Fekete V jel.                         |
| 54. Vadetető             | ↑   | Fekete álló nyíl.                     |
| 55. Határjel             | ○   | Kör, benne ponttal.                   |
| 56. Egyéb kis objektumok | ○ ✱ | 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           | Ⓞ   | 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

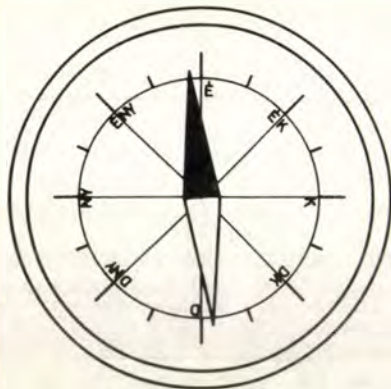
Az északi irány megállapítása a terepen való tájékozódás első feltétele. Többféle módszerét ismerjük. Legegyszerűbb és legmegbízhatóbb az iránytű segítségével történő iránymeghatározás. Az iránytű vízszintesen tartva megvárjuk, míg a mágnesű teljesen megnyugszik. Ekkor a tű festett vége az északi irányt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

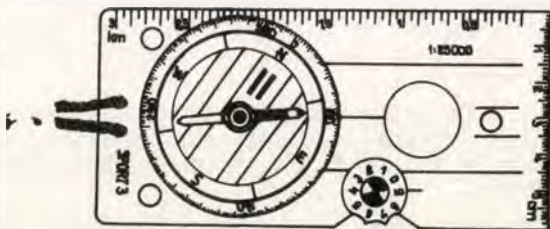
## A TÁJOLÓ /13.ábra/

Az iránytű továbbfejlesztett formája a tájoló, sportágunk legfontosabb műszere. Régebben a Bézárd-rendszerű katonai tájolót használtuk, ennek szerepét ujabban a könnyű, műanyag leptájoló 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 fontossága.

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

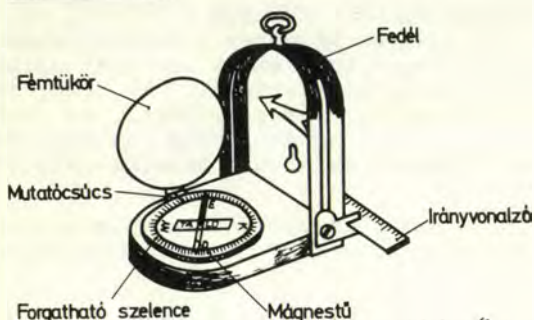
### A tájoló részei

- a./ mágnestű /piros északi véggel/
- b./ forgatható szelence É-jellel /vagy N - Nord - /és E-D vonalakkal
- c./ műanyaglep /irányéílel és irányvonalakkal/
- d./ nagytű
- e./ lépésszámláló
- f./ 1:25.000 -es aránymérték
- g./ mm beosztás



13/a. ábra

## BÉZARD TÁJOLÓ



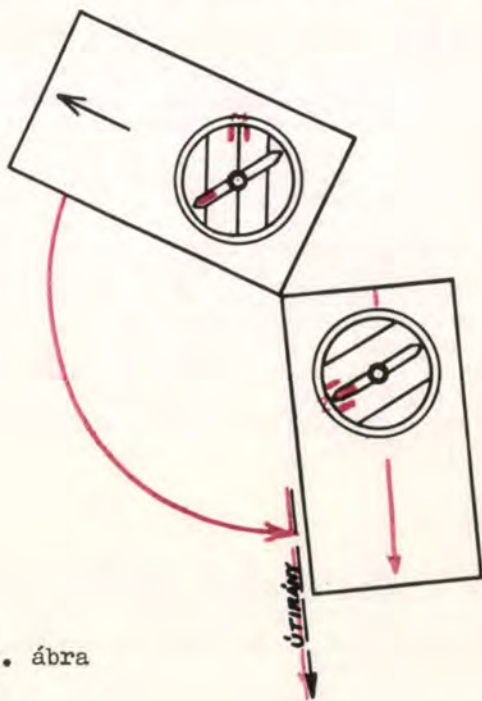
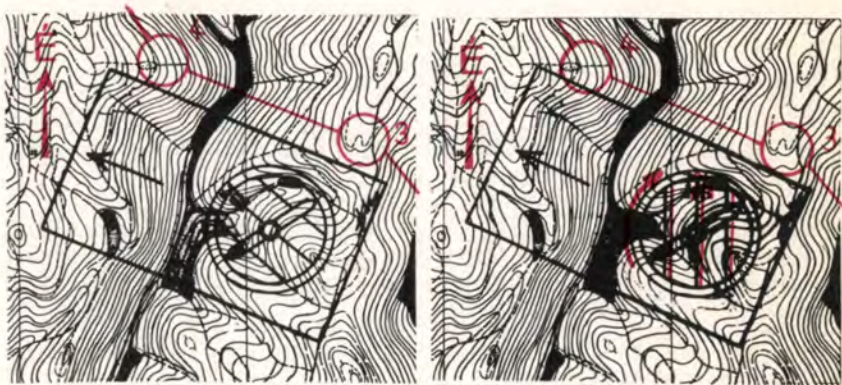
13.b. ábra

A tájoló kezelése /14.ábra/

### Iránylevétel a térképről

Alapelv: iránylevételhez a térképet nem kell betájolni!

- 1./ Helyezd térképeden a tájolót irányélével /hosszanti oldalával/ a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a nyíl a kívánt hálódás 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 iránytű 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 jelkölcsöt 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 négyyszög. Ez nincs a térképen jelezve. A rajt jele háromszög, amihez piros-fehér szalagozás vezet a versenyközpontból, ahol a melegítő is elhelyezhető. Az előrajtban szölitják be az induló versenyzőket /16. ábra/, a térképraajtban adják a térképet, az időrajtban kezdődik maga a verseny. A versenyző táska-ba 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 pont megnevezéseket a kódjelekkel együtt.

#### VERSENY KÖZBEN

Az ellenőrzőpontok helyei piros körökkel vannak jelezve, mellette az ellenőrzőpont sorszámja, esetleg kódjele. A versenyen csuklójára rögzített tájolóval először leveszi a követendő irányt és vagy úton, vagy irányban megcélozza az első pontot.



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Kategória	Név:	Szül. év:		Mix:	Cél:		Hp		Perc mp.
Rajtszám	Club:	Ig. szám	Orvos Ig.	Rajt:		Hp.		Perc	mp.
	Verseny:	Adatokért felelős:		Eredmény:		Eredmény:			

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

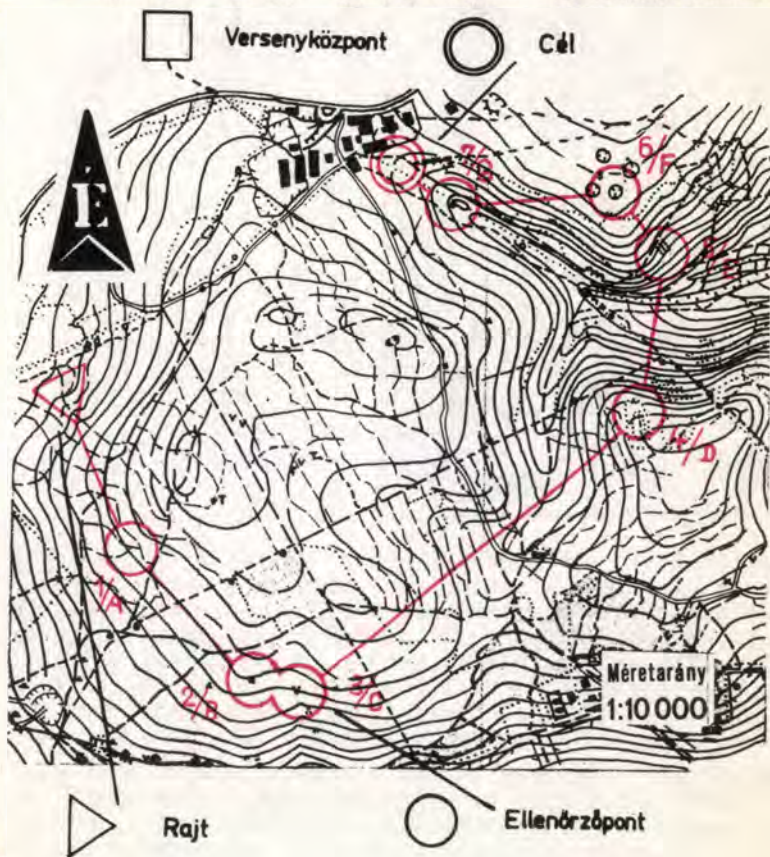
15. ábra



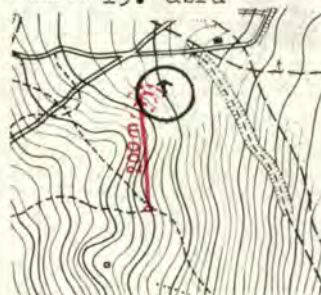
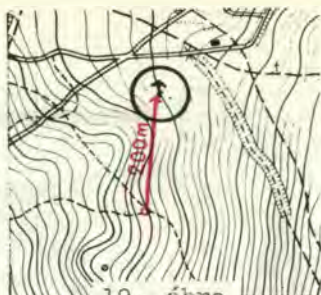
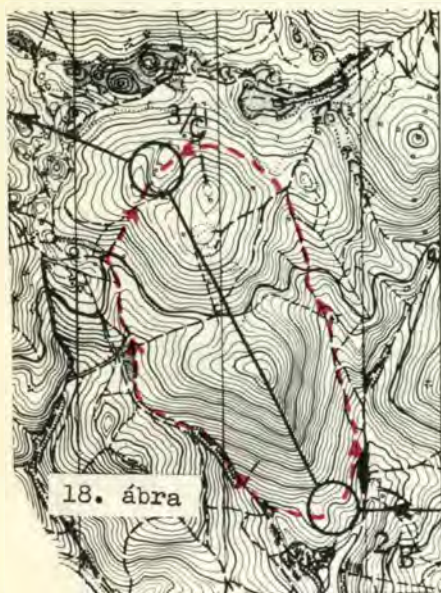
16. ábra

Az utvonalmegválasztása ettől 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 utvonalmegválasztás technikája. /18. ábra/  
Iránymenetnél a tájolóval levesszük a követendő fő irányt és állandóan ellenőrizve azt fokozatosan megteszük a lemért távot.

Kerülő utvonalnál a jobbra-balra megfigyelt fixpontokat keressük fel helyretéve magunkat az egyes berajzolt terreptárgyaknál /utkereszteződés, tisztássarok, patak/. Az ellenőrzőpontot mindig a lehető legközelebbi uton, felfogóvonalon /erdővágás, erdőszél, metsződés/ kell megközelíteni, ahol az ut legközelebb esik magához a ponthoz. Onnan finom tájolóval irányban kell a pontra ráutni. 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/

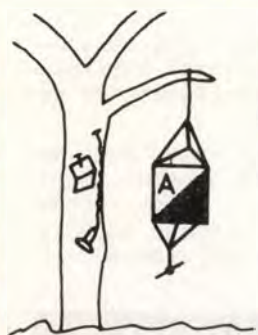


17. ábra



A ponton lévő piros-fehér bóját meglátva bélyegzésre kell felkészülni. A ponton lévő bélyegző, vagy lyukasztó a pontérintés versenykertonon 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 lehetőleg 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 szalagozás menetére kell a célt egyirányból elérnie. Ez döntő mert a jelzett utról letérni nem lehet, csak az vezet a célkapuhoz. A cél helyét cél felirású transzparenst és célkapu jelzi. Kordon között kell célbefutni és a célvonalat a kijelölt irányból átlépni. Ez szabály, eddig tart maga a verseny. Utána a versenyzőkertont a bélyegzésekkel együtt le kell adni kiértékelés céljából.



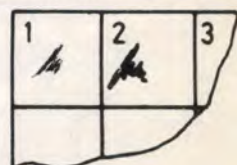
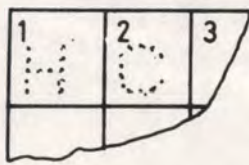
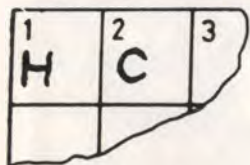
Fára telepített bója és párnás bélyegző



Állványra rögzített ellenőrzőpont és szűrőbélyegző



Fára rögzített papírbója és színes zsirkréta



20. ábra

## VERSENY UTÁN

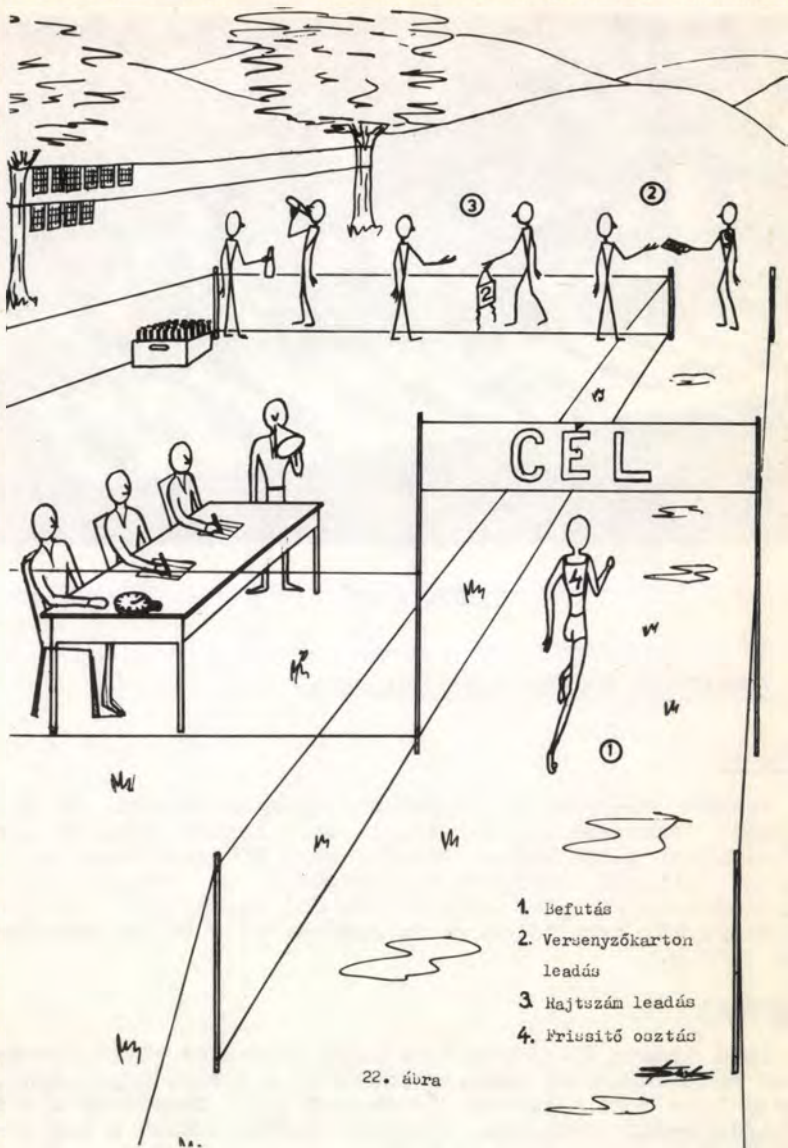
A rajtszám leadása ellenében a versenyző frissítő italt kap, majd melegítőjének felvétele után a kiszalagozás mentén ismét a versenyközpontba jut, ahol mosakodás és öltözés következik. /22. ábra/

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. Hajtszám 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 gyártmányú műanyag laptájéoló, amelynek segítségével az északtól való szögeltérés /azimut/ rögzíthető. Jól használható a benne elhelyezett nagyítólencse és esetenként a lépést számláló tárcsa.

Ruházat

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



## Cipő

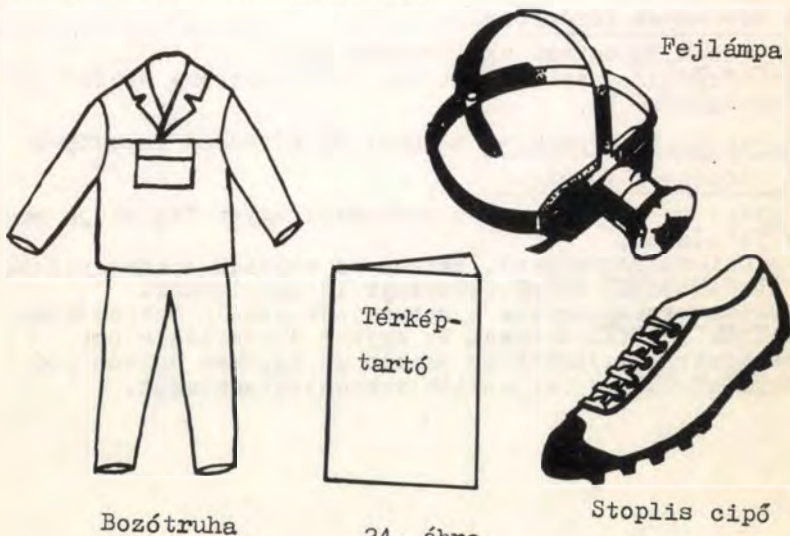
Kezdőknél tornacipő használata a gyakorlat, később célszerű a speciális tájékozódási cipő, az ún. stoplis használata, melynek talpa gumi stoplikkal van ellátva, hogy jobban fogja a talajt. Szöges futócipő használata csak különlegesen kedvező talajviszonyok között ajánlatos.

## 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, tű, ragasztószalag /cellux/ a versenytérképen történő műveletek végzésére szolgál: útvonal berajzolás, ellenőrzőpont helyének átszurása, versenyző karton és pontmegadások rögzítése. Éjszakai versenyen elengedhetetlenül szükséges a fejlámpa és a terep megvilágítására szolgáló többreszes 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 fajtái:

minősítő versenyek, amelyeken mindenki részt vehet és az előírt feltételek szerint minősít, nem minősítő versenyek, melyeken csak a meghívottak vehetnek részt, naptárban nem szerepel, szabályzatellenes, nem szabályos MTF Sz térképpel rendezték,

##### b/ A versenyek rendszere:

bajnoki verseny a szövetségek rendezésében, az évi feljutásos, következő évi feljutásos ill. kieséses rendszerben, kupa-vagy emlékverseny, amelyet elsősorban klubok rendeznek és vándorérmeket, vándorkupákat alapítanak, melyekért évenként kell megküzdeni.

##### c/ A versenyek fordulói:

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

##### d/ A versenyek napszaka: nappali és éjszakai versenyek.

##### e/ A versenyek formája:

egyéni verseny, amikor a versenyző egyénileg oldja meg a feladatát, egyéni-csapatverseny, amikor az egyének eredményeinek összeadásából csapateredményt is számítanak. csapatverseny, amikor a versenyzők kétfős csapatokban oldják meg feladatukat és egyéni értékelés nincs. váltóverseny, /staféta/ amikor az egyének egymás után, egymást váltva teljesítik versenyfeladatukat.

f/A versenyek és versenypályák adatai:

Versenyfokokozatok: Elit/kiemelt/, A, B, C, D fokozat.

Elit csak F 21 és N 19-ben. A, B, C, D fokozatu verseny valamennyi korcsoportban rendezhető.

Győztes idő: a győztes által várhatóan teljesíthető futási idő.

Versenytáv: az időrajttól a célig mért légvonalatáv.

Szint: az emelkedő szakaszok szintkülönbsége a logikus útvonalon mérve.

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

Egyéni versenypályák adatai

Kategória	Megnevezés	Kor /év/	Győztes-idő	Max. táv	Max. szint
<b>Nők</b>					
N 12	gyermek	11-12	0:25	3,0 km	100 m
N 13-14	ujonc	13-14	0:30	4,0 km	100 m
N 15-16	serdülő	15-16	0:40	5,0 km	200 m
N 17-18	AB ifjúsági	17-18	0:50	6,0 km	250 m
	CD " "	" "	0:50	5,0 km	200 m
N 19-	E felnőtt	19-	1:05	8,0 km	400 m
	A " "	" "	1:00	7,0 km	400 m
	B " "	" "	0:50	6,0 km	300 m
	CD " "	" "	0:40	5,0 km	200 m
N 35-	középk.	35-	0:50	6,0 km	300 m
N 43-	"	43-	0:40	4,5 km	200 m
N 50-	"	50-	0:30	3,0 km	100 m
<b>Férfiak:</b>					
F 12	gyermek	11-12	0:30	3,0 km	100 m
F 13-14	ujonc	13-14	0:40	4,0 km	150 m
F 15-16	serdülő	15-16	0:50	5,5 km	250 m
F 17-18	AB ifjúsági	17-18	1:05	7,5 km	300 m
	CD " "	" "	0:50	6,0 km	250 m
F 19-20	AB junior	19-20	1:20	11,0 km	kötetlen
	CD " "	" "	1:00	8,0 km	"
F 21-	E felnőtt	21-	1:40	15,0 km	"
	A " "	" "	1:30	15,0 km	"
	B " "	" "	1:20	12,0 km	"
	CD " "	" "	1:10	10,0 km	"
F 35-	középk.	35-	1:20	11,0 km	"
F 43-	"	43-	1:00	7,5 km	300
F 50-	"	50-	0:50	6,0 km	250
F 56-	"	56-	0:40	4,0 km	150

A versenyidő minden kategóriában 3 óra.

## Váltó versenypályák adatai

Kategória	Megnevezés	Kor /év/	Győztes idő	Max. táv	Max. szint
<b>Nők</b>					
N 12	gyermek	11-12	0:20	2,5 km	100 m
N 13-14	ujonc	13-14	0:25	3,0 km	100 m
N 15-16	serdülő	15-16	0:30	4,0 km	150 m
N 17-18	ifjúsági	17-18	0:40	5,5 km	200 m
N 19	EA felnőtt	19-	0:50	6,5 km	300 m
	BCD "	"	0:40	5,0 km	250 m
N 35-	középk,	35-	0:40	4,5 km	200 m
<b>Férfiak:</b>					
F 12-	gyermek	11-12	0:25	2,5 km	100 m
F 13-14	ujonc	13-14	0:30	3,5 km	100 m
F 15-16	serdülő	15-16	0:40	5,0 km	200 m
F 17-18	ifjúsági	17-18	0:45	6,0 km	250 m
F 19-20	junior	19-20	0:55	7,0 km	kötetlen
F 21-	EA felnőtt	21-	1:10	9,0 km	"
	BCD "	"	1:00	8,0 km	"
F 35-	középk.	35-	0:45	5,0 km	"

Versenyszakaszok mindenhol 2 óra, szakaszonként.

- g./ A versenyző jogai: a versenyen indulni, kifogás esetén óvni ill. elutasítás esetén fellebbezni.
- h./ A versenyző kötelességei: benevezése esetén elindulni, sportszerűen viselkedni, a versenybírók 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./ Versenyszakasz: elnök, elnökhelyettes, pályakitűző, indító és célbírók, versenytitkár, versenyorvos, pontőrök, ellenőrző bíró.

- l./ Az indulás feltételei: érvényes sportköri igazolvány, tájékoztatósi futó rajtengedély, vagy minősítés, sportorvosi igazolás /felőtték 6, ifik 4, serdölők 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 /elő-, 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, 1 mm-es hibahatáron belül, 30x30 cm-es fehér-piros bójával jelölve, bélyegzővel, kódjellel ellátva.  
Cél: jele kettős kör, a terepen célkapuval, céltranszparensszel 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 ellenőrzőpontot kihagyó versenyző, valamint a versenyidőt túllépő sem.

## MINŐSÍTÉSI SZABÁLYOK

Az OTSH elnökének 3/1981/OTSH.K.4./számu utasítása  
a sportolók minősítéséről.

A versenysport színvonalának a sportolók közötti versen-  
gés útján történő emelése, a sporteredmények és teljesít-  
mények növelése, mindezekkel összefüggésben a sportolók  
erkölcsi elismerésének fokozása érdekében a következőket  
rendelem:

### Általános rendelkezések

1. A sportegyesületek versenyszerűen sportoló, igazolt sportolót/a továbbiakban: sportoló/ életkoruk, valamint a sportban mutatott képességeik és eredményeik alapján, - a 4. pontban meghatározott minősítési osztályok és fokozatok figyelembevételével - minősíteni kell. A minősítés megállapításához szükséges sportági követelményeket és eredményeket az utasítás mellékletei tartalmazzák.
2. Az életkortól függően ifjúsági és felnőtt minősítés szerezhető.
3. Az ifjúsági koru sportoló a felnőtt koruak számára meghatározott sportági követelmények és eredmények elérése esetén az ifjúsági minősítés mellett felnőtt minősítést is szerezhet. Az ifjúsági és a junior korhatárt a sportágak versenyszabályai és versenykiírásai határozzák meg.
4. Az egyéni sportágakban:
  - a/ a felnőtt sportolói minősítések:
    - nemzetközi osztályu sportoló
    - I. osztályu sportoló
    - II. osztályu sportló
    - III. osztályu sportoló
    - IV. osztályu sportoló
  - b/ az ifjúsági sportolói minősítések:
    - aranyjelvényes ifjúsági sportoló
    - ezüstjelvényes ifjúsági sportoló
    - bronzjelvényes ifjúsági sportoló
5. Csapatjáték sportágakban:

a gyep labdázás, a jégkorongozás, a kézilabdázás, a kosárlabdázás, a röplabdázás és a vízilabdázás sportágakban csak nemzetközi osztályu sportolói minősítés szerezhető, a labdarugásban pedig minősítés nem szerezhető.
6. Sakk sportágban a minősítéseket a nemzetközi és a hazai gyakorlatban szokásos megnevezések figyelembevételével kell alkalmazni.
7. Az ifjúsági vagy fiatalabb koru sportoló, aki jelen uta-

sítás 2.számu melléklete II.fejezetének meghatározott követelményeit teljesíti,illetőleg eredményeket eléri, a Kiváló Ifjúsági Sportoló cím viselésére jogosult.

8.A minősítés alapjául szolgáló sportági követelményeket és eredményeket a hazai és a nemzetközi versenynaptárban szereplő versenyeken és mérkőzéseken kell teljesíteni, illetőleg elérni.

#### A minősítési eljárás

9.A sportoló minősítését a versenyjegyzőkönyvek és az eredmények tanúsítására alkalmas egyéb iratok alapján sportegyesülete köteles kérni.

10.A nemzetközi osztályu minősítés iránti kérelmet a sportegyesületnek az országos sportági szakszövetség útján - annak javaslatával ellátva -az OTSH-hoz kell előterjesztenie.

11.Az I.osztályu és az aranyjelvényes ifjúsági sportolói minősítés iránti kérelmet az országos sportági szakszövetséghez,az annál alacsonyabb sportolói minősítés iránti kérelmet pedig - a 12.pontban foglaltak figyelembevételével - a sportegyesület székhelye szerint területileg illetékes megyei /fővárosi/ sportági szakszövetséghez kell benyújtani.

12.Azokban a sportágakban, amelyekben megyei /fővárosi/ szakszövetség nem működik,valamennyi sportolói minősítésre vonatkozó kérelmet az országos szakszövetséghez kell benyújtani.

13.A nemzetközi osztályu sportolói minősítés iránti kérelmeket a sportági követelmények teljesítését,vagy eredmények elérését követő 30 napon belül,az annál alacsonyabb sportolói minősítés iránti kérelmeket pedig a teljesítést követően -legkésőbb azonban a naptári év utolsó napjáig -kell benyújtani.

14.A sportegyesület kérelme alapján és az a/pont esetében az országos sportági szakszövetség javaslatára figyelemmel

- a/ a nemzetközi osztályu sportolói minősítéseket az OTSH,
- b/ az I.osztályu és aranyjelvényes ifjúsági minősítéseket az országos sportági szakszövetség,
- c/ az a-b/pontokban nem említett sportolói minősítéseket a megyei /fővárosi/ sportági szakszövetség,illetőleg a 12.pontban meghatározott esetekben az országos sportági szakszövetség állapítja meg.

15.A nemzetközi osztályu sportolói minősítést a sport-

egyesületi kérelem benyújtását követő naptári félév első napjától, az annál alacsonyabb sportolói minősítést a sportegyesületi kérelem benyújtását követő naptári év első napjától /továbbiakban: kezdőnap/ kell megállapítani.

16. A nemzetközi osztályu minősítés az előirt követelmények teljesítésétől függően a kezdőnaptól számított kettő vagy egy évig, az ennél alacsonyabb sportolói minősítés a kezdőnaptól számított egy évig érvényes.

17. Ha a sportoló minősítésének érvényességi ideje alatt ismételten teljesíti az ugyanolyan minősítésre jogosító követelményeket, az újabb minősítés érvényességi idejét a korábbi minősítés lejárataát követő naptól kell számítani.

18. Ha a minősítéssel rendelkező sportoló minősítésének érvényességi ideje alatt a minősítésnek megfelelő, vagy annál magasabb sportági követelményt, vagy eredményt elérni nem tudja, az érvényesség lejárataát követően számára - a teljesítményétől függetlenül - egy minősítési osztállyal /fokozattal/ alacsonyabb minősítést kell megállapítani.

#### A minősítés bejegyzése

19. A sportolói minősítéseket, valamint a Kiváló Ifjúsági Sportoló címet a sportoló tagsági könyvébe be kell vezetni, ezenkívül az ifjúsági koru sportoló számára minősítési fokozatának megfelelő jelvényt kell adni. Ha a sportoló minősítést nem szerzett, vagy minősítése megszűnt, tagsági könyvébe a "minősítés nélkül" bejegyzést kell tenni. A sportoló minősítését a sportág, versenyszám, a megállapított minősítési osztály /fokozat/ és az érvényesség idejének feltüntetésével a sportegyesület jegyzi be a sportoló tagsági könyvébe.

20. Ha az ifjúsági koru sportoló a felnőtt minősítést is megszerezte, tagsági könyvébe mindkét minősítést is be kell vezetni.

21. Az ifjúsági koru sportoló számára a minősítési fokozatának megfelelő jelvényt a minősítés megállapítását követően a sportegyesület adja át.

#### Vegyes rendelkezések

22. A minősítésre vonatkozó tagsági könyvi bejegyzés hiányában a sportoló versenyeken, mérkőzéseken nem vehet részt. A minősített sportoló - az egyes sportágak versenyszabályzatában és versenykiírásában meghatározottak figyelembevételével - csak az érvényes minősítésének megfelelő, vagy annál magasabb szintű versenyeken, mérkőzéseken vehet részt.

23. A nemzetközi osztályu minősítéssel rendelkező sportolót a versenyzés szempontjából I. osztályu sportolónak kell tekinteni.



24. A sportolói miróbsításhoz kapcsolódó jogosultságok és kedvezmények a sportolót csak az érvényes minősítése alapján illetik meg.

25. Azon sportágakban, ahol az I. osztályú és aranyjelvényes sportolók minősítése szinteredmény eléréséhez kötött, az országos sportági szakszövetségek a szinteredményeket kétévanként kötelesek felülvizsgálni és javaslatot tenni azok módosítására.

26. Ez az utasítás közzétételének napján lép hatályba, egyidejűleg a sportolók minősítéséről szóló 9/1977 /OTSH. K.7-8/OTSH számú utasítás hatályát veszti. A sportolónak az ebben az utasításban meghatározottak szerint első alkalommal történő minősítésénél az 1981. évben -a téli sportágakban az 1981/82. versenyevadban -teljesített követelményeket és eredményeket kell figyelembe venni.

Buda István sk., az OTSH elnöke

1.sz.melléklet a 3/1981./OTSH.K.4/ OTSH sz.utasításhoz

A nemzetközi osztályú sportolói minősítés követelményei.

1. Két évig érvényes nemzetközi osztályú sportolói minősítést kell megállapítani annak a sportolónak részére, aki a/ugyanabban a naptári évben olimpián, világbajnokságon, vagy Európa-bajnokságon I-VI. helyezést ért el és ezzel, illetőleg a II. fejezetben megállapított pontértéktáblázaton szereplő egyéb versenyeken elért helyezéssel együtt legalább 70 pontot szerzett.

2. Egyévi érvényes nemzetközi osztályú sportolói minősítést kell megállapítani annak a sportolónak a részére, aki a/ugyanabban a naptári évben A kategóriájú és B kategóriájú nemzetközi versenyeken és az országos felnőtt egyéni bajnokságon összesen legalább 70 pontot szerzett.

#### II. Pontértéktáblázat.

	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.
Olimpiai játékok	100	80	70	50	40	30
Világbajnokság	70	50	40	30	20	10
Európbajnokság	50	35	28	21	14	7
A kateg.nkőzi v.	28	20	16	12	8	4
B kateg.nkőzi v.	14	10	8	6	4	2
Orsz.felnőtt egyéni bajnokság	7	5	4	3	2	1

### III. Pontszerzési szabályok.

1. A pontszerző versenyek közül az olimpián, a világbajnokságon és az Európabajnokságon több versenyszámban is szerzhető pont, más versenyeken azonban csak egy, a sportoló számára legkedvezőbb helyezést követően adható pont.

2. Ha az adott sportágban a világbajnokságot és az Európabajnokságot egy verseny keretében rendezik meg és ezért a sportoló ugyanazzal a teljesítménnyel mindkét versenyen helyezést ér el, akkor csak az egyik, a sportoló számára kedvezőbb helyezést követően adható pont.

3. Egy versenyző csak négy A, illetőleg B kategóriájú nemzetközi versenyen szerezhethet pontot, de ezek közül csak kettő lehet B kategóriájú.

A nemzetközi verseny kategóriába sorolását az országos sportági szakszövetség az indulóktól függően a verseny után állapítja meg annakfigyelembevételével, hogy

a/ A kategóriájúnak kell tekinteni azt a versenyt, vagy versenyszámot, amelyen legalább 3 nemzet válogatott szintű sportoló indultak és ezek közül egy versenyző vagy csapat a versenyt megelőző olimpián, Európában vagy világbajnokságon I-VI. helyezést ért el, továbbá egyébként is, ha a versenyt a nemzetközi szövetség A kategóriába sorolta,

b/ B kategóriájúnak kell tekinteni a versenyt, amelyen legalább három nemzet válogatott sportoló vesznek részt.

5. A sportágak azon versenyszámaiban, amelyeknél az V-VIII. helyezést nem döntik el, az V.-VIII. helyezettek közé jutott sportolónak a VI. helyezésetért járó pontot kell számítani.

10. Jelen szabályokban nem szereplő kérdésekben az országos sportági szakszövetség véleményének kikérésével az OTSH esetenként határoz.

### IV. Tájékoztató futás

I., II., III., IV. osztályú illetve arany, ezüst és bronzjelvényes sportoló lehet az, aki az adott naptári évben legalább 6 esetben teljesíti az alábbi táblázatban megadott követelményeket, ahol 100 %-nak mindig a győztes ideje tekintendő.

Versenyfokozat	I.o	II.o Arany	III.o Ezüst	IV.o Bronz
Kiemelt /E/	115%	150%	Versenyidőn belül	
A fokozat	110%	130%	170%	V.időn belül,
B fokozat	-	115%	150%	a C pont fi-
C fokozat	-	-	130%	gyelembevéte-
D fokozat	-	-	110%	lével.

#### Egyéb rendelkezések:

A/ Az I.osztályu és ifjúsági aranyjelvényes, valamint a II.osztályu és ifjúsági ezüst minősítés megszerzéséhez szükséges 6 teljesítési alkalom közül 3 teljesítését az MFTSZ által kijelölt- éves szinten min.20,max.25 versenyen kell teljesíteni.

-I.o. és aranyjelvényt adott versenyen csak a korcsoport legmagasabb fokozatában lehet a fenti 3 teljesítési esetnek beszámítani,

-II.o. és ezüstjelvényt a kiemelt versenyeken E, A, B fokozatban egyaránt el lehet érni, kivételt képeznek a 11-12, ill. 13-14 korcsoportban megrendezett versenyek, ahol csak a győztesnek adható ezüstjelvényes minősítés.

B/Senior versenyeket, bármilyen fokozatu, minősítés szempontjából C fokozatúnak kell tekinteni.

C/Minősítést a versenyidőt túllépő, valamint 200% fölötti ill. 11-12 éves, 13-14 éves kategóriákban 300% fölötti eredményt elérő versenyző nem kaphat.

D/ Nemzetközi versenyen a minősítés alapjául, Elit és A kategóriákban a mindenkori győztes, B kategóriától lefelé pedig a hazai legjobb időeredménye számít.

E/Osztályozott bajnoki versenyeken a minősítést a kiírt kategória szerinti minősítéssel rendelkező versenyzők között kell számítani, tehát az esetleg magasabb minősítéssel rendelkező versenyzők győztes idejét nem lehet alapul venni.

#### A versenyek minősítési követelményei

1.Minősítést csak olyan versenyek alapján lehet adni, amely

a/szerepel a szakszövetségek jóváhagyott éves versenynaptárában,

b/amelynél a rendező szerv a versenyszabályzat előírásait betartotta.

2.Többfordulós versenyeket fordulónként, váltóversenyeket szakaszonként, csapatbajnokságoknál az azonos pályán futókat kell együttesen értékelni.

3.Amennyiben egy versenyen kevesebb, mint 3 versenyző áll rajthoz, ott a versenyzők legfeljebb IV.o/bronz/minősítést kaphatnak.

## 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 holtpont eléréstével a tempó csökkentése mellett erőteljes mélylégzésekkel, kell a szervezetet a fellépő oxigénhiányon átsegíteni.

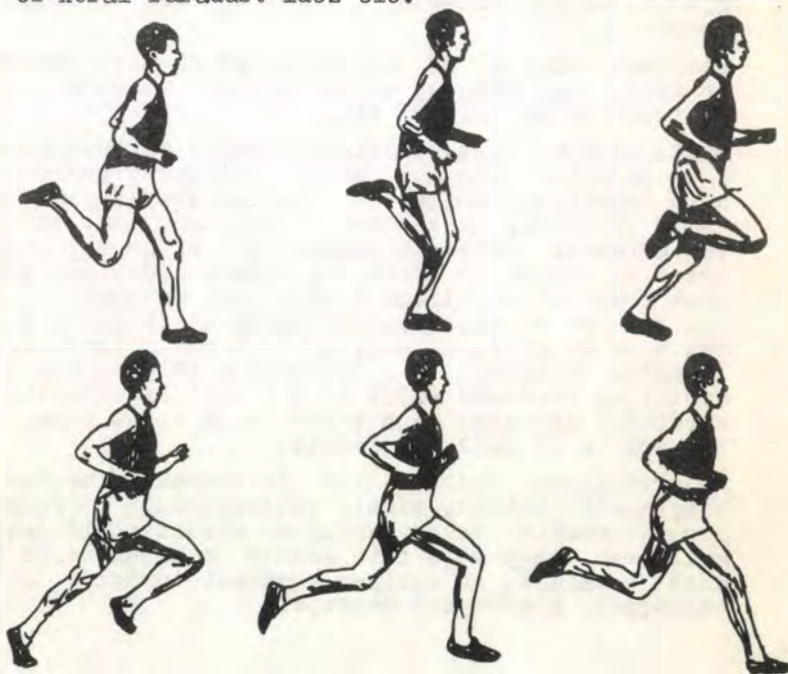
Alkalmas futás formák: lassú és gyors futás váltakozó iramban, fokozódó sebességű futás, intervall futás, lejtő-futás, dombos vidéken való felfutás és akadályfutás. A futás ajánlott kiegészítései: gyalogos menet, sívándorlások, mezei futás, gátfutás, siversenyek.

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

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 feladatot 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 allábszár 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 allábszár 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 lábújjak erőteljes elrugaszkodásával végződik. Emelkedőnél néha a sarok nem is éri a talajt, de tartósan ez izom elmerevedést okoz. A lábújjhegyen 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 légzés-gyakorlatok tartása, amikor járásnál és lassú futásnál a be és kilégzés négy-nyolc lépésig tartson, folyamatos futásnál 4 lépésenként lélegezzünk és az erőteljes futásnál érzjük el a 2 lépéses ritmust. Ezt egyébként mindenki maga tapasztalja ki és ennek azután jól be is kell idegződnie.

Az eredményes futás titka fentiekén túlmenően az, hogy minél többet, minél változatosabb terepen, a legkülönbözőbb talajviszonyok között történjék. El kell érní, 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 ingereit 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 edzéstávet több részre bontjuk és a résztávok közé 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. Résztávos edzésnél a résztávok hosszai általában 400 és 800 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-sellemileg 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. Ezek az edzésgyakorlatokon az ellenőrzőpontok megjelölése kódjellel ellátott kis táblákkal vagy "fixen" felfestett bójákkal történik, míg a pontfogás ellenőrzésére általában a zsirkkrétát /20. ábra/ 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. /10-12 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

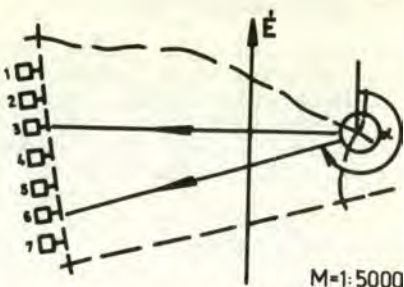
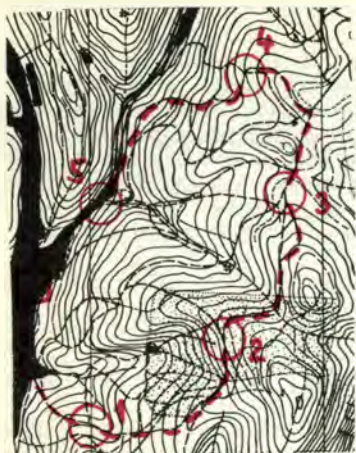
A versenyző mintatérképről versenypályát rajzol át ugyanúgy, mint egy éles verseny keretében. A berajzolás időre történik és az győz, aki kevesebb hibával a legrövidebb idő alatt hajtja végre az átrajzolási feladatot. Figyelem: a helyes sorrend, a pontösszekötés, valamint kód átrajzolás kötelező és nem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

k./ CSILLAGEDZÉS /30.ábra/

Egy alkalmas központból irányítja az edző a versenyzők gyakorlatait. A feladatok a legkülönbözőbbek lehetnek. A körkörös 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 időmegtetés nélkül, vagy időre, futva végezhetők el.



29. ábra



30. ábra



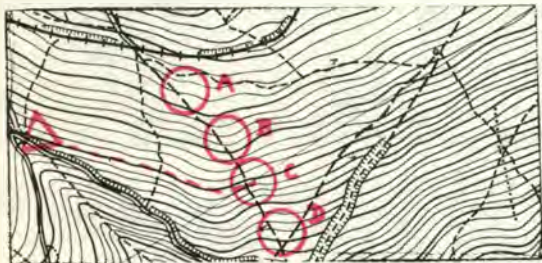
31. ábra

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 megjegyez. 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.



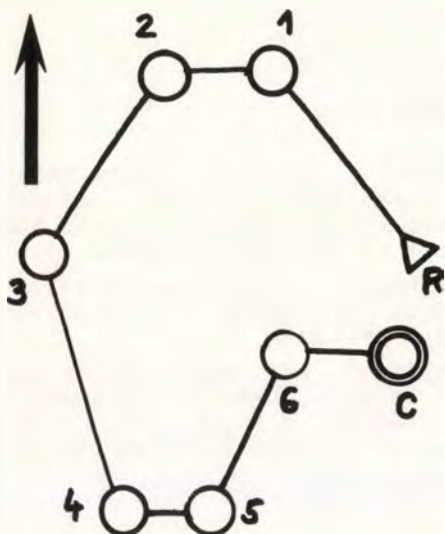
32. ábra

n./ ÚTVONALVÁLASZTÁS

Az edző két pont között először az egyik, azután a másik, majd pedig az esetleges harmadik útvonal - lehetőségén 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

p./ 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 memorizálja, 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 memorizálnak.

## 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-közlelről 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 érzékelik 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/

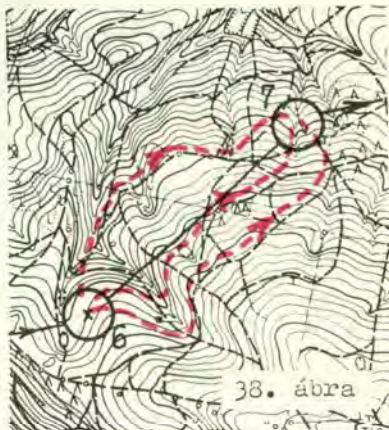
c./ A VÉLETLEN SZEREPE

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 utvonalválasztás lehetősége elesik. /Terep-akadályok megkerülése, hiányzó térképészletek./



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, határák 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 erdőtipusokon 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 versenybírószág 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.

A térkép lehetőleg új kiadású IOF jelkulccsal készült legyen. A pályát a kívánt 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 érdekelt kluboknak, szövetségeknek.

Versenyértékesítő azoknak kerül szétküldésre, akik a versenyre a megadott határidőn belül személyenkénti nevezési lapon beneveztek. /15. ábra/ Ez már tartalmazza részleteiben is a verseny részletes tudnivalóit.

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

A verseny előtti napon a rendezőség forgatókönyv szerint a verszortosoknak kiadja a feladatokat, kiszállítják a pályafelszerelést, a térképeket, a rajtszámokat és versenyzőkartonokat. Legegyszerűbb előre kategóriánként 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 fogastra elhelyezik és a versenyre sportruházatukba átöltöznek. Értéktárgyak vitele a versenyre kerülendő.

A versenyzők melegítőben, futómezőben, esetenként nylon bozótruhában állnak rajthoz. Az időjárástól függően melegítőiket visszahagyják, amit a versenybírószám 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 térképrajt 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

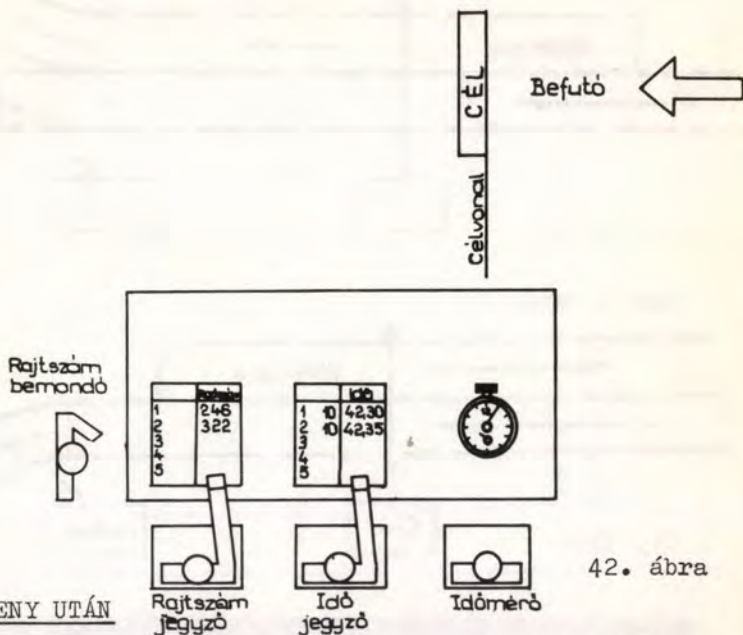
Az ellenőrzőpontra 3 élű, vászonból vagy műanyagból készült, piros-fehér színű, hasáb alakú bója lóg, általában max. 1 m magasságban, magán a tereptárgyon /határkaró, fatörzs, stb./ elhelyezve. Az a cél, hogy a versenyző a megadott tereptárgyat vagy domborzati formát keresse, ne a bóját. Esetleg pontőr 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 ügyűjtőpont után a versenyzőnek egyértelműen kell befutnia -általában szalagozás mentén- a célba. A célkapun való áthaladáskor az időt stopperrel másodperc pontosságal 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. a és b. ábra/

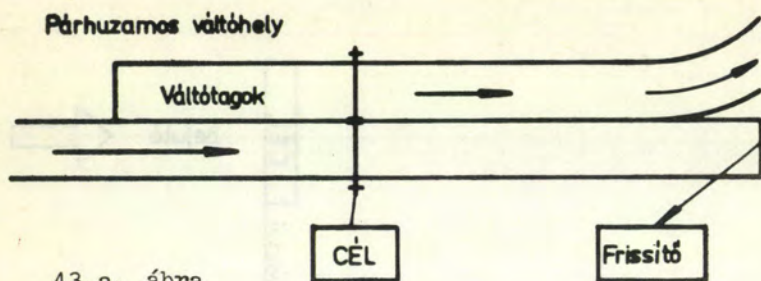


42. ábra

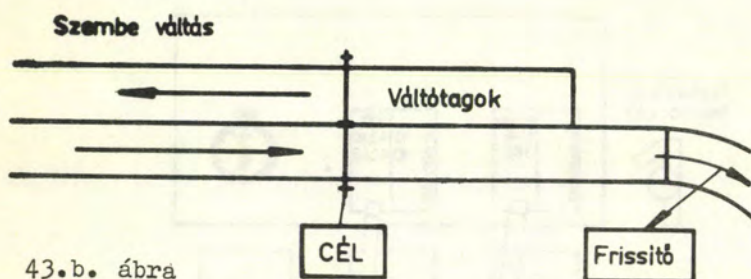
### VERSENY UTÁN

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 ünnepélyes kihirvetése és a dijkiosztás. A versenybírósa g titkára egyenként szolítja 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. /44. ábra/

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



43.a. ábra



43.b. ábra



44. ábra

## Pontmegnevezés megadása jelképekkel/simbol/

A mind szélesebbkörű nemzetközi versenyzés szükségessé tette a szöveges leírástól független, egységes jelképekkel történő pontmegnevezés alkalmazását az IOF hivatalos kiadványa alapján. Miután a magyar szabálykönyv ennek részletes leírását tartalmazza, itt most csak egy példa álljon.

H 17-18 A 9800 400

1	84	≡		➤	
2	36	↗	•	19	Q
3	39	○	∪	○	†
4	61	≡		L	
5	48		▲	1.5	Ö
6	40	⊙	89		⊖
7	37	≡	≡		↑ ↘
8	33	∩	⊗		
9	81	■		∨	

○ --- 370 --- ○

- 1.84 Mocsár K-i sarkán, belül
- 2.36 ÉK-i kup /1,9m/ DK-i lábánál
- 3.39 Mély horpadás ÉK-i széle/kartonell./
- 4.61 Sziklafal lába
- 5.48 Középső sziklatömb/1.5m/É-i oldala
- 6.40 Tisztás /8x9m//frissítőpont/
- 7.37 Alsó sziklafal tetején/Rádióspont/
- 8.33 Bozótos metsződés alsó részén
- 9.81 Épület D-i sarkán

Az utolsó ponttól a célig 370 m, végig szalagozva.

### Váltóversenyek formái.

A korszerű váltóversenyeket ma már u.n. szakaszkombinációs formában rendezzük. Ezeket a formákat az IOF 1978-ban önálló kiadványban ismertette. Tájfutás c. lapunk 1980. évi 3. száma közölte ennek első részét. Kiskönyvtárunk "Pályakitűzés" c. kötete most az új kiadásban részletesen ismerteti ezeket a formákat és segítséget nyújt megismerésükhöz, rendezésükhöz. Most csak a lényegét:

A régi, hagyományos váltóversenyeken minden váltótág a számára kijelölt A-B-C/D/ pályán futott végig és a többi club tagjaival való együttfutás így szinte elkerülhetetlen volt. Ezt kizsöböljük ki a szakaszkombinációs formák.

1. Motala /pályacserés/ forma. Minden váló más sorrendben futja végig a pályákat. Előnye a pályák időinek jó összehasonlíthatósága, hátránya a viszonylag kevés variációs lehetőség.
2. Vännäs /részpályacserés/ forma. A pályákat 2 részre osztja és így megnöveli a variációk számát. Minősítésre alkalmas.
3. Farsta /résztávcsérés/ forma. Tovább növeli-elágazásokkal a variációk számát, annyira, hogy szinte mindenki önálló pályát fut és ezért egyéni összehasonlításra, minősítésre nem alkalmas. VB-n, nagy nemzetközi versenyeken alkalmas.

## 9. TEREPEINK, TÉRKÉPEINK, TÉRKÉPHELYESBITÉS

Sportágunk tájékozódási 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 tájékozódási futók készítsenek térképeket saját maguk részére, saját igényeik szerint, ugyanúgy, mint az északi államokban. Az ún. "térképforradalom" nálunk az 1964-ben rajzolt színes tájékozódási térképekkel vette kezdetét, majd a Kartográfiai Vállalat által szakszerűen nyomtatott és a Budapesti Szövetség aktívái 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 tájékozódási futótérképek kerültek kiadásra színes, 20 négyzetkilométer területű terepeken helyesbített formában. Ezeket a térképeket a HM engedélyével, magassági szám adatok nélkül a hálózati vonalak eltolásával, szövegek kiírások nélkül nyomtatták ki hazánk számos tájékozódásilag értékes terepéről. Ez az időszak 1970-ig tartott, amikor a Honvéd Térképészeti Intézet vette át a tájékozódási futótérképek rajzolását és kinyomását, az ő gondolásában jelennek meg azóta is tájékozódási térképeink.

Ezek a térképek elsősorban tájékozódási 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 tájékozódási jelkulcs, hazai jelekkel kiegészítve. A térképek léptéke 1:20.000, 1:15.000, ill. 1:10.000. Az alapszintköz 10 m, 5 m, esetleg 2,5 m, 1 m.

Az alábbiakban közreadjuk a jelenleg forgalomban lévő eddig megjelent tájékozódási futótérképeket, sorszámozva, hegység szerinti csoportosításban.



Tájékoztatósi futó térképeink hazánk legkülönbözőbb területeit ábrázolják. Jelentősen megnövekedett számuk következtében egyre inkább jelentkezett az az igény, hogy térképeinket valamilyen formában, egységes rendszerbe kell foglalni. Az alábbiakban közreadott csoportosítás Magyarország területét 27 tájegységbe sorolja. A felosztás alapját hazánk természeti földrajzi egységei képezik, ezektől az eltérés csak annyi, amennyit a konkrét határok kialakítása megkövetelt. Minden tájegység határát valamilyen országút, vasutvonal, vagy folyó képezi, így egyértelműen le van határolva és minimálisra csökkenti annak lehetőségét, hogy bármelyik kivágatot is "kettévágjunk". E földrajzi határokat a Szőnyi László: Terepeink, térképeink, térképhelyesbítés" című 4. számú kiskönyvünk tartalmazza, Schell Antal összeállításában.

Az a füzet az 1965-től 1974-ig terjedő 10 év alatt megjelent hivatalos tájfutó térképeket ölelte fel és ismerteti részletesen. Azóta újabb 6 év telt el. Számos térkép ért meg új kiadást, felújítást, és természetesen igen sok új terepről készült tájfutó térkép.

Jelen fejezetünkben ezt a hiányt is igyekeztünk pótolni, amikor a több mint 300 speciális tájfutó térképnek hegységenkénti besorolását adjuk, megnevezés, helymeghatározás, lépték és a kiadási év megjelölésével.

Reméljük, hogy így a gyakorlati szakemberek és a gyűjtők, akik a 4. sz. füzetet megvették, most megtalálják annak részleges kiegészítését addig is, amíg a térképek teljes, új kiadása meg nem jelenik.

MAGYARORSZÁG TÁJEGYSÉGEI



Magyarország tájegységei

1. Duna-Tisza köze
2. Felső-Tiszántul
3. Alsó-Tiszántul
4. Győri medence
5. Kemeneshát-Marcál-medence
6. Pannonhalmi dombság -Bársonyos
7. Soproni és Kőszegi hegység
8. Mezőföld
9. Vasi- Zalai dombság
10. Somogyi- Tolnai dombság
11. Mecsek és környéke
12. Bakony
13. Balaton-felvidék
14. Vértes
15. Velencei-hegység és környéke
16. Gerecse
17. Budai -hegység
18. Pilis
19. Börzsöny
20. Cserhát
21. Gödöllő-Ceglédi dombság
22. Mátra
23. Északi peremvidék
24. Bükk
25. Aggteleki-hegység
26. Cserhát
27. Zempléni-hegység

MEGJELENT TÉRKÉPEINK, TÁJEGYSÉGEK SZERINT

1. Duna-Tisza köze

1-01 Földes F.váltó v.	Inárcs-Kakucs-Vasad	1:25	1965
1-02 Nagykőrös-Hantháza		1:25	1967
1-03 /név nélkül/	Monor-Csévharaszt	1:25	1967
1-04 D-Alföld 2	Jánoshalma-Kunfeh.tó	1:25	1969
1-05 Alföld 5	Hetényegyháza	1:25	1969
1-06 Duna-Tisza köze 1	Nagykőrös NY	1:26	1971
1-07 Ledina	Szigethalom	1:20	1973
1-08 Pótharaszt	Eötvös L.ev	1:20	1973
1-09 Csabony	Dunaujváros	1:20	1973
1-10 Ásotthalom		1:20	1974
1-11 Bodorgyep	Jászapáti	1:20	1974
1-12 Sövényháza	ODMT	1:20	1975
1-13 Horány		1:20	1976
1-14 Akadémiai-erdő	Kalocsa	1:10	1976
1-15 Szikra		1:20	1976
1-16 Nyiri-erdő	Hetényegyh-Méntelek	1:20	1978
1-17 Darvas-erdő	Kelebia-Ásotthalom	1:20	1978
1-18 Sándorfalva		1:20	1978
1-19 Ópusztaszer		1:20	1978
1-20 Pótharaszt		1:133-1:15	1979
1-21 Kömpöc	Feketehalom	1:15	1979
1-22 Kisasszonyerdő	Kecskemét D 20 km	1:20	1979
1-23 Szikra		1:20	1980

2. Felső-Tiszántul

2-01 /név nélkül/	Nyiradony-Guti erdő	1:25	1967
2-02 E-Alföld 3	Mikepércs-Páci erdő	1:25	1968
2-03 Észak-Alföld 4	Martinka-Vámospércs	1:25	1970
2-04 Hajduság 5	Bánki erdő-Debrecen	1:20	1971
2-05 Nyírség 1	Baktalórántháza	1:25	1971
2-06 Sóstói-erdő	Nyiregyháza	1:20	1971
2-07 Szanazug	Gyula-Doboz	1:20	1972
2-08 Nagyerdő	Debrecen	1:20	1973
2-09 Nagyerdő	" Hungáriakupa 74	1:20	1974
2-10 Bánki-erdő	" " "	1:20	1974
2-11 Bakti-erdő	Baktalórántháza	1:25	1974
2-12 Monostori-erdő	Bodaszőlő-H.kupa 74	1:20	1974
2-13 Lukaháza	H-kupa 74	1:20	1974
2-14 Apavára	Karcag	1:20	1974
2-15 Ricsikai-erdő	Kisvárdá K	1:20	1975
2-16 Ördögghát	Nagyszállás-Ny.háza	1:20	1976
2-17 Sóstói-erdő	Nyiregyháza	1:20	1976
2-18 Falupusztá	Leninváros	1:20	1976

2-19	Farkaserdő	Püspökladány	1:20	1977
2-20	Bakti-erdő	Baktalórántháza	1:15	1977
2-21	Bánki-erdő		1:20	1977
2-22	Ricsikai-erdő	Kisvárdá K	1:20	1978
2-23	Pac-Debrecen K		1:20	1978
2-24	Apavára	Karcagpsz.	1:15	1979
2-25	Sóstói-erdő		1:20	1979
2-26	Szanazug	Doboz	1:20	1979
2-27	Monostori-erdő		1:20	1980

### 3. Alsó-Tiszántul

3-01	Anyási-sziget	Mártély	1:20	1973
3-02	Holt-Körös	Gyulától ÉNy	1:20	1975
3-03	Hajdova	Makó-Ny	1:20	1976
3-04	Csengele	Hódmezővásárhely	1:20	1976
3-05	Kása-erdő	" "	1:20	1976
3-06	Ördögös	" "	1:20	1976
3-07	Kása-erdő	" "	1:10	1978
3-08	Anyási-sziget	Mártély	1:20	1979
3-09	Ördögös		1:20	1980

### 4. Győri-medence

4-01	Lóvári-erdő		1:20	1979
4-02	Dörgő-hegy	Keselő	1:15	1978

### 5. Kemeneshát - Marcal-medence

### 6. Pannonhalmi dombság, Bársonyos

6-01	Bakony 1 /szolg./	Gic-Sokorópátka	1:25	1968
6-02	Vértés 8	Tatai-tó	1:25	1969
6-03	Dögállás	Nagyszentjános	1:20	1973
6-04	Ácsi-erdő	Ács	1:20	1975
6-05	Püspökerdő	Győr	1:20	1976
6-06	Illaki-erdő	Pannonhalma	1:20	1976
6-07	Tata		1:10	1977
6-08	Püspökerdő	Győr	1:15	1978
6-09	Dögállás		1:20	1980

### 7. Soproni és Kőszegi hegység

7-01	Sopron 1	Szárhalom	1:20	1972
7-02	Károlymagaslat	Sopron	1:20	1973
7-03	Ilonavölgy	Kőszegfalva	1:20	1973
7-04	Szárhalom	Sopron-Balf-Erások	1:20	1975
7-05	Pogányvölgy	Kőszeg	1:20	1976
7-06	Károlymagaslat 3	Sopron	1:20	1977
7-07	Ilonavölgy	Kőszegfalva	1:20	1979
7-08	Pogányvölgy	Kőszeg	1:20	1979
7-09	Szárhalom		1:20	1980

### 8. Mezőföld.

8-01 Ozveny	Székesfehérvár	1:20	1974
8-02 Hókony	Dunaföldvár	1:20	1976
8-03 Ozveny	Sárpentele-Szfv	1:15	1977

### 9. Vasi és Zalai dombság

9-01 Orsz. Tájf. Csb. 67	Szilvágycsokor	1:25	1967
9-02 Orsz. Tájf. Csb. 67	Bocfölde-Csátár	1:25	1967
9-03 Zala 3	Pusztapáti	1:25	1968
9-04 Pácod -H. kupa 1973	Zalalövő-Csöde	1:20	1973
9-05 Csácsi-erdő "	Csácsbozsok	1:20	1973
9-06 Városi-erdő "	Vasvár	1:20	1973
9-07 Alsóvárosi-erdő	Nagykanizsa	1:20	1974
9-08 Karankó	Szombathely	1:20	1974
9-09 Miskei-erdő	Sárvár D	1:20	1975
9-10 Csácsi-erdő	Csácsbozsok	1:20	1976
9-11 Alsóvárosi-erdő	Nagykanizsa	1:20	1977
9-12 Cerina-erdő	"	1:20	1977
9-13 Márki-erdő	"	1:20	1977
9-14 Sági-erdő	Iharosb.	1:20	1977
9-15 Alsóvárosi-erdő	"	1:10	1978
9-16 Városi-erdő	Nagymákfa-Vasvár	1:20	1978
9-17 Pácod	Csöde-Pankasz	1:20	1979
9-18 Karankó-K	Szombathely	1:20	1979
9-19 Karankó-Ny	"	1:20	1979

### 10. Somogyi és Tolnai dombság

10-01 Egy. Főisk. Bajn. 66	Siófok-Nyim	1:25	1966
10-02 Tolna	Kis-Nagyszékely	1:25	1968
10-03 Zselic I.	Kaposvár-Cserénál	1:25	1968
10-04 Somogy 2	Zamárdi	1:20	1971
10-05 Imsós-erdő	Paks	1:20	1974
10-06 Várfalva	Kaposvár-Ujvárf.	1:20	1974
10-07 Gyertyánvölgy	Kaposvár-D	1:10	1975
10-08 Nádasdi-erdő	"	1:20	1976
10-09 Csikászó	Zamárdi-Körösh.	1:20	1977
10-10 Imsós-erdő	Paks	1:20	1977

### 11. Mecsek és környéke

11-01 Mecsek 1.	Pécsvárad-Óbánya	1:25	1968
11-02 Mecsek 2.	Magyaregregy-	1:25	1968
11-03 Mecsek 3.	Ófalu-Erdősmecsek	1:25	1969
11-04 Villányi hg 1	Sikós É	1:20	1971
11-05 Mecsek 4.	Pécs-Misina-Tub.	1:20	1972
11-06 Óriáshegy/mecsek/	Szekszárd-D	1:20	1975

11-07	Márévár-Mecsek	Kisujbánya	1:20	1975
11-08	Szuadó	Abaliget	1:20	1976
11-09	Misinatető-Pécs		1:20	1976
11-10	Abaliget		1:20	1976
11-11	Melegmány	Orfű-Mánfa	1:20	1977
11-12	Szuadó	Abaliget	1:20	1978
11-13	Misinatető	Pécs	1:10	1978
11-14	Sötétvölgy	Szekszárd-D	1:20	1978
11-15	Szarvaskút	Abaliget	1:20	1979
11-16	Szabari-erdő		1:20	1979
11-17	Melegmány	Vizfő	1:10	1980

### 12. Bakony.

12-01	Bakony 2	Csatka-Réde	1:25	1969
12-02	Bakony 3	Vinye- Porva	1:25	1970
12-03	Bakony 4	Márkó-D	1:20	1971
12-04	Csingervölgy	Ajka	1:20	1972
12-05	Sárcsi-kút	Ajka	1:20	1972
12-06	Gaja-szurdok	Bodajk-Balinka	1:20	1972
12-07	Mánchegy	Döbrönte	1:20	1973
12-08	Csalányos-völgy	Ajka-Herend	1:20	1974
12-09	Jákó-hegy	Pétfürdő	1:20	1976
12-10	Csalányos-völgy	Ajka-Herend	1:20	1976
12-11	Károlyháza	Csesznek	1:20	1976
12-12	Menyekei-erdő		1:20	1976
12-13	Apátság-erdő	Tényő-Sokoró	1:20	1976
12-14	Bende-erdő	Döbrönte-É	1:20	1977
12-15	Jákóhegy	Pétfürdő	1:20	1977
12-16	Gaja-szurdok	Bodajk-Balinka	1:20	1977
12-17	Károlyháza	Csesznek	1:20	1979
12-18	Hamuház	Bakonycsernye	1:20	1979
12-19	Menyekei-erdő	Tekerés-völgy	1:20	1980

### 13. Balaton-felvidék és Keszthelyi-hegység

13-01	Balaton 1	Gyenesdiás	1:25	1969
13-02	Balatonfelvidék 2	Balatonfüred	1:20	1971
13-03	Balatonfelvidék 3/1	Alsóörs	1:20	1972
13-04	Balatonfelvidék 3/2	Csopak	1:20	1972
13-05	Ságh-erdő	Zánka	1:20	1975
13-06	Királykút	Csopak	1:20	1979
13-07	Hegytó	Zánka-Kiliántel.	1:20	1979

### 14. Vértes

14-01	Kápolnapuszta ÉK	Köhányáspuszta	1:25	1966
14-02	Május 1 TF verseny	Oroszlány	1:25	1967
14-03	Észak-Vértes	Tatabánya Ujtelep	1:25	1968

14-04	Vértés	Várgesztes	1:25	1969
14-05	Vértés 7	Nagycsákány	1:25	1969
14-06	Észak-Vértés	Tatabánya-Ujtelep	1:25	1970
14-07	Vértés 1	Mór	1:25	1970
14-08	Vértés 9	Csákerény-Káp.psz.	1:25	1970
14-09	Vértés 5	Várgesztes	1:25	1969
14-10	Vértés 5/1	Gesztesvár	1:20	1971
14-11	Vértés 7/1	Nagycsákány	1:20	1971
14-12	Vértés 4	Köhányáspusztá	1:20	1971
14-13	Vértés 11	Kotlóhegy-Csákvár	1:20	1971
14-14	Vértés 3	Fekete-ér-Oroszlány	1:20	1971
14-15	Vértés 7/2	Szálláskut-Szár	1:20	1971
14-16	Nagycsákány		1:20	1974
14-17	Vitányvár	Tatabánya-Szár	1:20	1975
14-18	Köhányáspusztá		1:20	1976
14-19	Sikvölgy	Tatabánya DNy	1:20	1976
14-20	Gesztesvár	Várgesztes-V.kozma	1:20	1977
14-21	Gesztesvár K		1:20	1978
14-22	Csókahegy	Mór-Csókakő	1:20	1978
14-23	Kotlóhegy	Csákvár	1:10	1979
14-24	Csókahegy	Mór-Csókakő	1:20	1979
14-25	Durdó	Császár	1:20	1979

### 15.Velencei hegység és környéke

#### 16.Gerecse

16-01	Nk.Vasutas Kupa	Tornyópusztá	1:25	1966
16-02	Egyet.-Főisk.Bajn.	Vértestolna	1:25	1967
16-03	Egyet.-Főisk.Bajn.	Vértesszöllős	1:25	1967
16-04	Semmelweis.kupa	Tornyópusztá	1:25	1969
16-05	Gerecse 1	Vértesszöllős	1:25	1970
16-06	Peskő	Koldusszállás	1:20	1973
16-07	Zuppa	Szár	1:20	1973
16-08	Ubarok		1:20	1974
16-09	Somlyóvár	Tornyópusztá	1:20	1974
16-10	Öregkovács	Vértesszöllős	1:20	1975
16-11	Gete	Dorog	1:20	1977
16-12	Pusztamarót		1:15	1978
16-13	Peskő		1:15	1978
16-14	Öregkovács		1:15	1980

#### 17.Budai hegység

17-01	Budapesti edzőpálya	Hárshegy-Jánosh.	1:25	1965
17-02	Hárshegy A3		1:25	1965
17-03	Csucshegy A6		1:25	1965
17-04	Mária-Makk A4		1:25	1965
17-05	Vadaskert		1:25	1965
17-06	Csillebérc A1		1:25	1965
17-07	Iharos	Biatorbágy	1:25	1967

17-08	Pilis 8	Zsiroshegy-N.szénás	1:25	1968
17-09	Bp.edzőpálya II	Hármashatárhegy	1:25	1970
17-10	Budapest 1	Hárshegy-Csillebérc	1:25	1970
17-11	Budapest 3/3	Remetehegy	1:20	1971
17-12	Iharos	Biatorbágy	1:20	1972
17-13	Budapest 1/A	Kakukk-hegy	1:10	1972
17-14	Csillebérc		1:10	1972
17-15	Kutyahegy-Kisszénás	Nagykovács	1:20	1972
17-16	Nagyszénás	Nagykovács	1:20	1972
17-17	Jánoshegy		1:20	1972
17-18	Csillebérc		1:10	1973
17-19	Hárshegy		1:10	1974
17-20	Hármashatárhegy		1:20	1974
17-21	Hüvösvölgy		1:10	1975
17-22	Szekrényes		1:15	1977
17-23	Szekrényes		1:15	1978
17-24	Vadaskert		1:15	1978
17-25	Nagyszénás		1:10	1979
17-26	Csucshegy		1:15	1979
17-27	Csucshegy		1:15	1979
17-28	Csucshegy		1:15	1980

### 18. Pilis

18-01	Egy.-Főisk.Bajn.	Lajosforrás	1:25	1965
18-02	Zajnáth-hegyek	Piliscsaba	1:25	1965
18-03	Hosszu-hegy	Csobánka-P.szt.ker.	1:25	1965
18-04	Nagy-Kopasz	Pilis-csév-P.csaba	1:25	1966
18-05	Észak-Pilis	Visegrád-Gizellatol.	1:25	1966
18-06	Dobogókő		1:25	1966
18-07	Marót	Pilisszentlélek	1:25	1967
18-08	Pilis 3-4	Nagykopasz-Zajnáth	1:25	1968
18-09	Hosszu-hegy	P.szt.kereszt-Csob.	1:25	1968
18-10	Pilis 9	Nagykevély	1:25	1968
18-11	Pilis 7	P.szt.ker.-Dobogókő	1:25	1969
18-12	Pilis 9/1	Kövesbérc-P.borosj.	1:25	1969
18-13	Pilis 10	P.szentlászló	1:25	1970
18-14	Pilis 11	Leányfalu-Vöröskő	1:20	1970
18-15	Pilis 7	Dobogókő	1:20	1971
18-16	Pilis 2/1	Lajosforrás	1:20	1971
18-17	Szirtestető	Piliscsaba	1:20	1973
18-18	Pilis 2/2	Holdvilágárok	1:20	1972
18-19	Hamvaskő	Maróti hegyek	1:20	1972
18-20	Vöröskő	Leányfalu	1:20	1975
18-21	Nagykevély	Csobánka-P.borosj.	1:20	1975
18-22	Vaskapu	Esztergom	1:20	1975
18-23	Szentlászlóhegy	Pilisszentlászló	1:20	1976
18-24	Dobogókő		1:20	1976



18-25	Lajosforrás		1:20	1977
18-26	Hamvaskő	Pilismarót	1:20	1977
18-27	Hosszuhegy I	P.szt.kereszt	1:15	1978
18-28	Dobogókő		1:20	1978
18-29	Szirtestető		1:20	1978
18-30	Prédikálószték		1:20	1978
18-31	Hosszuhegy		1:15	1980
18-32	Kövesbérc		1:15	1980
18-33	Vöröskő		1:15	1980

### 19. Börzsöny.

19-01	Börzsöny	Nagyirtápuszta	1:25	1966
19-02	Börzsöny 2	Kóspallag-Királyr.	1:25	1969
19-03	Börzsöny 3	Törökmező-Zebegény	1:25	1970
19-04	Börzsöny 4	Irtápusz. - Nagygal	2:0	1972
19-05	Törökmező	Börzsöny	1:20	1974
19-06	Királyrét	Börzsöny	1:20	1976
19-07	Törökmező	Zebegény	1:20	1976
19-08	Királyrét	Börzsöny	1:20	1977
19-09	Törökmező	Zebegény	1:20	1977
19-10	Kisirtápuszta	Börzsöny	1:15	1978
19-11	Királyrét	Börzsöny	1:20	1978
19-12	Bezina	M.nosztá-Kóspallag	1:20	1980

### 20. Cserhát

20-01	Cserhát	Penc	1:25	1967
20-02	Cserhát II	Nagymezőpuszta	1:25	1967
20-03	Cserhát III	Sámsonháza-M.vereb	1:25	1968
20-04	Cserhát 4	Ipolyszög-B.gyarm.	1:25	1968
20-05	Cserhát 1	Penc	1:25	1970
20-06	Cserhát 6	Romhány-Alsópetény	1:20	1971
20-07	Naszály	Kósd-Szendehely	1:20	1974
20-08	Délhegy	Romhány-Alsópetény	1:20	1978

### 21. Gödöllői-Ceglédi dombság

21-01	Margita	Erdőkertes-Blahaf.	1:25	1966
21-02	Alföld 2	Erdőkertes-Blahaf.	1:25	1969
21-03	Királyut	Gödöllő-Isaszeg	1:20	1973
21-04	Margita	Erdőkertes-Gödöllől.	2:0	1976
21-05	Balnoka	Kerepes	1:20	1978
21-06	Hátulsó-hegy	Csomád	1:20	1978

### 22. Mátra

22-01	/név nélkül/	Mátraszentimre	1:25	1966
22-02	Mátra II	Nagybátöny-Dorogh.	1:25	1968
22-03	Mátra 3	Mátraszentkereszt	1:25	1970
22-04	Mátra 5	M.füred - M.háza	1:20	1972
22-05	Kisgalya	Galyatető	1:20	1975
22-06	Ágasvár	Nagybátöny	1:20	1975
22-07	Sástó	Mátraháza	1:15	1977
22-08	Csomoszvár	M.almás-Galyatető	1:20	1978

### 23. Északi peremvidék

23-01	Karancs	Karancsalja	1:25	1968
23-02	Cserhát 5/szolg/	Nógrádszakál-Litke	1:25	1969
23-03	Ó-bükk 2	Járdánháza	1:20	1971
23-04	Pécskő	Salgótarján	1:20	1972
23-05	Salgó	Salgótarján	1:20	1973
23-06	Karancs 75	Salgótarján	1:20	1975
23-07	Pécskő	Salgótarján	1:20	1975
23-08	Salgó 75	Salgóbánya-S. tarján	1:20	1975
23-09	Salgó	Salgóbánya-S. tarján	1:20	1977
23-10	Pécskő	Salgótarján	1:15	1979
23-11	Pécskő		1:20	1980

### 24. Bükk

24-01	Istállóskő	Bánkut	1:25	1966
24-02	Dobó nk.TF.vers.	Szarvaskő	1:25	1967
24-03	Bükk 3	Bánkut-Jávorkut	1:25	1968
24-04	Bükk 4	B. szt. lélek - Ómassa	1:25	1969
24-05	Bükk 5	Répáshuta	1:25	1970
24-06	Bükk 6	Miskolc-Tapolca	1:20	1970
24-07	Ó-bükk 1	Arló	1:25	1970
24-08	Bükk 5	Sugaró-Jávorkut	1:20	1971
24-09	Ózd-Királd		1:20	1972
24-10	Miskolc-Tapolca		1:20	1972
24-11	Jávorkut-Feketesár		1:20	1972
24-12	Borbolyahegy	Noszvaj	1:20	1973
24-13	Bánkut	Orsz. egyéni bajn. 70	1:20	1973
24-14	Kisfensik	Barátságkert-Diósgyőr	1:20	1975
24-15	Gilitka-kápolna	Bélapátfalva-Monosbél	1:20	1975
24-16	Hollóstető	Bükkszeltkereszt	1:20	1976
24-17	Bujdosókő	Felsőtárkány	1:20	1976
24-18	Kakukklesés	Kazincbarcika	1:20	1976
24-19	Kisfensik	Barátságkert-Diósgyőr	1:20	1977
24-20	Nagykőmázsa	Miskolc-Tapolca	1:20	1978
24-21	Bervatótó	Leshely-Felsőtárkány	1:20	1978
24-22	Borbolyahegy	Noszvaj-Szomolya-Sikfő	1:20	1978
24-23	Bánkut K		1:15	1978
24-24	Bánkut Ny		1:15	1978
24-25	Kisfensik		1:20	1980

### 25. Aggteleki-hegység

25-01	Mazura K.ev.67	Szögliget-Szelcepsz. t.	1:25	1967
25-02	Aggtelek 2	Zsuponyóvölgy-Putnok	1:25	1969

### 26. Cserhát

26-01	Szokon	Edelény-Szendrőlád	1:20	1977
-------	--------	--------------------	------	------

### 27. Zempléni-hegység

27-01	Sátoros 1	Rudabányácska	1:25	1968
27-02	Sátoros 2	Telkibánya-Kéked-F. koml	1:25	1968
27-03	Zempléni hegység	Rudabányácska-Mikóháza	1:20	1972
27-04	Kopaszhegy	Tokaj	1:20	1974
27-05	Susulyatótó	Ujhuta-Középhuta É	1:20	1978

## 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, ifjusági, 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. Kívánatos, hogy minden szakvezető, edző és versenybíró előfizetője legyen.

Az Országos Szövetség alapító tagja a Nemzetközi Tájékozdási Futó Szövetségnek /IOF/, amely 1961.óta irányítja a sportágat. Elnök Lesse Heideman /Finnország/, alelnöke: Willy Mathys /Svájc/ és Miroslav Hlavacek /Csehszlovákia/, főtitkára: I. Garderud /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. II. em. 21. kedd, szerda, csütörtök du. 4-7-ig van hivatalos idő.

A tájékoztató futó szövetségek fogják össze a sportklubok tájékoztató futó szakosztályait. Ezekben folyik az élő sportmunka. Budapesten jelenleg 22 sportkörben foglalkoznak tájékoztató 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/6 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 tervekészítésnek is, az indulásoknak és az utazási programnak. A megadott levélcímről lehet időben részletes versenykiírást kérni, mely azután a verseny összes részletét, tudnivalóit tartalmazza.

## BAJNOKI RENDSZER

Sportágunkban is a bajnokságok a legfontosabb versenyek Rendszerük 1981. január 1-től kezdve megváltozott. Ime:

### Egyéni bajnokságok

1. Hosszútávu nappali egyéni bajnokság / F 21E, F 19A, N 19E /

2. Nappali egyéni bajnokság / F 21E, F 19A, F 17A, F 15A,  
N 19E, N 17A, N 15A /

3. Éjszakai egyéni bajnokság / F 21E, F 19A, F 17A /

Váltóbajnokságok: F 21E, F 17A, F 15A, N 19E, N 17A, N 15A

Csapatbajnokságok: F 21E, F 17A, F 15A, N 19E, N 17A, N 15A.

### Egyéni bajnokságok

Hosszútávu nappali egyéni bajnokság: F 21E, F 19A, N 19E.

Indulók létszáma: F21: 45 fő, F19: 30 fő, N19: 30 fő

Indulhatnak: - I.o. versenyzők, életkoruk szerinti kategóriákban,

- A fenti létszám kiegészítéséig az alábbi elvek szerint, az előző évi ranglista sorrendjében, az I.o. versenyzők nélkül számolt ranglistán:

F 21-ben: 4 fő felnőtt, majd 1 fő kiöregedő junior,

N 19-ben: 4 fő felnőtt, majd 1 fő kiöregedő ifjúsági,

F 19-ben: 2 fő junior kuru, majd 1 fő kiöregedő ifj.-i.

Ezt a kiegészítést addig kell folytatni, míg a fenti létszámok kialakulnak.

A kialakított keretek névszerint megállapíthatók, és csak ezek a személyek nevezhetők.

Nappali egyéni bajnokság: négy lépcsőben, egy fordulóban kerül megrendezésre, F 21, N 19, F 19, F 17, N 17, F 15, N 15. korcsoportokban.

I. Összevont megyei C fokozatu /járás, város, Bp. körzeti/ bajnokság. Indulhatnak: a benevezett Re, IV, III, III.

Re, E és B jelvényes ifjúságiak.

Továbbjutás: megyei, budapesti kiírás szerint.

II. Megyebajnokság: Minden kategóriában B fokozatu.

Indulhatnak: - II.o és A jelvényes versenyzők

- feljutók /megyei és budapesti kiírás szerint/

Továbbjutás: az eredményesen szereplő versenyzők 30 %-a, de max. 10 fő.

III. Budapest és Vidékbajnokság /OB elődöntő/: F 21, N 19,

F 19-ben A kategóriában, F 17, N 17, F 15, N 15-ben B kategóriában.

Indulhatnak: - I.o. versenyzők,

- feljutók, a B fokozatu megye ill. Budapestbajnokságról az eredményesen szereplő verseny-

zök 30 %-a, de max. 10 fő  
Továbbjutás: F 21, F 17, F 15 kategóriákban  
Bp.-ről 18 fő, vidékről 27 fő  
N 19, F 19, N 17, N 15 kategó-  
riákban Bp.-ről 12 fő, vidékről 18.

IV. Országos nappali egyéni bajnokság: F 21, N 19 E kategó-  
riában, F 19, F 17, N 17, F 15, N 15 A kategóriában.

Létszámok: F 21: 45 fő, N 19: 30 fő,  
F 19: 30 fő, F 17: 45 fő,  
N 17: 30 fő, F 15: 45 fő,  
N 15: 30 fő.

Indulhatnak: a vidék és Budapest bajnok-  
ságról feljutott versenyzők.

Éjszakai egyéni bajnokság: négy lépcsőben, egy fordulóban  
kerül megrendezésre, F 21, F 19 és F 17 korcsoportban.

I. Összevont megyei C fokozatu/járási, városi, budapesti-  
körzeti/bajnokság.

Indulhatnak: a benevezett Re, IV, III. o. ill.  
Re, B, E jelvényes minősítésűek.  
Továbbjutás: megyei, bpesti kiírás szerint.

II. Megyebajnokság. Minden kategóriában B fokozatu.

Indulhatnak: -II. o és A jelv. versenyzők,  
-feljutók/megyei, bpesti kiírás  
szerint/

III Budapest és Vidékbajnokság./OB elődöntő/F21, F 19-ben  
A-fokozatu, F 17-ben B-fokozatu.

Indulhatnak: -I. o. versenyzők,  
-feljutók a B fokozatu megyei  
ill. Bp. bajnokságról, az ered-  
ményesen szereplők 30%, de max.  
10 fő

Továbbjutás: F 21 és F 17-ben: Bp.-ről 18 fő,  
vidékről 27 fő, az F 19-ben:  
Bp.-ről 12 fő, vidékről 18 fő.

IV. Országos éjszakai egyéni bajnokság. Kategóriák: F 21 E,  
F 19, és F 17 A kategóriákban,

Létszámok: F 21: 45 fő, F 19: 30 fő, F 17: 45.  
Indulhatnak: a Bp. ill. Vidékbajnokságról  
feljutott versenyzők

#### CSAPATBAJNOKSÁG

F 21, N 19, F 17, N 17, F 15, N 15 korcsoportokban, négy  
lépcsőben, egy fordulóban kerül megrendezésre.

I. Járási, városi, Bp.-körzeti C fokozatu bajnokság.

Indulhatnak: egyesületenként az illetékes  
területi szakszövetség kiírása  
szerinti csapatok.

Továbbjutás: megyei-bp-i kiírás szerint.

II. Megye ill. Budapestbajnokság. B-B-C fokozatokban kerül megrendezésre.

Indulnak: -az előző évi OB elődöntőből kieső csapatok,  
-feljutók, amegyei, bp-i kiírás szerint

Továbbjutás: a megyebajnokságon legjobban végzett csapat, amelyik szakosztálynak adott kategóriában nincs magasabb osztályban csapata.

Csapatlétszám: F 21-ben 4+1 fő, a többiben 3+1 fő. Bentmaradó csapat nincs.

III. Budapesti. ill. Vidék CSB./OB elődöntő/ A-B-B fokozatokban kerül megrendezésre

Indulnak: -Előző évi OB-ből kiesők, /max.6, min.0 /  
-feljutók

Továbbjutás: a Bp. bajnokságról 1., 2., a Vidékbajnokságról az 1-4. helyen végzett csapatok.

Kiesés: Bp.-en 3. től, vidéken az 5. től végzett csapatok, amelyek a megyei B fokozatu bajnokságba esnek vissza.

Csapatlétszám: F 21-ben 4+1, többi 3+1 fő.

IV. Országos Bajnokság. E-A-A fokozatban kerül megrendezésre, 15-15 csapat részvételével.

Indulnak: -előző évi OB-ből bentmaradók  
1-9 helyig,

-felfutók, Bp.-ről 1., 2. helyezett, vidékről 1-4. helyezett csapatok

Kiesők: 10-15 helyen végzett csapatok az OB elődöntőbe esnek vissza.

Csapatlétszám: F 21-ben 4+1, többiben 3+1 fő.

VÁLTÓBAJNOKSÁG

F 21, F 17, F 15, N 19, N 17, N 15 kategóriákban, 3 lépcsőben kerül megrendezésre.

I. Járási, városi, Bp. körzeti C fokozatu váltóbajnokság.

Indulhatnak: egyesületenként az ill. területi szakszöv. kiírása szerint.

Továbbjutás: megyei-bp.i szöv. kiírás szerint.

II. Megyei ill. Budapest váltóbajnokság: B-B-C fokozatban kerül megrendezésre.

Indulnak: -az előző évi OB-ből kiesők,  
-feljutók a megyei, bp.-i kiírás szerint,

Továbbjutás: a megyebajnokságon legjobban végzett olyan csapat, amelyik szakosztálynak adott kategóriában nincs Ob-ben csapata, Bpestről 3 csapat.  
 Csapatlétszám: F 21-ben 4+1 fő, többi 3+1 fő  
 Bentmaradó csapat nincs.

III. Országos váltóbajnokság. E-A-A fokozatban kerül megrendezésre.

Indulnak: -előző évi OB-ből bentmaradók  
 1-9 helyig,  
 -feljutók, megyénként 1-1, Bp. ről 3 csapat.

Kiesők: a 10. helyen vagy annál hátrább végzettek a megye ill Bpest-bajnokságba esnek vissza

Csapatlétszám: F21-ben 4+1 fő, többi 3+1 fő.

Ha valamelyik szakosztálynak adott kategóriában nincs magasabb osztályban csapata, bármelyik lépcsőben legjobb összeállításban állhat rajthoz.

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

VERSENYSPORTUNK KÖLTSÉGEI

A sportág költségei között szerepel a verseny részvételi díja, amely tartalmazza a térkép, frissítő, öltöző, fürdő és a helyi közlekedés költségeit, kb. 10-25 Ft személyenként. A szállásköltség felmerülés szükség szerint számolható el. Az élelmezési költség /napidíj/ vidéki utaknál alkalmazható, a közlekedési költség a verseny színhelyére való utazást fedi, 50 %-os csoportos, sportolói kedvezményvel történik. A sportklubok felszerelést is biztosítanak a versenyzőknek; versenyruházatot, tájolókat szükség szerint. A szakosztály éves költségvetésben állítja össze a felmerülő költségeket, amelyet a versenynaptárban való adatokra támaszkodva tervez meg. Legjelentősebb költségtényezők: edzők bérköltsége szerződés szerint, terembérek, edzésjegyek igénybevétel szerint, versenyrendezés 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: 4000.-Ft, II.oszt.vers. 2300.-Ft, III. oszt.vers. 700.- Ft, IV. oszt.vers. 300.- Ft  
Aranyjelvényes ifi 2500.-Ft, Ezüst jelvényes ifi 600.-Ft.  
Bronzjelvényes ifi 300.- Ft.

Bajnokságon való szereplések költségnormái:

Országos Csapat Bajn.	1300.- Ft,	Váltóbajn.	1e00.- Ft.
" " " /női/	1e00.- Ft,	Váltóbajn.	800.- Ft.
A oszt.Csapatbajn.	600.- Ft,	"	600.- Ft.
Ifjúsági Országos csb.	1e00.- Ft,	Váltóbajn.	800.- Ft.
Ifjúsági B oszt. csb.	600.- Ft,	Váltóbajn.	600.- Ft.
Serdülő B csb.	600.- Ft,	Váltóbajn.	600.- Ft.

Edzési költségnormák: foglalkoztatott edző éves bére 6000.-Ft, I. ill. A.j.=400.-, II/E.j.=300.-Ft, III./Br.=150.-

Versenyszervezési költségnormák:

Kétnapos nemzetközi vers.10.000.-Ft., egy napos 6000.-Ft.  
I. oszt.vers. 4000.-Ft, II.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-úgy 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 tájékoztató 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 szünet előtt 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 tájékoztató futás alapjait, résztvevőit. Az általános iskolások körzeti/városi/, majd megyei úttörő bajnokságokon keresztül jutnak el az országos döntőig, az úttörő olimpia versenyeihez, amelyen a tájékoztató futás már polgárjogot nyert.

## ZÁRSZÓ

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

Az egyes témakörök, fejezetek tartalmát az elmúlt 8 év folyamán megjelent Tájékoztató Futó Kiskönyvtár sorozatának keretében önállóan ismertettük, illetve kiadjuk a jövő évek során, szellemi és anyagi erőnktől függően. Ezekben a kiskönyvekben az egyes témákat részletesen ismertetik a szerzők, sportágunk kiváló szakemberei, felhasználva hazai tapasztalataikat és a külföldi szakirodalom vonatkozó anyagait.

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

Kérjük, hogy kiskönyvtárunk tartalmával kapcsolatos észrevételeiket, javaslataikat, igényeiket juttassák el hozzánk, hogy azokon okulva, azokat felhasználva az elkövetkezendő újabb kiadások tartalmasabbak, jobbak legyenek.

Édre is köszönjük segítségüket!

A szerző.

## PÁLYAKITÜZÉSI IRÁNYELVEK

/Kiadta az IOF Technikai Bizottsága Koppenhágában,  
1977 március hóban /

### 0.Célkitűzés

Ezekkel az irányelvekkel az a cél, hogy a tájfutó versenypályák nemzetközileg azonos elvek alapján kerüljenek kitűzésre.

### 0.1.Alkalmazási terület

Az irányelvek minden nemzetközi tájfutóversenyre kötelezően alkalmazandók. Ezen kívül általános irányelveként szolgálnak minden tájfutóverseny számára.

Az irányelveket az alábbiakkal összefüggésben kell alkalmazni:

- IOF nemzetközi versenyszabályzata,
- VB szabályzat
- ábrázolási előírások nk.tájfutótérképek számára,
- az IOF pontmegnevezései,
- az IOF pontmegnevezések jelképei.

### 1.Bevezetés

A pályakitűzési irányelvek célja a TF-verseny sajátosságainak és a sportbeli igazságosságnak a megőrzése.

#### 1.1.A TF versenypályakitűzés célja

A két tényező, a tájékozódás és a futás az egész verseny alatt lehetőleg azonosan legyenek próbának kitéve.

1.2.A pályakitűzőnek ügyes feladat biztosításával gondoskodnia kell arról, hogy a versenyzők az egész verseny alatt kényszerítve legyenek a tájékozódásra való koncentrálásra. Olyan résztávok, amelyek tájékozódási feladat nélkül végig futhatók, csökkentik a TF-verseny értékét.

1.3, A versenytérpet úgy kell kiválasztani, hogy az a versenyző futókészségét próbára tegye. A terep, észszerű utvonallválasztás esetén jelentős mértékben tegye lehetővé a folyamatos haladási módot/kitartó futás/.

### 2.A pályakitűzés előfeltételei.

#### 2.1.Alkalmaz versenytérp

##### 2.1.1.Jó előfeltételek:

-erdős terep -átláthatatlan terep - tagolt, formagazdag terep - sok kis tájékozódási objektum -kevésé feltárt terep - közepes szintkülönbségek - kevésé művelt, természetes terep - futható talaj - kevés aljnövényzet - váltosatos, váltakozó terepjelleg - ismeretlen terep.

##### 2.1.2.Kedvezőtlen előfeltételek:

-nyílt, átlátható terep - egysiku terep -kevés tájékozódási objektum - erősen feltárt terület sok szer és miuttal - sok felfogó és vezetővonal -erősen

művelt erdő - egyirányba lejtő terep nagy szinttel - erősen köves talaj - erősen akadályozó aljnövényzet-nagyobb, sűrű erdőirtások, kerített részek, művelt területek - beépített területrészek és nagyobb tavak - sziklás letörések és átgázolhatatlan mocsarak, melyek a versenyzőknek veszélyt jelentenek - általánosan ismert terület - környezet és természetvédelem alatt álló terep.

## 2.2 Jó versenytérkép

2.2.1. A térképek a TF-versenyek minden résztvevője számára azonosan érthetőek és jól olvashatók legyenek.

Ezért, amennyiben lehetséges, a nemzetközi versenyek számára előírt ábrázolási előírásokkal készüljenek. Nemzetközi versenyeken ezek a követelmények kötelezőek.

2.2.2. Különlegességek, amik a terep jellegéből és a talaj fedettségéből adódnak, minden versenyzővel írásban és ha kell ábrázolva, a verseny előtt közlendők. A sportbeli igazságosság indokolja, hogy nemzetközi versenyeken új térképeket kell használni, melyek a verseny előtt nem kerülnek nyilvánosságra.

2.2.3. Megfelelő pályakitűzéssel elkerülendő, hogy a térkép pontatlanságai és hibái a versenyre befolyással legyenek. Az ellenőrzőpontok körzetében a térkép különös gonddal vizsgálandó át. Az ellenőrzőpont körzeten kívüli hibák és hiányosságok a versenytérképen lehetőség szerint javítandók.

## 2.3. Alkalmas pályakitűző

2.3.1. A pályakitűzéssel megbízott személyeknek saját versenyzői gyakorlatuk alapján kell a jó versenypálya kritériumait ismerniük. Ehez még a pályakitűzés elméletét is ismerniük kell és különbséget kell tenniük a különböző kategóriák követelményei között. Képesnek kell lenniük a különböző befolyásoló tényezőket értékelni, amelyek a terepből, térképből és a résztvevőkből adódnak.

2.3.2. A pályakitűzőt a rendező szerv bizza meg. Ezzel minden illetékességet és felelősséget átvész a verseny kitűzése, minősége és lefolyása vonatkozásában, a térképkiadástól a célvonalig.

## 2.4. Célszerű ellenőrzés

2.4.1. A pályakitűzésnél előforduló sok hibalehetőség lelkiismeretes ellenőrzést kíván meg. A rendező ezért pályaelenőrt biz meg. Ez átvészli azt a feladatot, hogy a pályakitűző valamennyi intézkedését ellenőrizze és vele együtt, szükség esetén jobb megoldásokat keressen. Különösképpen ellenőrzi a terepválasztást, a versenytérképet, a pályakonceptiót, a pályahosszakat, a szintkülönbségeket, a nehézségi fokokat,

az ellenőrzőpontokat, a pontmegnevezéseket, az ell. pontok kódjait, a pályafelszerelést, a pályaberajzolás vagy a versenyzők mintatérképét, a felvezetés megszervezését és további, a pályakitűző feladatkörébe eső egyéb intézkedéseket.

2.4.2. A pályaelőőr egyidejűleg tanácsadója és segítője a pályakitűzőnek. A rendezővel szemben ő vállalja a felelősséget az ellenőrzésért.

2.4.3. Ha a rendező felettes szerve részéről ellenőr /technikai delegátus/ kijelölésére kerül sor, úgy az illetékességeket és a felelősséget is átveheti.

### 3. A pályakitűzés elmélete.

Rajt, ellenőrzőpontok, és cél képezik a TF verseny-pálya gerincét. Ezek elhelyezéséből adódnak rész-távok, amelyek a tulajdonképpeni versenypályát képezik. A TF verseny feladata elsősorban a résztávok lehető legjobb megtétele az egyénileg ítélt legjobb utvonalon. A TF-pályák nehézségi fokának a különböző kategóriák különböző képességeihez kell alkalmazkodniuk.

#### 3.1. A résztávok.

A TF-pályák leglényegesebb elemei a résztávok, amelyek messzemenően meghatározzák egy verseny minőségét. Ezek nyújtanak a versenyzőknek utvonaltálasztási és térképolvasási problémákat.

##### 3.1.1. Az utvonaltálasztás

A pályakitűző résztávok kitűzésével biztosítson a futóknak lehetőséget, saját képességüknek megfelelő utvonaltálasztására. Utvonaltálasztási problémák kényszerítik a versenyzőt a terepet a térkép alapján megítélni és abból következtetéseket levonni. Utvonaltálasztási problémák arra ösztönzik a versenyzőt, hogy önállóan cselekedjék, a mezőnyt szétszórja és megnehezítse a nemkívánt együttfutást. Az utvonaltálasztás nyújtson a versenyzőknek különböző tájékozódási problémákat. A rövidebb távok alapvetően több tájékozódási problémát jelentenek. Egy meghatározott utvonalt végigfutása ne nyújtson előnyt vagy hátrányt, ha az meghatározott idő alatt a térképről nem olvasható le.

##### 3.1.2. A térképolvasás.

A jó TF-versenypályát az jellemzi, hogy a futóknak az egész távon a tájékozódásra kell koncentrálniuk. Az, hogy a jó térkép-memóriával rendelkező futók ezáltal előnyt élveznek, a TF-verseny szellemének megfelel. Résztávok, amelyek térképolvasás és figyelmes tájékozódás nélkül végigfuthatók, "elveszett" tájékozódási távok és ezáltal minőségrontók. A futásirányu vezetővonalak utelágazások nélkül, a fel-

tünő felfogóvonalak és a nagy terepidomok a tájékozódási értéket csökkentik.

A pályakitűzőnek vigyáznia kell, hogy az egyazon utvonalon futó versenyzők egymásnak a tájékozódási problémákat ne könnyítsék meg. Ez az ellenőrzőpont-ra és az azoktól való azonos elfutási irányok esetében, az ellenőrzőpontok nyílt körzete, valamint különböző kategóriák szembefutása esetén lehetséges.

### 3.1.3. A pálya kezdete

A versenyzőt már a rajttól kezdve tájékozódási probléma elé kell állítani. A rajthelyről nem lehet rálátása a versenyterepre.

Állásontjának a térképolvasás kezdetekor a térképről leolvashatónak kell lennie. Az első résztáv fizikailag és technikailag még ne állítsa a legnehezebb követelmények elé.

### 3.1.4. A pálya vége

A tájékozódási problémák legkorábban az utolsó ellenőrző pont után fejeződjenek be. Az ut az utolsó ponttól a célig a versenyterepre való kivezetést jelenti. A cél nyílt, áttekinthető legyen és úgy legyen telepítve, hogy minden versenyző azonos irányból fusson be. Ahol ez természetes, terelővonalakkal nem biztosított, ott szalagozást kell alkalmazni. A szalagozott utvonalaknak a térképről leolvashatóknak kell lenniük.

## 3.2 Az ellenőrzőpontok

3.2.1. Minden ellenőrzőpont elsősorban annak ellenőrzésére szolgál, hogy a versenyző a pályát korrekten végigfutotta-e. De főként további fontos feladatokat is ellátnak, amelyek elhelyezésükből adódnak. Az ellenőrzőpontok többnyire egyidejűleg a résztávok végét és kezdetét jelentik, melyek a versenyzőt a legalkalmasabb terepre hivatottak átvezetni. Kivételes esetekben az ellenőrzőpontok csak egy irányban teljesítik ezt a feladatot és egy következő ponttal egészítik ki azt. /Terelőpont/ Átvezetőpontok az akadályokon való áthidalást szolgálják, úgy is mint utak, vasutak, művelési területek, vagy mint gyűjtőpont a célbefutás előtt. Alkalmatlan pontok frissítő, sajtó vagy nézőpontként is szolgálhatnak.

### 3.2.2. Az ellenőrzőpont helye

Az ellenőrzőpont helyének a térképről egyértelműen leolvashatónak kell lennie. Pontos helyzete a pontmegnevezéssel kiegészítve kerül rögzítésre.

A térképábrázolásának megfelelően az ellenőrzőpontnak egyértelműen meghatározhatónak kell lennie.

A pont körzetében a térképi ábrázolásnak a tereppel pontosan meg kell egyeznie. Minden lehetséges

kiinduló és felfogópontnak távban és irányban helyesnek kell lennie.

### 3.2.3. Nehézségi fok.

A kisméretű tereptárgyak, mint az ellenőrzőpontok helye - körülvéve sok másjellegű finom tájékozdási objektumtól - növelik a tájékozdási problémát pontközben.

Pontközben lévő felfogóvonalak, melyek a versenyző lehetséges ráfutási útjába esnek, megkönnyítik a tájékozdási feladatot.

Kerülendők azok a kis tereppontokon elhelyezett ellenőrzőpontok, amelyek csak közvetlen közelből láthatók meg és amelyek körzetében a térkép semmi közelebbi utalást nem tartalmaz, mert ezek a véletlen szerepét növelik.

### 3.2.4. Pontmegjelölés

A pontfelszerelés a nemzetközi TF-szabályoknak megfelelő kell legyen. Törekedni kell az ellenőrzőpontok felszerelésének elhelyezésénél arra, hogy az a futó számára csak akkor váljék láthatóvá, ha az a térképről leolvasható tereptárgyhoz megérkezett.

Ha az előbb látja meg a pontfelszerelést, mint a tereptárgyat, csökken a tájékozdási érték. De ha a pontfelszerelést csak véletlenül látja meg, annak ellenére, hogy megérkezett a megadott tárgyhoz, az ellenőrzőpont rosszul van elhelyezve és sportbeli igazságosság szenved csorbát. Törekedni kell továbbá a pontfelszerelés olyan telepítésére, hogy a futók azt a kereső versenyzőknek ne árulják el.

## 4. Sportbeli igazságosság.

- 4.1. A pályakitűzőnek minden intézkedésével ügyelnie kell, hogy a versenyzők - bárhogyan is lehetséges - azonos körülményeket találjanak és a sportbeli igazságosság érvényesüljön.

## BUDAPESTI TÁJFUTÓ CIMJEGYZÉK

<u>Budapesti Tájfutó Szövetség</u>	Bp.Váci utca 62.II.2i.1o56
<u>Középepesti Tájfutó Szövetség</u>	Bp.Baross u.1o. 1o88.
Gépipari Spartacus SE	Bp.Pf.81, 1364
Orvosegyetem Sport Club	Bp.Baross u.23, 1o88
Allami Fejlesztési Bank SK	Bp.Deák F.u.5, 1o52
Tipográfia TE	Bp.Kölcsey u.2.,1o85
Bp.Siketek SC	Bp,5.Pf.88, 137o
<u>Északpesti Tájfutó Szövetség</u>	Bp.Thököly ut 12o, 1145
Alumium SE	Erzsébet kirné ut 57,1142
V.Danuvia SK	Angol u.1o, 1149
Bp.Postás SE	Lumumba u.1oo, 1149
V.Izzó SK	Váci ut 77, 1o44
<u>Délpesti Tájfutó Szövetség</u>	Ihász u, 27, 11o5
K.Lombik TK	Bp.Pf.27, 1475
K.Textil SK	Bp.Gyömrői ut 84,11o3
Marx Károly Közg.Egyetem SC	Bp.Dimitrov tér 8, 1o93
Vasas Orion SK	Bp.Jászberényi ut 29, 1475
Tőrekvéz SE	Bp.Bihari ut 23, 11o3
Zalka Ketonai Műszaki Főisk.	Bp.Pf.12,1456
<u>Délbudai Tájfutó Szövetség,</u>	Bp,Hengermalom u.2/b,1119
Budapesti Egyetemi Atl.Club	Bp.Bogdánfy ö.u.1o, 1117
Műgyetemi Atl.és Football C.	Bp.Budafoki ut 2/4, 1111
Vasas Kismotor SK	Bp.Fehérvári ut 5o, 1119
Jozsef Attila Gimn.DSK	Bp.Villányi ut 29,1114
<u>Északbudai Tájfutó Szövetség</u>	Bp,Tanuló u 1.,1o33
KFKI Petőfi SK	Bp.114, Pf 49, 1525
MMG Automatika Művek SE	Bp.Szépüölgyi ut 51, 1o37
Magyar Villamos Művek SC	Bp.Vám u. 5-7, 1o11

## VIDÉKI TÁJFUTÓ CIMJEGYZÉK.

Baranya megyei TFSz	Pécs,Megye u.21, Pf 174, 7621
Bács-Kiskun m.TFSz	Kecskemét, Rákóczi u.32, 6oo0
Borsod-Abauj-Z.m.TFSz	Miskolc, Dayka G. u.9. 3525
Békés m.TFSz	B.csaba, Kórház u.4. 56oo
Csongrád m.TFSz	Szeged, Pf.99,67o1
Győr-Sopron m.TFSz	Győr, Batthány tér 2, 9o22
Fejér m.TFSz	Sz.fehérvár, Ady E.ul9, 8oo3
Hajdu-Bihar m.TFSz	Debrecen, Pf 75, 4oo2
Heves m.TFSz	Eger,Kossuth L.u9,33oo
Komárom m.TFSz	Tatabánya I, Tóth-Bozsóki u.3.28o3
Pest m.TFSz	Budapest, Steindl I.u.12.1o54
Somogy megyei TFSz	Kaposvár, Május 1 ut 16, 74oo
Nógrád m.TFSz	Salgótarján, Vöröshads.ut 14,31oo



Szabolcs-Szatmár m.TFSz	Nyiregyháza, Mártirok tere 9,4400
Szolnok m.TFSz	Szolnok, Mátyás kir.u.31,5002
Tolna m.TFSz	Szekszárd, hunyadi u.5. 7101
Vas m.TFSz	Szombathely, Markusovszky 6,9700
Veszprém m.TFSz	Veszprém, Szabadság tér 15,8201
Zala m.TFSz	Zalaegerszeg, Pf. 206, 8901

X X X

A KISKÖNYVTÁR EDDIG MEGJELENT KÖTETEI:

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. Pályakitűzés   | Halász Miklós        |
| 2. Tájékoztató edzés-<br>gyakorlatok                          | Gombkötő Péter       |
| 3. Tereptan   | Halász Miklós        |
| 4. Terepeink-Térképeink,<br>térképhelyesbités                 | Szőnyi László        |
| 5. A tájékoztató verseny-<br>zés technikája és tak-<br>tikája | Gombkötő Péter       |
| 6. Tájékoztató futók<br>szabálykönyve                         | dr. Vizkelety László |
| 7. A tájékoztató futás<br>alapismeretei                       | dr. Vizkelety László |

X X X

Fenti kiskönyvtári kötetek, valamint versenyplatákok, papírbóják, versenynyomtatványok, Bp. környéki térképek megvásárolhatók -vidékiek részére utánvétellel megrendelhetők -a BTFSz Budapest, V. Váci u. 62. f. szertárában minden kedden, szerdán és csütörtökön du. 16 és 18 óra között.

Ugyanitt történik a pályafelszerelések, színes oktató-diasorozatok, valamint 8 mm-es tájfutó kisfilmek kölcsönzése is.

X X X

## 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
Domborzatábrázolás. . . . .	13
Sikrajzi ábrázolás. . . . .	20
Tájékozódás a terepen . . . . .	25
Az északi irány meghatározása . . . . .	25
Az iránytű . . . . .	26
A tájoló . . . . .	27
3.A tájékozódási versenyzés gyakorlata . . . . .	30
Verseny előtt. . . . .	30
Verseny közben . . . . .	30
Verseny után . . . . .	36
A versenyző felszerelése . . . . .	38
4.Versenyszabályok és minősítés. . . . .	40
A legfontosabb versenyszabályok . . . . .	40
Minősítési szabályok . . . . .	44
5.A futásról és a fizikai edzésről . . . . .	50
6.Tájékozódási-technikai edzésgyakorlatok. . . . .	54
7.Pályakitűzés dióhéjban. . . . .	60
8.A versenyek rendezése . . . . .	63
9.Terepeink, térképeink, térképhelyesbítés . . . . .	70
Magyarország tájegységei. . . . .	72
Megjelent tájfutótérképek tájegységek szerint	73
10.Általános szervezeti és szervezési tudnivalók	81
A sportág szervezete. . . . .	81
Versenynaptár. . . . .	82
Bajnoki rendszer . . . . .	83
Versenysportunk költségei . . . . .	86
Iskolai sport . . . . .	87
Zárszó . . . . .	88
<u>Mellékletek:</u> -az IOF pályakitűzési irányelvei . . . . .	89
-Budapesti tájfutó címjegyzék . . . . .	94
-Vidéki tájfutó címjegyzék. . . . .	94
-A kiskönyvtár megjelent füzetei . . . . .	95
Tartalom . . . . .	96

