

Gombkötő Péter

A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája



BUDAPESTI
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ
SZÖVETSÉG

A tájékozódási futás kiskönyvtára

5



11831

Gombkötő Péter

A TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYZÉS TECHNIKÁJA ÉS TAKTIKÁJA

Kézirat gyanánt



Kiadja:

B U D A P E S T I

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

1 9 7 5

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KISKÖNYVTÁRA - 5

A sorozatot szerkeszti:

dr. Vizkelety László

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

Lektorálta:

BOZÁN GYÖRGY

Rajzolta:

LIPPAY ROZÁLIA

Felelős kiadó: Hosszú Aurél

Műszaki szerkesztő: Schell Antal

Gépelte: Álló Józsefné

Terjedelem: 4,75/A/5/iv + 0,5 /A/5/ iv melléklet

Ábrák száma: 38

Példányszám: 1000

1. ELŐSZÓ

A tájékozdási versenyzés két legalapvetőbb összetevője a tájékozdási technika és a versenytaktika. A tájékozdás technikája a tájékozdási feladat megoldásához szükséges ismeretek összessége, a versenyzés taktikája pedig az a képesség, mely révén a versenyző a számára legeredményesebb technikai megoldást ki tudja választani. A taktika fontossága ellenére az elsődleges szerep a technikáé. Csak technikailag jól felkészített versenyző képes hibátlanul megoldani a taktikai feladatokat is.

Ennek megfelelően a továbbiakban először a tájékozdási futás technikáját tárgyalom és ezt követi majd a taktikai ismeretek taglalása. A füzet kötött terjedelme nem teszi lehetővé, hogy e két bonyolult, szerzteágazó és egymással szorosan összefonódó terület minden kérdését kimerítő részletességgel tárgyaljam. A rangsorolásnál az a szempont vezetett, hogy elsősorban a kezdő versenyzők és edzőik találják meg a füzetben azt, ami a versenyző felkészítéséhez szükséges. Sportágunk jövője az utánpótlás nevelésén múlik, ehhez pedig sok és jól felkészült edzőre, az ő munkájukat elősegítő szakirodalomra van szükség. E célt szolgálja ez a kis füzet is, amelynek megírásánál eredményesen használtam fel e sorozat korábbi füzeiteiben leírtakat. Ezen is megköszönöm a füzetek szerzőinek, hogy az általuk kidolgozott anyag felhasználásához hozzájárultak. Munkáikra való hivatkozás zárójelben számutalással történik, pl. /1/.

A füzetben közzétett térkép kivágatok részben régebbi térképek részletei és így helyenként régi térképjeleket is tartalmaznak. Ezt az elemzéseknél kérem figyelembe venni.

Budapest, 1975. december hó

A szerző

2. A TECHNIKA ÉS TAKTIKA

FOGALMA

Valamilyen feladat megoldásának technikáján a legáltalánosabban azon elsajátítható ismeretek, készségek összességét értjük, amelyek a célul kitűzött állapot, helyzet, teljesítmény eléréséhez szükségesek.

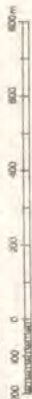
Ha ezt az általános megfogalmazást a tájékozódási versenyzésre akarjuk alkalmazni, elsősorban azt kell tisztáznunk, mi a versenyző célja egy tájékozódási versenyen. Az elfogadott meghatározás szerint a versenyző célja, hogy a kitűzött tájékozódási feladat lehető legyorsabb megoldásával a legrövidebb idő alatt a rajtból a célba érjen. /1,2/ A tájékozódási feladat a terepen elhelyezett ellenőrzőpontok sorrendben történő felkeresése. A megoldandó feladatot a versenybírósg berajzolt térkép segítségével közli a versenyzővel, aki a térkép alapján, tájolója segítségével, a terepen haladva oldja meg azt. A feladat ilyen megadását az 1. ábra szemlélteti.

A versenyzőnek tehát tereptani ismereteket is magába foglaló, a versenykövetelményeknek megfelelő tájékozódási ismeretekkel kell rendelkeznie. Továbbá bizonyos fizikai felkészültséggel is kell rendelkeznie, hogy változatos terepen a korcsportjától és minőségétől függően a 3-15 km-es pályát le tudja futni.

Összefoglalva az eddig elmondottakat, a tájékozódási futás technikája mindazon tájékozódási ismeretek és mozgásformák összessége, amelyek révén a versenyző a kitűzött tájékozódási feladatot leggyorsabban megoldva a legrövidebb idő alatt a rajtból a célba ér.

A fenti definícióból látható, hogy a tájékozódási futás technikájának két oldala van. Ez a két oldal egymástól elkülönítve tárgyalható, de a technika alkalmazása során a versenyeken mindkét oldalra szükség van.

Méretarány 1:20 000



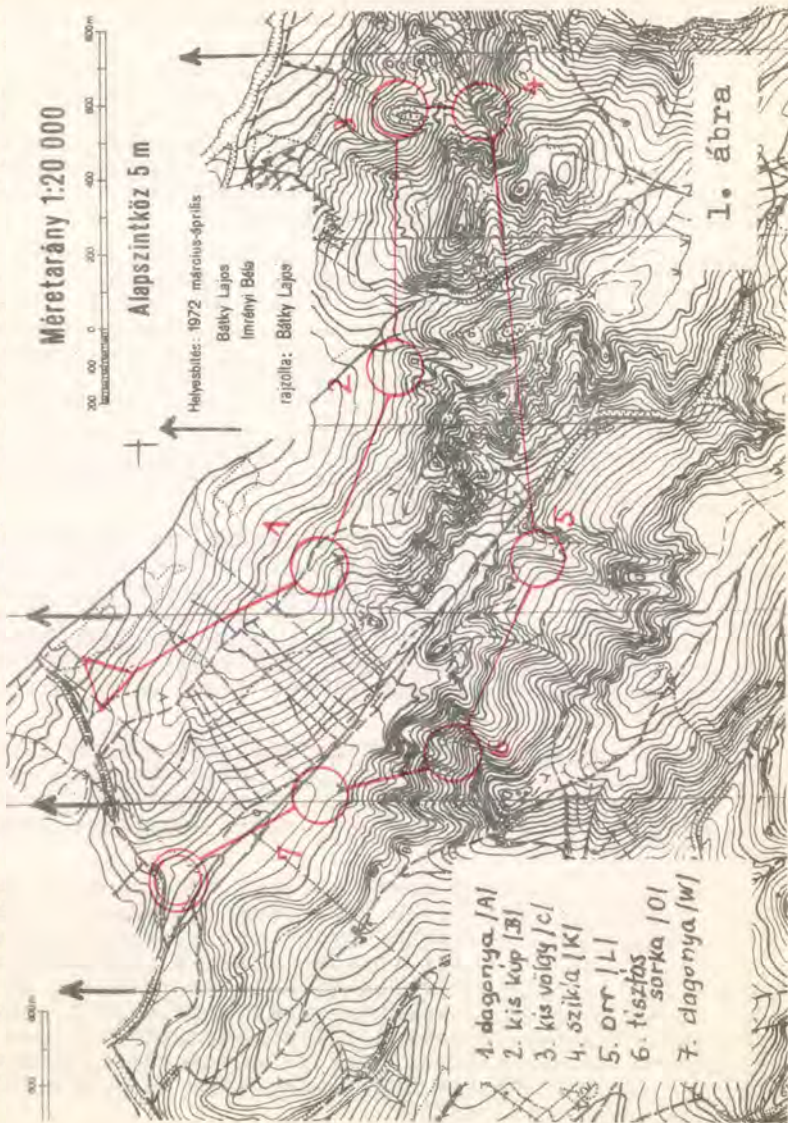
Alapszintköz 5 m

Helyesbítés: 1972 március-április

Bátky Lajos

Imrényi Béla

rajzolta: Bátky Lajos



1. daganya /A/
2. kis kup /B/
3. kis völgy /C/
4. szikla /K/
5. Orr /L/
6. tisztás sorka /O/
7. daganya /W/

1. ábra

A tájékozódási ismeretek elsajátítása és alkalmazása szellemi tevékenységet jelent, kevésbé automatizálható, mint a terepen történő futás. Előnyös ha a terepen történő futás automatizált, mert az így felszabaduló szellemi kapacitást is a tájékozódási feladat megoldására lehet fordítani. A versenyzők tapasztalatai igazolják ennek az állításnak az igazságát: a tájékozódási feladat megoldása során elkövetett hiba kijavításához szükséges idő legalább egy nagyságrenddel nagyobb, mint a fokozottabb figyelemmel történő lassabb haladás miatt fellépő többletidő.

A tájékozódási futás technikájának két oldala közül a tájékozódási ismereteké az első hely. Ezek hiányában önállóan nem lehet megoldani a versenyen kapott feladatot, míg a fizikai felkészületlenség csak a feladat megoldásához szükséges időt növeli meg. Ez az elsődlegesség a magyarázata annak, hogy sokan csak a tájékozódási ismeretek összességét tekintik a tájékozódási futás technikájának. Hangsúlyozva, hogy a technika fogalmának ilyen beszűkítése helytelen, a további tárgyalás során a kötött terjedelem miatt csak a tájékozódási ismeretekkel fogok foglalkozni.

A tájékozódási versenyzés technikájánál is érvényesül az elmélet és a gyakorlat dialektikus kapcsolata. Mit sem érnek azok az elméleti ismeretek, amelyeket a versenyző nem tud a terepen, versenyszerű körülmények között alkalmazni és ugyanígy nem teljes értékűek azok a gyakorlati tapasztalatok sem, amelyeket az elmélet nem foglal rendszerbe, megteremtve ezzel az általánosítás lehetőségét.

Valamilyen feladat megoldásának taktikáján azon ismeretek összességét értjük, amelyek birtokában meg tudjuk választani a helyzethez legjobban illő megoldást. A taktika tehát a feladat megoldására vonatkozó ismereteket öleli fel.

A tájékozódási verseny során egy-egy tájékozódási feladat megoldására többféle lehetőség kínálkozik. Taktikai ismeretek birtokában eldönthetjük, melyik az a lehetőség, amely a leggyorsabban vezet a megoldáshoz. Nagyon fontos, hogy ne feledkezzünk meg az egész és a rész kapcsolatáról. A verseny során a feladatot részletekben - ellenőrzőponttól ellenőrzőpontig haladva - oldjuk meg és nem biztos, hogy az egyes részfeladatok optimális megoldásainak összessége adja az egész feladat optimális megoldását.

Részletesebben erről majd a későbbiekben lesz szó. A taktikai ismeretek segítségével tudjuk saját tulajdonságainkat, ismereteinket maximálisan kiaknázni, a környezet, a versenytérp adta lehetőségeket, a pályakitűzők által a pálya kialakításánál és az ellenfelek által a verseny közben elkövetett hibákat kihasználni.

A tájékozódási futás egyéni sportág, így a taktikának más a szerepe, mint a csapat, vagy küzdő sportokban. Mindez nem jelentheti a taktika szerepének lebecsülését, mert élvonalbeli versenyző csak az lehet, aki kiváló technikai és fizikai felkészültsége mellett a megfelelő taktikai ismeretekkel is rendelkezik.

3. A TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYZÉS TECHNIKÁJÁNAK ALAPJAI

A technika fogalmának meghatározásánál láttuk, hogy a versenyzőnek a berajzolt térképen megadott ellenőrzőpontokat kell az előírt sorrendben, térképe és tájolója segítségével a terepen haladva felkeresni és az utolsó ellenőrzőpont érintése után a célba érni. Ennek teljesítéséhez bizonyos cselekvéseket kell meghatározott sorrendben végrehajtani. Ezeket a cselekvéseket a továbbiakban technikai alapelemeknek fogom nevezni. Ide tartozik például: az útvonal megtervezése, egy iránymenet végrehajtása, stb. Ahhoz, hogy ezeket az alapelemeket egy versenyző alkalmazni tudja, megfelelő alapismeretekkel kell rendelkeznie. Ezeket a tájékozdási alapismereteket teljes részletességgel a tereptannal foglalkozó füzetben /3/ lehet megtalálni, itt csak egy rövid áttekintést adok erről a területről.

3.1. Tájékozdási alapismeretek

A tájékozdási alapismeretek köre a terepre, a térképre, a tájolóra, a tájoló segítségével a térképen és a terepen elvégezhető mérésekre terjed ki. Ezeknek az ismereteknek is csak egy szűk köre az, amit a versenyző alkalmaz, de ezeket viszont a verseny követelményeinek megfelelően használ fel.

3. 11. A terep

Terepnek a földfelszín egy részét nevezzük, a rajta lévő természetes és mesterséges részletekkel együtt /3/. A tereppel kapcsolatban beszélhetünk

domborzatról,
természetes felszínről,
mesterséges terepelemekről.

Domborzaton a vizválasztó és vízgyűjtő elemeket, a kiemelkedő és bemélyedő idomok összességét értjük.

Természetes felszín a talaj, az előforduló természetes vizek /tó, mocsár, patak, stb./, és a természetes terepfödözet. Ez utóbbi a terepen fellelhető növényzet, amelyet a terep fedettségének nevezünk.

Mesterséges terepelemek az építmények, az ipari és mezőgazdasági létesítmények, utak, vasutak, vezetékek, stb. összessége.

A tájékozódási versenyzésre alkalmas terepnek megfelelő fedettséggel kell rendelkezni. Ez alapvető és elsőrendű követelmény. Ez alatt azt értjük, hogy a növényzet a terep áttekinthetőségét korlátozza, de a gyors haladást, a futást lehetőleg ne. Ezen kívül kívánatos, hogy a domborzat legyen apró részletekben gazdag és ne legyen túl sok a nagyméretű domborzati forma.

3. 12. A terep és a technika kapcsolata

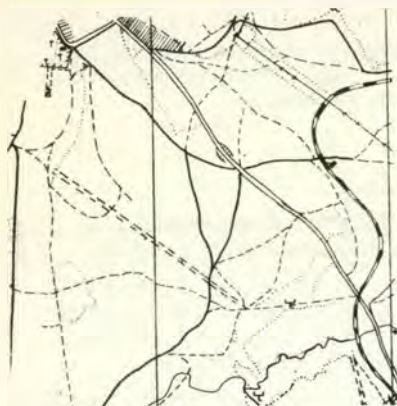
A domborzat, a természetes felszín és a mesterséges terepelemek együttesen meghatározzák a terep jellegét és kihatnak a versenyző által alkalmazott technikára is.

A domborzat jellege szerint beszélhetünk sík, dombos és hegyes terepről.

A sík terepen /2. ábra/ a relatív szintkülönbségek általában nem érik el az 50 métert. /A relatív szintkülönbség értelmezését a 3. ábra mutatja/.

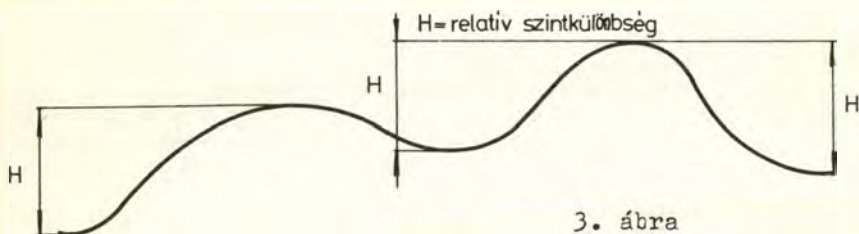
Az ilyen terepen a domborzat a szóbajöhető útvonalakon nem jelent akadályt, a szintkülönbségek leküzdése pedig nem igényel különösebb erő kifejtést.

A dombos terepen /4. ábra/ a relatív szintkülönbségek értéke általában 100 méter.



Alapszintköz 5 m

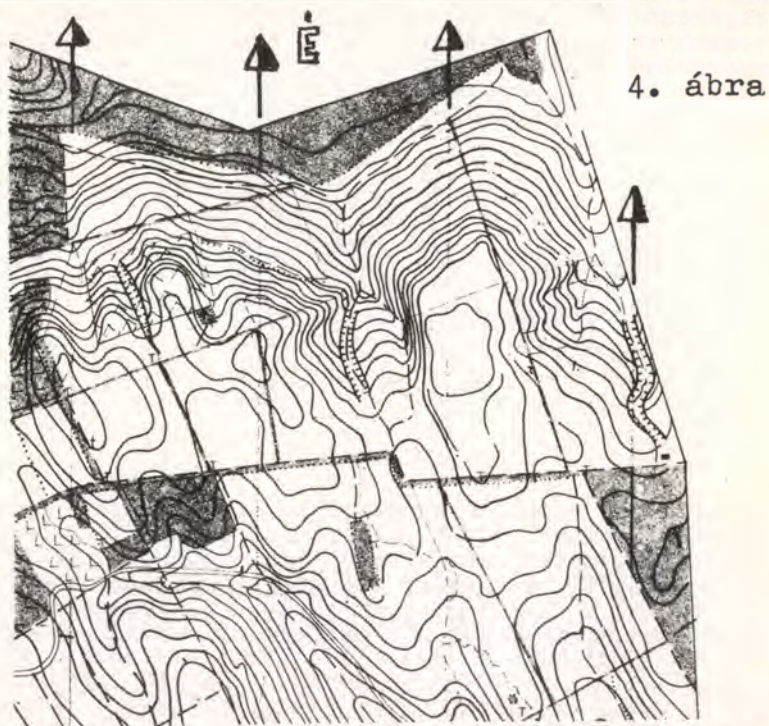
2. ábra



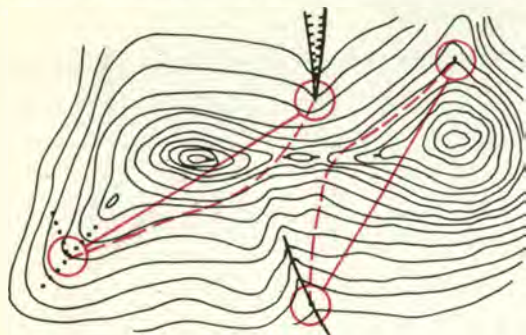
3. ábra

Ha az emelkedő oldalak nem meredek, a futást nem nehezítik; a lapos domboldalak közé bevágódott meredekfalú horhosok azonban már akadályt jelentenek, ezekből sokszor mászva lehet csak kijutni /5. ábra/. Egy-egy horhos leküzdése komoly idővesztést jelent, így a versenyzőnek mérlegelnie kell, hogy fizikai felkészültségétől függően ne válasszon-e kerülő útvonalat.

A hegyes terepen /6. ábra/ előforduló nagyobb szintkülönbségek jelentősen meghatározzák az alkalmazott technikát. Az ellenőrzőpontok között a légvonalban való haladás feleslegesen sok fel-lefutást jelenthet, ami sokkal fárasztóbb, mint egy hosszabb, de többnyire vízszintes útvonal.



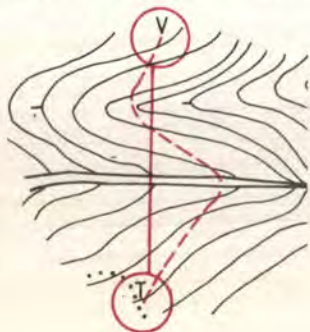
Egyszóval olyan útvonalat érdemes választani, amely a tájékozódási futásban használt kifejezés szerint: kevesebb szintet tartalmaz. Így a gerinceken általában nyergeknél kelünk át /7. ábra/, völgyeket és lefutó gerinceket ivelten keresszünk /8. ábra/, hegyoldalakon szintben haladást választunk /9. ábra/.



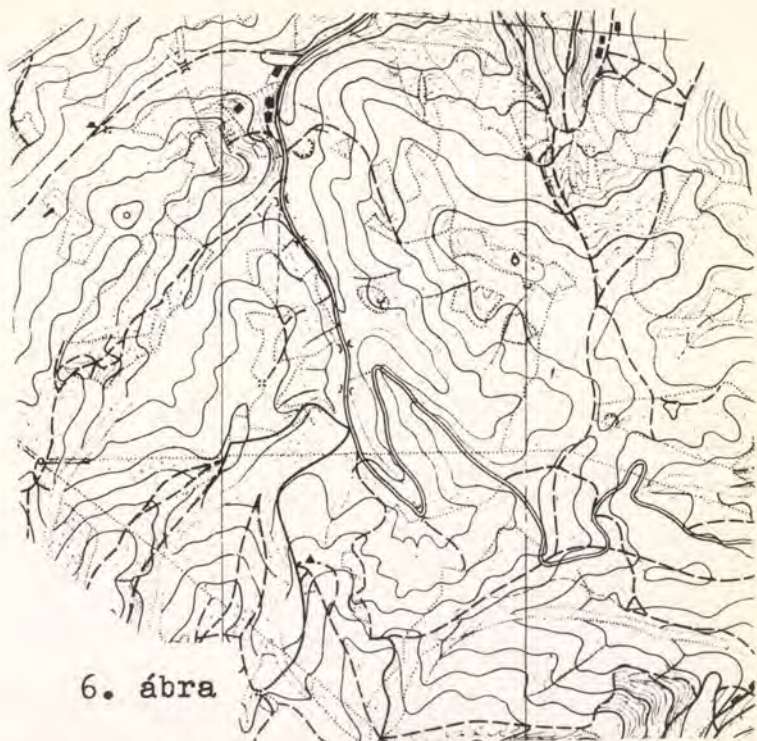
7. ábra

A terepeket csoportosíthatjuk a domborzat részletgazdagsága szerint is. Ha sok apró domborzati idom, -kúp, metsződés, nyereg stb., - található a terepen, akkor tagolt terepről, ellenkező esetben tagolatlan terepről beszélünk. A tagolt terepen történő tájékozódást a sok apró idom megkönnyíti, de ez fokozottabb figyelmet követel. Ugyanakkor az ismétlődő apró részletek a tévesztésre is több lehetőséget adnak. A tagolt terepen való futás tehát komolyabb tájékozódási feladatot jelent, amit a képzetesebb versenyző gyorsabban végez, ezért az ilyen terep jobban megfelel a tájékozódási versenyzés követelményeinek, mint a tagolatlan.

A sík, dombos és hegyes terep egyaránt lehet tagolt és tagolatlan, erről nyújt áttekintést a 10. ábra.



8. ábra



6. ábra

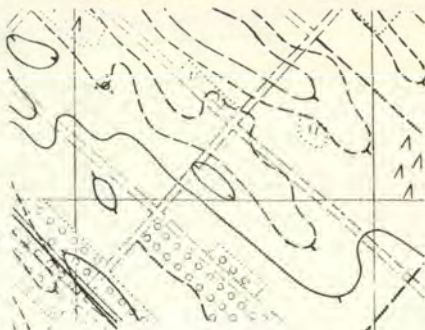


9. ábra

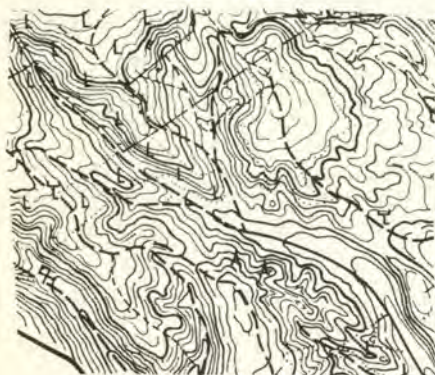
tagolt terepek



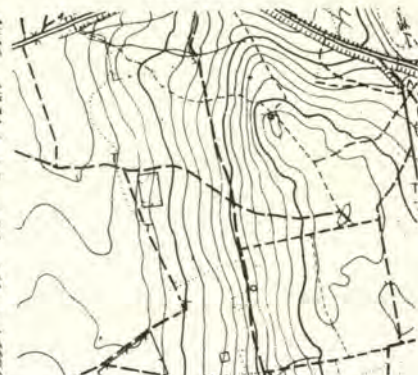
tagolatlan terepek



sík terep



Alapszintköz 1 m



dombos terep



Alapszintköz 5 m



hegyes terep

Alapszintköz 5 m

10. ábra

3. 13. A térkép

A térkép a földfelszín egy részének arányosan kisebbitett képe, amely a földfelszínt - annak mind a három dimenzióját - síkban ábrázolja. A versenyek terepeiről speciális tájékoztatósi versenytérképek készülnek, amelyek hibátlan és gyors olvasása a tájékoztatósi versenyzőnél alapvető követelmény.

A térképekkel kapcsolatos általános ismeretek több helyen is megtalálhatók /1/, /3/, a versenyzők számára legfontosabb ismereteket csak röviden tekintjük át.

A térkép a terepet felülnézetben ábrázolja. A kisebbités mértékét a méretarány fejezi ki, amely a térképen mért távolság és az annak megfelelő terepi távolság hányadosa. A tájékoztatósi versenytérképek méretaránya általában 1:20.000, 1:25.000 esetleg 1:10.000. Az 1:20.000-es méretarány azért vált uralkodóvá, mert ilyen arányú kicsinyítés már lehetővé teszi az elég részletes ábrázolást és nem vezet még túlzottan nagyméretű, ezért kényelmetlenül kezelhető térképlapokhoz. Az 1:20.000-es méretarány azt jelenti, hogy a térképen mért 1 mm-es távolság a valóságban 20 000 mm-nek, azaz 20 m-nek felel meg.

Az északi irányt a versenytérképeken az É-D-i irányú hálózati vonalak végeire rajzolt nyilak jelzik. Ez mindig a mágneses északi irányt jelenti, mivel iránymeghatározásra tájolózt /1. később/használunk.

A terep domborzatát tájékoztatósi versenytérképeken szintvonalas módszerrel ábrázolják, amely módszer lényege és alkalmazása a tereptani füzetben /3/ megtalálható. A terep jellegétől függően 5 m, 2,5 m, esetleg 1 m az alapszintköz.

A méretarány és az alapszintköz mértéke minden térképen fel van tüntetve, a versenyzőnek még rajtja előtt tudatosítania kell magában ezeket az értékeket.

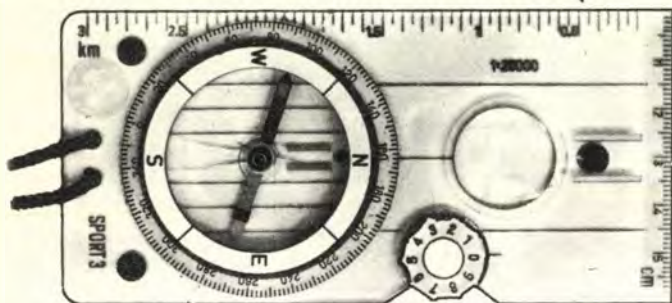
A természetes felszínt és a mesterséges terepelemeket a térkép a jelkulcsban rögzített módon ábrázolja. A tájékoztatósi versenytérképek speciális, a tájékoztatósi versenyezés különleges szempontjait figyelembevevő jelkulcs alapján készülnek. A versenyzőnek ezt a jelkulcsot ismernie kell és segítségével olyan biztonsággal kell tudnia térképet olvasni, mintha írott szöveget

olvasna. E füzet megírásakor érvényes jelkulcs az alap- ismeretekkel és a tereptannal foglalkozó füzetekben /1/ /3/ megtalálható.

A térkép a versenyterepet csak az ábrázolás adta lehetőségeken belül tükrözi hiven. De ezen túl a versenyző fel kell legyen készülve arra, hogy kevésbé részletgazdag, esetleg pontatlan térképen is tudjon versenyezni. Ha a futó a térkép minőségéről már előre tud, vagy az hamar, a versenypálya elején kiderül, akkor annak megfelelő technikai megoldást kell alkalmazni. A más technika alkalmazásának felismerése már taktikai képzettséget igényel.

3. 14. A tájoló

A tájoló /11. ábra/ a versenyző nélkülözhetetlen eszköze. A forgatható szelencében elhelyezett, jól csapágyazott mágnesű piros felével a mágneses északi irányt mutatja.



11. ábra

A forgatható szelencébe gravírozott Észak nyíl és az irányhárfa, valamint a tájoló lapján lévő irányél és irányvonalak segítségével a versenyeken felmerülő mérési feladatok megoldhatók. A forgatható szelencén vagy a szelence körül fokbeosztás található, amiről az irány- szögek számszerűen is leolvashatók, de verseny közben ezekre a számértékekre nincs szükségünk. A tájolon található mm beosztású mérce, ill. aránymérték a térképen történő távolságmérést teszi lehetővé.

A versenyzés céljaira legalkalmasabb a 11. ábrán látható műanyag laptájéoló, amelyet a tájékozdási futás követelményei szerint szerkesztettek meg. Átlátszó műanyaglapja és szelencéje segítségével a térképen a mérések gyorsan elvégezhetők. A laptájéolókkal elérhető pontosság a versenyek támasztotta követelményeknek megfelel. Könnyű és gyors kezelhetősége révén a laptájéoló kiszorított minden más tájolótipust a versenysport területén.

3. 15. Mérések tájolóval

A tájoló segítségével a következő műveleteket végezhetjük el:

1. Északi irány meghatározása
2. Térkép tájolása
3. Irányszög mérése a térképen
4. Távolság mérése a térképen
5. Térképről lemért irányszög meghatározása a terepen
6. Irányszög mérése terepen
7. Terepen mért irányszög kijelölése a térképen
8. Álláspont meghatározások az előző műveletek összetett alkalmazásával /előre-, oldal-, hátrametszés/.

Ezen műveletek részletes ismertetése helyett szintén az idevonatkozó szakirodalomra /3/ utalnék, azzal a megjegyzéssel, hogy a versenyzés gyakorlatában majdnem kizárólagosan az első öt műveletet használjuk. A többi a versenypályák bemérésekor, térképhelyesbitéskor kerül előtérbe.

3.2. **Technikai alapelemek**

A korábbiakban láttuk, hogy a versenyző a tájékozdási feladatot ellenőrzőponttól ellenőrzőpontig haladva oldja meg. Egy-egy ilyen részfeladat megoldásához sem elég általában egyféle cselekvés, mert a két ellenőrzőpont közötti szakaszt is célszerű - később ismertetendő módon - újabb, kisebb résztávokra osztani és minden ilyen résztáv megtételéhez a legmegfelelőbb cselekvést kiválasztani. Ezeket, az egyes résztávok megtételéhez szükséges cselekvéseket nevezzük technikai alapelemeknek.

A technikai alapelemek közé a következők tartoznak:

1. Terepvonalak által meghatározott útvonal követése
2. Durva irányfutás
3. Finom irányfutás
4. Durva térképolvasás
5. Finom térképolvasás
6. Szintező futás

A továbbiakban a technikai alapelemek tárgyalásánál előforduló ábráknál a versenyző célja az, hogy az A pontból a B-vel jelölt objektumhoz jusson./Ezek nem feltétlenül ellenőrzőpontok/. A technikai alapelemek fenti csoportosítása azt veszi figyelembe, hogy a versenyző milyen eszközökkel éri el ezt a célt.

3. 21. Terepvonalak által meghatározott útvonal követése

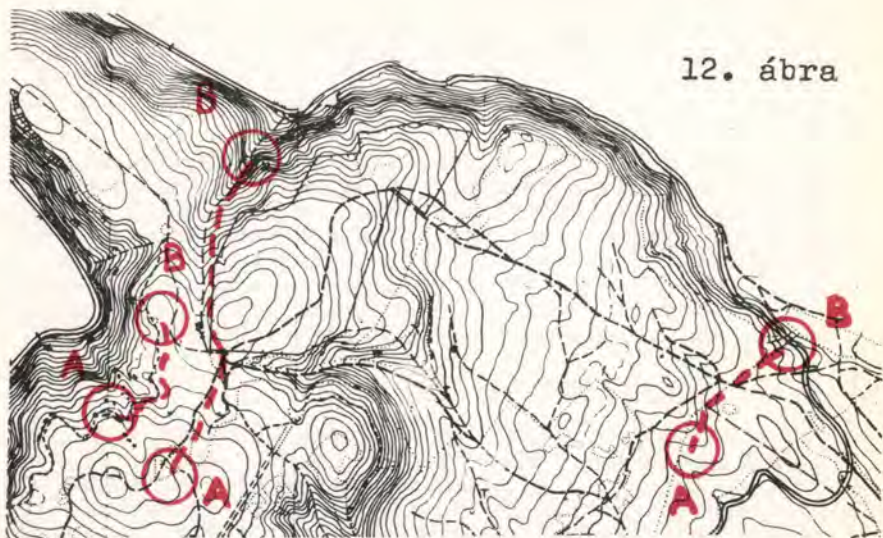
Ezt a technikai alapelemet akkor alkalmazzuk, amikor lehetőség van arra, hogy az A pontból a B pontba terepvonalak mentén jussunk el /12. ábra/. Ilyen terepvonalak lehetnek utak, ösvények, árkok, patakmedrek, kerítések, jelleghatárok, völgyek és gerincek. Ezek mentén a haladás egyszerű tájékozódási feladatot jelent.

A végrehajtásnál két dologra kell ügyelni. Egyrészt arra, hogy induláskor, elágazásoknál, kereszteződéseknel a futó ne vétse el a kiválasztott terepvonalat. A kezdő versenyzők hajlamosak nem a megfelelő irányba indulni, elágazásoknál, kereszteződéseknel rossz irányba menni utat, stb. választani. Ez a hiba akkor előzhető meg, ha a versenyző térképét állandóan futásirányba, tájolva tartja.

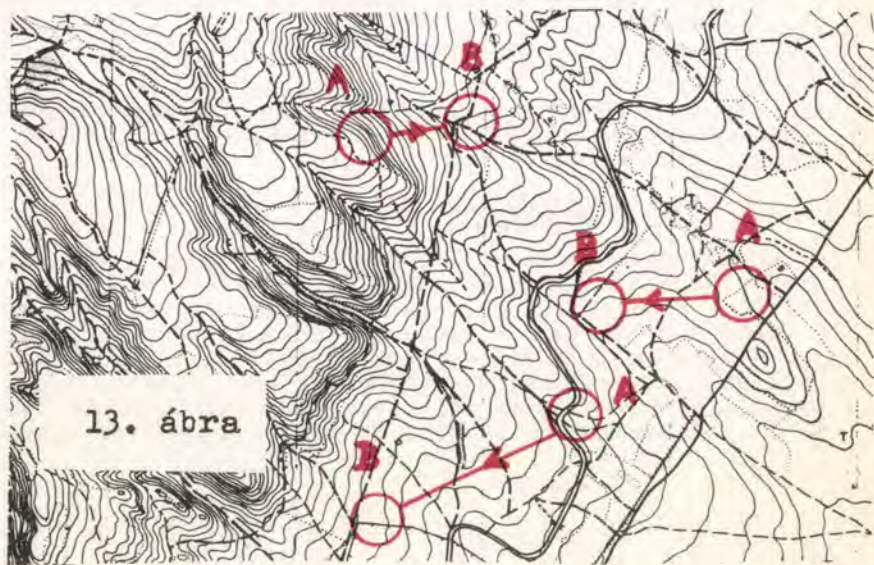
A terepvonalak mentén megtett távolságot is ellenőrizni kell. Erre lehetőséget adnak a terepvonal mentén elhelyezkedő objektumok, pl. magasles, kunyhó, gödör, háttárkaró vagy a keresztező utak, ösvények, gerincek, völgyek, stb. A terepvonal mentén haladva ezeket állandóan azonosítjuk, ezzel a terepvonalon tartózkodási helyünket meghatározhatjuk.

Ha erre nincs lehetőség, gyakorlottabb versenyzők a távolságot meg is becsülhetik, kevésbé gyakorlottak lépésszámlálással mérhetik. Mindkettőt csak rövidebb távolságokon érdemes használni, mert az elkövethető hiba elég nagy.

12. ábra



13. ábra



3. 22. Durva irányfutás

A durva irányfutást akkor alkalmazzuk, amikor valamilyen nagyobb kiterjedésű objektumhoz, pl. rétához, vagy egy felfogóvonalhoz, pl. út, erdővágás, stb. akarunk eljutni és bizonyos határig közömbös, hol érjük el ezeket /13. ábra/

Az irányt tájolóval, a térképről mérve határozzuk meg, de sokszor csak a térképet tájoljuk és onnan az irányt szemünkkel vetítjük át a terepre. A pontossági követelményekből éppen a keresett objektum méretei miatt engedhetünk, ezzel haladásunkat gyorsíthatjuk. A gyors haladás érdekében az irány tartását is ritkábban ellenőrizzük, a távolságot is inkább csak becsüljük, tulajdonképpen csak a durva hibák elkövetését kell elkerülni.

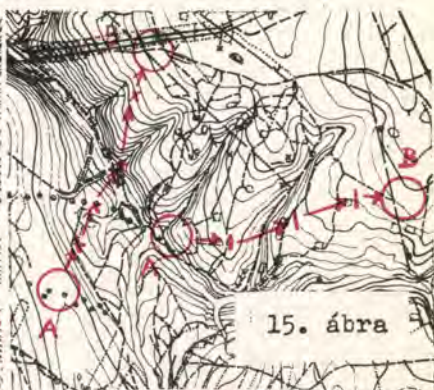
3. 23. Finom irányfutás

Kis kiterjedésű, általában ellenőrzőpontként szereplő objektumok elérésére szolgál a finom irányfutás /14. ábra/. Az irányt és az irányban megteendő távolságot tájoló segítségével a térképről mérjük le és szintén a tájoló segítségével határozzuk meg az irányt a terepen. A kijelölt irányba történő haladást a terepviszonyoktól függően 25-50-100 méterenként ellenőrizzük. A távolságot célszerű lépésszámlálással mérni.

A finom irányfutást csak akkor alkalmazzuk, ha az objektum megközelítésére más lehetőség nincs. A használt mérési módszerből adódó hibák miatt maximálisan 2-300 m hosszon érdemes alkalmazni.

3. 24. Durva térképolvasás

A durva térképolvasással történő futás célja ugyanaz, mint a durva irányfutásé: nagy kiterjedésű tereprezéslethez, felfogóvonalhoz, felfogóvonalak kereszteződéséhez akarunk eljutni, a terep lehetőséget ad arra, hogy ezt a terepen lévő jellegzetes terepelemek, tereptárgyak segítségével hajtsuk végre. Ez azt jelenti, hogy tereptárgytól tereptárgyig, jellegzetes domborzati formától jellegzetes domborzati formáig haladunk /15. ábra/.



Éppen a kis pontossági igény miatt nem cél ezek pontos felkeresése, sokszor csak látótávolságból nyugtázzuk, hogy elhaladtunk az objektum mellett. Az észlelt objektumok alapján tudjuk útvonalunkat a térképen követni és ha szükséges haladási irányunkat módosítani.

3. 25. Finom térképolvasás

A finom térképolvasást is általában kis kiterjedésű, ellenőrzőpontként szolgáló objektumok elérésénél alkalmazzuk, ha a terep lehetőséget ad arra, hogy pillanatnyi álláspontunktól - valamilyen tereptárgytól, domborzati, síkrajzi elemtől tereptárgyig, terepelemig haladva állandóan ellenőrizzük tartózkodási helyünket, ezek segítségével meghatározzuk további haladási irányunkat /16. ábra/.

A haladási irányt általában nem tájolóval tüzzük ki, mert a közellévő terepelemek lehetőséget adnak arra, hogy kölcsönös helyzetünkből határozzuk meg azt. Ugyancsak e célt szolgálja a domborzat állandó figyelése is.

A finom térképolvasás komoly összpontosítást igénylő technikai alapelem, a térkép és a terep állandó figyélését, összevetését követeli meg, emiatt a legkisebb haladási sebességet eredményezi. A versenyzők tehát igyekeznek útvonalait úgy tervezni, hogy a finom térképolvasással megteendő szakasz a lehető legrövidebb legyen. Ugyanakkor a verseny nehézségét éppen azzal mérjük, milyen gyakran sikerül a versenyzőket a finom térképolvasás végrehajtására kényszeríteni.

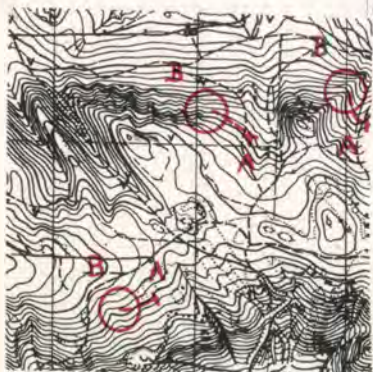
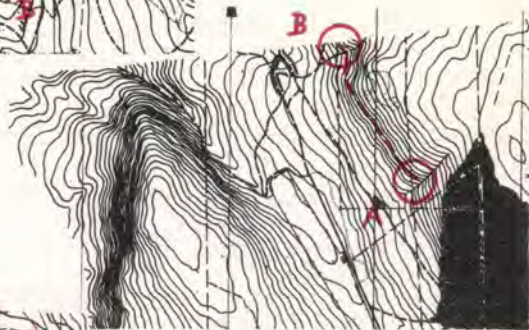
3. 26. Szintező futás

Hegyes, esetleg dombos terepen használható ez a technikai alapelem. Végrehajtásánál azt a körülményt használjuk fel, hogy hegyoldalban az azonos szintben haladást könnyű betartani és ellenőrizni. Ugyanis, ha ettől eltérünk, akkor felfelé lényegesen nehezebb, lefelé lényegesen könnyebb a futás. Ha a szintfutás végcélja nagyobb, jellegzetes terepidom - nyereg, útke-resztesződés, stb. - akkor az nagyvonalú szintező futással elérhető. Ekkor a szintező futás arra szolgál, hogy a versenyző ne másszon meg szintet feleslegesen. /17. ábra/

A finom szintező futás alkalmazására akkor kerül sor, amikor hegyoldalban lévő kisméretű tereptárgyat, domborzati formát stb. akarunk elérni és ehhez kiindulásként egy vele azonos szintben lévő jellegzetes objektumot használunk fel. Erre mutat be példát a 18. ábra.



17. ábra



18. ábra

4. A VERSENYZÉS TECHNIKÁJA

A technikai alapelemek tárgyalása után rátérünk a technikának, mint egésznek a tárgyalására. Ebben a témakörben megbeszéljük, hogy a megismert technikai alapelemek közül melyiket, mikor célszerű alkalmazni, hogyan válasszunk közülük, a végrehajtásuk során milyen nehézségek merülhetnek fel, ezeket hogyan oldhatjuk meg. Ennek a résznek az elvi síkon való tárgyalása nem sokat mondana, ezért sok konkrét példán, lehetőleg lezajlott versenyek példáin keresztül kívánom a versenyzés technikáját bemutatni.

Ez a fejezet a következő részekre tagolódik:

1. Az útvonal tervezése.
2. A tervezett útvonal végrehajtása.
3. Menetközbeni módosítások.
4. A pontfogás technikája.
5. Ha elhibáztuk...
6. A versenyek fokozatai és a technika kapcsolata.
7. Példák a pályaelemzésre.
8. Éjszakai versenyzés.
9. Versenyzés külföldön.

4. 1. Az útvonal tervezése

Útvonalunkat általában ellenőrzőponttól ellenőrzőpontig tervezzük, de célszerű, ha a verseny elején az egész versenypályáról áttekintést szerzünk. Ez befolyásolhatja későbbi döntéseinket, ugyanis ha pl. úgy találjuk, hogy a pálya fizikailag nehéz, sok a szintkülönbség és tudjuk, hogy ez nekünk nem előnyös, többször választunk

kerülő - kevesebb szintet tartalmazó - útvonalat. Felmérjük azt is, hogy hol vannak a technikailag nehéz átmenetek, amelyek lassúbb futótempót és figyelmesebb tájékozódást igényelnek.

A tervezés első fázisában un. támadópontot keresünk. A támadópont olyan - az elérni kívánt ellenőrzőpont előtt lévő - tereptárgy, sikrajzi vagy domborzati elem, amely relative könnyen megtalálható. Ez azt jelenti, hogy a támadópontot még durva tájékozódással - durva térképolvasással, durva irányfutással, útvonalkövetéssel - elérhetjük. A támadóponttól az ellenőrzőpontig finom tájékozódással juthatunk el és mivel ez lassúbb, mint a durva tájékozódás, logikusan következik, hogy a támadópontot célszerű az ellenőrzőponthoz minél közelebb megválasztani.

Ha egy ellenőrzőpont eléréséhez több támadópont kínálkozik, akkor el kell döntenünk, melyiket érhetjük el könnyebben durva tájékozódással és melyiktől könnyebb eljutni az ellenőrzőponthoz. E két döntés mérlegelésével választhatunk a támadópontok között.

Támadópont kiválasztásra a 19. ábra mutat több példát. Az ábrákon az A jelű ellenőrzőponttól kell eljutnunk a B jelűre, a támadópontok kis kereszttel vannak megjelölve, amelyre nyíl mutat.

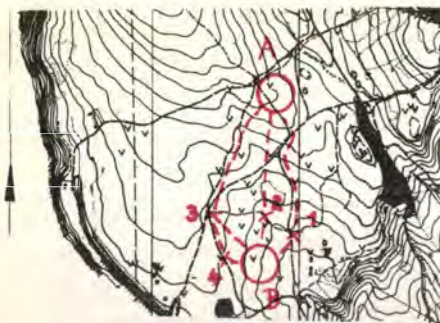
A tervezés második lépcsőjében eldöntjük, hogy érjük el a támadópontot. Ha szükséges, ezt a szakaszt is több részre osztjuk, egy-egy ilyen résznél határozzuk, melyik technikai alapelem alkalmazása a legeredményesebb. A támadópontig durva tájékozódással haladunk, mert ez a gyorsabb megoldás, csak ezért indokolt a támadópont bevezetése.

Harmadszorra a támadóponttól az ellenőrzőpontig terjedő szakasz megtételéhez szükséges legmegfelelőbb technikai alapelemet választjuk ki. Ez rendszerint finom térképolvasás vagy finom irányfutás, de igen sokszor a kettőt kombinálva célszerű alkalmazni. Ha eddig nem tettük volna, most kell az ellenőrzőpont jellegét tudatosítanunk magunkban, vagyis a pontmegnevezés alapján elvárható nehézségű ellenőrzőpont fogására kell felkészülni. Nyilvánvalóan messzebből észrevehető egy vadetető, mint egy gödör, tehát ez utóbbi megtalálása nagyobb figyelmet, fokozottabb pontosságot igényel. Egy árkban lévő ellenőrzőpont esetében 30 m hiba esetleg csak azt jelenti, hogy máshol keresztezem az árkot, de

azért még észlelem, míg a gödör esetében 30 m-ről esetleg észre sem veszem.



19. ábra



20. ábra

A tervezés három fázisa közül a verseny, vagy az egyes átmenetek jellegének megfelelően kettő kimaradhat. Erre példát még a fejezet végén láthatunk.

Az útvonal tervezés illusztrálására szolgál a 20. ábra. Az A jelű ellenőrzőponttól /gödör/ a B jelű ellenőrzőpontra kell eljutnunk.

Támadópontként számításba jöhet:

1. útkereszteződés
2. ösvénykanyar
3. útcsomópont
4. út melletti gödör

A támadópontokra való eljutás lehetőségei a következők:

1. Az A ponttól D-i irányban kifutva ráállunk a DK-i irányú kocsútra, azon futunk a keresztútig, azon jobbra fordulva kb. 100 m után útvillához érünk. A D-i irányú úton futunk az ösvény kereszteződéséig, ami a támadópontunk.

2. Az A ponttól durva térképolvasással kombinált irányfutást hajtunk végre az ösvénykönyök /ez esetben a B pont/ felé. Kereszteznünk kell egy ÉNY-DK, majd egy DNY-EK-i utat. A második út keresztezése után a bozotos szélén kell elhaladnunk, majd elérünk egy ösvénykönyökhöz.

3. Az A ponttól DNY-i irányban futunk ki. Keresztezünk egy utat, majd közel érintőlegesen elérjük a másodikat. Ezen kb. D-re fordulunk. Az út tuloldala bozotos! Az úton futunk az útcsomópontig.

4. Az útcsomópontig ugyanúgy haladunk, mint az előbb. A csomóponttól a D-DNY-i irányú úton futunk tovább, míg kb. 160 m után jobbról nem észleljük a gödröt. A lépést számoljuk, nehogy túlfussunk!

A támadópontok mindegyikétől irányfutással célszerű megközelíteni az ellenőrzőpontot. Az 1. és 2. támadóponttól futva közben még 1-1 gödröt kell észlelnünk. Ez ellenőrzésül szolgálhat.

A felsorolt változatok közül a legrövidebb a 2. számú támadópontot felhasználó, de ez igényli a legnagyobb technikai felkészültséget, a végrehajtás során a legnagyobb biztonságot. A leghosszabb a 4. számú támadópontot felhasználó, viszont innen a legrövidebb a finom irányfutás. Ennek a változatnak a végrehajtása lényegesen kisebb felkészültséget és versenyzői rutint igényel.

A tényleges döntés a versenyzők egyéniségétől, felkészültségüktől, pillanatnyi állapotuktól függ, és mint ilyen, már taktikai megfontolásokat is igényel.

Az útvonaltervezés általános szempontjait a következőkben foglalhatjuk össze:

1. A leggyorsabb haladásra törekszünk, ezért ha a domborzat és a növényzet lehetővé teszi, a pontok közötti legrövidebb utat, az egyenest vagy ahhoz közelálló útvonalat választunk.
2. Terepvonalakon tudunk a leggyorsabban haladni, mert ilyenkor az irány tartására nem kell ügyelnünk, csak azt figyeljük, mikor érünk a terepvonal meghatározott pontjaira.
3. Magas és meredek hegyeket - ha van rá lehetőség - célszerű megkerülni. Hegyes terepen általában a minimális szintkülönbségű útvonalat választjuk. A meredek emelkedők a versenyzők zömét kizökkentik a futás ritmusából, elmerevitik a lábizomzatot. Az ilyenkor beálló oxigénadósságos állapot beszűkíti a látóteret, csökkenti a figyelemkoncentrációt, nehezíti és lassítja a gondolkodást és ez könnyen tájékozódási hibák elkövetéséhez vezet.
4. Csak olyan technikai megoldásokat válasszunk, amelyeket edzéseken már kellően gyakoroltunk, amelyeket versenyszerű körülmények között is végre tudunk majd hajtani.

Megtervezett útvonalunkat gondolatban rögzítjük. A felidézéshöz általában újra elő kell vennünk a térképet és azon gondolatban ismét megjelenik tervezett útvonalunk. Gyakorlottabb versenyzőknek elég futás közben egy pillantás a térképre, hogy felidézzék az útvonalat, kezdőknek meg kell állniuk és végig kell gondolniuk az útvonalat. Az igazán jó versenyzők nemcsak tervezett útvonalukat tudják emlékezetükben tartani, hanem az ahhoz kapcsolódó térképrészleteket is. Így még ritkábban kell a térképre nézniük, ami szintén értékes másodperceket jelent.

Végezetül két teljes verseny példáján tekintsük át az útvonal tervezését. Első példának az 1973. évi Eötvös Lóránd emléktárgyverseny H 21 kategóriájú váltóversenyének 3. pályáját választottam. A pálya és a tervezett útvonal a 21. ábrán látható.

A térkép és a pálya gyors áttekintése a következő információkat szolgáltatja:

- alapszintköz 1 m, a legnagyobb relatív szintkülönbség kb. 8 m,
- az erdő majdnem mindenütt jól futható,
- az átmenetek - egy kivételével - rövidek, a hosszú átmenetnél sem a domborzat, sem a növényzet nem indokol nagy kerülőt.

Ezek birtokában az általános elvi döntés: a pontokat összekötő egyenes mentén kell haladni. Most egy taktikai döntés következik, bár a taktikáról még nem volt szó, de mivel a technikától nem választható el, így itt kell ismertetni. A kis, relatív szintkülönbségű terepen történő versenyzés nem általános hazánkban. Az ilyen domborzat értékelése, a terep és a térkép összevetése szokatlan feladat. Ezért térképolvasó futást csak ott választok, ahol a sikrajz és a domborzat ezt együttesen indokolja, egyébként irányfutást hajtok végre és a domborzatot ellenőrzésre fogom felhasználni. /Megjegyzés: a térkép áttekintésére és a döntés megtételére a versenyzőnek a rajt előtt max. 2 percnyi ideje van/.

Az egyes résztávok tervezett útvonalai:

TR-1.pont /lövészgödör/ támadópont: tisztás ÉNY-i sarka; odáig: az úton az erdővágásig, az út irányában tovább át a tisztásra; onnan: irányfutás; ellenőrzés: a pont előtt 60 m-rel már kis, 2 m-es gerincen kell haladni.

1-2.pont /kúp/: támadópont; tisztás É-i sarka; odáig: térképolvasás, figyelendő objektumok: tisztás széle, bozót sarka, pontközeli tisztás; onnan: irányfutás; ellenőrzés: jobbról nagyobb domb.

2-3.pont /laposgerinc/: támadópont: tisztás K-i sarka; odáig: durva irányfutás, figyelő objektumok: jobbról keresztben erdővágás, balról kis tisztás, nagy tisztás jobboldalán dombokkal; onnan: térképolvasás, felfutás a gerincre.

3-4.pont /etető/: támadópont: tisztás NY-i sarka; odáig: irányfutás, erdővágást keresztezve, tisztássarok; onnan: irányfutás.

4-5.pont /mélyedésben tisztás/: támadópontot nem választunk, irányfutást hajtunk végre.

- 5-6.pont /rókavár/: támadópont: tisztás sarok, erdővágás mellett; odáig: durva irányfutás; onnan: finom irányfutás.
- 6-7.pont /kisárok/: támadópontot nem választunk, irányfutást hajtunk végre.
- 7-8. pont /etető/: támadópontot nem választunk, durva irányfutás a jelleghatárig, közben erdővágást keresztezünk, tovább a jelleghatáron.
- 8-9.pont /lapos mélyedés/: támadópont: erdővágás, tisztásszél-találkozás; odáig: útvonalkövetés úton, erdővágáson; onnan: irányfutás.
- 9-10.pont /kunyhórom/: támadópont: tisztás NY-i sarka; odáig: durva irányfutás; onnan: finom irányfutás, ellenőrzés: a pont mögött 4 m-es domb.
- 10-11.pont /tisztás/: támadópont: bozótos K-i széle; odáig: nagyvonalú irányfutás, a két merőleges erdővágást hegyesszögben keresztezzük, jobbkésről a bozótos; onnan: irányfutás.
- 11-12.pont /gödör/: támadópontot nem választunk, irányfutást hajtunk végre, ellenőrzés: kis gerincet, majd mélyedést szelünk át.
- 12-13.pont /lapos gerinc/: támadópont: erdővágás, tisztásszél -találkozás; odáig: durva irányfutás az erdővágások kereszteződésén át, tovább az erdővágáson; onnan: térképolvasás, figyelendő objektumok: jobbra fenyesfolt, majd mélyedésben tisztás, utána fel a gerincre.
- 13-14.pont /mélyedés/: támadópontot nem választunk, irányfutást hajtunk végre.
- 14-15.pont /rókavár/: támadópont: tisztás DNY-i sarka; odáig: térképolvasás a tisztásokon át, utat keresztezve az erdővágásig, majd azon a baloldali tisztás kezdetéig, a tisztáson és a benyuló erdőrészen átvágva a tisztás sarkáig; onnan:irányfutás.
- 15-16.pont /mélyedés/: támadópont: tisztás É-i sarka; odáig: durva irányfutás; onnan: finom irányfutás, ellenőrzés: balra mélyedés.
- 16-17.pont /laposdomb/: támadópont: irtás, jelleghatársarok; odáig: durva irányfutás erdővágást keresztezve; onnan: finom irányfutás.

17-18.pont /jelleghatár/: támadópontot nem választunk, durva irányfutás a tisztásra, erdővágást keresztezve, majd jobbra a tisztás szélére futunk.

18-19.pont /tisztás sarka/: támadópontot nem választunk, a gerincen kifutunk a tisztásig, majd annak NY-i sarkára.

19-20.pont /gödör/: támadópont: tisztás K-i széle; odáig: térképolvasás, figyelendő objektumok: tisztás, erdővágás, újból tisztás; onnan: finom irányfutás.

20.pont - Céli: szalagozás mentén futunk, ha nincs szalagozás, É-ra a kocsíútig és azon a célba.

A bemutatással elsődlegesen a tervezés gondolatmenetét szerettem volna illusztrálni. Sokszor az ilyen részletességű tervezés feleslegesnek tűnik. Hogy mennyire nem az, azt e versenyek példája bizonyítja, ahol tapasztalt versenyzők is követnek el alapvető hibákat.

A második példa az 1973. évi Vasutas Kupa F 21 B kategóriájának pályája, amely a 22. ábrán látható. A gyors áttekintés alapján megállapíthatjuk, hogy a pálya nem túl szintes, emiatt tehát nagyobb kerülők nem szükségesek. Elég sok viszont a nehezen futhatónak vagy áthatolhatatlannak jelzett bozótos terület, amelyek indokolttá teszik a kerülőket. A terep sikrajzilag eléggé tagolt, sok út és ösvény található, amelyek az átmenetekben előnyösen felhasználhatók. A versenyen tehát döntően útvonalkövetési feladatokat kell majd megoldani.

A tervezett útvonalak:

TR-1.pont /gödör/: a térképraajtból induló úton áttérünk a patak másik oldalára, az úton futunk az útke-resztezésig. Innen durva irányfutás következik a tarvágás határán lévő magaslesig, tovább a régebbi és az új tarvágás határán /az új feltehetőleg még nem bozótos/ haladunk. A gerincről induló ösvénytől durva irányfutást hajtunk végre az ösvénykereszteződésig, ahonnan már látni kell a pontot. Támadópont választása tehát nem volt szükséges.

1-2.pont /út vége/: támadópontnak választjuk a gerincen lévő útkereszteződést, amit úton futva el lehet érni. Innen finom irányfutást kell végrehajtanunk.

2-3.pont /ligetes D-i sarka/: támadópont az úton a tisztás szélénél. A 2. ponttól szintben kifutunk a gerincútig, azon a jelleghatárig, majd át a tisztás másik végére. Onnan finom irányfutás a patakot keresztezve.

3-4.pont /ösvénykereszteződés/: a ligetesen kifutva a talajútig, a pont utakon elérhető.

4-5.pont /ösvénykanyar/: a pont utakon elérhető.

5-6.pont /metsződés vége/: támadópont az út és a patak kereszteződése. Odáig utakon haladunk, onnan térképolvással.

6-7.pont /dagonya/: támadópont a jelleghatár és az ösvény kereszteződése. A pontnál D-i irányban kifutunk a talajútig, azon a bozót széléig, onnan DNY-i irányban átvágunk a jelleghatárig. A támadóponttól irányfutással érhetjük el a pontot.

7-8.pont /árok/: támadópont az út és völgy kereszteződése. Odáig szintezéssel haladunk, onnan térképolvással érzük el a pontot.

8-9.pont /dagonya/: támadópont az úton lévő pont, amelynek helyét távolságméréssel /becsléssel/ határozzuk meg. Az ároktól durva térképolvással érzük el a talajút kanyarját, azon futunk az erdészházig. Onnan, ha lehetséges, keresztülvágunk a tarvágáson, ha nem, úton kerülünk az út beindulásáig. A támadóponttól rövid irányfutással jutunk a dagonyához.

9-10.pont /táró/: Támadópont nem szükséges, utakon futhatunk a tarvágásig, átvágunk a jelleghatárra és azon haladunk tovább.

10-11.pont /sziklalépcső/: támadópont az útkanyar a nyereg előtt. Odáig útvonalkövetés, onnan térképolvásás a kúpon át.

11-12.pont /dagonya/: támadópont a vezeték irtásának határa a gerincen. Odáig durva térképolvásás, onnan irányfutás.

12-13.pont /tisztás széle/: durva térképolvásás a szántófüldig, onnan útvonalkövetés.

13-14.pont /bevágás/: támadópont a talajúton a bozót szélénél. Odáig durva térképolvásás, onnan finom térképolvásás.

14.-Cél: kifutni valamelyik talajútra és azon a célig.

4. 2. A tervezett útvonal végrehajtása

A megtervezett útvonal végrehajtása a tulajdonképpeni versenyzés. Itt kerülünk szembe a tereppel - amelyről a térkép már nyújtott információkat - és az ellenfelekkel. Amit gondolatban a térképen már megoldottunk, azt most a valóságban is végre kell hajtánunk és csak aki versenyzett, az tudja, mennyivel nehezebb ez a feladat.

A verseny izgalmas légköre, a térkép kisebb hibái, az ellenfelek magatartása, saját felkészültségünk hiányosságai, az időjárás: mind-mind olyan tényezők, amelyek befolyásolják a végrehajtást. Márpedig a legtokéletebben megtervezett útvonal sem ér sokat, ha nem sikerül az elképzelést hibátlanul végrehajtani.

Ebből következik az első szabály, amit a versenyzésnél be kell tartanunk:

Minden a tervezésnél figyelembe vett tereptárgyat az útvonal végrehajtása során az előzetes tervnek megfelelően használjunk fel. Ha tehát útvonalkövetést választottunk és a követendő terepvonal mentén pl. négy tereptárgyat ábrázol a térkép /etetőt, magaslelet, sziklát, stb/, akkor a terepvonalon történő futáskor figyeljük ezeket, hogy elhaladtunk-e mellettük. Ezzel egyrészt a terepvonalon történő haladásunkat tudjuk nyomon követni, másrészt biztosak lehetünk abban, hogy a megfelelő terepvonalon haladunk, ill. nem tértünk le róla.

Ha valamelyik tereptárgyat nem találjuk, vagy a tervezettől egyéb eltérést tapasztalunk, ne áltassuk magunkat, hogy majd a legközelebbi objektum már meglesz, vagy később minden egyezni fog. /Természetesen jó térképek esetén! / Ilyenkor rögtön gondoljuk át, hol hibázhattunk, mit csináltunk másképp, mint kellett volna. Ha erre nem ügyelünk, később súlyos percekét tölthetünk csak azzal, hogy egyáltalán megállapíthassuk, hol is vagyunk. Ugyanigy térképolvasó futásnál is fontos, hogy minden a terepen lévő és a térképen feltüntetett, a tájékozódáshoz segítséget nyújtó tereptárgyat és terepelemet azonosítsunk. Ezzel szintén haladásunkat tudjuk

követni a terepen, az elkövetett hibákat hamar felfedezhetjük és kijavíthatjuk.

Ennek a szabálynak a betartása talán a legnehezebb a versenyzés során és itt van az a választóvonal, amely a versenyzőt és a jó versenyzőt elválasztja. A jó versenyző úgy fut a terepen, hogy közben mindenre odafigyel, még a kemény tempójú futás mellett is, és nem sajnál 30 másodpercet a gondolkodásra, ha ezzel 3 pernyi /esetleg még több/ felesleges futkározást takarít meg.

A második fontos szabály a következő:

A végrehajtás során mindig olyan legyen az iram, hogy mellette tiszta maradjon a fej. A futótempót csak addig növelhetjük, amíg a tájékozódási feladatokat is meg tudjuk oldani. A tájékozódási futás "veszélyes" sport. Más sportágaknál a versenyző esetleg behozhatja még periódikusan jelentkező fáradtságérzete folytán adódott hátrányát. A tájékozódási futásnál a fizikai fáradtság tájékozódási hibáknak is lehet előidézője és az így "megszerzett" több perces hátrányt már nem lehet behozni.

A harmadik szabály:

Legyen önbizalmunk és önuralmunk a jól megtervezett útvonalunkat végrehajtani, még akkor is, ha látjuk, hogy mások mást csinálnak. Ugyancsak önuralom kérdése, hogy ne hagyjuk megzavarni saját biztos iramunkat, ha mások gyorsabbak nálunk, sőt viseljük el azt is, ha lehagynak bennünket.

4. 3. Módosítások átmenet közben

Az útvonal tervezésénél mindig az optimális útvonal kiválasztására törekszünk. Ha ez sikerült, akkor későbbi változtatásra nincs szükség. Ez az ideális állapot nem mindig áll elő és ennek három oka lehet:

1. A térkép nem nyújtott megfelelő információt, a terep a valóságban más. Ilyen eset állhat elő igen gyakran a futhatóság megítélésénél, amit a 23. ábra szemléltet:



--- tervezett
 módosított

23. ábra

A térkép alapján a versenyző úgy döntött, hogy durva irányfutást hajt végre az erdővágás kereszteződéséig. Az első erdővágásig megtett szakaszon már látja, hogy a futhatónak jelölt erdő aljnövényzete lassítja a haladást és megnehezíti az iránytartást. Az erdővágásra kiérve egy pillantás a következő erdőrésztletre, amely ugyanolyan aljnövényzetes és már kész is a döntés: gyorsabban lehet az erdővágásokon – a hosszabb, de jól futható úton – haladni.

2. A térkép által nyújtott információkat rosszul értékeltük, de a végrehajtás során ezt felfedezzük. Az információk átértékelése után, ha érdemes, új útvonalat választunk. Ez aránylag ritkán fordul elő.

3. Megtervezett útvonalunk végrehajtását elkezdtük, de a végrehajtás során felismerünk egy kedvezőbb lehetőséget. Tulajdonképpen az útvonal tervezés során elkövetett hibát kijavítjuk, igaz, hogy egy kicsit elkésve. Átgondolt, alapos tervezéssel ez kiküszöbölhető. Gyakori eset, hogy más versenyző útvonalát figyelve, elkezdünk gondolkodni, miért is megy arra és rájövünk, hogy jobb útvonalat talált, mint mi. Az ilyen, más versenyző által inspirált módosítások már taktikai döntéseknek számítanak.

4. 4. A pontfogás technikája

A tájékozódási versenypálya kitűzői az ellenőrzőpontok

megfelelő elhelyezésével kényszerítik a versenyzőket a kívánt nehézségű tájékozódási feladatok megoldására. Az ellenőrzőpontok tehát a pálya kialakításának eszközei. A versenyző más szemmel nézi a feladatot. Az ő célja, hogy az ellenőrzőpontokat sorrendben felkeresse és ezt az ellenőrzőpontot elhelyezett bélyegző, zsirkréta, lyukasztó, stb. segítségével igazolja. E cél elérésének eszköze a tájékozódási feladat megoldása.

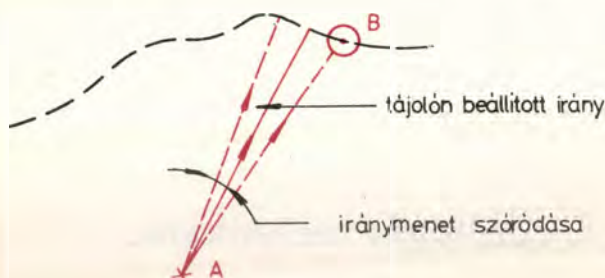
Nem elég tehát hibátlanul, gyorsan eljutni az ellenőrzőpont közvetlen közelébe, - megoldva ezzel a tájékozódási feladatok nehezebb részét - az ellenőrzőpont megtalálásával mintegy "bizonyítani" is kell ezt. Ezért fontos a pontok megtalálásának - a pontfogásnak - a technikáját is megismerni és gyakorolni. Hibás technikai megoldások alkalmazása vagy jó megoldások rossz végrehajtása itt is súlyos idővesztést jelent.

Az ellenőrzőpont megnevezését és azonosító jelét /kódját/ lehetőleg már az előző ellenőrzőponton jegyezzük meg. Ha ezt nem tettük volna, legkésőbb a támadópontra tegyük meg.

A könnyen megtalálható ellenőrzőpontoknál nem szükséges támadópontra választása. Ilyenek pl. a terepvonalak, terepvonalak kereszteződésében lévő ellenőrzőpontok.

Melléirányzás.

A 24. ábrán látható esetben az ellenőrzőpont a kocsión van. Ilyenkor nem pontosan az ellenőrzőpont irányába futunk, hanem szándékosan eltérünk balra.



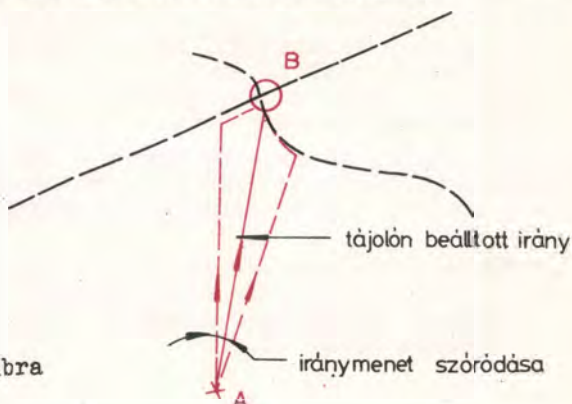
24. ábra

Ha ugyanis az ellenőrzőpont irányába megyünk és hibázunk, nem tudjuk eldönteni, hogy jobbra vagy balra vagyunk-e a ponttól. Ha szándékosan balra tartunk és úgy hibázunk, hogy jobbfelé térünk el, akkor az ellenőrzőponthoz jutunk, ha pontosan haladunk, vagy balfelé hibázunk, tudjuk, hogy az úton jobbra kell tartanunk.

Terelővonalak felhasználása.

Ha a 25. ábrának megfelelően a pont terepvonalak kereszteződésében van, pontosan annak irányába haladunk. Jobbra történő eltérésnél az egyik, balra történő eltérésnél a másik terepvonalhoz érünk és egyikükön haladunk tovább a pontig.

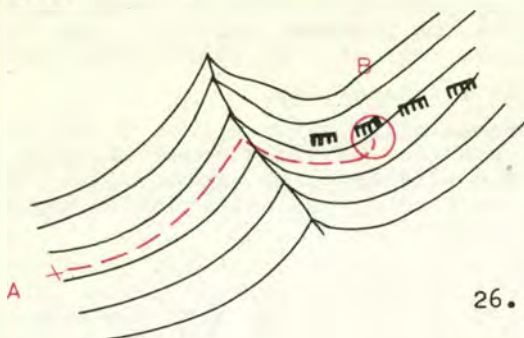
Hegyoldalban lévő ellenőrzőpontokat lehetőleg felülről közelítsük meg. A felfelé haladás jobban leköti energiánkat, ilyenkor nehezebb az apró részleteket megfigyelni és azonosítani. Lefelé haladáskor a terepalakulatokat is jobban át tudjuk tekinteni, mert felülről nagyobb területet tudunk áttekinteni.



25. ábra

Ha az ellenőrzőpont megnevezésében égtájra vagy szintbeni relatív elhelyezkedésre utaló információ van, ennek figyelembevételével közelítsük meg az ellenőrzőpontot. Például a 26. ábrán az ellenőrzőpont a "sziklafal alján" van elhelyezve és a pontot szintfutással közelítjük meg. Ilyenkor kicsit a sziklafal magassága alatt haladunk, hogy alulról az ellenőrzőpontot észrevegyük.

Felülről maga a sziklafal takarja és ha több ilyen sziklafal található, könnyen elmehetünk az ellenőrzőpont felett.



26. ábra

Haladási sebességünket és a tájékozódás pontosságát az ellenőrzőpont és környezetének jellege határozza meg. Nagyméretű ellenőrzőpontot /pl.vadettetőt/, tiszta szálerdőben lévő pontot messzebből észlelhetünk, mint kis méretűt /pl.gödör/, bozótos erdőben lévő. A második esetben precízebb végrehajtás szükséges, ami maga után vonja a futósebesség csökkentését.

Az ellenőrzőpontokon elvégzendő egyéb - nem tájékozási feladat megoldását jelentő - tevékenységet a versenyeken előforduló többi ilyen tevékenységgel együtt ismertetem.

Az ellenőrzőpontok felkeresésének egyéb szempontjai, a magatartás az ellenőrzőponton mind taktikai megfontolásokat tartalmaz, ezért erre a későbbiekben, a taktika tárgyalásánál térek ki.

4. 5. Ha elhibáztuk...

Az alapos, átgondolt útvonaltervezés és a gondos végrehajtás ellenére is előfordulhat, hogy hibát vétünk. A zavaró külső körülmények, a fáradtság, a versenyizgalom egyaránt előidézhethet tájékozási hibát. Azt, hogy hibáztunk, mindig csak utólag észleljük és mindig úgy,

hogy valamilyen objektumot - ellenőrzőpontot vagy köz-
benső ellenőrzésre kiválasztott tereptárgyat, terepi-
domot - nem találunk. Ilyenkor rögtön gondoljuk végig,
hogy az előző ellenőrzőponttól merre haladtunk, mit ész-
leltünk útközben. Ennek alapján eldönthetjük, hol va-
gyunk, milyen hibát követünk el és azt is, hogyan ja-
vithatjuk ki azt. Ha ehelyett ész nélkül elkezdünk össze-
vissza futkosni, -hogy majd csak elérünk véletlenül vala-
hová, ahol majd azonosíthatjuk helyzetünket, -súlyos per-
ceket veszíthetünk.

Ha az ellenőrzőpontot nem találjuk, kétféle esettel áll-
hatunk szemben. Az első esetben biztosak vagyunk abban,
hogy a támadópontra jól haladtunk, a megfelelő támadó-
pontot megtaláltuk /pl. a határ mentén a megfelelő ha-
tárkövet/. Ilyenkor csak a finom tájékozódásban követ-
tünk el hibát, ami aránylag rövidebb szakasz, így az
elkövetett hiba is kisebb és hamar kijavítható.

A hiba kijavításához sokszor elég figyelmesebben megnéz-
ni a térképet. Felfedezhetünk olyan apróbb részletet,
ami korábban, a futás közben elkerülte figyelmünket. En-
nek segítségével sokszor eldönthető, merre tértünk el,
hogyan helyesbíthetjük útvonalunkat. Ilyen apróbb rész-
let lehet annak megfigyelése, hogy változó meredekségű
hegyoldal melyik részén vagyunk, vagy milyen magasan va-
gyunk a völgyfenéktől. Ha így nem tudjuk helyzetünket
meghatározni, akkor meg kell ismételnünk a finom tájé-
kozási tervet. Visszamehetünk a korábbi támadópontra vagy ha
van a közelben más lehetőség, akkor új támadópontot vá-
laszthatunk.

A második eset akkor áll elő, amikor egymáshoz hasonló
síkjai és domborzati formák fordulnak elő a terepen.
Nem találjuk az ellenőrzőpontot, de azt az objektumot
sem, amit új támadópontra választottunk. Ilyenkor nyil-
vánvaló, hogy nem ott vagyunk, ahová el szeretnénk vol-
na jutni és amit elsőként a támadópontra véltünk, nem
az volt, mint amit a térképen kiválasztottunk magunknak.

Ilyenkor az első teendőnk ismét csak az, hogy felidéz-
zük, merre mentünk és megtaláljuk azt a pontot, amit tá-
madópontra véltünk. Ha az sikerült, akkor fix állás-
pontunktól kiindulva a szokott módon megtervezzük útvo-
nalunkat és igyekszünk azt most már hiba nélkül végre-
hajtani.

Ha újbóli figyelmes térképolvasással, a megtett út fel-
idézésével sem sikerült álláspontunkat a térképen meg-

találni, akkor a térképről választunk egy olyan irányt, amely felé haladva hamarosan várható, hogy olyan jellegzetes tereprészekhez érünk, ahol helyzetünket már biztosan meg tudjuk határozni.

Az elkövetett hibát már a résztáv közben is felfedezhetjük, amikor még nem kezdtük el az ellenőrzőpontot keresni. A teendő ebben az esetben is ugyanez, mint az előbb leírt második esetben. Először megkísérelhetjük útvonalunkat rekonstruálni és így megállapítani álláspontunkat. Ha ez nem sikerült, akkor valamilyen célszerű irányba elindulva addig haladunk, míg helyzetünket azonosítani nem tudjuk.

4.6. A versenyfokokozatok és a technika kapcsolata

A tájékozdási-futósportban a versenyeket a különböző korcsoportok számára az elért minősítésnek megfelelő fokozatokban rendezik meg. A versenyek öt fokozatban rendezhetők: Elit, A, B, C és D kategóriában. A D fokozatú versenyek a legkönnyebbek, a kezdők számára rendeznek ilyeneket. Az elit fokozatú versenyek a legnehezebbek, ahol az országos bajnoki címeket döntik el, illetve nemzetközi versenyeken a legjobbak külföldi versenyzőkkel mérik össze tudásukat. A versenyzőnek és edzőjének ismernie kell, hogy az egyes fokozatok milyen követelményeket támasztanak, hogy a versenyzőt csak olyan versenyeken indítsák, ahol a tájékozdási és fizikai feladatokat meg tudja oldani. Sajnos a pályakitűzési gyakorlatban nem tisztázott még kellően, hogy egyes fokozatokban milyen nehézségű - fizikai és tájékozdási - feladatok adhatók. A következőkben a kialakult gyakorlatnak megfelelően próbáljuk áttekinteni a különféle kategóriájú versenyeken felmerülő tájékozdási feladatokat.

A D fokozatú verseny a kezdők versenye, akik a legegyszerűbb tájékozdási feladatot kapják. Ilyen feladatok: térképen jelölt sikrajzi vonalak követése, jellegzetes, jól felismerhető domborzati alakulatok azonosítása, egyszerű térképolvasási feladatok. Az ellenőrzőpontok is nagyméretű jellegzetes sikrajzi és domborzati formákon

helyezkednek el. Az ellenőrzőpontok megközelítésére az alapfoku tájékozódási ismeretek elégségesek.

A C fokozatú verseny ugyanezeket a tájékozódási ismereteket igényli, de itt különféle lehetőségek kínálkoznak, amelyek közül a versenyzőnek már választania kell. Itt már megadhatunk rövidebb irányfutásokat is. Az ellenőrzőpontok szintén jellegzetes domborzati és sikrajzi elemeken vagy azok közvetlen közelében helyezkednek el.

A B fokozatú versenyen való indulás már komolyabb felkészültséget igényel. Itt már térképolvasó átmeneteket is kapnak a versenyzők, amelyek megoldása komoly térképolvasási, terepazonosítási készséget igényel.

Az A fokozatú versenyen a terep adta lehetőségeken belül legnehezebb tájékozódási feladatokat kell megoldani. A résztávok döntő többsége térképolvasó résztáv, azaz a versenyzőnek a verseny időtartama alatt állandóan fokozott figyelemmel kell haladnia. Az egyes könnyebb résztávok csak pályakialakítási szempontból kerülnek az A fokozatú versenyekbe.

Az elit versenyeken adódó tájékozódási feladat nehézsége megfelel az A fokozatnak, a pálya eseténként hosszabb és a részvétel bizonyos minősítés eléréséhez van kötve.

Nagyon fontos, hogy a versenyzők csak olyan versenyeken induljanak, amelyeken a rájuk váró feladatot meg is tudják oldani. Különösen serdülő és ifjúsági versenyzőknél kell a megfelelő fokozat kiválasztására ügyelni. Megoldhatatlanul nehéz feladat könnyen elveszi a kedvüket a további versenyzéstől.

4. 7. Példák a pályaelemzésre

Ebben a rövid fejezetben³ versenytérkép található, amely térképeken a folytonos vonal a tervezett útvonalat, a szaggatott vonal a végrehajtott útvonalat jelenti. Kérem az Olvasót, hogy az előző pontokban leírt módszerhez hasonlóan próbálja saját szavaival elmondani a tervezett útvonalat, illetve értékelje, hogy hol kellene a tervezett útvonalat módosítani, esetleg az elkövetett hibákat kijavítani. A könyv végén, a függelékben rövid elemzés található, amely tartalmazza ezen eltéréseket

és okaikat, illetve a hibákat és kijavításuk módját. Nagyon hasznos lenne, ha a függeléket mindenki csak azután venné elő, miután már saját maga gondolataival az elemzést elvégezte.

4. 8. Éjszakai versenyek

Az éjszakai versenyzés az utóbbi időben sokat veszített népszerűségéből. Ez részben azzal magyarázható, hogy az éjszakai versenyekre technikailag és taktikailag kellően fel nem készített versenyzőket is beneveztek, akiknek a sikertelen szereplés elvette a kedvét.

Az éjszakai versenyeken ugyanazokat a feladatokat kell megoldani, mint a nappali versenyeken, de a sötétség a tájékozódást lényegesen megnehezíti. Sötétben nehezebben ismerhetők fel a domborzati formák, a sikrajzi objektumok. Nem látunk messzire, így nehezebb álláspontokat meghatározni, mivel a távolabb lévő jellegzetes terepelemek ehhez nem használhatók fel. Ennek megfelelően nagyobb szerephez jutnak az úgynevezett biztonsági megoldások, mint például jól felismerhető erdei kocsiutakon való kerülő útvonalak megválasztása vagy térkép-olvasás helyett irányfutás végrehajtása. Mivel a távolság becslése is nehezebb, gyakrabban kell lépésszámlálást alkalmazni. A haladási sebességet is megfelelően csökkentenünk kell, mert még az útmenti objektumok sem tűnnek fel messziről és a túl gyorsan futó versenyző esetleg észre sem veszi azokat. Az egyes technikai elemek alkalmazásánál többször kell a végrehajtást ellenőriznünk, például irányfutásnál gyakrabban kell tájolónkkal a követett irányt kitűzni.

Fontos, hogy az éjszakai versenyekhez megfelelő felszereléssel rendelkezünk. Erős lámpa, megfelelően átlátszó és átvilágítható térképtartó nélkül sikeres szereplés nem lehetséges.

4.9. Versenyzés külföldön

Hazai versenyeken jól szereplő versenyzőink előtt egyre több lehetőség nyílik arra, hogy külföldre utazzanak és ott külföldi versenyzőkkel is összemérjék tudásukat. A külföldi szerepléshez is kellően fel kell készülni, mert a szokatlan terep, az idegen térképek és az ismeretlen mezőny mind olyan külső körülmények, amelyek a versenyést nehezítik.

A 30. ábrán egy csehszlovákiai versenyterképen látható, hogy a terep nem sokban tér el hazai térképeinktől, de a térképen alkalmazott jelek egy része különbözik az itthon megszokottaktól.

A 31. ábrán bemutatott finnországi versenyterkép arról tanuskodik, hogy a versenyterep a hazaitól teljesen eltérő jellegű. A térkép nem különbözteti meg színekkel a fedettségi, illetve futhatósági fokozatokat, ami magyar térképekhez szokott versenyzőnek nagyon zavaró lehet.

A két térkép kapcsán látható, hogy a külföldi versenyekre speciálisan fel kell készülni. A versenyzőnek, illetve edzőjének első dolga az legyen, hogy igyekezék meg tudni külföldön már járt versenyzőktől vagy a szakirodalomból, hogy milyen jellegű terepre számíthat. Következő lépésként próbáljanak meg ilyen jellegű terepről az adott országban kiadott térképeket, valamint az illető ország jelkulcsát beszerezni. A térkép és a jelkulcs tanulmányozása sok hasznos tanulsággal szolgálhat már itthon is. Kérjük meg a hasonló terepen már futott versenyzőtársainkat, hogy meséeljék el, milyen különleges, szokatlan feladatot kellett megoldaniuk és azt, hogy miként lehet már itthon ezekre a feladatokra felkészülni.

Lehetőleg ne a verseny előtti napon érkezzünk meg a verseny színhelyére, hanem egy-két nappal korábban. Használjuk ki a rendezők által biztosított edzéslehetőségeket és vegyünk részt a terepbemutatón. Ezen alkalmakkor igyekezzünk minél több információt összeszedni

MĚŘÍTKO 1:20 000 EKVIDISTANCE - 4 m



30. ábra



31. ábra

Jäätiönlahti



137.4
(1:35,000 — 137.4 m)

a pályakitűzési, pontelhelyezési elvekről és gyakorlatról. A verseny előtt időben kérjük meg a pontmegnevezéseket, hogy azokat magyarra lefordíthassuk. Több napos külföldi versenysorozat esetén minden verseny után értékeljük azokat, beszéljük meg az esetleges sikerek, illetve sikertelenségek okait, hogy a következő versenyeken ezeket a tanulságokat már felhasználhassuk.

5. GYAKORLATI TANÁCSOK

A VERSENYZÉSHEZ

A versenyző célja, hogy a tájékoztató feladatot minél jobban megoldja, ehhez azonban megfelelően elő kell készülnie a versenyre, tudnia kell, hogy miként zajlik le a verseny és ott mit kell tennie. A versennyel kapcsolatos gyakorlati tanácsok a következőképpen csoportosíthatók:

- 1./ Előkészület a versenyre
- 2./ Felkészülés a rajtra
- 3./ Az ellenőrzőponton

5.1. Előkészület a versenyre

A megfelelő versenyfelszerelés kiválasztását még a versenyre történő elutazás előtt végezzük el. Az időjárásnak és a terepviszonyoknak megfelelő ruházatot választunk. A versenybírók a versenyérintésben közli, hogy a verseny terepe bozótos-e, esetleg csalános, vagy sziklás, kőgörgötes. Ennek a közlésnek és az időjárásnak megfelelően vigyünk magunkkal bozóttruhát, hosszúszerű nadrágot, hosszujjú trikót. Tájékolónkat minden verseny után tisztítsuk ki, ugyanis a forgatható szelence és az alaplap közé került por, sár, föld stb. a szelence forgatását megnehezíti, sok bosszúságot okozva ezzel a versenyen. Éjszakai versenyre lámpánkat már otthon próbáljuk ki, nem égett-e ki az izzó, nem merültek-e ki az elemek vagy nincs-e valahol érintkezési hiba.

Amennyiben az időjárás megkívánja, vigyünk magunkkal melegítőt és anorákot, hogy a verseny előtt izomzatun-

kat kellően melegen tarthassuk, illetve a verseny után átizzadt felszerelésünket száraz, meleg ruhára cserélhessük.

5. 2. Felkészülés a rajtra

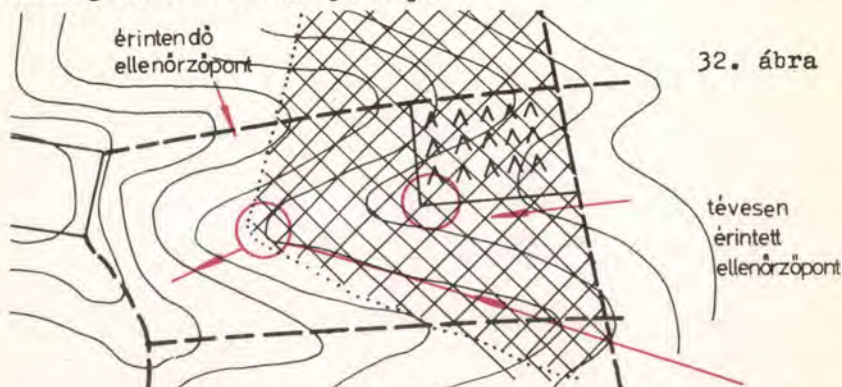
A gyülekezőhelyre való megérkezés és a rajt időpontja között minden versenyző több-kevesebb idővel rendelkezik, ezért ezt az időt célszerűen kell felhasználni. Az igazolások megtörténte után olvassuk el figyelmesen az általános utasítást, amelyből megtudhatjuk, mikor kell a rajthelyen jelentkeznünk és hogyan juthatunk el oda. Számoljuk ki, mikor kell a gyülekezőhelyről elindulnunk, hogy időben a rajtnál lehessünk. Öltözzünk át versenyruházatba és vegyük magunkhoz egyéb felszerelésünket is. Tudakoljuk meg, milyen nagyságu lesz a térkép, hogy megfelelő méretű térképtartót vihessünk magunkkal. Versenyző-kartonukat ragasszuk fel térképtartónkra, hogy verseny közben el ne vesszünk. A versenyzőkarton megfelelő kockáiba írjuk be az ellenőrzőpontok kódjelét és megnevezését jól olvasható betűkkel, hogy futás közben is könnyen el tudjuk olvasni. Tudjuk meg, milyen méretarányú lesz a versenytérkép és mennyi az alapszintköz. A gyülekezőhelytől a rajthoz vezető útvonalon melegítsünk be, figyeljük meg a környező domborzatot, nézzük meg többször tájolókon, merre van az északi irány, hogy ezzel gondolatban szinte már betájoljuk magunkat és a tájékozási feladatok megoldására is mintegy "bemelegítsünk".

Amikor a rajtban megkaptuk térképünket, hajtogassuk akkorára, hogy csak a versenypálya és közvetlen környéke legyen látható.

Vigyázzunk, hogy a térképen maradjon észak jel, nehogy verseny közben az északi és déli irányt felcserélve súlyos hibát kövessünk el. A rajtig rendelkezésre álló néhány másodpercben tekintsük át gyorsan a pályát, próbáljuk meg felmérni, milyen nehézségű feladatok várnak ránk, hogyan lesz célszerű erőnket beosztani. Feltétlenül jusson még egy kis idő arra, hogy az első rész-távok útvonalát már előre megtervezzük.

5.3. Az ellenőrzőponton

Nagy öröm megpillantani az ellenőrzőpontot jelző bóját. Ez az öröm könnyen ürömmé válhat, ha nem vagyunk tekintettel a pontfogás szabályaira. Amikor odaérünk az ellenőrzőponthoz, legelső dolgunk az legyen, hogy ellenőrizzük jó pontot fogtunk-e? Egy pillantás a bóján elhelyezett kódjelre nem igényel sok időt, de feltétlenül szükséges. Hogy ennek elmulasztása milyen hibát eredményezhet, azt ékesen bizonyítja az 1971. évi váltóbajnokság első futóinak példája.



A 32. ábrán látható az első futók pályájának vége. A versenyzők az utolsó előtti pont helyett egy ugyanazon gerincen, de kétszáz méterrel távolabb lévő ellenőrzőpontot fogtak és nem nézték meg annak kódját, ezzel csapatukat az Országos Váltóbajnokság mezőnyéből kiejtették.

A kód azonosítása után versenyző-kartonunkra bélyegezzünk, lyukasszunk vagy zsirkretázzunk. Ha bélyegző van az ellenőrzőpontokon, akkor ügyeljünk arra, hogy a bélyegzés olvasható legyen, ha lyukasztó van, akkor a lyukak kellően határozottak és így az ábra felismerhető legyen. A zsirkretával erőteljes függőleges vonalat

célszerű húzni. A pontkezelés elvégzése után néhány méterre távolodjunk el az ellenőrzőponttól és ott fogjunk hozzá a következő résztáv útvonalának megtervezéséhez. Igyekezzünk úgy viselkedni, hogy ott-tartózkodásunkkal ne fedjük fel az ellenőrzőpont helyét más versenyzők előtt.

6. A VERSENYZÉS TAKTIKÁJA

A tájékozódási futás taktikáját és általában a taktika fogalmát a bevezető részben már meghatároztuk, amely szerint a taktika fogalmába tartoznak a sportküzdelem irányításához szükséges ismeretek. Ezen ismeretek birtokában dönthetünk, hogy mikor, milyen technikai megoldást választunk. A döntéseknél figyelembe vesszük tőlünk független, külső azaz objektív, valamint saját tulajdonságainkból, képességeinkből adódó, azaz szubjektív hatásokat. Az elsőként említett objektív hatások is rajtunk keresztül érvényesülnek. A külső körülmények: fizikai megterhelés mértéke, időjárás, ellenfelek viselkedése, stb. hatnak ránk; a hatásokra valamilyen magatartással, cselekvéssel válaszolunk. A hatásokat azért tekintjük objektívnek, mert jelentkezésüket befolyásolni nem tudjuk pl. hideg van és a megfelelő válasz is jelentkezik: fázunk. Arra viszont lehetőségünk van, hogy figyelembe vegyük, hogyan reagálunk ezekre a hatásokra és ennek megfelelően válasszunk a lehetséges megoldások között.

Az eddig elmondottak elégségesek annak bizonyítására, hogy taktikailag eredményesen csak akkor szerepelhetünk ha képességeinkkel, személyiségünkkel tökéletesen tisztában vagyunk. Ennek az állapotnak az elérése csak az edzőnek és a versenyzőnek több éves, kölcsönös bizalom és akaráson alapuló munkájával lehetséges.

A tájékozódási futás egyéni sportág, a versenyzőnek a feladatot egyedül kell megoldania. Ezért a tájékozódási futásnál csak egyéni taktikáról beszélhetünk. A tájékozódási futásban szabad választásunk van: figyelembe vesszük-e, hogy ellenfelünk - a másik versenyző, akivel a pályán összeakadtunk; mit csinál, vagy nem. Ugyanez reá is vonatkozik: ha akarja, a mi viselkedésünket figyelembe veszi és eszerint határozza meg sa-

játját, ha nem akarja, nem vesz tudomást rólunk.

Sportágunkban nem beszélhetünk - a más csapatsportoknál megszokott értelemben vett - csapattaktikáról. A tájékozódási futásban a csapat /váltó/ tagjai általában nem futnak együtt és nem szükséges egymás cselekedeteihez alkalmazkodniuk. Vannak a taktikának olyan területei, amelyek mégis a csapattaktika fogalomköréhez tartoznak, főleg a klubcsapat /váltó/ összeállítása és azon belül az indulási sorrend megállapítása. A sportág egyéni jellegéből következik, hogy ezek a taktikai megoldások végső soron az egyének taktikáján keresztül érvényesülnek.

A tájékozódási versenyre a következő két tipikus stratégiai tervet készíthetjük:

rekord-taktika
helyezés-taktika

A taktika eszközei lehetnek:

egyéni eszközök - tájékozódási feladatok egyéni, taktikus megoldása
együttfutással kapcsolódó kérdések

csapat eszközök - csapat összeállítás
váltó összeállítás.

A taktikai feladatok megoldásánál felmerül az ellenfélhez való viszony és ezen keresztül a sportszerűség kérdése. Különösen élesen vetődik ez fel a versenyzők együtthaladásának azaz u.n. "ragadásának" taglalásánál. Nincs kialakult hivatalos álláspont, csak a szokásjog uralkodik. A korábbi években történtek kísérletek, hogy adminisztratív eszközökkel megakadályozzák a versenyzők együttfutását. Ezek a kísérletek nem jártak sikerrel, de bebizonyították, hogy az egyetlen lehetőség a sportolók nevelésében rejlik. Ha sikerül elérni, hogy ne a "ragadással" elérhető gyors, de megalapozatlan sikerek, hanem a kemény, becsületes munkával elért jó eredmények legyenek vonzóak, akkor ez a téma automatikusan lekerül a napirendről. Ezt annál is könnyebb elérni, mert minden gondolkodó ember előtt világos, hogy tartósan jó eredményeket elérni csak az utóbbi módon lehet.

Célszerűnek látszik a taktikai ismeretek részletesebb taglalása előtt egy rövid fejezetet azért a taktika és a sportszerűség kapcsolatának szentelni. Hivatalos

álláspont híján az itt kifejtett gondolatok a szerző saját véleményének tekintendők.

6. 1. Sportszerűség és taktika

Mielőtt a két fogalom kölcsönös viszonyát megtárgyalnánk, határozzuk meg, mit értünk sportszerűsége a tájékoztató futásban. Az általános, minden sportágra érvényes sportszerűségi szabályok itt is érvényesek. Ilyen pl. a kulturált viselkedés a verseny egész időtartama alatt, megfelelő hangnem sporttársainkkal, a versenybíróssággal, rendezőkkel szemben, sérült sporttársainak azonnali segítségnyújtás, stb. A tájékoztató futásra ezen túlmenően még az érvényes, hogy ne akadályozzuk ellenfeleinket a feladat teljesítésében. A küzdősportokra, labdajátékokra épp az ellenkezője jellemző: a szabályok adta lehetőségeken belül meg kell akadályozni az ellenfél cselekvését. Tehát nem vihetjük el helyéről az ellenőrzőpontot jelző bóját, hogy mások meg ne találják; nem téphetjük le és dobhatjuk el a bélyegzőt vagy nem tehetjük tönkre a lyukasztót; nem lökhetjük fel szándékosan a befutószakaszon, de máshol sem sporttársainkat. Ha egyszerre többen érkezünk egy ellenőrzőpontra, nem téphetjük ki az előbb érkező kezéből a bélyegzőt, hogy mi bélyegezhessünk előtte vagy nem lökhetjük félre ugyanezen célból. Ezek egyenként külön-külön fegyelmi vétség tárgyát képezik.

A sportszerűség megítélésénél két területen jelentkeznek nehézségek. Az egyik az együttlétfutás, a "ragadás", a másik a verseny közbeni információkérés és adás.

Nézzük először a "ragadás"-t. A tájékoztató futás egyéni sport, a feladatokat egyénileg kell megoldani. Ugyanakkor többen együtt eredményesebbek lehetnek, mint külön-külön bármelyikük; egy gyengébb versenyző is eredményesebb lehet egy jobbal együtt futva, mint önmagában. Mivel a jó eredménynek erkölcsi és ha csak közvetve is, de anyagi elismerés /nagyobb állami támogatás a klubnak, külföldi út lehetősége, stb./ a jutalma, természetes, hogy a cél érdekében ez az eszköz is előkerül. Mivel a versenysport lényegéből fakadóan eredménycentrikus és a "ragadás"-t adminisztratív esz-

közökkel megszüntetni nem lehet, vegyük tudomásul a tényeket! Ne nevezzük sportszerütlenségnek azt, amit jelenlegi viszonyaink szinte rákényszerítenek a versenyzőkre! Megjegyzem, hogy néhány külföldi szereplésem alkalmával kivétel nélkül mindenhol tapasztaltam hasonlókat.

Ez nem jelenti azt, hogy helyeslem, ha egy sportoló fegyvertárában csak ez az egyetlen eszköz szerepel és mint mondani szokták, ha "jó lova" van, jól szerepel, egyébként meg nem jegyzik az eredményeit. A verseny rendezése során is tegyünk meg mindent, az ésszerűség határain belül, hogy ezt a lehetőséget a lehető legkisebbre csökkentjük.

A versenyzők körében is egészséges felfogás uralkodik e kérdésről. Hamar elterjed, ki az, aki csak ragadással tud jó eredményeket elérni, az ilyen eredményeket a közhangulat ennek megfelelően értékeli.

Summázva az eddigieket, az együttfutás vagy a "ragadás" egy taktikai megoldás lehet, amelynek alkalmazására lehetőleg ne adjunk módot, de ne tartssuk feltétlenül sportszerütlenségnek. Ezen a téren nagy az edző felelőssége, aki helyes neveléssel már idejekorán befolyásolhatja a versenyző szemléletét.

A másik terület az információkérés és adás. Ha nem tudjuk egyedül megoldani a tájékozási feladatot, ne kérjük ellenfelünk segítségét! Gondoljuk végig: ha segít, ezzel saját és csapata helyezését ronthat. Ha nem segít, az a látszat, mintha önző, irigy lenne. Ne hozzuk sporttársainkat nehéz helyzetbe!

Ha minket mégis megkérdeznek, jogunk van válaszolni, vagy hallgatni. Egyet ne tegyünk: ne vezessük félre a kérdezőt, ennyivel legyünk mi sportszerűbbek.

Nem vonatkozik a megállapítás cselekvésünkre. Megtévészto magatartást tanusítani nem sportszerütlenség, hanem taktika. Amit szavakkal kimondunk, az egyértelmű. Mozgásunkat, cselekvésünket viszont többféleképpen értelmezhetik, és hogy ebből ki milyen következtést von le, az már teljesen az ő dolga. Ezek előrebocsátása után nézzük a taktika részterületeit, a különféle stratégiai tervek kivitelezését.

6. 2. Rekord-taktika

Rekord taktikáról beszélünk akkor, amikor egy sportoló az önmagából kihozható maximumot akarja nyújtani. Az összes objektív és szubjektív körülményt figyelembevéve olyan megoldásokat választ, amelyek számára a lehető legjobb eredmény elérését teszik lehetővé.

Első pillantásra úgy tűnik, hogy mindig minden versenyző ezt a taktikát alkalmazza. Ez azonban korántsem igaz. A maximális eredmény elérésére való törekvés mindig kockázattal jár. Ha rosszul mértük fel erőnket vagy a maximális teljesítmény eléréséhez szükséges feszült idegállapotot nem bírjuk a verseny végéig, súlyos hibákat követhetünk el, és nemhogy a maximális eredményt nem érjük el, hanem még megszokott, átlagos színvonalunk alatt szerepelhetünk. Csepát és váltóbajnokságokon - ahol elsősorban a csapat eredménye a lényeges - többet érhet egy biztos, jó eredmény, mint egy bizonytalan kiugróan jó, amely könnyen igen rossz is lehet. Kivétel ez alól a szabály alól természetesen elképzelhető.

Ha például az Országos Csapatbajnokságon, ahol 5 futó közül a legjobb 4 eredménye számít, az induló csapatok között van olyan, amelyiknek legalább 4 megbízható versenyzője van, az ötödik kaphatja azt a feladatot, hogy rekordtaktikát követve versenyezzen. Ha hibátlanul megtudja oldani ezt a feladatot, jó eredménye sokat javíthat a csapat helyezésén. Ha hibázott, a másik négy futó eredménye még mindig tisztességes helyezést jelent a csapatnak.

Rekordtaktika alkalmazására többnyire egyéni versenyek, egyéni bajnokságok alkalmával kerül sor. Nehéz eldönteni, hogy eredményesen alkalmaztuk-e. A tájékoztatói versenyzés olyan sajátos jelleggel rendelkezik, hogy egy verseny és az azon nyújtott teljesítmények nem reprodukálhatók. Ugyanolyan hosszú, ugyanolyan szintkülönbségű, ugyanannyi ellenőrzőponttal rendelkező pályákon is különböző időeredmények születnek, a terep, a talaj, a növényzet különbözősége miatt. Az időjárás

is jobban befolyásolja az eredményeket, mint atlétikai pályán.

A rekord taktika nem külön módszer, nem külön taktikai eszköz, hanem a taktikai eszközök egy meghatározott csoportjának az adott cél elérésére irányuló komplex alkalmazása. Hogy a később ismertetésre kerülő taktikai eszközök közül melyiket alkalmazzuk rekord taktika esetén, az nagymértékben a verseny körülményeitől függ. Mindenesetre jellemző rá a nehéz taktikai elemek, merész megoldások választása.

6. 3. Helyezés-taktika

A helyezés-taktika alkalmazása elsősorban csapat, váltóversenyeken fordul elő. Célja egy adott helyezés biztos elérése. Legtipikusabb példája tömegrajtos váltóversenyeken fordul elő. Az első futók közül néhány megelőzi a többieket, ők alkotják az élbolyt. Szándékosan nem szakadnak szét, noha közülük többen úgy érzik, tudnának még gyorsabban haladni. Céljuk azonban az, hogy az élbollyal együtt érjenek a váltóhelyre, mégha néhány perccel rosszabb időt is futnak, mint amire képesek lennének.

Ezt a célt több tényező is indokolja. Ha a váltó második futója gyengébb tájékozódó, előnyös neki, ha a többiekkel együtt fut ki. Amennyiben az első futója megelőzné a többieket, és neki elsőként kellene futnia, valószínűleg utolérnék vagy ami még rosszabb, elkerülve megelőznék.

A másik indok az lehet, hogy az első futó minősítési szintet akar elérni. Ha az élbollyal együtt fut és közösen hibáznak, de csak annyit, hogy még élen maradjanak, jó minősítését nem fenyegeti veszély. De ha megelőzte a többieket és utána követ el hibát, könnyen veszélybe kerülhet a minősítése.

Ugyancsak helyezés-taktikáról beszélünk, ha valamilyen bajnoki mezőnyben két csapat kiemelkedik a mezőnyből és nyilvánvaló, hogy az első két helyen ők osztoznak, még akkor is, ha kisebb hibákat vétettek vagy nem a maximális teljesítményt nyújtották. Ilyenkor a cél a másik csapat legyőzése, amely cél eléréséhez sokszor olyan

eszközökhöz kell nyúlni, amelyek nem biztosítják az egyéni maximális teljesítményeket.

Erre talán legjobb példa az, amikor valakit utolér a rivális csapat egyik futója. Ha a továbbiakban együtt haladnak, ez annak a csapatnak, amelynek ezt a tagját utolérték, nem kedvező. Ilyenkor megteheti az utolért versenyző, hogy szándékosan más útvonalat választ, visszafogja saját tempóját, hogy a másik meg is előzze. Ezzel kizárja ezt a lehetőséget, hogy esetleges hibák elkövetésétől, akaratlanul is, az ő jelenléte tartsa vissza ellenfelét. Így esetleg újból megelőzheti és ledolgozhatja hátrányát.

A másik fél szemszögéből nézve lehet az a taktikai célkitűzés, hogy a rivális csapat futóját utolérve, azzal együtt érjen célba. Lehet, hogy egyénileg 2 perccel jobbat mehetett volna, de így biztosan szerzett pld. 5 perc előnyt a másik csapattal szemben.

Ugyancsak a helyezési-taktikának értékelhető az a korábban már megtárgyalt eset, amikor egy minősítési szint elérése a cél.

Nem a rekordtaktikát követjük, hanem valamilyen minősítési szint biztos elérése a célunk. /Kivéve akkor, ha képességeink olyanok, hogy ezt csak a maximálisan jó eredményünk biztosíthatja/. Mivel a tájékozódási futásban a minősítés csak az időeredményektől és nem a helyezéstől függ, nem törődünk helyezésünkkel, nem a verseny megnyerése vagy a tőlünk telhető legjobb eredmény elérése a cél. Csupán olyan időeredményt akarunk elérni, amely biztosítja az adott minősítési szint megszerzését, de ezt maximális biztonsággal. A nehézség csupán ott jelentkezik, hogy ritkán tudjuk előre, milyen időeredménnyel lehet még az adott minősítést megszerezni.

A helyezési-taktika alkalmazásánál a taktikai eszközök tárából jobbra a biztonsági megoldások, a jól begyakorolt elemek kerülnek alkalmazásra.

6. 4. A taktika eszközei

A taktika eszközei alatt a technikai feladatok, a versenyzői magatartás lehetséges esetei közötti választást, illetve a választásnál figyelembe vett szempontokat és ezeknek a döntésre gyakorolt hatását értem.

Ezen eszközök legnagyobb része egyéni taktikai eszköznek minősíthető. Ezek alkalmazása a versenyzőre van bízva, a verseny közben kell a körülményeket értékelnie és döntenie. Mindig a külső körülményeknek saját teljesítőképességére gyakorolt hatását kell figyelembe vennie és úgy döntenie, hogy az eredmény számára a legkedvezőbb legyen.

A külső hatások nagy része független attól, hogy hány versenyző indult a versenyen és ki mikor indult. Ilyenek az időjárási és terepviszonyok, a térkép minősége, a pálya felépítése és jellege. Ezeket objektív hatásoknak nevezem, mert ezek mindig fellépnek, ezeket mindig figyelembe kell venni.

A külső hatások másik része a többi versenyzőtől ered. Az általuk követett taktika, magatartásuk értékelése képezik azokat az információkat, melyek alapul szolgálnak a döntéshez. Ezek fellépte esetleges. Hogy egy versenyző kap-e ilyen információkat, az attól függ, kik és mikor indultak előtte és utána, ugyanazt az útvonalat választották-e. Ezeket a hatásokat épp ezért esetleges hatásoknak nevezem. Ide tartoznak az együttfutással kapcsolatos taktikai kérdések is.

A tényleges döntések nagymértékben függnek a versenyző egyéniségétől és felkészültségétől. Az itt leírt szempontok épp ezért csak olyan általánosításoknak tekinthetők, amelyek a versenyzők többségére igazak, de sok kivétel is található.

G.41. Az adott verseny körülményeire való felkészülés

Mint az előbb láttuk, az objektív hatások az időjárásból, a terepből, a térkép minőségéből, a pálya felépítéséből erednek. Vegyük ezeket sorba.

Az időjárási hatások közül a szélsőséges hatásokat kell külön kiemelni. Ezek: a nyári nagy kánikula, a fülledt meleg, párás idő, esetleges nyári zivatar, hideg szeles őszi időjárás, köd. Néha előfordulnak havas versenyek is, március elején vagy novemberben.

Ha a felsorolt szélsőséges időjárási viszonyok között olyan van, amelyet nehezen viselünk el, ne erőltessük a kiugró eredményt. Biztonsági megoldások révén igyekezzünk alkalmazkodni a kedvezőtlen időjáráshoz.

Nyári kánikulában lehetőleg kerüljük a nyílt, napsütéses mezőkön való átfutást, a széles napsütötte utakon, erdővágásokban történő futást. Ha van rá lehetőség, olyan útvonalat is választhatunk, ahol egy patak vagy forrásnál kissé felüldithetjük magunkat. Ez a néhány másodperc idővesztés olyannak, aki nehezen bírja a kánikulát, később megtérül.

Zivataros nyári időszakban legfontosabb annak biztosítása, hogy térképünk és versenyzőkartonunk ne ázzon el, a versenyzőkartonon a bélyegzés, zsirkréta vagy lyukasztás olvasható, értékelhető maradjon. Amikor hirtelen nagy mennyiségű csapadék zúdul le és a talaj agyagos, tehát a vizet nem tudja beszívni, a csapadéktól az út korcsolyapályává válhat, futás helyett csak a sarrat dagasztjuk. Ilyenkor jobb kevésbé használt, füvel benőtt utakat választani. Ruházatunk olyan legyen, hogy ne sok vizet tartson magában. A vízzel teleivódott, átitatott ruha erősen hűt és felesleges kilókat is jelent.

Hideg, szeles időben lehetőség szerint kerüljük a nagy nyílt területen való futást. Az erős szél - ha szembe kapjuk - nagyon lelassíthatja a futást, az izomzat könnyen lehülhet, ami elmeredéshez vezethet. Az erdő fái között sokszor a legviharosabb szelet sem lehet észlelni.

Ősszel, lombhullás után gondolni kell arra, hogy az avar mindent egyenletesen beborít, ezért a kevésbé járt

utak, ösvények beindulását, kereszteződéseket nehezebb észlelni. Fokozottabb szerepet kap tehát a távolságbecslés, lépésszámlálás.

A ködös időjárás a látótávolság erős csökkenése révén megnehezíti a terep és a térkép azonosítását. A távolabbi tereptárgyakat, terepidomokat nem látni, ezekhez viszonyítva helyzetünket sem tudjuk meghatározni, pedig a durva térképolvasó futásnál erre gyakran lenne szükség. Az útvonalunkba eső terepelemeket is csak közvetlen közelről vesszük észre. Gyakorlatilag tehát úgy kell versenyeznünk, mint éjszakai versenyeken: biztonsági megoldásokat célszerű alkalmazni, jellegzetes, el nem téveszthető utakon kerülő útvonalat ajánlatos választani, tereptágytól-tereptárgyig haladjunk. Gyakrabban ellenőrizzük irányunkat és a megtett távolságot.

Havas versenyeken figyeljük az előttünk futók által hagyott nyomokat és kellő kritikával értékeljük azokat. Friss hóban történő futásnál az előttünk futók nyomai-
ba lépünk, mert így könnyebb a futás.

A versenyterep adottságait is figyelembe kell vennünk. Taktikai szempontból a domborzati viszonyok, a futhatóság és a talaj minősége a legfontosabb tényezők.

Hegyes terepen vagy mély horhosokkal szabdalt dombvidéken a domborzati viszonyok értékelése a legfontosabb. Hegyes terepen érdemes nagy kerülőket tenni, ha ezek sok szintet meg lehet takarítani. Erre láthatunk példát a 33. ábrán. A két berajzolt útvonal egyenértékű vagy a kerülő útvonal valamivel jobb. Ezt odáig együttfutó, ott szétvált versenyzők példája igazolja. A meredek hegyoldalon történő felmászás, ahol a futás nem lehetséges elmeredithet, nagyon sok erőt kivehet belőlünk, míg a szintúton történő futás még azt az előnyt nyújtja, hogy a pontról kijövő versenyzők felfedik a pont helyét.

Ez az értékelés természetesen egyéni. Fizikai felkészültségünktől függ, hogy adott szintkülönbség megmászása helyett, milyen hosszú kerülőutat érdemes tennünk.



33. ábra

A futhatóság értékelésénél is azt kell figyelembe vennünk, hogy az erős aljnövényzet a futást lassítja, ezenkívül a magas térdemeléssel futáshoz hasonló futótechnika - ahogy ilyen terepen futni lehet - szintén fárasztó és energiaigényes. Ilyenkor is indokolt kerülő útvonalak választása. A legjellemzőbb példa erre az 1973. évi Hungária Kupa első napi terepe. /34. ábra/

A térképrajt utáni első 200 méteren kiderült, hogy a fehéren hagyott, tehát futhatónak ábrázolt erdőben is nehéz futni. Ezt a felismerést tükrözik a későbbi útvonalválasztások.

A talajviszonyok értékelésénél bokánk erősségét vegyük figyelembe. Köves, kőgörgötes terepen, kőmezőknél csak akkor vállaljuk az ezeken való átkelést, ha bokánk bírja. Egyébként válasszunk itt is kevésbé köves, kerülő

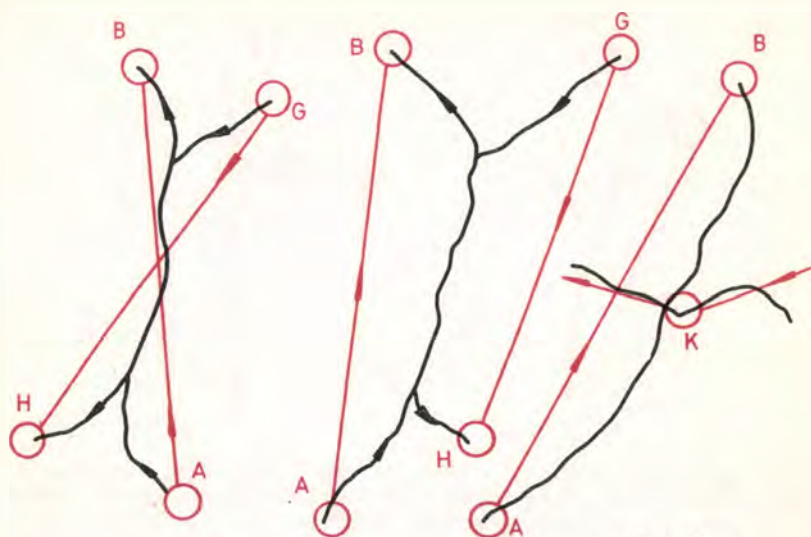
útvonalat. Tipikusan ilyen terepek találhatók a Mátra déli lejtőin. Itt emliteném meg, hogy hasznos az ország tájékozdási-futó földrajzának ismerete.

A térkép minősége is figyelembe veendő tényező. Ha a térkép jó, pontos és megbízható, lehetőségünk van bonyolult technikai megoldások választására és végrehajtására. Ha a finom tájékozdáshoz szükséges információkat a térkép nem tartalmazza, akkor úgy tervezzük útvonalunkat, hogy azokat az objektumokat használjuk csak fel tájékozdásra, amelyeket a térkép feltehetően jól ábrázol /jártabb utak, erdővágások, nagyobb domborzati objektumok/. Visszatérve a 34. ábrára, a futhatóság megbízhatatlan ábrázolása miatt úgy volt célszerű útvonalat választani, hogy a lehető legkevesebbet kelljen az erdőben futni.

A pálya felépítését erőnléti és tájékozdási szempontból is értékelnünk kell. Erőnket úgy kell beosztani, hogy a pálya végéig kitartson, az utolsó 2-3 km-t ne lassan vánszorogva tudjuk csak megtenni. Gyakori hiba a túl erős kezdés, amelynek következménye a gyors kifáradás. Fáradtan a tájékozdási hibák elkövetésének valószínűsége is nagyobb. Az 1973. évi Budapest Egyéni Bajnokság pályája jó példa az előbb elmondott erőbeosztás illusztrálására. A 35. ábrán látható, hogy a pálya elején kellett a legtöbb szintkülönbséget legyőzni, utolsó harmadában lefelé, ill. sík terepen lehetett futni. Itt tehát bátran neki lehetett vágni az elején a felfutásnak, mivel a vége fizikailag könnyű volt. A túl óvatos kezdés nehezen behozható hátrányt jelentett volna.

A nehéz tájékozdási feladatokat tartalmazó pályarészhez relative pihenten érkezzünk, a megelőző átmenetekben tehát tartalékoljuk erőnket. A gyorsabb futással csak egy-két percet nyerhetünk, a fáradtság miatti tájékozdási hibákkal viszont sokat veszíthetünk.

A pályakitűzés során elkövetett hibákat aknázzuk ki. Ha van lehetőség többször ugyanazon útvonal használatára, már az első alkalommal figyeljük meg, visszafelé hol kell letérnünk, miről fogjuk a helyet felismerni. Másodszor futva az útvonalon gyorsabban haladhatunk, kevésbé kell a terepet figyelnünk. Ha későbbi ellenőrzőpont útba esik, figyeljük meg környezetét, hogy mikor azt keressük, gyorsabban azonosíthatjuk helyzetünket. Ilyen esetekre sematikus példákat a 36. ábrán láthatunk.

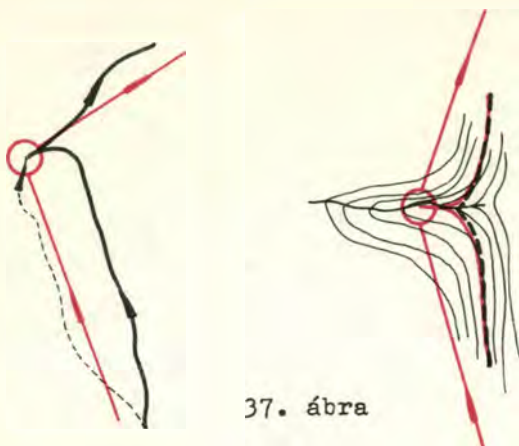


36. ábra

6.42. Előre nem látható körülmények

Az előre nem látható körülmények meghatározásánál tisztáztuk, hogy ide a többi versenyző cselekvéseivel kapcsolatos taktikai kérdések tartoznak. Célunk az, hogy a többi versenyző magatartásából, abból ahogy a tájékozódási feladatot megoldják, magunknak a legtöbb hasznot biztosítsuk.

Az első terület, amit itt meg kell tárgyalnunk, az ellenőrzőpontfogáshoz kapcsolódik. Ha lehetőségünk van, az ellenőrzőpontot abból az irányból közelítsük meg, amely irányba a pontot elhagyó versenyzők kihaladnak. Ekkor van rá lehetőség, hogy egy éppen távozó versenyző a pont helyét felfedi előttünk. /37. ábra/



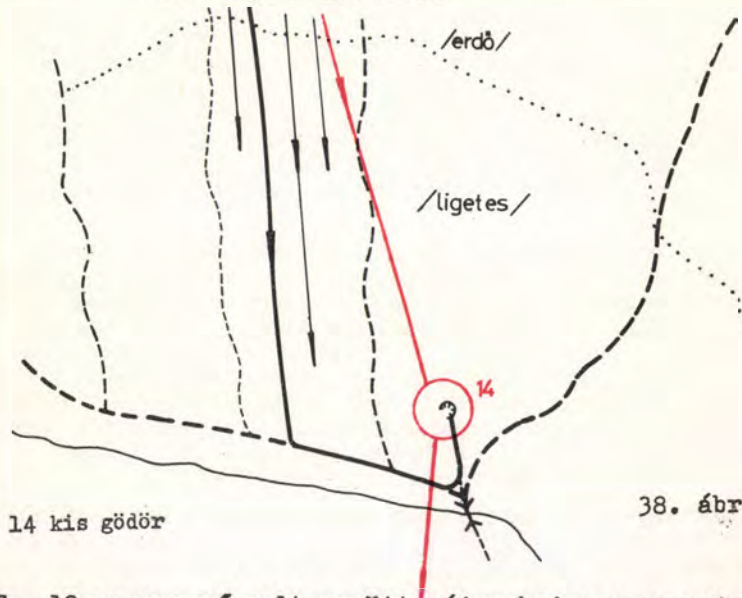
37. ábra

A pont mögé kerülésnek nincs jelentősége egy tiszta szálerdőben lévő nagy vadetető megtalálásánál, de hasznos lehet egy aljnövényzetes erdőben lévő 1 m-es sziklapont keresésénél. Ugyanakkor mi úgy igyekezzünk elhagyni az ellenőrzőpont környékét, hogy annak a helyről másoknak a lehető legkevesebb információt nyújtsuk. Előfordulhat, hogy egy ellenőrzőpont környékén több, a pontot kereső versenyzőt találunk. Ilyenkor az a legfontosabb, hogy következetesen folytassuk a finom tájékozódást, amit a támadóponttól kezdtünk. Először mindig azt tételezzük fel, hogy amit idáig csináltunk, az hibátlan és ők keresik rossz helyen a pontot. Ne rohanjunk oda, ahol ők vannak! Ha ott lenne az ellenőrzőpont, már nem lennének ott! Miközben mi folytatjuk saját útvonaltervünk végrehajtását, félszemmel azért figyeljük őket! Előfordulhat, hogy éppen a mi haladási irányunk alapján hirtelen rájönnek, hol hibáztak és még előttünk megtalálják a pontot. Ha mi találtuk meg először az ellenőrzőpontot, igyekezzünk úgy kezelni a pontot, hogy ne vegyék észre. Így újabb néhány perc előnyt szereztünk.

Különösen figyelmesnek kell lenni éjszakai versenyen, ahol a pont körül kereső versenyzők lámpái könnyen megtéveszthetnek. Ha mi már megpillantottuk a bóját, már kellő távolságra oltuk le lámpáinkat és sötétben

közelítsük meg. Szép példa erre a 38. ábrán látható eset.

versenyzők útvonala



14 kis gödör

38. ábra

Kb. 12 versenyző volt együtt, éjszakai verseny utolsó előtti pontját kerették. Ligetes, bokros részen jöttek lefelé, de nem tudták pontosan merre. Amint valaki megtalálta a bürüt és tudta merre keresse a pontot, rögtön eloltotta a lámpáját, sötétben szaladt tovább és bélyegzett. Mozgása a ligetesben már messziről elárulta volna, hogy ő már látja a pontot. Az ötödik vagy hatodik versenyző /szándékosan vagy véletlenül/ rávilágított a pontra. Abban a pillanatban az összes többi is rögtön felismerte, mi a helyzet és rohant oda.

Előfordulhat, hogy szándékosan fedjük fel a többiek előtt a pont helyét. Egyéni versenyen, ahol csapatérdek nem szólhat ez ellen, utólérve előttünk rajtolt versenyzőket, értekelhetjük úgy a helyzetet, hogy innen velük együtt gyorsabban és biztosabban tudunk továbbhaladni. Ilyenkor már csak az a kérdés, ők elfogadják-e ezt a helyzetet.

Ezzel el is jutottunk következő témánkhoz: nem az elle-

nőrzőpont közelében kialakuló alkalmi társulásokhoz, hanem a több résztávra, esetleg az egész versenyre kiterjedő tartós együttfutáshoz. Ezt két szempont szerint vizsgálhatjuk: ki, kit ért utól, fogott be és melyik versenyző a jobb.

Vegyük sorra az egyes eseteket. "A" versenyzőt utóléri "B" versenyző, aki jobb "A"-nál. Ezt a körülményt "A" nyilvánvalóan igyekszik a maga javára fordítani és a továbbiakban "B"-vel együtt futni. Ehhez persze olyan fizikai felkészültség kell, amely ezt lehetővé teszi. "B" jobb tájékozódási tudása "A" számára előnyös. Ha "A" is jó tájékozódó és taktikai érzéke is van, észreveheti, mikor hibázik "B" és ekkor feltűnés nélkül "leszakad" róla.

Ezekben az esetekben "B" általában nem törődik azzal, ki "ragad" rá. Fut a saját tempójában, bizva abban, hogy nem bírják vele végig. Ha mégis, egyénileg ő akkor is jobb, legfeljebb a csapateredmény szempontjából lehet ez hátrányos. Ha ez döntő szempont - pl. csapatbajnokságon - akkor igyekszik "leszakítani" ellenfeleit, időnkénti beleerősítésekkel, gyors átlagtempóval. Ellenfelei igyeksenek ezt megakadályozni és csak aktív versenyzők a megmondhatóí, milyen érdekes és élvezetes küzdelem tud így kialakulni.

Ugyancsak ilyen párharc alakul ki, ha közel azonos képességű versenyzők kerülnek össze. A különbség csak az, hogy a két-három résztávon keresztül tartó taktikai küzdelem után gyakran mindketten belátják, hogy nem tudják egymást leszakítani és kialakul a hallgatóságos együttműködés, most már a közös jó szereplésért.

Gyakran nem is hallgatóságos az ilyen együttműködés. Ha közel azonos képességű versenyzők egymás mögött rajtolnak, az első ellenőrzőpontig lassan fut az első, hogy a másik utólérje, addig ő előre néhány útvonalat megtervez, aztán együttesen hajtják végre azokat. Így kisebb a hibalehetőség, a különböző időszakokban jelentkező fáradtság-periódusokon kölcsönösen átsegítik egymást. Mielőtt erről az előre megbeszélt együttmaradásról elmarasztaló véleményt alkotnánk, gondoljuk meg, hogy az esetek 95 %-ban ez úgyis kialakulna, legfeljebb nem az első, hanem a harmadik ellenőrzőponttól.

A másik eset az, amikor "A"-t utóléri "B", aki gyengébb nála. Nyilvánvaló, hogy az így kialakult előnyös pozíciót "B" szeretné megtartani - legalább néhány résztávon keresztül - míg "A" igyekszik "B"-t leszakítani,

mert "B" jelenléte sérti önértetét, hiszen ha ez gyakran előfordul, gyorsan átértékelik a versenyzők között kialakult nemhivatalos ranglistát és ő hátrább kerül.

A leszakításra rendelkezésre álló eszközök ugyanazok, amelyeket korábban már megismertünk. Beleerősítések, gyors tempó, amelyet az ellenfél nem bír, az ellenőrzőpont észrevétlen megfogása, az onnan történő észrevétlen távozás.

"B" versenyző igyekszik szorosan, néhány méterre követni "A"-t, hogy az ne tudjon észrevétlenül elmenni. Különösebb nehézség nélkül meg is tudja ezt tenni, ha csak technikai felkészültsége rosszabb, de futni ugyanúgy vagy esetleg jobban tud.

Akármilyen minőségben kerültünk bele egy ilyen együttfutásba, esetleg több versenyzőt számláló "boly"-ba, mindig figyeljük térképünket és a terepet, szóval továbbra is tájékozódjunk. Bármikor előfordulhat, hogy nem bírunk tovább velük futni, vagy azért, mert túl erős lett a tempó, akár azért, mert szűrást kaptunk és akkor ott maradunk egyedül. Ha nem tudjuk hol vagyunk, jó néhány percbe kerül, mire azonosítjuk helyzetünket. Ha állandóan követjük az útvonalat azt is észleljük, mikor hibáznak a többiek, mi ezt a hibát elkerülve előnyös pozícióba kerülhetünk.

Külön érdemes foglalkozni a tömegrajtos váltóversenyekkel, valamint a többnapos egyéni versenyek utolsó versenynapjával, ahol az utolsó napi indítás az eddig elért eredmények alapján történik.

Tömegrajtos váltóversenyeknél az indítás módjából következik, hogy itt jóformán csak együttfutás van. A legjobb versenyző /vagy versenyzők/ körül alakul ki a "boly". Ilyen 5-6 fős bolyokkal szemben egyedül általában nem lehet eredményesen küzdeni, a "több szem többet lát" itt is érvényesül. Két jellegzetes hiba szokott előfordulni. Egyik az, hogy a boly vezetőjén kívül senki sem tájékozódik és ha ő hibázott, a többiek csak tanácstalanul toporognak, míg ő keresi a megoldást. A másik lehetséges hiba az, hogy senki sem tájékozódik: mindenki azt hiszi, hogy a többiek nézik a térképet, figyelik az útvonalat. Azt hiszem nem kell ecsetelni, mi ennek a következménye. A váltóversenyekre történő csapatösszeállítás problémáival később foglalkozom.

Többnapos egyéni versenyek utolsó napján elterjedt és kedvelt indítási forma, hogy az előző napok eredményeit összegezzük és az így kialakult sorrend adja az indulási sorrendet. Az indulók közötti időközt addigi összesített eredményük közti időkülönbség adja. Ezzel az indítási rendszerrel az utolsó napi célbafutás sorrendje egyben a versenysorozat végső összesített eredményét szolgáltatja. Az élcsoportban gyakran adódik olyan helyzet, hogy másodpercekkel követik egymást a versenyzők és igen heves küzdelem folyik közöttük, hiszen egy lépéssel a másik előtt célbafutva egy helyezést jelent.

Szorosan egymást követő versenyzőknél a hátul indulók mindent elkövetnek, hogy az előttük indulókat utolérjék. Hasznos ilyenkor kissé erősebben kezdeni és a másik utolérése után, egy résztávon keresztül a vezetést neki átengedve, kipihenni magunkat. Csak arra ügyeljünk, nehogy leszakadjunk róla. Ilyenkor a verseny végéig tart az a taktikai küzdelem, amelynek célja a másiktól való elszakadás. Kockázatos dolog az utolsó méterekre, a célbafutás előtti hajrára bízni a döntést, de aki jó hajrázó, bizik saját gyorsaságában, az megteheti. Gyakran alakul ki itt is kompromisszum, miután látják, hogy nem birnak egymással. A döntés a befutószakaszra marad, az utolsó pontra már nagyon figyelmesen menjünk, hiszen néhány másodperccel előbb észrevéve azt ellenfelünkönél, tíz-húsz méternyi előnyt szerezhetünk, amit a hátralévő néhány száz méteren az már nem tud ledolgozni.

Ugyanez a helyzet váltók utolsó futójánál is, csak itt nem az egyéni helyezés, hanem a váltó eredménye múlik az utolsó futók befutási sorrendjén.

A legjobb taktika persze az előző napi versenyeken egyenletesen jól szerepelni, hogy ne az utolsó napon kelljen a korábban elkövetett hibákat helyrehozni.

6. 43. Csapatösszeállítás

A csapat, illetve váltó összeállítás is taktikai feladat. Ha egy szakosztály négy teljesen egyforma fizikai és tájékozódási felkészültségű versenyzővel rendelkezne, akkor sem lenne mindegy, milyen sorrendben indulnának egy négy fős váltóversenyen. Mások a pszichikai hatások a tömegrajttal induló első futójánál, mint

a váltó végső helyezéseért küzdő negyediknél. Ezek a lelki hatások az egyébként azonos felkészültségű sportolóknál egyéniségüktől függően különböző eredményben nyilvánulnak meg. Ugyanazok a körülmények az egyiket serkenthetik, a másikat gátolhatják, nem mindegy tehát, hogy ki, melyik helyen indul. A helyzetet még bonyolítja, hogy olyan sportklub, amelyik négy, minden szempontból egyformán jól felkészített versenyzővel rendelkezik, nincs. Az összeállításnál, az indulási sorrend megállapításánál tehát nemcsak a pszichikai, hanem a felkészülési különbségeket is figyelembe kell venni.

Nézzük először a csapatversenyeket. Az összeállításnál a verseny várható jellegének megfelelően válogassuk ki a csapat tagjait /ha van kiből válogatni/. Olyan különbségeket vegyünk figyelembe, hogy szintes vagy sík pálya lesz-e, ki bírja legjobban az esetleges szélsőséges időjárási viszonyokat, a gyorsaság vagy az állóképesség fog-e dominálni. Azt hiszem meg sem kell említeni, hogy a legdöntőbb a versenyző pillanatnyi formája, amelyet előző eredményei, edzésen nyújtott teljesítménye, általános pszichikai állapota alapján lehet elbírálni.

A gondos csapatösszeállítás természetesen csak csapatbajnokságokon érdekes, ahol egyesületenként csak meghatározott számú versenyző indulhat. Sajnos legtöbb klubunkban ez azért nem jelent problémát, mert nincs kiből válogatni, vagy ha többen is vannak, annyira egyértelműek az erőviszonyok, hogy egy tartalék beállítása egyértelműen a csapat gyengülését jelenti az eredeti felállással szemben.

A csapat összeállításán túl az indulási sorrend megállapítása, a rajtszámok szétosztása a következő taktikai feladat, ha nem készült névreszóló sorsolás. Ebben az esetben a következőkre legyünk figyelemmel:

- a gyengén tájékozódó versenyzőnek célszerű elől indulnia, hogy az őt utolérő jobb versenyzőkkel - esetleg csak néhány résztávot - együttfutva, jobb eredményt érhessen el, mint amit önállóan tudna.
- ha van egy jó futó, de kissé gyengébben tájékozódó versenyzőnk, olyan helyre tegyük, ahol nem sokkal utána egy igen jó versenyző rajtol, akivel, miután az őt utolérte, végigfuthat.

- lehetőleg ne rajtoljon későn rajtlázás versenyző, akire a hosszú várakozás bénítólag hat, vagy nyáron olyan, aki a meleget rosszul bírja.

A váltó tagjainak kiválogatásánál is ugyanazok az általános szempontok érvényesek, mint a csapatösszeállításnál, azzal a kiegészítéssel, hogy itt általában döntő a gyorsaság, a taktikai érettség és a versenytapasztalat. A váltó összeállításánál mindig szabad kezünk van a sorrend meghatározásra. Itt is vannak olyan alapszabályok, amelyeket célszerű betartani:

- első futóként tömegrajtos versenyen lehetőleg olyan sportoló rajtoljon, aki képes bármilyen összetételű "bollyal" vagy bárkivel végigfutni. Emellett legyen jó tájékozódó is aki, ha szükséges egyedül is jól fut, ha hibáznak a többiek, ott meri őket hagyni, ha szükséges, képes átvenni a vezetést;
- középső futóként nyugodt, magabiztos, taktikailag igen jól felkészült versenyző induljon. Nála nem tudni előre, milyen kerülmények között kell küzdenie. Lehet, hogy váltótársa egyedül jön, lehet, hogy egy tiz fős bollyal. Lehet, hogy az élen, lehet, hogy negyedórával az elsők után. Nem tudni kikkel fog közel azonos időben rajtolni, bolyban vagy egyedül kell-e a pályát végigfutnia. Mindez csak közvetlenül a rajtja előtt derül ki, akkor kell felmérnie a helyzetet és villámgyorsan választani;
- utolsó futónak olyan sportolók a legalkalmasabbak, akik jó hajrákészséggel rendelkeznek. Ha kell fáradtan is nagyszerű hajrát tudnak kivágni az utolsó 2-300 méteren, mert ezen helyezések mulhatnak. Emellett persze nem árt, ha a többi, az előzőkben felsorolt versenyzői erényekkel ő is rendelkezik;
- a később induló versenyzőknél fontos, hogy nyugodtan viseljék el a váltótársukra való várakozást, amelynek időtartamát sohasem ismerik előre. Fontos, hogy izomzatukat hosszabb időn át is bemelegítve tudják tartani.

7. UTÓSZÓ

Ezzel a tájékoztatói versenyzés gyakorlatáról szóló füzet végére értem. Minden bizonnyal lesznek olyan területek, amelyek kimaradtak vagy ahol véleményemmel vitába szállnak. A megjegyzéseket, kiegészítéseket szívesen fogadom, remélve, hogy esetleges második kiadásnál azokat figyelembevéve javíthatok tartalmán.

Végezetül megpróbálom néhány sorban röviden összefoglalni mindazt, ami nem tartozik szorosan e tárgyhoz, de az eredményes versenyzéshez szükséges, hogy mindenki önmagában ezeket a kérdéseket a helyére tegye.

Nem lehet mindenki élsportoló. Akármilyen jól elsajátította valaki a technikai és taktikai ismereteket, akármilyen szorgalmasan és sokat edzett, sokat versenyzett, előfordulhat, hogy csak a II. osztályu minősítésig jut el és nem lesz belőle élsportoló. Ez ne szegje kedvét senkinek, fogadja el, hogy képességei csak erre elegendőek.

Egy huszadik helyezés ugyanolyan elégedettséggel tölthet el bárkit, mint egy első, ha ezt saját erejéből, saját tudásával érte el. Ugyanigy lehet örülni annak, ha saját futótempónkban hiba nélkül tájékoztunk, saját eddigi teljesítményünket múltuk felül.

Bármilyen teljesítménynek csak úgy tudunk igazán örülni, ha saját erőnkől értük el; nem úgy, hogy térképünket zsebrevágva, valamely társunk hátát nézve futottuk végig a pályát.

Ezért azt tanácsolnám azoknak a fiatal sportolóknak, akik még sportpályafutásuk elején tartanak, hogy törekedjenek a maximális önállóságra. Ne nehezítsék meg a holnapi és holnaputáni sikerekhez vezető utat, hogy a "ragadással" elérhető könnyű sikerek birtokában feleslegesnek ítéljék az alapos felkészülést.

Bizom abban, hogy ezzel a gyakorlati anyaggal sikerült ehhez a felkészüléshez némi segítséget adnom.

Függelék

Megjegyzések a 27. ábrához.

Az 1. pontra haladva kiderült, hogy a terep olyan bozótos, hogy nem szabad az erdőn való átvágással kísérletezni. Ez indokolta a kerülőt.

A 7. pontra vezető átmenetben is a bozót miatt volt érdemes az úton, ill. erdővágáson haladni.

A 8. pontra menet gyorsabbnak tűnt az ösvényen maradni és azon lefutni a völgybe. Itt is elég erős volt az aljnövényzet.

A 11. pont előtt az iránymenetbe hiba csúszott. A horhos elérésekor lehetett csak az álláspontot meghatározni és a hibát kijavítani.

A 14. pont felé a bozótos miatt volt célszerű az ösvényen maradni.

Megjegyzések a 28. ábrához:

A 2. pont előtt gyorsabbnak látszott elfutni az ösvényig, mint áttörni a bozóton.

A 3. pont felé a határon, illetve a sűrűbb bozót szélén gyorsabban lehetett haladni.

A 4. pontra menet a szálerdőben már látni lehetett az utat, nem kellett egész odáig elfutni.

A 10. pontra menet célszerű volt a lehető legrövidebb szakaszon átvágni a bebozótosodott tarvágáson.

A 17. pontra való átmenetben kiderült, hogy nem lehet a tarvágáson átvágni, utána már nem az eredeti, hanem az új útvonal látszott jobbnak. A pont fogása is biztosabb a közelebbi támadópontról.

Megjegyzések a 29. ábrához:

A 1. pont felé a bozót miatt volt célszerű kicsit kerülni.

Az 5. pont felé való haladáskor kiderült, hogy a futhatónak ábrázolt erdő is aljnövényszerű, érdemes volt balra, az útra kihúzni.

A 6. pontra menet ugyancsak a bozót miatt nem lehetett átvágni.

A 13. pontra vezető átmenetben az erős aljnövényszerű, valamint a fizikai fáradtság miatt kellett a kissé hosszabb, de kényelmesen futható, kevesebb hibalehetőséget biztosító útvonalat választani.

Irodalom

- /1/ Dr.Vizkelety László: A tájékozdási futás alap-
ismeretei
- /2/ Halász Miklós: Pályakitűzés
- /3/ Halász Miklós: Tereptan
/BTFSZ Tájékozdási Futó Kiskönyv-
tár füzetei/
- /4/ Dr.Nádori László: Az edzés elmélete és módszertana
Sport, Bp. 1972.
- /5/ Willy Lorentzen: A tájékozdási edzés könyve
/Norvég Tájékozdási Futó Szövetség/

Cikkek

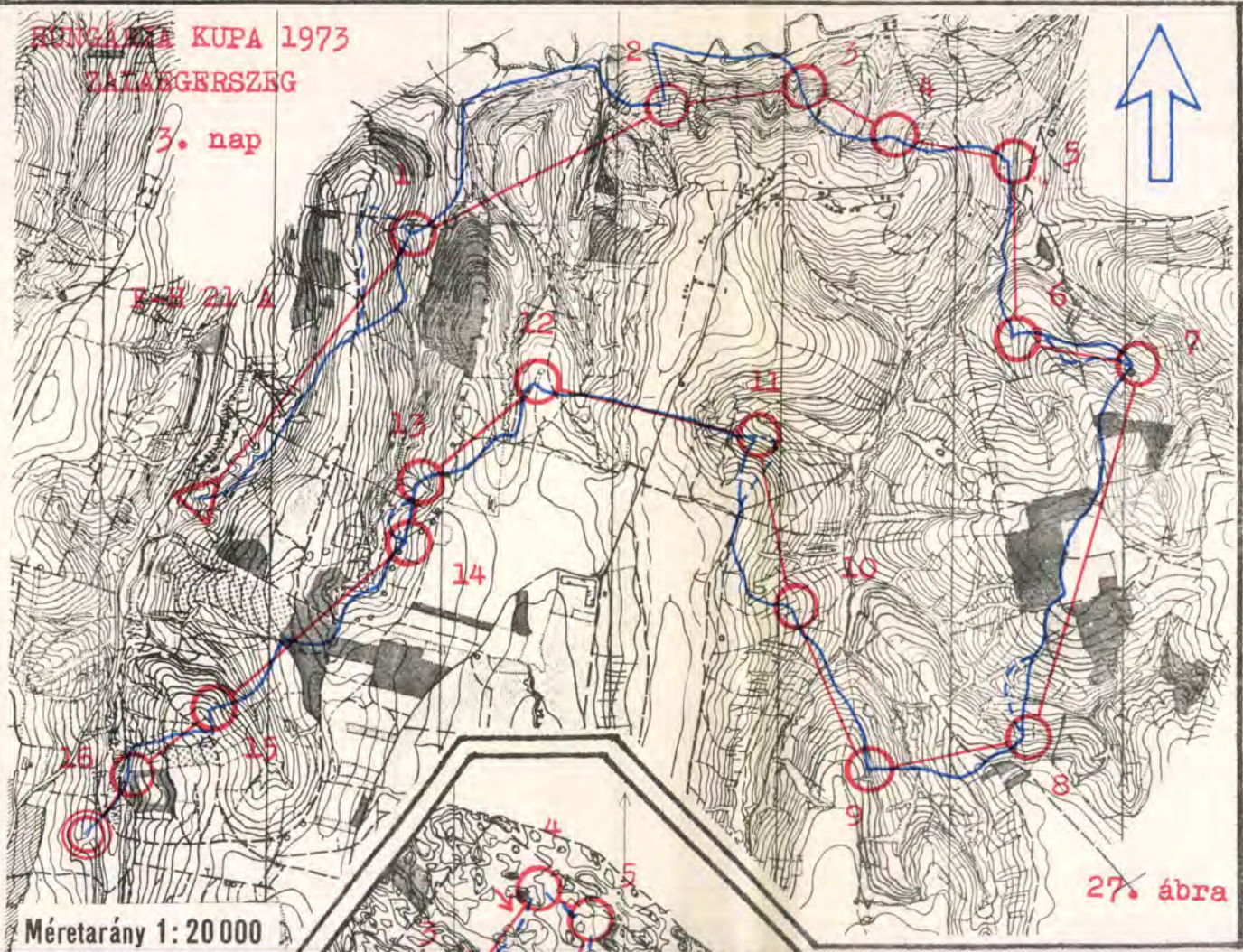
- Maácz Benedek: Taktika és technika Táj.futás I.évf.2sz.
Bozán György: A tájékozdás ABC-je " I.évf.5sz.
Nyitrai György: " " II.évf.2sz.
" " II.évf.6sz.
Zánkai András: Tájékozdás és memorizálás II.évf.7sz.
Balogh Tamás: A felszerelésről III.évf.9sz.
Balogh Tamás: A rajt pillanatában III.évf.12.

Tartalom

1. Előszó	3
2. A technika és taktika fogalma	4
3. A tájékozdási versenyzés technikájának alapjai	8
3.1. Tájékozdási alapismeretek.. .. .	8
3.1.1. A terep	9
3.1.2. A terep és a technika kapcsolata	9
3.1.3. A térkép	15
3.1.4. A tájoló	16
3.1.5. Mérések tájolóval	17
3.2. Technikai alapelemek	17
3.2.1. Terepvonalak által meghatározott útvonal követése	18
3.2.2. Durva irányfutás	20
3.2.3. Finom irányfutás	20
3.2.4. Durva térképolvasás	20
3.2.5. Finom térképolvasás	22
3.2.6. Szintező futás	22
4. A versenyzés technikája	24
4.1. Az útvonal tervezése	24
4.2. A tervezett útvonal végrehajtása	33
4.3. Módosítások átmenet közben	34
4.4. A pontfogás technikája	35
4.5. Ha elhibáztuk... .. .	38
4.6. A versenyfokokozatok és a technika kapcsolata	40
4.7. Példák a pályaelemzésre	41
4.8. Éjszakai versenyek	42
4.9. Versenyzés külföldön	43

5.	Gyakorlati tanácsok a versenyzéshez	47
5.1.	Előkészület a versenyre	47
5.2.	Felkészülés a rajtra	48
5.3.	Az ellenőrzőponton	49
6.	A versenyzés taktikája	51
6.1.	Sportszerűség és taktika	53
6.2.	Rekord-taktika	55
6.3.	Helyezés-taktika	56
6.4.	A taktika eszközei	58
6.41.	Az adott verseny körülményeire való felkészülés	59
6.42.	Előre nem látható körülmények	63
6.43.	Csapatösszeállítás	68
7.	Utószó	71
	Függelék	72
	Irodalom	74
	Tartalom	75

BOINGÁRIA KUPA 1973
ZALÁNGERSZEG
3. nap



Méretarány 1:20 000
 Alapszintköz 2,5m

27. ábra

F21 B / 8600 m

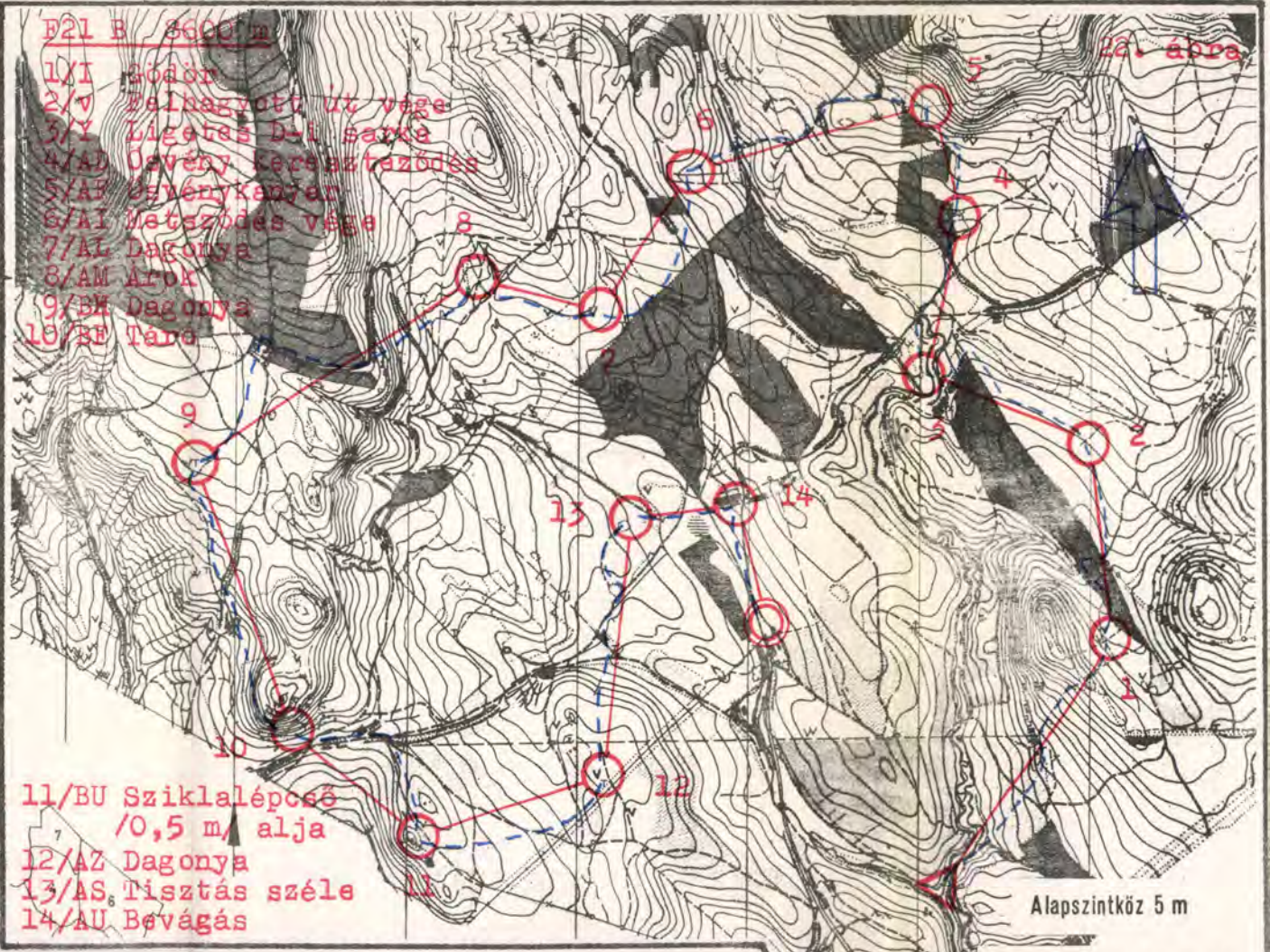
- 1/XI gödör
- 2/V felhagyott út vége
- 3/Y Ligetás D-él sarka
- 4/AD Gyvénny keresztazódás
- 5/AB Gyvénnykapnyer
- 6/AI Metszződés vége
- 7/AL Dagonya
- 8/AM Árok
- 9/BH Dagonya
- 10/BE Tere

- 11/BU Sziklalépcső /0,5 m/ alja
- 12/AZ Dagonya
- 13/AS Tisztás széle
- 14/AU Bevágás

Alapszintköz 5 m

Méretarány 1:20 000

26. ábra

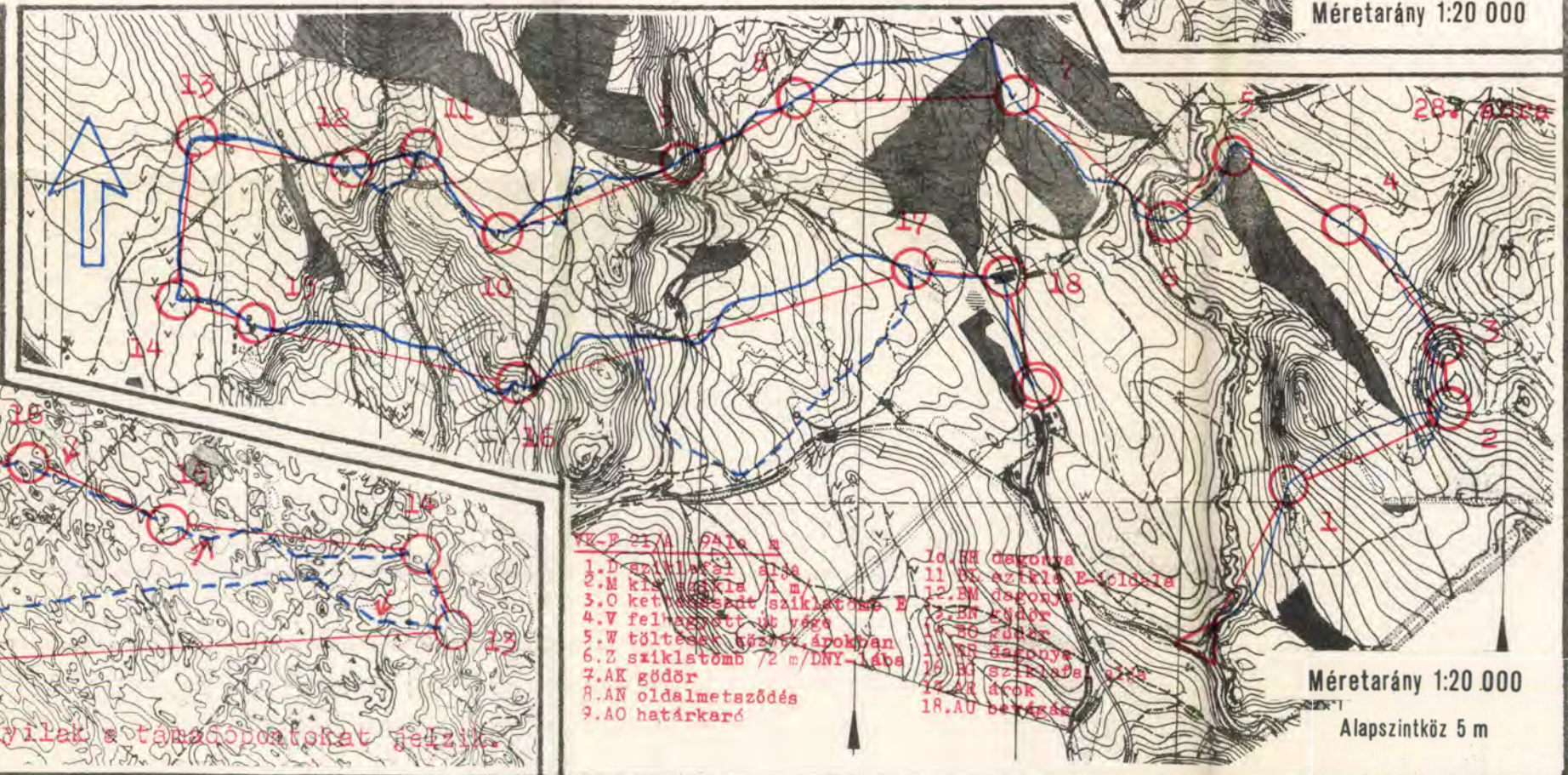


BÖTVÖS LÓRÁND
EMLEKVERSENY
1973

21. ábra

Méretarány 1:20 000

Alapszintköz 1m



- 1.D sziklalejtő alja
- 2.M kis szikla /1 m/
- 3.O keresztirányú sziklatomb E
- 4.V felhagyott út vége
- 5.W töltésű gödör, ápokban
- 6.Z sziklatomb /2 m/DNY-léle
- 7.AK gödör
- 8.AN oldalmetsződés
- 9.AO határkaró

- 10.BH dagonya
- 11.BI szikla E-éle
- 12.BM dagonya
- 13.BN gödör
- 14.BO gödör
- 15.BP dagonya
- 16.BQ szikla alja
- 17.AA árok
- 18.AU bevágás

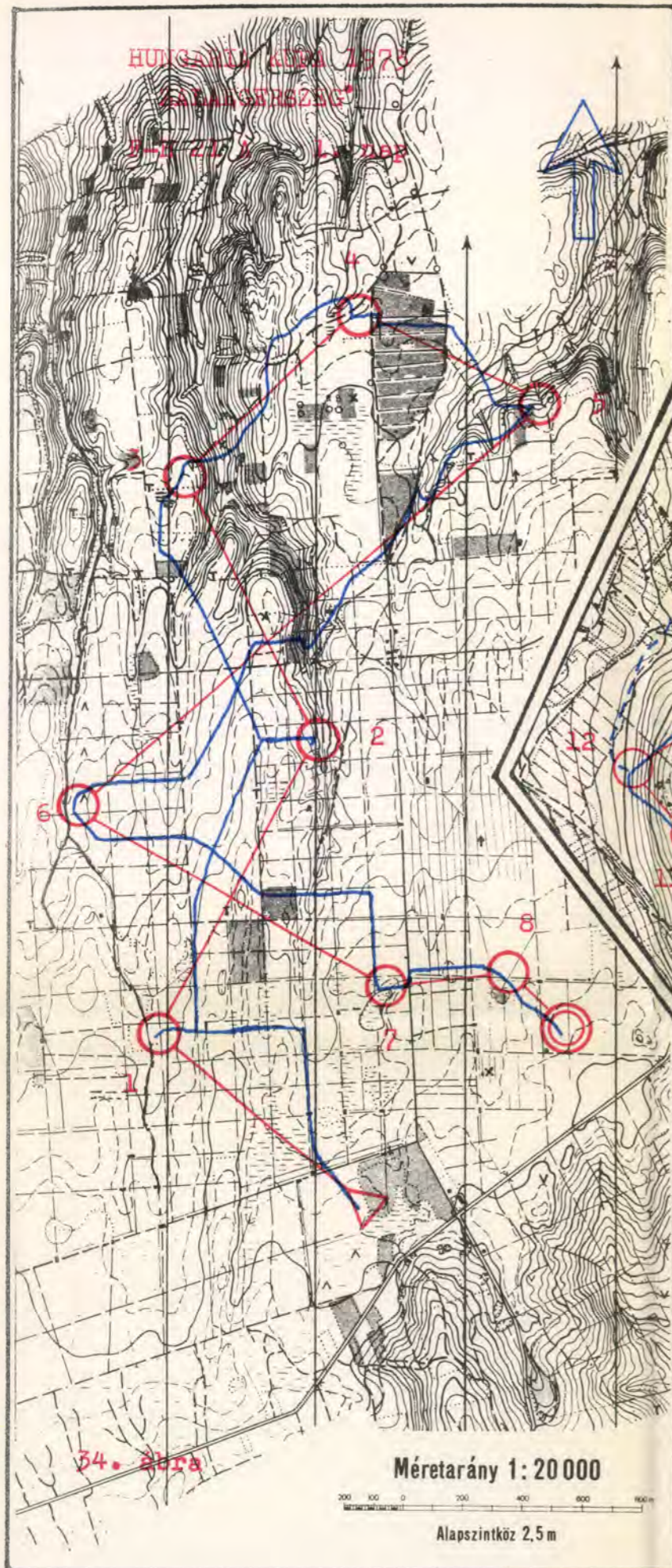
Méretarány 1:20 000

Alapszintköz 5 m

28. ábra

A nyilak a támaszpontokat jelzik.





Gombkötő Péter: A tájékozódási versenyzés technikája és taktikája
 c. kiadvány melléklete. Kézirat gyanánt.
 Kiadja: Budapesti Tájékozódási Futó Szövetség - 1975

- 1/A határkő
- 2/C kúp
- 3/D rókalyuk
- 4/B nyiladékbán
- 5/Y gödör
- 6/F határkő
- 7/G kis tisztás
- 8/V kunyhó
- 9/J nyiladékbán
- 10/B kis tisztás
- 11/H szárazárok
- 12/L kis kő /1/2m/
- 13/M rókavár
- 14/O nyiladék vége
- 15/N lövészgödör Ny-i széle

