

Willy Lorentzen:

A
TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉS
KÖNYVE

Kiadta
a Norvég Tájékoztatói Szövetség

OSLO

TARTALOM

Előszó	1
Bevezető	3
"Térkép-forradalom"	5
A versenykövetelményekről	13
Célok: a sportteljesítmény nyújtotta öröm	15
Akik nem hibáznak	18
Miért hibázzuk el mi ?	21
Találd meg az egyéni futósebességed	24
Önállóságra nevelés	28
Térképedzés	30
Iránymenet	40
Lépésszámlálás	44
Tájékozódási edzés módok	48
Versenyelőkészületek	57
RAJT !	67
Hogyan fogjam az ellenőrző pontokat?	71
Futóedzés	86
Terepérzék - futótechnika	...
Versenyfelszerelés	...
Higiénia	...
Sérülések	...
Étkezés	...
Kit kell tudnod az edzések szervezésre gyakorolt hatásáról	...
Egyéb tanácsok	...
Zárószó	...

E l ő s z ó

Írta: Bjarne BJERCKE

a Norvég Tájékoztatói Szövetség elnöke

Nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire nagy jelentőségű számunkra az a tény, hogy végre meghatározott terv szerint foghatunk hozzá a "holnap" versenygárdájának oktatásához. A "Norvég tájékoztatói iskola" a "Tereptáborok" és a "TÁJÉKOZTÓI EDZÉS KÖNYVE" című munkákban biztos alapot tett szert, amelyre építeni lehet.

E fontos művek szerzője évek óta a norvég tájékoztatói sport központi alakja: Willy Lorentzen. Azt hiszem, a Norvég Tájékoztatói Szövetség tisztában van azzal, mit jelentett Lorentzen számunkra eddig is, évek hosszú során át, mint a válogatott tagja, mint csapatkapitány, a T.U.K. elnöke, és nem utolsósorban mint annak a jókedvű képviselője, amit e sport jelent rajongóinak.

A TÁJÉKOZTÓI EDZÉS KÖNYVE, amit most kezében tartasz, legjelentősebb állomása munkásságának. Ez a könyv magában foglal mindent, ami a "korszaki" tájékoztatói sportban egyáltalán számításba jöhet. A "Tereptáborok" immár két esztendő, tartós sikere ellenére Willy csak nemrég fejezte be a TÁJÉKOZTÓI EDZÉS KÖNYV-ét, ami mindennél ékesszólóbban bizonyítja igyekvő, állandóan új után kutató, becsületos, lelkiismeretes munkáját, hiszen a "Tereptáborok" anyaga ami az oktatás irányelveit, alapjait foglalja össze részben már ez újabb könyvének anyaga. Ugy hiszem a "TÁJÉKOZTÓI EDZÉS KÖNYVE" megörvendezteti versenyzőinket, és benne fiatal futóink legjobb "oktatójukat és edzőjüket" köszönhetik.

A könyv e formájában szinte szózatként hat versenyzőink felé: induljanak új és nagy célok felé a tájékozódási sportban.

B E V E Z E T É S

A tájékozódási sportra nagy jövő vár. Célja: a fiatalokat megtanítani arra, hogyan igazodjanak el biztosan, gyorsan a természetben térképpel és tájolóval. Hogy ennek milyen gyakorlati jelentősége van, világos.

Mint versenysport, a tájékozódás izgalmas örömet jelent hódolóinak, élesíti, felszínre juttatja a fiatalok életkedvét. A tájékozódási sport hozzásegít bennünket, hogy kellemesen, otthonosan érezzük magunkat erdőn-mezőn. Őrizzük meg a tájékozódási sportot annak, ami: természeti és mindennek előtt vidám sportnak.

A TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉS KÖNYVE a versenyfutók számára készült, és különösen azoknak a fiatal futóknak szeretnénk vele segítséget nyújtani, akik minden akaratukkal, azon vannak, hogy a lehető legtöbbet érhék el a tájékozódási versenyeken.

A tájékozódási sport összetett sport, azonban korántsem egymástól elszigetelt gyakorlatokból tevődik össze, - éppen ellenkezőleg: folyamatosan, összefüggően teszi próbára a jó versenyző valamennyi idetartozó ágban szerzett képességét. Meg kell tanulnod egybehangolni minden képességedet, hogy a legtöbbet "hozd ki" magadból. Ha szeretnél a legjobbak közé kerülni, igyekezned kell, hogy minimális hibával oldd meg a tájékozódási versenyek sokrétű feladatait és gyorsaságban se maradj el példaképeid mögött. A mi sportunkban is teljes érvényű ez a közmondás: "A legerősebb lánc is csak olyan erős, mint a leggyöngébb láncszeme"

Igen fontos azért, hogy különösen azokon a területeken fejlesszük tovább képességeinket, amiken lemaradtunk valamelyest és ne csak olyirányu edzéseket látogassunk, ahol tudjuk, hogy a legjobbak vagyunk, és ezért szivesebben végezzük el.

A verseny megtervezésénél törekedjünk a legmegfelelőbb egyensúly kialakítására: olyan iramot szabjunk magunknak, amit mindvégig tartani tudunk, és ami mellett még agyunk is gyorsan és jól fog, mint a beretval

Az EDZÉS KÖNYV-et ne regényként olvasd. E könyv oktat, jótanácsokat ad, és biztos alapul szolgál, azonban neked kell kibővítened egyéni tapasztalataid alapján. Minden oldal mellett egy üres oldalt találsz: ide jegyezd fel észrevételeidet. A könyvet egyszer elolvasni nem elég!

A könyv összeállítása közben sok érdekes beszélgetést folytattam elgárdának tagjaival, és másokkal is, akiknek ezután kívánok köszönetet mondani az "elejtett" értékes tippekért, tanácsokért.

A "FUTÓEDZÉS" című fejezetnél módomban állt felhasználni Stein J o h n s o n sport tanácsadó edzési útmutatásait.

Bizon benne, hogy a "TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉS KÖNYVE" segítőtanácsad lesz a versenyek és edzések ésszerű megtervezésében.

Utadon végigkísér a tájékozási versenyzők "szerencsemánója" Sturla Kaasa is...

Willy L o r e n t z e n

"TÉRKEP-FORRADALOM"

Mit nyerünk a különleges, tájékozási versenytérképekkel

A tájékozási sport történetén vörös fonalként vonul végig az új - speciális tájékozási versenytérképek egyre szélesebb körben való elterjedése.

Azok a körzetek, amelyek ebben a fejlődésben elmaradtak, már nem képesek megállni helyüket a nagy és fontos versenyeken. Válogatottunk kizárólag olyan futókból áll, akik megfelelő kiképzésben részesültek, hogy ezeket a pontos és részletekben gazdag térképeket gyorsan és ügyesen használhassák.

A Tájékozási Szövetség most már nem enged a negyvennyolcból ... Nem kevesebb a célja, mint az egységes "tájékozási térkép", és ezen igyekezetében máris sok körzet támogatja. A Szövetség "szárnya alá vesszi" a térképellátás terén legelmaradottabb körzeteket, és elsősorban ezek tarthatnak igényt a Szövetség Térképészeti osztályának támogatására is. E körzetek előnyt élveznek a tábor céljára szolgáló területek odaítélésénél, stb.

Akadnak azonban idősebb futók és vezetők, / elsősorban a versenyek sereghajtói között /, akik ilyen kérdéseket tesznek fel nekünk: vajon igazán annyival jobbak lennének az új tájékozási térképek? Nem fogják őket úgy tudásufolni részletekkel, hogy "kiigazodni" sem lehet majd rajtuk? Nem fognak a méltányosnál nagyobb előnyhöz jutni

velük azok a versenyzők, akik csupán a térképolvasásra vonatkozó tudnivalókat "magolták be?" Nem fog-e ez odáig vezetni, hogy a versenyeken maga a tájékozási futás egészen alárendelt valamivé zsugorodik majd? Teljesértékű sport marad-e sportunk ebben az értelenben? És végül sokan felteszik azt a különös kérdést is: "Vajon nem volt-e kellemesebb számunkra azelőtt, és a versenyzők "váratlan élményeket" szerezhettek a versenyek alatt és nem volt-e több joguk a régieknek hogy sportunkat tömegsportnak nevezzék?"

Valószínűleg nem válogattuk volna össze a leglényegesebb kérdéseket, ha nem volnánk 100 %-al meggyőződve arról, hogy a speciális tájékozási versenyterképekkel MINDEN TÉREN CSAK NYERHET a tájékozási sport!

A fiatalság reális körülményeket követel

Miben áll a norvég tájékozási sportban már-már országos méretű a "térkép-forradalom" lényege?

A tájékozási sport végre tuljutott "romantikus" korszakán. A tájékozási sportba kezdőként bekapcsolódó fiatalok számtalan esetben "futottak zátonyra" a célszerűtlen térképek miatt, gyakran teljesen ártatlanul, hiszen térképeik a szükségesek helyett "nem odavaló" részletek rengetegébe veszejtették őket. Az ilyesből eredő váratlan kellemetlenségre járta a "na nekem, holnap neked" szólásmondás, ami legkevésbé sem volt hizelgőnek mondható, és amit most idézhetünk annak bizonyítására, hogy a verseny győzelme vagy veresége sokszor a vak véletlenek mulott, amit igyekeznünk kell kiküszöbölni!

A térkép tipust, amitől a napokban vesszünk búcsút, a tájékozdási sportolók /egymás között/ durva térképnek nevezik. Léptéke általában 1:25.000, 20 méteres szintvonalakkal; vagy 1:50.000, 20.- 10.- illetve 5 méteres szintvonalakkal.

Természetes, hogy e térképek még megfelelnek a célnak ott, ahol jobbak nem állanak rendelkezésre, azonban azok, akik ilyen térképek használatára vannak utalva, ugyancsak kemény fába vágják a fejszájüket, ha megkísérik közelibbről meghatározni a valódi körülményeket / amihez a térkép megbízhatósága is fontos lenne /, hiszen ezek az elavult térképek nem adnak hű képet a terepalakulatokról. A gyakorlott futó erre talán azt válaszolja: " Nem is várhatom el, hogy ez a térképből kiderüljön." A fiatal, kezdő futóknak azonban mondjuk meg ilyenkor őszintén, hogy például: "Ott azok a dombok /Akkorák, mint egy 4-5 emeletes ház"/ és amott lenn, azok a mocsarak tulságosan kicsik voltak ahhoz, hogy a térképre felvegyék őket."

"Tájékozdási futók által, tájékozdási futók számára készített tájékozdási-térképek"

Az új, speciális tájékozdási sporttérképek léptéke 1:25.000 / 1:20.000 /, 5 méteres szintvonalazással. Az ilyen különleges térképek, és a korábbi, durva térképek közötti nagy különbség az előállítás, a felvétel módjában rejlik. Ezért, hogy egyáltalában helyet biztosíthassunk valamennyi részletnek, és a sok kis lép, domb stb. berajzolható legyen, légifénykép alapján nagyléptékű alaptérképen kezdenek a rétegvonalak felrakásához.

Az ugynevezett alaptérképek nagy léptékkel - általában 1:5.000 / 1:10.000 / mértékarányban - és 5 méteres szintvonalazással készülnek. Amikor ezután a térképraajzoló és a tájékozódó futók / kitűnő térképedzésre / átfésültek, szemrevételezték személyesen is a terepet, és berajzolták a még hiányzó apróbb részleteket, dombokat, /kisebb lápos területeket, tocsogókat, stb./, melyek a versenyzés szempontjából esetleg jelentőséggel bírnak, a szintvonalzás tulajdonképpen 2-3 méterre csökkent. Kis szintegyenletlenségeket mutató terepszakaszokon lehetőség van például 3 méteres szintvonalak alkalmazására is, /ugyanaz megengedhető nagyobb területeken is, ha a tereptípus ezt indokoltá teszi. /. A "tájékozódási térkép - tájékozódási futóktól - tájékozódási futók számára" lassanként egész mozgalommá terebélyesedik Norvégiában.

Ha ilyen módon a térképészkeresztő a megfelelő sorrendben rajzolta be a terep valamennyi indokolt részletét, a térkép nem válik "szufoltta" és a részletek nem válnak az olvashatóság rovására. Ellenkezőleg, ha valóban rajongója, vagy e sportnak - mihelyt kézbe kapod ezt az "étvágygerjesztő" térképet - legszívesebben azon nyomban neki-vágnál hogy kipróbáljad magad! Szinte a szemekkel látható mennyire él, ez a térkép.

Érthető a kezdők számára

A tájékozódási sport ma mindennek előtt sokkal érthetőbb a kezdők számára. A térképek ugyanazt mutatják, amit ő maga is lát a terepen, és vajon miért kellene ettől megfosztanunk? Legyenek a térképek pontosak, helyesek!

Ilymódon az egész tájékozódási oktatás is jelentősen egyszerűbbé válik. Ha valamennyi körzeti oktató azonos rendszerű térképeket adhat tanítványai kezébe, szinte nyomban megkezdődhet az oktatás kint a terepen, és a fiataloknak nem kell magukkal cipelniük az eltérő térképek folytán felgyülemlett rengeteg száraz oktatási anyagot. "Ujjé, az erdőben de jó!", itt lélegzenek fel a fiatalok legeslegelőször, és úgy érzik, itt tapintottak rá tulajdonképpen a tájékozódási sport ütőerére, lényegére És ha ezek a "kiruccanások" ráadásul még folyamatosakká is válnak, és az kezdő - a jó térkép segítségével - boldogul is, öröme határtalan.

Gyorsabban mint régen

Magától értetődik, hogy ha a versenyző olyan térképet kap a kezébe, amelyből már előre megtudja, milyenek a várható terepalakulatok, hol számíthat dombokra, tocsogókra, stb., úgy sokkal gyorsabban és biztosabban haladhat verseny közben, mint amikor még csupán olyan térképeket tudunk számára biztosítani, ami csak a terep legnagyobb, legkiemelkedőbb egyenetlenségei t tüntette fel. A versenyző maga is megbizonyosodhat róla, mennyivel jobban tud magára a feladatra összpontosítani mint azelőtt, amikor - a "durva" térképek hiányosságai folytán - váratlanul sűrű bozótos, vagy más akadály került útjába, aminő vagy át kellett gázolnia, - vagy megkerülnie, - pedig ilyen "vakvágányt" /kisebbit, vagy nagyobbbat/ mindenki " kifogott " magának, nem is beszélve más kellemetlen élményekről, amiben szintén az említett térképfajta a ludas ... Nem kívánom most itt felsorolni az összes "kis hibalehetőségeket", ami versenyzőinkre leselkedett, de azt hiszem nyu-

godtan megállapíthatom, hogy ha a "durva" térképek helyett a legújabb térképet adjuk versenyzőink kezébe, - ugyanazon ellenőrzési pontok esetén is - sokperces előnyre tehetnek szert.-

A tájékozási élversenyzők jó térképolvasók

Semmi kétségünk afelől, hogy a részletekben gazdag, új térképek bevezetésével jelentősen megnövekedtek az igények a térképolvasás, mint a legfontosabb tájékozási képesség terén is. Az a versenyző, aki ma csupán tájolóval "irányozza be magát" egyik ellenőrzőponttól a másikig, minden esélyét elveszítette. Ma a versenyzőnek kiváló térképolvasónak kell lennie, ha valóban a legjobbak közé kíván jutni. Azok, akik kizárólag magára a futásra helyezik a fősúlyt, /azok, akik a többiekkel "huzatják" magukat, nem jutnak messzire. Elgárdánk ma a legjobb térképolvasók-ból áll és aki közülük a leggyorsabb az a verseny győztese.!

Mennyi kellemes meglepetést tartogatnak ezek az új térképek minden futónk számára!... Ma már mindenki célba érhet, aki a tájékozási sport "abc"-jével tisztában van. Akikhez ezek a térképek nem jutottak még el, valójában nagy örömmel nézhetnek elébe.

Gazdagabb lehetőségek az ellenőrzőpontok kitűzésére

A részletesebb térképek bevezetése folytán a versenyrendezők is több, érdekesebb lehetőség között válogathatnak az ellenőrzőpontok helyének megválasztásánál, és mivel

nem kell most oly sok időt elfecsérelniök a térkép állandó helyesbitésére és azonosítására / az új térképek részletük lesznek /, teljesen a feladatra összpontosíthatnak, és egyszerűbbé válik így a rendezők dolga is.

A versenyterület / térkép / ma sokkal jobban, gazdaságosabban kihasználható, mint korábban, és az ellenőrzőpontok megnövekedett választási lehetőségén túl alkalom nyílik arra is, hogy az egyes szakaszokon keresztező utvonalat is kijelöljenek, anélkül, hogy ez akár a legcsekélyebb mértékben is károsan befolyásolná az eredményt.

Nagy tévedés azt hinni, hogy a térképünk részletesebb lesz akkor, ha berajzolunk egy csomó olyan dolgot, amik a terepen, a helyszínen alig észrevehetőek. Sokan berajzolják például térképükre a " házrom " jelet. / holott előfordulhat, hogy csupán egy odakerült ereszcsonatona darabját látták /, vagy jelzik a / föld alá temetett " szénboksákat, amik még a múlt században voltak erdeikben használatosak, / és jó szeme legyen annak, aki ma felleli őket / legyenek azonban a térképek olyan pontosak, és részletesek, hogy az ellenőrzőpont zászlajáról tájékoztassanak, minthogy a versenyzők éppen ebből a szempontból itélik meg a használhatóságát/.

Ha a közeli részletek / terepalakulatok / segítségével ezek a pontok azonosíthatók az ilyen pontok sok esetben helyénvalóak és alkalmasak. Ha mégsem, akkor megint a véletlen és nem az igazi képesség lesz a döntő ezek fel-
lélésében. Gyakran " szárnyakat ad " a versenyzőnek a siker, és a verseny folyamán valóban jól szerepel, ha az általa berajzolt pont véletlenül valóban jó helyre került. A legfőbb azonban az, hogy /a versenyző tökéletes térképpel rendelkezzen, és/ jó térképolvasó legyen, mert e kettő birtokában okvetlenül eljut a zászlóhoz!

Ha még mindig lenne kétséged afelől, hogy a bevezetett / illetve bevezétendő / speciális tájékozási sporttérképek valóban ilyen roppant jelentőségűek számunkra, meggyőződésedre talán hadd idézzem a svéd tájékozási válogatott egyik versenyzőjének szavait, amelyek közvetlenül a Norvégia-Svédország-Finnország részvételével lezajlott 1962-es Enebakkes-i verseny után hangzottak el: "A verseny igazi élvezet volt ezzel a térképpel. Az 1:50.000 térképekre visszagondolva úgy hat, mintha egy glóbuszt választottam volna akkor térkép helyett, a mostanihoz képest."

Próbálkozz magad is térképraajzolással!

Az EDZÉS KÖNYV elején szándékosan tértünk ki a térkép-helyzet ismertetésére, és az itt elmondottak nem vesztünk csakhamar időszerűségükből, mivel a jelenlegi viszonyok megjavítása sokhelyütt még esztendőket vehet igénybe. Eppen ezért kívánunk most egy fontos kérdéssel fordulni aktív versenyzőinkhez; hogy ezt az időt valamivel megrövidíthessük. A térképraajolás: kitűnő térképezés. / és ehhez állandó alkalom kivánczik az edzőtáborokban. / Akik térképolvasás terén jó készséggel rendelkeznek, sokszor egyes térképraajzolók is. Igen sok még a kifürkészetlen, feltérképezetlen terep, és ezért a feladat, ami rád vár, neglehetősen nagy és komoly.

Ha elhatározod magad, és Szövetségünk TÉRKÉPÉSZETI RÉSZLEGÉHEZ fordulsz, ott szaktanácsadóinktól minden szükséges felvilágosítást megkapsz ahhoz, hogy munkába kezdhes. Ugyan úgy, pár sorban megkérheted, "TÉRKÉP KÖNYVET" is.

/A következő oldalon speciális tájékozási sporttérképeink egyikét láthatod/.

/Szinnyomásos térképmelléklet/.

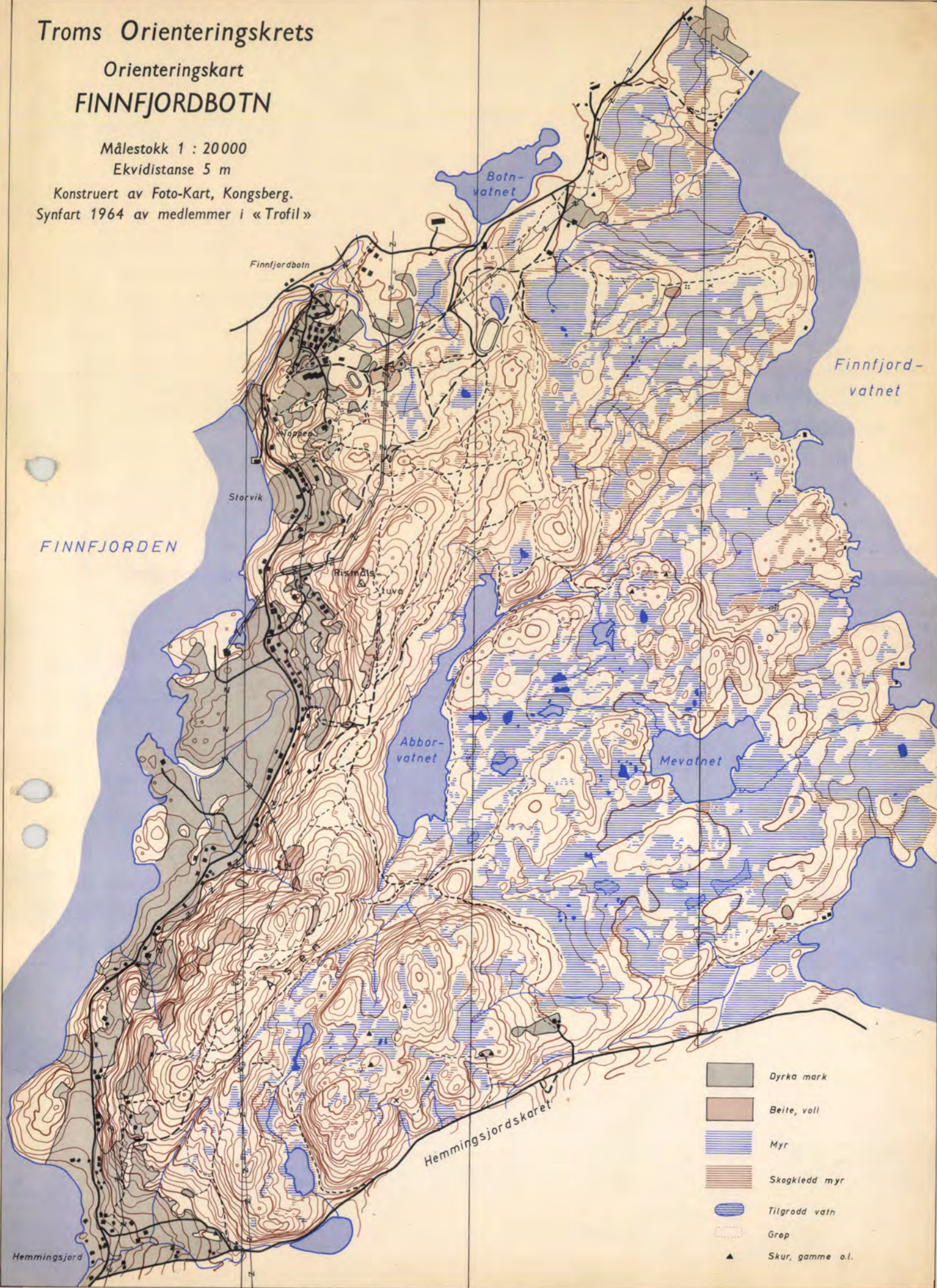
Troms Orienteringskrets

Orienteringskart FINNFJORDBOTN

Målestokk 1 : 20000

Ekvidistanse 5 m

Konstruert av Foto-Kart, Kongsberg.
Synfart 1964 av medlemmer i «Trofil»



FINNFJORDEN

Finnjord-
vatnet

Abbor-
vatnet

Mevatnet

Hemmingsjord

Hemmingsjordskaret

-  Dyrka mark
-  Beite, voll
-  Myr
-  Skogledd myr
-  Tilgrodd vatn
-  Grop
-  Skur, gamle o.l.

A VERSENYKÖVETELMÉNYEKRŐL

A mai versenyek célja nem az mint régen, hogy a versenyzőknek minél több utválasztási lehetőséget biztosítson. Ma a FŐFELADAT a versenyek olyan pályakitűzése, hogy a futók rakónyszerűnek a legnehezebb utvonal választására. Ezért a legjobb versenyeken is vannak egyes szakaszok, ahol az indulók - más kut híján - nem képesek az akadályokat kikerülni, és éppen ez az, ami elszántságot ad nekik.

Éppen ezért ma pályakitűzőknek olyan utszakaszok közbeiktatására kell törekedniük, amik a futók teljes koncentrációját követelik meg. Olyan esetekben, amikor több, különböző nehézségi fokú utvonal közül válogathat a versenyző, azokat a futókat, akik a legkönnyebb utat választották, / tehát elsősorban a futásból kivánnak profitálni /, "büntessük" azzal, hogy számukra ez az utválasztás sokkal több időt vegyen igénybe, mint azoknak a futóknak az utja, akik a legnehezebb utszakaszokon hibátlanul jutottak át.

A versenyeknél ma már nem iktatják be olyan gyakran "népszerű" hosszú szakaszokat, mint korábban. Ez azt jelentette, hogy a versenyzőknek a részletgazdag terepen kivül, annak mentén, haladtak el / legfeljebb átszelték őket /. A versenyek utvonala legtöbbször HOSSZU ösvényekből állt, völgykatlanok, tavak és hegygerincek MENTÉN vezetett. Az ilyen hosszú távot azonban mind többen mellőzték - hiszen ezek voltak a legkönnyebbek.

Természetes, hogy az egyes szakaszokat most is minél

hosszabbra kell megszabnunk. Azonban ennek is vannak ésszerű határai. Nem vehetünk fel például nagyobb kiterjedésű tereprészt sok felfogó vonallal, mert ezzel leszállítanánk a szakasz minőségi követelményeit. Az új, részletekben gazdag térképek lehetővé teszik, hogy versenyzőink elé sokkal bonyolultabb, tájékozódási feladatot állítsunk. Már a bevezetőben megállapítottuk azt, hogy ha a legjobbak közé kívánsz kerülni e sportban, akkor valamennyi tájékozódási képességekkel rendelkezned kell. A kiváló tájékozódási készséget gyors tempóval kell kombinálnod. A későbbiek folyamán még megtudod azt is, mit értünk valójában a futósebességen, mert ez magán a gyors futáson kívül még számos más elemet is magában foglal.

E fejezetben szeretnénk megvilágítani előtte, hogy e sport milyen - kimondottan tájékozódási jellegű - igényeket támaszt, ma a térképekkel, versenyekkel és saját magaddal szemben.

CÉLOD A SPORTTELJESÍTMÉNY NYUJTOTTA ÖRÖM

Mint mindenütt másutt az életben, az igazi öröm itt is attól függ, sikerülte-megfelelő eredményt elérnünk azon a területen, amire érdeklődésünk irányul. Mert minden az érdeklődésedtől függ. Érdeklődésed foka dönti el azt is, hogy elhatározta-e magadát arra, hogy a legjobbak közé emelkedj.

Ettől függ az is, hogy megfelelően komolyan vezeted-e az edzéseket, hogy felkészülten vehesd fel a harcot legjobb versenyző társaiddal, vagy megelégszel kevesebb edzéssel is, és beletörődsz a középszerű eredményekbe. Lesz ami lesz!

Ha az élvezőny teljesítményét vetted célba, sok tulajdonságot kell kifejlesztened, megerősítened magadban, elsősorban akarterődet és ambícióidat, azonban nem szorulhatnak háttérbe olyan tulajdonságok sem, mint a tervszerűség és effektivitás. Erőt kell gyűjtened, hogy bármilyen időjárási viszonyok között elvégezd a szükséges edzéseket. Bizonyára sokszor észlelted már magadon, hogy néha - semmi hangulatod - sem volt az edzéshez, és a kedved csak akkor jött meg, amikor már jócskán benne voltál. A a gyakori és rendszeres edzés ^{az} ami mindig serkentőleg hat, és eredményes.

Kicsit elhúzzuk a szánkat ha arról olvasunk, hogy az ismert sportkiválóságok milyen sok időt "áldoznak" az edzésekre. Ha egy sportoló fiatal - fiú vagy lány - napi egy vagy két órát szán magának edzésre, ez azt jelenti, hogy ezt éppen valami más helyett választotta, például moziba akart menni, vagy könyvet kívánt olvasni éppen akkor. A fiatalság érdeklődése természetesen nemcsak a sportra

irányul, azonban próbáld az edzést természetes tennivalónak felfogni és azt maga-magáért és ne a vagy-vagy alapon tedd.

Nem mindenki egyformán "effektív" kötünk. Ahány ember, annyi különböző érdeklődési kör. Sok mindenre jut idő ha megtanuljuk fésszerűen beosztani. Mozgásra mindenkinek, mindenkor szüksége van, és nem adhatunk igazat azoknak, akik ettől időhiányra hivatkozva megfosztják magukat Sajnálunk kell azokat, akiknek soha sincs idejük semmire.

Mindannyian ismerünk mindkét nemből való versenyző fiatalokat, akik dolgoznak, tanulnak, nősülnek, férjhez mennek, gyerekeket nevelnek és mégis büszkeségeink közé tartoznak a sportban. Nekik minden munkájuk ellenére is jut idejük erre is. Aktív sportolóink tábora örvendetesen megnövekedett, mert megéreztek a sport ízét, rájöttek arra, hogy a sport fiatal életüknek értékes tartalmat, és mindannyiuknak emlékezetes élményeket jelent. Nincsenek tán köztetek is nagy számmal olyanok, akik szeretnének egyszer külföldre menni? A legjobbak máris szerencsések, hiszen a sporton keresztül ingyen utazhatnak külföldre. És ha ehhez még azokra a súlyos ezrekre is gondolunk, amiket a "sportcsillagokra" fordítanak a sportolók szavait is minájárt másképpen hallgatjuk, amikor az edzésekre "áldozott" töménytelen időről beszélnek.

Az edzésben álló sportolóval szemben elsődleges követelmény, hogy a tréningeken olyan fizikumra tegyen szert, ami a hosszú turák viszontagságai között, teljes igénybevételkor is megállja a helyét, hiszen ha testünk, szervezetünk tökéletesen működik, iramunkat megsokszorozhatjuk. A jó tréning után amikor elhagyjuk a fürdőt vagy az edzőtábort, és közérzetünk különösen kitűnő, majdhogy kedvünk kerekednék megkérni mindenkit ne hagyják ki ezt a ragyogó alkalmat.

Inkább ajándéknak, mintsem áldozatnak nevezhetnénk
ha valaki résztvehet az edzéseken, hiszen munkájában
is ügyesebbé, gyorsabbá válik, és minden téren jobban
megfelel a követelményeknek. Mert rajtad mulik
Ha a sportot háttérbe helyezed minden egyéb mögött -
magadra vess.

AKIK NEM HIBÁZNAK

Már megállapítottuk előljáróban, hogy a tájékozódási-sport más, mint a többi sport. Induláskor még nem is sejted teljesen merre van a "cél"... Számunkra ez rop-pant izgalmas.

Am van-e valaki aki nem hibázik verseny közben? Minden esetre nagyon kevesen vannak, akik tökéletes mesterei ennek a sportnak.

Bár jócskán visszalapoztunk a tájékozódási sport történetében, csupán két tájékozódási versenyzőt találtunk akikről tiszta szívvel elmondhatjuk, hogy "fénykoruk idejében hibátlanul futottak", az egész sportvilág valamennyi nagy neve között.

A finn Jarl GRIPENBERG a maga idejében "professzor"-nak számitott ebben a sportban, és sértetlenségét éveken át sikerült megőriznie. Mikor azonban elérkezett az igazi NAGY verseny, a "Nord bajnokság" amit otthon Finnországban rendeztek meg 1948-ban "Jalle" GRIPENBERG egészen rosszul szerepelt.

Magne LYSTAD, a másik akiről elmondhatjuk, hogy nem téved. Győzelmeinek listája legalább kétszer olyan hosszúra nyulott, mint a finn csillagé, és csúcskorszakában olyan sikerrel szerepelt, hogy a nemzetközi versenyeken megnyert magának minden olyan nagy és büszke címet, ami egyáltalában megnyerhető volt. Mikor az első EB-t rendezték, valamennyien biztosra vették győzelmét, és Magbe LYSTAD valóban itt is bebizonyította rajongóinak, megbizhatnak benne és az EB-n újra elsőprő győzelmet aratott.

Nagy biztonsága azonban a kisebb versenyeken is megnyilvánul. Mindig teljes emberként indult anélkül, hogy figyelmét, képességeit, erejét nagyobb célokra gyűjtögette volna. Ha nem csalódom több ezer ellenőrzőpontot ért el egy sorozatban, anélkül, hogy egyetlen egyszer is hibát vétett volna. E tény majdnem ijesztő az egyszerű "haladó" tájékoztatói versenyző számára. Egy-egy szezon 25 versenyéből általában legalább huszat megnyert.

Magne LYSTAD sportolói nagyságát legjobban talán az jellemzi, hogy a legnagyobb, legfontosabb versenyeken okvetlenül ő szerezte meg mindig a pálmát - akár előre odaítélhették volna neki. Mi, akik olyan szerencsések vagyunk hogy szemmel követhettük a nagy versenyzőt ilyen versenyek alatt, soha sem felejtjük el ezt az élményt.

MAGNE LYSTAD az élgárda többi nagyságából szinte kikényszerítette legjobb idejüket. A legügyesebbek, leggyorsabban már fej-fej mellett haladtak sokszor Lystaddal, azonban amikor a verseny elérkezett a "most vagy soha" szakaszába, ő mindig nagy fölényvel győzött. A többiek pedig igen változó szerencsével igyekeztek nyomába érni a tájékoztatói versenyzők legendás norvég sportkirályának.

Pár szót talán még azokról is szóljunk e fejezetben, akik nem versenygyőztesekként, de igen jó idővel kerültek ki ezekből a versenyekből.

Ezek a versenyzők hasonló edzési formával indultak mint Lystad, és meglehet hogy iramban sem maradtak le mögötte. Lystad futósebessége azonban többet foglalt magában, mint az övék. Mindenekelőtt fontos, hogy Lystad apja tisztán, gyorsan dolgozott az EGÉSZ verseny idején. Döntései pillanatok alatt születtek, nem kellett miattuk futósebességet csökkentenie.

Vetélytársait hol itt, hol ott előzte meg egy fél perccel, és ezek a fél percek jócskán felszapórodtak a célig. Az élgárda többi tagja is igen jó szerepelt, de előtt vagy utóbb mind/egyikük tévedett melyemilyen kisebb részlet meghatározásánál, egy keveset eltért a helyes irányból, és ez bizony mind mind bosszantó idővesztés.

Hagyjuk azonban azokat, akik ilyen "apró-cseprő" problémákkal küzdnek, és térjünk át rájuk, akiknél a problémák nagyobbak.

MIÉRT HIBÁZZUK EL MI?

"Elhibáztuk" - mondjuk röviden. Ez magában foglalja valamennyi kisebb nagyobb tévedésünket a verseny alatt. Ez a kifejezés még a "régi" időből származik, amikor a versenyző rendszerint pontról-pontig tájolóval irányzott és haladt, szerencséért fohászkozva... Ha a fohászkozás telitalálat ellenére elmaradt, - nos akkor "elhibázta"...

Manapság a versenyző általában már sokkal "előbb" hibázza el, mielőbb még az ellenőrző pont közelében kerülne. Nagyobb versenyeknél elsősorban magunkban "kereshetjük" a hibát, ha rossz utat választunk, és ehhez még ráadásul gyűjtünk hozzá még itt-ott néhány apró "tévedést" könnyen a lista legaljára kerülhetünk.

Sokan vannak, akik már egy egész "életet" töltöttek el a tájékozódási sportban, de még ma is ugyan olyan "reménytelenek" mint a kezdet kezdetén. "Életfelfogásuk" általában az, hogy a vasárnapi tévedést már nyugodtan elfeledhetik az új hét közepén. A nagy versenyre csak a jövő ünnepkor kerül sor!

Belfedezni azt, hogy többé kevésbé "lemaradtál" a mezőnyben, mintha kitartásod, vagy kevés ához, hogy fussa belőle az EGÉSZ versenyre - ez nem megy egyetlen perc alatt.

Tájékozódási hibáink okai sokfajta lehetnek. Ne hidd azonban, hogy mentségedre szolgál ha utólag határozottan kijelented: "Nem fordult volna elő, ha gondoltam volna, észrevetten volna, vagy megetttem volna ezt vagy azt a verseny alatt.

Sokan "trehányak" is a versenyeken. Nem képesek megoldani

a kitűzött feladatokat, és ebben nagy szerepe van annak is, hogy nincsenek TISZTÁBAN azzal, mennyit bír el kondíciójuk és iramuk. Az edzést elhanyagolták, de a versenyeknek úgy vágnak neki, mintha előtte példamutatóan téréningeztek volna. Nem akarnak a mezőny sereghajtói lenni. Persze, túlfeszített idegekkel, lógó nyelvel használják végig magukat a versenyen, és ilyenkor születnek a "keverési" csucok. Ezeknek figyelmében kell ajánlanom két régi tapasztalatot:

Ha gyenge az erőnlét, gyenge az agyműködés is.

Az erőltetett iram - megfosztja a versenyzőt higgadtságtól és összpontosítási képességétől.

Sok hibának az oka azonban az önbizalom hiánya is. Ezek a "bizonytalanok" nem mernek a saját fejük után menni, inkább "ragadnak". Így a többiek sikere vagy sikertelensége befolyásolja saját verseny szereplésüket. Talán te is ebbe a csoportba tartozol?

Nem, természetesen nem kívánsz végig az előtted futó nyomában maradni, és az utolsó szakaszra tartalékolysz.. /ha egyáltalán tudod követni/. Te azonban nem akarsz lemaradni, lehetőleg szeretnéd megelőzni azt, akit az ut háromnegyedén át követtél. Mint hogy megkimélted magadat az utvonálválasztás nehézségétől, és így olcsón "irányoztad be magad" előfordulhat, hogy előbb érsz a döntő szakaszhoz, mint az, aki az utat magásválasztotta ki, és nem másolta valaki más utvonálát. Lehagytem gondolod örömmel, és azt hiszed ez szép eredmény tőled. Nem, nem untatunk most azzal, hogy sportszerűtlen dolog így versenytársadra akaszkodnod, csak azt szeretnénk, ha az ilyen módon szerzett előnyt - mert ezt magadban előnynek könyveltél el - legalább a hátralévő szakaszon önműködően őriznéd meg.

Nem állítjuk, de előfordulhat, hogy valaki igen jó utvonalat választ maga feje után, de mégis inkább a másik utvonalát követi. Az ilyen fajta "önbizalom" nem sokat ér, és előbb utóbb megbosszulja magát.

Sok versenyzőnek nem jut IDEJE arra, hogy összpontosítani tudjon tájékozódási verseny feladataira. Hiányzik az önbizalom belőlük, csupán annyit tudnak, hogy korábban is részt vettek már néhány versenyen, de ezekből tanulságokat nem igen gyűjtöttek eddig. Előfordul az is, hogy a "küzdelem hevében" elvesztik uralmukat idegeik felett, és csak úgy találomra választanak egy utvonalat. Az ilyesmi akár a verseny kezdeti szakaszán, akár később fordul elő a verseny alatt - egy és ugyanaz. Váratlanul ott állsz mint az a bizonyos boci az új kapu előtt, és azt sem tudod, ki vagy be. Pontosan ez az érzés a közelgő keverés csalhatatlan előjele.

Könnyen megjegyezheted:

Hiányzó önbizalom és önuralom a leggyakoribb oka a tájékozódási hibáknak.

TALÁLD MEG EGYÉNI FUTÓSEBESSÉGED

Felsoroltuk a leggyakrabban előforduló hibák okait. Ezekkel is az a helyzet mint a többi sportág hibáival: legjobb megelőzni őket. Most lássuk hát, ehhez hogyan kezdünk hozzá.

Amíg csupán arról van szó, hogy jussunk végig egy versenyen, tekintet nélkül az időeredményre, addig könnyű dolog. Iramunkat önkéntelenül is lelassíthatjuk, hogy futás közben is **TISZTA** legyen a fejünk.

Ebből levonhatjuk az egyetlen olyan általános érvényű következtetést, amit a tájékozási versenyzésre bármikor alkalmazhatunk: mindig olyan legyen az iram, hogy mellette tiszta maradjon a fej. Próbáld megfelelő egyensúlyt kialakítani magadnak.

A tréningekről és edző versenyekről már tudjuk, hogy mennyit tudunk kihozni magunkból, és milyen iramot vagyunk képesek tartani az egész verseny alatt anélkül, hogy ez a tiszta gondolkodás rovására menne.

Ez tehát nemcsak a futóedzések anyaga, ahol a hangsúly a **HELYES** iram kialakításán van. Ugyanilyen fontos az önuralom megszerzése is.

Hogy az önuralom kérdése milyen kapcsolatban áll a tájékozási versenyekkel? Nos, erős akaratra van szükség ahhoz, hogy ne hagyjuk befolyásolni magunkat, megsevernünk saját biztos iramunkat, ha mások gyorsabbak nálunk, sőt képesek legyünk hagyni azt is, hogy **LEHAGYJANAK** bennünket. Légy képes nagyobb rajtszámai versenyzőket látni. Ne idegesítsen ha egész sor "nagy" futó indult utána. /Sajnos e tulajdonságok hiánya fejetlenséghez vezetett a Nord Bajnokság váltóversenyén./

Hasonló dolog Magne Lystaddal is előfordult az 1955-ben rendezett Nordi Bajnokságon Norrköpingben. Ez volt az első, hogy külföldi bemutatkozása. Magne hatalmas irammal kezdett.

A nyolcadik ellenőrző pontnál már vezetett. És akkor - éppen akkor kevert a kilencedik mocsár-pontra, és így a már megszerzett előny, és a várt jó eredmény füstbement.

"Ennek nem szabad még egyszer megismétlődnie" - határozta el akkor Magne Lystad.

A következő 1957-es "Nord" lebonyolítása után így nyilatkozott "A győztes útja" című cikkben: "Készen állt a taktikai tervem. Óvatos kezdés, utána egyenletes iram. Legfontosabb a biztos futás, és egyidejűleg teljes összpontosítás a feladatokra, folyamatosan egész idő alatt. A térképet is jól kell kezelnem utközben. Tisztában voltam azzal is, hogy a tempót csak egy bizonyos határig növelhetem, ami még IDŐT enged, hogy tiszta fejjel kihasználhassam a tájoló- és térképada lehetőségeket. De a Kolmárd-i kis láp, ahol ~~tavaly~~ elvitettem az ellenőrzőpontot Svédországban, még most is kísértett gondolataimban."

Te is okulhatsz Magne példájából. Te is képes vagy gyorsabb iramban futni, amint amilyen a te IGAZI tempód. Ha ERRÓL van szó... Ha viszont valóban javítani kívánsz képességeiden és a legjobb futók közé akarsz emelkedni, meg kell tanulnod URALKODNI MAGADON, és csupán azt tenni, aminek helyességéről meg vagy győződve. A rajt elhangzásakor nem feledkezhetsz meg mindjárt arról, amit elhatároztál.

Várom, hogy valaki ilyen ellenvetéssel jöjjön: "Ha csökkentem az iramot ezt már nem tudom behozni később." Arról van szó azonban, hogy minden további fejlődés ALAPJA, hogy helyes erőnléti edzést is végezz. Vajon nem feledkeztél meg erről?

Nos a későbbiekben erre vonatkozólag is ellátunk tanáccsal. Ugyanakkor el kell ismernünk azt is, hogy bár az erőnléti edzések a tájékozódási sport edzés legnagyobb hányadát teszik ki, mégis a leggyorsabbak azok közül. Nem kétséges, hogy futástempód mindenkor az erőnléttől és a futáskészségtől függ, amit éppen ezeken az edzéseken alakítasz ki magadnak.

MOST azonban eljutottunk egy másik fontos tényezőhöz. Túl-hajszolt "erdei vagy terepfutások" mellett nem vagy képes elvégezni a tájékozódási feladatokat. Ebből következik, hogy a tájékozódási sport nem csak futási erőnlétet, hanem ennél többet követel meg tőled. A jó tájékozódási versenyzőre jellemző a biztos önuralom készsége is.

Jegyezd meg, hogy a futótempót nem növelheted csak addig, amíg a tájékozódási feladatokat is megtudod oldani.

Mindenkor szükséged van:

Nyugalomra, hogy pontosan átjelölhesd az ellenőrző pontokat;

Nyugalomra, hogy felfogd a pontmegnevezéseket;

Nyugalomra, hogy jól oldd meg az utválasztás feladatát és a térképolvasás nehézségeit.

„Ellegzetes, gyakran és sokkal előforduló hiba, hogy a versenyző, mielőtt kevert AZONNYOMBAN jelentősen gyorsítja tempóját. Persze ennek eredménye legtöbbször egy, még nagyobb hiba. Pedig így nem sokat mentünk az egészségl, mert ahelyett, hogy néhány percnyi hátránnyal folytatnád utad, esetleg az egész versenyt feláldozod. A hajszolt tempó nagyban fokozza a BIZONYTALANSÁGOT a további tájékozódásnál. Akkor pedig "nyitva áll az út" az újabb keveréshez.

Milyen sokszor vitatkoztunk már erről a kényes kérdésről a fontos versenyek után! Egy svédországi nemzetközi versenyen a választható útvonalak közül egy erdei ösvény is szerepelt. Ez annyira eltért a két pont közötti egyenes vonaltól, hogy csak a legjobb futók választották. Az ilyesmi eddig rendben is volna, azonban a terepfutást választó versenyzők nyomában jóval "felszófolták" szokásos tájékozódási tempójukat, ami természetesen megbosszulta magát. Az erdei ösvény körülbelül 2 km-es volt, és azok a futók, akik minden erejüket beleadták az iramba, teljesen "megtörtek" mire az ösvény végére értek és magában az erdőben kellett utjukat folytatni. Így itt

fáradtságuk már fokozottabban jelentkezett és további utválasztásuk már nem volt egyértelmű.

A tájékozódási sport veszélyes sport ! Más sportágaknál a versenyző esetleg utólag behozhatja még periódikusan jelentkező fáradtságérzete folytán adódott hátrányát. Gyakran döntő jelentőségű például az erőt a verseny végső szakaszára tartogatni. A tájékozódási versenyeknél ilyen "előnyök" nem állnak rendelkezésedre. A tájékozódási versenyző eszének egész idő alatt villámgyorsan és kitűnően kell fognia a versenyek elején és azok alatt éppugy, mint az utolsó szakaszon, amikor még előfordulhat egy egész sor "tájékozódási csemege", amit egyetlen jólirányzott pillantással kell megoldanod.

A tájékozódási sportban döntő jelentőségű, hogy egy "erőltetés nélküli" optimális futótempót tartsunk a starttól a célig.

ÖNÁLLÓSÁGRA NEVELÉS

Bizonyára mindannyiunkban megvannak a szükséges képességek ahhoz, hogy eljussatok a célig minden tájékozódási versenyen. Mégis közvetlenül a startjel után sok versenyző szinte "megdermed" egy pillanatra: "Hát most ezzel hogyan fogok megbirkózni". Ez a "pánik" teljesen megfosztja a versenyzőt önbizalmától, és a legnevetésesebb hibák elkövetéséhez vezet. Olyan hibákéhoz, aminek láttán később amikor már "magunkhoz tértünk" legszívesebben elbőgnénk magunkat.

Mi szükséges ahhoz, hogy megőrizzük nyugalmunkat, önbizalmunkat? Ugyan az, ami az egyenletes futástempóhoz: hagyd, hogy versenytársaid elhúzzanak mellettük; Semmi okod feltételezni, hogy az ő utválasztásuk jobb a tiédnél. Ezt nem lehet eléggé hangsúlyozni VERGY ERŐT MAGADON és nyugodtan nézd a többieket, akik magabiztosan indultak el - a tiédől eltérő irányba és ne hagyd magad befolyásolni általuk az utválasztásnál. Ha valaki fiatal, és hajlamos a gyors és sokszor megfontolatlan, elsietett elhatározásra, akkor ez nem túl könnyű feladat, de éppen ez a tájékozódási sport "gordiuszi csomója" és megoldására mindenki képes, aki erre valóban elhatározta magát. Ez alól te sem vagy kivétel!

Ebben a sportban nem találsz gyors utat a csúcshoz. Oda csak egyetlen út vezet, az az önállóságé. Ha ezt a feltételt semmibeveszed, ne számíts rá, hogy valaha is jó tájékozódási versenyző les belőled. Nem lesz részed sportolónk tartós tiszta örömeiben soha, ha nem egyedül jutsz el az ellenőrzési pontokhoz. Leírhatatlan annak a versenyzőnek az öröme, aki a saját feje után, kizárólag saját eszére, képességeire támaszkodva oldotta meg a tájékozódási versenyfeladatokat. Ezt kell elérned.

A versenyzőknek ez a kategóriája, akik ismételten igyekeznek kihasználni társaik munkáját, hamarosan rossz hírre tesz ezért a sporttársadalomban, és azon szinte észrevétlenül kívül kerül.

Te ne tévedj ilyen útra. Ugy igyekezz, hogy mindjárt a bemutatkozásnál igazi küzdeniakarással, becsületes sportmunkáról tégy tanúságot társaid előtt. A jövőben csak a magad fejére hallgass. Inkább hagyd azt, hogy hiba csusszék be néhány esetben, hiszen ezekből is levonhatsz egy-egy tanulságot, és inkább válaszd, hogy ezzel a kis hátránnyal indulsz célod felé, minthogy egészen kivesszen belőled az önállóság, ami nélkül ebben a sportban sohasem válhatsz jó versenyzővé.

Különösen fontos, hogy tavasszal komoly és erős munkához láss, és haladéktalanul kezd el az önálló tájékozódást. Ha így már az év elején beléd rögződnek a tájékozódási tulajdonságok, később már "gördülékenyen" megy minden a versenyeken. Akkor már tisztában leszel képességeiddel és a kipróbált recept alapján kezdhetsz hozzá a versenyekhez, amikhez most már csak jó összpontosításra van szükséged.

Hamarosan észreveszed majd, hogy - ha kondíciódban nincs hiba - versenytempód is növekedni fog, tájékozódási képességed fejlődésével egyidejűleg különleges erőfeszítés nélkül. Mindez újabb bizonyítéka annak, hogy a versenytempót nem kizárólag a futóedzés határozza meg. A kedvező változás oka az, hogy megtalál - tad az "ideális futásmódot".

Fogadj el azonban egy jó tanácsot: Ne rontsd el a jó tájékozódást azzal, hogy most a futásban kezdéd hajszolni magad. Tudhatod, hogy ez hová vezet. A tempót ne emeld anélkül, hogy keményebb futóedzéseket ne kezdenél!

TÉRKÉPEDZÉS

A térképolvasásban megfelelően jártas versenyző előtt nagy lehetőségek állnak a tájékozódási sportban. Azok akik csak lépésről lépésre böngészik végig magukat a térképen, aligha tudják elképzelni, mennyire igaz, hogy ez a képesség szinte "szárnyakat ad" a futónak.

Ezzel azonban senki sem jön "csak úgy" a világra. A jó eredményekhez hosszú ut vezet. A legjobbak is az elején kezdtek, tehát neked is ott kell elkezdened. Ők is éppen eleget tévelyegtek az erdők mélyén, amíg annyi ismeretük összegyűjtötték maguknak, hogy elérjék mai szintjüket.

Kezdetnek válassz egy könnyebb terepet az edzéshez. Tartsd magadat ugyan ahhoz a részhez egészen addig, amíg a terepet szinte már tükörképként látod magad előtt. Míg minden dombocskát lejtőt "kitapasztalsz" és próbáld meg ezeket azonosítani a térképeden. Figyelj a térkép legfinomabb szintvonalaira is, hogy ezeket nyomban felfedezd a terepen. Egyre jobban megérted így miről is kíván tájékoztatni a térkép. Apróbb fennsíkok, kiugró dombhátak jellennek meg rajta szemed előtt; pontok, amik esetleg megfelelnek pontkitűzésre, s amikre talán azelőtt ügyet sem vetettél. A nagyobb lápok több kis részre bomlanak fel és kiemelkedő dombok tarkítják őket. Ha egy ilyen keskeny lép-dombon kell átjutnod, a szégyén is végigfuthatsz, és akkor "sik" terepen haladsz... Ez a térképi tájékozódás.

A térképolvasás művészetét sohasem tanulod meg terepedzés nélkül. Nem elég a térképet bemagolni. E megoldás csak a térképjelek esetében hasznos, akkor azonban elengedhetetlen, mert azokat "be kell vágnod". Az, hogy egy térképjelet helyesen értelmezz, és erre minél kisebb időre legyen szükséged, döntő jelentőségű lehet versenybeli szereplésed szempontjából.

"Szárazedzés" alcim alatt e fejezetben kitérünk arra is, hogyan gyakorolható be a térképolvasás készségét teremben. Meg kell tanulnod, hogy térkép alapján "magad előtt lásd" a versenyterepet, és fordítva. Ez azt jelenti, hogy gyorsan és biztonsággal vissza kell találnod pontosan ugyanarra a térképi pontra, ahonnan elindultál anélkül, hogy nagy kerülőkkel keringenél a térképpel, akár egy "bolygó".

Hogyan fogjunk az utvonaltválasztáshoz

Könnyen megtanulod a térkép alapján megítélni, milyen terepviszonyokkal számolhatsz majd futás közben. Megállapíthatod például kijutsz-e egy völgyből anélkül, hogy kúszás-mászás legyen a vége. Eldöntheted előre, hogy használható-e a völgyszakadék mélyén vezető meredek utat, vagy állandóan fel kell kapaszkodnod a szakadék oldalain, hogy tovább juthass, stb.

Meg kell tanulnod megfelelően értékelni a különböző utválasztási lehetőségeket. Mielőtt döntesz melyiket választod közülük, hasonlítsd őket össze egymással és vedd tekintetbe, melyik közülük a legmegfelelőbb saját szempontodból nézve. Azt, hogy milyen terepviszonyokkal tudsz leginkább és a legrövidebb idő alatt megbirkózni az edzések TAPASZTALATAI alapján döntheted el. Legfontosabb az az idő, amit az utvonaltválasztásra fordítottál, és az, hogy az így választott utvonalt mennyire volt megfelelő számodra. Ha a gyorsan választott utvonalt sok nehézséggel jár, egyelőre ne válassz magadnak így, ilyen nehéz utvonaltat előzetes kemény beható tréning nélkül. A versenyek tempója ugyanis sokkal komolyabb.

Leghelyesebb, ha edzéseidhez viszont mindig a legnehezebb terepet választod. E célra mindig olyan terepet szemelj ki, ahol egyes szakaszokon csupán bonyolult tájékozódás segítségével juthatsz csak előre. Ez csiszolja a futók képességeit. Tehát edzések alatt ne kerülj a nehézségeket. A versenyeken szint - éppen ellenkezőleg - mindig arra törekedj az utválasztásánál, hogy olyan utvonaltat válassz, ami számodra a legjobb, legalkalmasabb. Már amennyiben egyáltalán lehetséges egy ilyen választás.

Hagyd most otthon a tájoló!

Keress magadnak egy nehéz, ismeretlen terepet, Tűzz ki egy nehezen elérhető pontot e területen és vágj neki térképpel. Mialatt ezen bonyolult terepen örökö magad előre jól vésd az emlékezetedbe az utad során látottakat, és jegyezd meg pillanatnyi helyzetedet. Az irány állandóan változik - a-hogyan azt az utválasztás szükségessé teszi - és az ember hamarosan elveszíti az áttekintést utjafelött. Amint úgy érzed, hogy kezdesz nehezen kiigazodni, azonnal tájold be a térképet. Ha az iránytű is veled van, ez a betájolás könnyebb. Nem árt azonban ha megpróbálsz kizárólag térkép-olvasással megállapítani helyzetedet, a tájoló igénybevétele nélkül.

Ahogy képességeid fejlődnek és jó térkép-olvasóvá válsz, hamarosan meg sem kottyanak az ilyenfajta utszakaszok. Felfedezed, hogy a terep jól azonosítható dombokra és völgyekre tagozódik, és ha ezek fekvését jól megjegyezted magadnak, a tájékozódás is sokkal gördülékenyebben megy mint első ránézésre gondolnád.

Térkép-készség

Az előzőekben már említettük, ennek a lényege miben rejlik. A versenyző legyen képes gyorsan szinte egyetlen rápillantás-sal olvasni a térképből.

Nem minden versenyző tud annyira elmélyedni a térképben, hogy ezt tökéletesen megoldhatná. Négen, amikor a térképek nem igen nyújtottak közelebbi tájékoztatást arról, amivel a versenyző utja közben találkozhatott a terepen, voltak bizonyos "fineszek" amiket tudni kellett. Manapság az ilyesmi már nem időszerű.

A korszerű tájékozódási versenyeken jó eredményhez csak alapos térkép-olvasási edzésen át vezet az út. Ezért hangzik így a "Hogyan jussunk el az ellenőrző ponthoz?" című fejezet alap-tétele is:

"A jó utválasztás kulcsa: térkép-olvasási készséged"

Ma csupán két varázsfogás érvényes nálunk: légy képes ránézésre azonnal felfedezni az ellenőrző pont megközelítésére alkalmas valamennyi kiindulási pontot, és másodszer: a választott utvonalon úgy haladj, hogy azzal időt és erőt takaríts meg. Utóbbi esetben szintén a jó térképolvasási készség van segítségére, amivel megfejtheted a térkép hasznos "tippjeit" - utad közben.

Magunk is tapasztalhatjuk, hogy az utvonal választásra és a verseny megtervezésére vonatkozó jótanácsokon kívül valamennyi "tájékoztatói fogás" feleslegessé válik, ha azok helyébe a gyors térképkezelés és biztos térképolvasási képesség kerül, ami nemcsak helyettesíti az ilyeneket, de összehasonlíthatatlanul hasznosabb is a versenyző számára.

Térkép- emlékezet

A tájékoztatói versenyeken a versenyzőknek a lehető legrövidebb idővel kell végezniük. Happedig valamennyi tereprészletnél, melyet utköben elérünk, megállunk és szemügyre vesszük a térképünket, akkor ezzel az idővesztéssel okvetlenül számolnunk kell. Pedig a térképet elő kell vennünk azonnal, amikor úgyérezzük, hogy erre szükség van.

Ne hidd azonban, hogy így sok felesleges megállásra lenne szükség. Kis gyakorlattal képes vagy nagy térképrészletekre is visszaemlékezni. A "szárazedzés" cím alatt részletesebben elemezzük majd a speciális "térkép- emlékezet" fejlesztésére szolgáló gyakorlatokat. Te is nagyon szép eredményt érhetsz el ha megfelelően edzed magad és fejleszted ezt a képességedet.

Természetesen nem szabad túlterhelnünk a térkép emlékezetünket, hiszen szándékunk nem az, hogy ezt a szükségesnél távolabbi térképrészletekre is kiterjesszük, ahová legfeljebb csak "sejtelmünk", de nem emlékezetünk ér el. A tájékoztatói versenyek fontos szakaszában és nehéz tájékoztatói körülmények között mindig szükség van arra, hogy gyakrabban nézzünk a térképekre min. máskor, - éppen a biztonság kedvéért.

Nincs bosszantóbb annál, mint amikor azért hibázunk valahol, mert úgy "gondoltuk" hogy a körülmények a valóságban mások voltak.

A térkép jó olvasnivaló

Ha egyszer a térkép jó barátoddá válik, gyakran előveszed ott-hon is a régi versenyek térképeit, és nem szívesen teszed őket vissza anélkül, hogy végig ne követnéd régi utvonaladat és be-leélnéd magadat az akkori körülményekbe. Az ilyen régi verseny-térképek böngészése olyan, mint egy igalmas regény. Nem tudsz megválni tőlük, míg ki nem olvastad őket. Éppen ezért jelöld be rendszeresen a versenyeken választott utvonaladat.

A legigyekvőbbek, és közöttük sok kiváló versenyzőnk szépen rendezett "tájékoztatósi archívummal" rendelkezik. A napló-szerűen rendezett kartotékuk mutatják a rajtszámot a versenyek idejét, hosszát, nehézségi fokát, sőt tartalmazzák a pontok elhelyezésével, stb. kapcsolatos megjegyzéseket, és természetesen a győztes utvonalát is.

Sokan bejelölik még azt az utválasztási lehetőséget is, ami szerántuk a legmegfelelőbb lett volna így, utólagos megállapítás szerint. Ujságkivágások tájékoztatják az "archívum" olvasóját az eredményekről. Ha a te helyezésed éppen nem szerepelne a listán, azt külön jegyezd be, a hibákra vonatkozó megjegyzéseiddel együtt. Magától értetődik, hogy egy ilyen értékes gyűjteményt előveszel vacsora után, az "betölti" az egész estédet, és igen tanulságos, hasznos, értékes órákban lesz részed.

Eredményes szárazedzés

Sok tájékoztatósi csapat rendszeres összejöveteleket szervez a téli időnyben, hogy a versenyzőket különböző tájékoztatósi futóedzésre aktivizálja. A kimondottan fizikai edzéseken kívül egész sor jó alkalom kínálkozik arra, hogy a versenyzőket belevonjuk a fontos tájékoztatósi munkába, /kivált, hogyha ezeket

gyakran elhanyagoljuk a nyári hónapokban/amikkel csak fokozhatjuk az edzések hatásosságát.

Ilyen gyakorlat például a következő:

Egy szokásos térképen adjuk meg néhány "pontot", amit a résztvevőknek át kell másolniuk térképükbe /mérjük az időt!/. Ezután az egyes résztvevők jelölik be az általuk legmegfelelőbbnek tartott utvonalat / ha nem tudják eldönteni két utvonat közül melyik a jobb, mindkettőt berajzolhatják/. Ennél a gyakorlatnál csupán arra helyezzünk súlyt, hogy minden résztvevő hibátlanul oldja meg a kitűzött feladatot /ne pontozzuk azt, hogy ki-ki adottságainak mennyire megfelelően, helyesen választotta meg az utvonalat/. A gyakorlat végén mutassuk be a "szakszerű" utvonatválasztási módot.

A gyors és biztos "térképnézés" fejlesztésére, és egyúttal a részletekben gazdag térképeknél kissé körülményes pontberajzolásra nagyon jó az a gyakorlási mód, amikor a térképből kivágott apró darabokat szétosztjuk a résztvevők között, és azt tűzzük ki eléjük feladatul /ismét időre !/, hogy minél gyorsabban találják meg térképükön azt a "helyet" ahonnan a térképrészlet származik. Most elsősorban azokat a "terepalakulatokat" kell először kiválasztanunk, amelyek olyan apró, jellemző részleteket ábrázolnak, ami a kivágott térképdarabkán is azonosítható. Minél jobb időt érnek el az egyes résztvevők ebben a gyakorlatban, annál hamarabb jutnak el a "finomabb" térképolvasáshoz.

Aki a gyakorlat alkalmával a feladatokat elbírálja, kiteríti a térképet, melyből a kivágott részletek származnak, és miután azt ráhelyezi a beszédett térképekre, ahová a megoldásokat bejelölték, azonnal ellenőrizni tudja, hogy azok helyesek-e vagy sem.

Egy másik estét fordítsunk a térképes "követés" begyakorlására, hogy a résztvevők hallás után próbálják meghatározni térképpozíciójukat. A gyakorlat egyik résztvevője - a tájékozódási szakkifejezésekkel - folyamatosan, fennhangon közli a többiekkel, merre jár a terepen. A többiek feladata, hogy kövessék őt útján, ki-ki a maga térképén.

Aki ügyesen, megfontoltan és gördülékenyen "számol be" képzeletbeli utjáról - hiszen csak térkép van előtte - arról bizonyosak lehetünk, hogy "bele tudja élni magát" a térképe alapján a valóságos körülményekben is. Ilyen képességet árul el például az alábbi utibeszámoló.

Íme az egyik résztvevő beszámolója:

"A starttól 400 méterre keletre egyenesen a hosszú hegyhátig. Ezt mintegy 200 méteren át követem déli irányba, lejutok egy kis völgybe, áthaladok a patakon, felkapaszkodom a túloldalon átvágok a kis fennsíkra, részt folytatom a lápon keresztül egyenesen fel a tetőre, majd onnan lefelé a túloldalon át a kis folyón, a mocsár irányába kissé Dél felé." Igen itt látszik, hogy az "előadó" valóban tisztában van a térképfogalmakkal.

Az ilyen összejövetelek "műsorából" nem maradhatnak ki természetesen az iránylevételi készség fejlesztésére szolgáló gyakorlatok sem. Feladatul jelölj ki számukra egyes-egy iránymentes szakaszokat, és tized ki eléjük, hogy a "helyes" fokértékeket közöljék veled. Mikor ezeket az edzésfeladatokat kellőképpen "begyakorolták" a résztvevők, végeztetheted velük "időre" is, hogy a gyorsaság is beléjük rögződjék. /Lásd ehhez még a "Edzési módok a "s abadban" végzett edzésekhez" című fejezetünket/.

A "szárazedzésekhez" tartozik annak megtanulása is, hogyan jelöljük ferde délköröket, hogy a verseny alatt ne kelljen figyelembe venni a betájoláskor keletkező elhajlást.

A térképemlékezet fejlesztésére szolgáló gyakorlatokhoz igen jól megfelel egy ilyen esti összejövétel: Ekkor megkérjük az egyes résztvevőket, hogy jöjjenek ki a falhoz, fordítsanak hátat a felfüggesztett térképnek és számoljanak be egy szóbanforgó

utvonatról, vagy kérjünk tőlük írásbeli utibeszmólot "emlékezet" alapján, időre. Az utóbbi esetben egyidejűleg valamenyien résztvehetnek a munkában.

Ezeket a térkép-emlékezet fejlesztésére szánt gyakorlatokat rendezd úgy, hogy kezdetben könnyebb feladatokat állíts a "tanulók" elé, adj módot számukra, hogy meg tanuljanak lassan eligazodni nagyobb tereprészekben is. Fokról-forka haladva adj nekik nagyobb területet felölelő feladatokat, amelyekre - bonyolultságuk és kiterjedésük folytán - már nehezebb visszaemlékezni.

Később a "tájékozódási edzsmódok" cím alatt kitérünk a "térképmemória versenyekre" is.

Versenypája kitűzés /mint tájékozódási edzés/

Nem mindenki elég ügyes és bátor ahhoz, hogy vállalja egy versenymegrendezés felelősségét. Ám miért ne kezdened azzal, hogy előbb megrendezel például egy edző versenyt klubod számára? Nagyvonalaiiban a feladat itt is ugyanaz.

Minél előbb válasz ki egy megfelelő területet a versenyhez. Tölts el néhány órát az "írászat mellett", ismerkedj a terep térképével, hogy minél jobban kihasználhasd a térképadta lehetőségeket. Ha jut rá időd tűzd ki az ellenőrző pontokat, még mielőtt elérkezik a verseny papja, hogy feltűzhesd a zászlócskákat. Az egyes szakaszok körültekintő meghatározásánál és az ellenőrző pontok kijelölésénél is rengeteg gyakorlati tapasztalatot gyűjthetsz magadnak.

Sokan félvállról veszik az ilyen munkát és csak úgy "összevágják" pár perccel az indulás előtt. Találomra "imitt-amott" kitűzik a pontokat, és azt hiszik, hogy jól végezték dolgukat. Az ilyen munkának nincs számukra sok haszna /a biztos kéz itt magában nem elég/, nem is beszélve a versenyzőkről, akiknek érdekük, hogy jó versenyt kapjanak az adéshez is.

Sokan vannak azonban olyanok is, akik szorgalmasan résztvesznek a pályakitűző versenyeken, ami különösen hasznos, hiszen a lehetséges rendezési lehetőségek közül kiválasztani a legjobbat; kiváló alkalom a térképészetre.

Rendezéskor próbáld meg a térképnek azokat a részleteit kihasználni, amelyek módot adnak nehéz szakaszok kijelölésére.

Térképrajzolás /mint tájékozódási edzés/

Sportunknak e mezején is üthetsz "két legyet egy csapásra", résztvehetsz a fontos térképészeti munkában és magad is hasznot húshatsz belőle, hiszen ez kitűnő edzést jelent számodra! A "Tájékozódási versenyzők tájékozódási térképe tájékozódási versenyzők részére" igen hasznos jelszó és jelenti a tájékozódási sport fejlődését is.

A Norvég Tájékozódási Szövetség táboraiban és a "Tereptáborokban" a "holnap versenyzői" és valamennyi fiatal résztvevő "izelitőt" kap térképrajzolásból, amikor maga is résztvesz egy-egy kisebb tereprész felvételi, szemrevételezési munkájában, ami a tájékozódási térképkészítés legfontosabb területét képezi. Ilyenkor be kell rajzolni minden olyan tereprészletet, ami megítélésünk szerint elengedhetetlen ahhoz, hogy a térkép megfeleljen a tájékozódási versenyek céljainak. Mindannyian egy-egy 1:5000 léptékű "pucér" alaptérképet kapnak a kezükbe, és miután ezt "felöltöztették", vagyis berajzolták rá az említett részleteket, összehasonlítják munkájuk eredményét a "mesterművel" amit egy gyakorlott térképrajzoló készített. Ez a térképrajzolási "izelitő" gyakran kedvet csinál a további térképrajzolási feladatokhoz, és az ügyes térképrajzolóknak kapva-kap szűkebb hazája, klubja és körzete. Ez a térképtanulmányozás hozzájárul ehhez, hogy jobban megértsük miképpen jutnak " kifejezésre" az egyes részletek a térkép nyelvén.

Különböző edzési módok

Ügyeljünk arra, hogy az edzési versenyeket helyes módszer alapján végezzük. A versenyjellegnek nem szabad csökkentenie, vagy megsemmisítenie azt, ami különben a szakványos edzéséid célja.

Könyvünk más helyén behatóbban elemezzük majd, hogyan használjuk ki minél jobban az edző versenyeket, nem csupán a térképedzési, hanem más készségek kifejlesztésére is. /lásd: "Tájékoztató edzési módok" c. fejezetünket/. A térképedzéssel foglalkozik ezen kívül még a "Hogyan fogjam az ellenőrző pontokat?" című fejezetünk is.

IRÁNYMENET

A tájolóról senki sem feledkezne meg közülünk, megszoktuk, hogy ez hozzátartozik tájékozódási felszerelésünkhöz. Sokan akadnak azonban olyanok, akik még nem használsák elég ügyesen, célszerűen ezt a fontos szerszámot.

Még mielőtt a korszerű tájoló-adta lehetőségeket ismertetném, nyuljunk vissza abba az időbe, amikor a tájékozódási sport még alig hogy bevonult a szervezett versenysportok közé Norvégiában, tehát egészen úgy a harmincas évek elejéig.

Tudjuk, hogy a tájoló nagyon gyakran döntő jelentőségű lehet a tájékozódási versenyző számára. Azonban nem annyira egyeduralkodó fontossága mint azelőtt, amikor a futó ponttól-pontig haladt, kizárólag az iránytűjét használva. Az ugynevezett "durva" térképek esetében ma is a legbiztosabb "utválasztás" az iránymenetben indulunk el az ellenőrzési ponthoz.

Hosszabb szakasznál, amikor a terep kevésbé áttekinthető, vagy egyhangú, érdemes iránymenetben folytatni utunkat. Ilyen módon hosszú ideig haladhatunk, egyedül a tájolóra összpontosítva figyelmünket. Könnyebb a dolgunk azonban ha keresünk magunknak néhány olyan jellegzetes pontot is a terepen, amit egész idő alatt szem előtt tarthatunk, de közben ne feledkezzünk meg a lépésszámlálásról sem.

Első látásra úgy tűnik, hogy a tisztán iránymenetre épülő versenyek feladatai roppant egyszerűek. És így egy felfogó tereprészig, például egy tó csücskéig eljutni. Ne becsüljük azonban alá feladatunkat és ne kövessünk el azt a bosszantó hibát, hogy kiinduláskor a tó közepét "célozzuk meg", vagy éppen jócskán mellette "huzunk el" ~~am~~ ilyenkor a helyesbítő utazás már eltér az iránytól és olyan hibának számít, amit éppen az okoz, hogy a versenyző nem koncentrálna a futása közben.

Ne számíts arra, hogy a tó közelében majd újra betájolod magad, mert ez esetleg némi "slaposságra" csábit futás közben. Ennél sokkal helyesebb, ha biztonság kedvéért lépést számlálsz, hogy ne haladj a pont mellett.

Amint azonban olyan térkép van a kezében, ami többet árul el az általa is látott terepből, például völgyeket, ereszkedőket, és más terepalakulatokat, amiket javadra fordíthatsz, nyugodtan eltérhetsz ^{az} eredeti iránytól, és a cél megközelítésére azt az utvonalat választhatod, ami számodra legrövidebb időt vesz igénybe, és a legkevésbé megerőltető. Ebben az esetben azonban tudnod kell követni oldalirányú kitéréseidet a térképen. Biztos pontból kell irányoznod magad, és nem csupán tovább futni abban az irányban amit eredetileg felvettél.

Az egészen jó térképeknél elegendő, ha térképünket É/D-iránynak megfelelően betájoljuk. Ezt a térképkezelési módot azonban csak akkor használhatjuk fel utközben, ha a terep erősen tagolt, és a részletek jól kivehetők, azonosíthatók előttük. A napot és az árnyékot is jó tájékozódási pontnak vehetjük, ha helyzetünk olyan, ami irányunkat tekintve éppen megfelel. Ezek a " mesterfogások " azonban a haladóknak már sokkal jobban mennek, te először szerezz megfelelő gyakorlatot magában a térképolvasásban, mielőtt hozzáfognál ezeknek a technikai fogásoknak elsajátításához. Rövid szakaszon - itt 50-200 méteres távra gondolok - s épen átjuthatunk hiba nélkül, iránymenettel és lépésszámlálással. Fontos azonban, hogy állandóan összpontosítsuk figyelmünket az irány betartására, és a dupla lépések számlálására. Öt méternyit sem szabad tévednünk, hiszen ez elegendő lenne ahhoz, hogy elhaladjunk az apróbb tereprészletek mellett. Nem árt, ha az ellenőrző pont közelében, előtte, ilyen "pontossági " szakaszokat tartunk.

Iránylevétel

Mint ahogy az iránytűnek fontos szerepe van a tájékozódásban, ügyelnünk kell arra, hogy vele kapcsolatos legegyszerűbb feladatok elvégzésébe ne csússzék hiba. Vonatkozik ez elsősorban az iránylevételekre. Ezt soha nem szabad elkapkodnunk. A kezdőnek ezért hangsúlyozzuk: mindig arról a pontról tájolja be magát, ahol az adott pillanatban áll, és közvetlenül arra a pontra ahová igyekszik, és nem pedig valahova annak a közelébe. Gondolkozz, ne nézd el a - mindenkori helyzet. Igen gyakori hiba, hogy például valaki a "harmadikról az ötödik ellenőrzőpontra tájol holott közben már a negyedik ellenőrző pontnál áll".

Lehetőleg ne az iránytű szegélyét használd a két szakasz közötti iránylevételnél, hanem állítsd úgy a tájolókat, hogy valamelyik a vékony vörös vonalkát használd, ami a szegéllyel párhuzamos. Így pontosabban látsz, mintha a tájoló szélét vennéd alapul /ami árnyékot vet/, és helyesebben veheted le az irányt. Válassz ki ezután egyet az iránytűszelence alján látható "párhuzamos vonalkák közül" - lehetőleg a középponthoz minél közelebb - amikor párhuzamosan összeveted az északi irányt a délkörök egyikével. És végül pontosan le kell venned a mágneses eltérést is, amennyiben ezt nem küszöbölted volna ki már előzően a délkörök "ferde" berajzolásával /1. Versenyelőkészületek c. fejezetet/. A betájolást végezd el nyugodtan "egyszerű" biztos mozdulatokkal.

Mindaddig várj türelmesen egyhelyben, amíg az É/D-irányt mutató tű oldalirányú játéka meg nem szűnt, és a tű meg nem állapodott. Csak ezután folytasd az utat. Az irány pontosabb meghatározásához nyújtott karral is ellenőrizheted a kapott irányt, mert így távolabbra tudsz nézni.

Ne légy már előljáróban is túl biztos abban, hogy mi lesz az az új irány. Hajolj meg mindig azelőtt, amit tájolódat mutat. Ugyanakkor magától értetődik, ha úgy érzed, hogy ez az

új irány valahová a "vakvilágba" vezet, és teljesen eltér a feltételezettől, ellenőrizned kell, hogy meggyőződj helyességéről. Az ellenőrzést azonban még azelőtt kell elvégezned mielőtt elhagytad volna az iránylevétel helyét, és elindultál volna a következő szakaszon. Biztonságérzetedhez elengedhetetlen, hogy a betájolás helyességéről megbizonyosodj.

Milyen gyakran kell ellenőriznünk az irányt ?

Néha hosszú utat tehetsz anélkül, hogy akár egyetlen egyszer is rákényszerülnél az irányellenőrzésre. Meglehet, hogy olyan ösvényre bukksz, ami éppen a "kívánt irányba" indul, és ezért elhanyagolod a szabályos időközökben kívánatos ellenőrzést. Mikor végre mégis elhatározod magad, kellemetlen meglepetéssel tapasztalhatod, hogy egészen eltértél az eredeti utiránytól, és jó úton haladsz egy vaskos tévedés felé.

Légy ezért óvatos, futás közben ne restelj gyakran megállni, hogy az irányt ellenőrizhesd. Vannak versenyzők, akik ezt futás közben is megteszik, ne hidd azonban, hogy ez bárkinek is egyből sikerül! Hosszu edzés szükséges ahhoz, hogy a megfelelő gyakorlatot elsajátítsd. Ne feledd el azt sem, hogy azok, akik az irányellenőrzést futás közben végzik el, a pontosság kedvéért sokkal gyakrabban teszik azt, mint a többiek.

Az iránytűt sima asztallapra fektetve meggyőződhetsz róla, kielégítő-e még annak mágnesessége. Ha a tű fehér hegye búsan bólogat, ez annak a jele, hogy iránytűd mielőbb új mágnesezésre szorul. Verseny közben elengedhetetlen, hogy a tájolókat könnyen forgassuk és sokan éppen ezért nem képesek a helyes iránylevételre, mert a tájolókat "beragad". Más okból kifolyólag is helyes lehet, ha bizonyos időközökben /például évenként/ átadod az iránytűd beállításra.

Az iránymenet begyakorlását célzó külön edzésekkel kapcsolatban még behatóbban foglalkozunk majd e témával a "Tájékoztató edzés módok" című fejezetben.

LÉPÉSSZÁMLÁLÁS

Könnyen véthetünk el egy pontot úgy, hogy túlhaladunk rajta, vagy jóval "innen" keresgéljük, ha hiányzik belőlünk a pontos távolságmeghatározás készsége. Nyílt terepen, vagy jellemzően sík mezőségen futó ösvényeken igen nehéz a távolságot helyesen megítélnünk, időben letérnünk, stb.

A lépésszámlálás sokkal értékesebb távolságmeghatározó "eszköz" a tájékozódási versenyző "kezeiben", minthogy bárki is lebecsülhetné jelentőségét. Erre ugyanis sokan hajlamosak azok közül, akik olyan körzetekből jöttek, ahol a terep hegyes, dombos és az azokról készült térkép részletekben sokkal gazdagabb. Ilyen helyeken ritkán válik szükségessé a lépésszámlálás, mert maga a változatos terep is "segíti" a versenyzőt a tájékozódásban. Részletekben szegény, domborzati jellegzetességekkel, változatosságok híján lévő terepen viszont sokkal nehezebb a versenyző dolga, és éppen itt jelentkezik a lépésszámlálás jelentősége a "távolság meghatározásában".

Ha térképünkön nem találunk biztos felfogó vonalat tájolóval vesszük le az irányt, és a lépésszámlálás segítségével meghatározhatjuk a kívánt távolság hosszát.

A lépésszámlálás azonban nem valamiféle "Szezám nyilj meg" varázsigé a tájékozódási versenyeknél. Az irány tartása mellett pontosan kell számolnod a lépést, mert különben könnyen elvétheted a célt.

Bizonyos körülmények között - mint ezt már említettük - a lépésszámlálás messze felülmul minden más eljárást a gyakorlati távolságmeghatározásnál a sporton belül. Kinn a "sötét" erdőben összehasonlításként nem számolhatsz "futball pályahosszban" és nem tűzhetsz ki magad előtt egy pontot azzal, hogy na, most "oda" kell eljutnom. Ha állandóan számolod a lépést, ami könnyen egyszerű szokássá is válhat, akkor egy-kettőre kijuthatsz a pácból, még akkor is ha a térképen nem tudod azonosítani pillanatnyi pozíciódat, mert elég a legutóbbi biztos

ponttól ellenőrizned, és máris adva van milyen messze jutottál onnan.

Hányan, 3 de hányan vannak olyanok, akik már féluton „letépnek”, egyszerűen azért, mert képtelenek meghatározni a szakaszból mennyit hagytak már a hátuk mögött, és még mekkora utszakasz áll előttük. Lépésszámlálással könnyen megelőzheted az ilyen bosszantó hibalehetőségeket.

Mondtuk, hogy e módszer nem „csodaszser”. Az ellenőrzőpont, vagy a célul kiszemelt tereprész nem tűnik fel előtted „várásűtésre”. Mikor közeledsz ahhoz a lépésszámhoz, amit előre kiszámoltál magadnak, teljes figyelemre és összpontosításra van szükség. Tekinteted jártasod körül minden irányban, hátrább is, mert ellenőrzőpont jelzését könnyen szem elől tévesztheted. Különösen nehéz ráakadni kevéssé áttekinthető terepen, sűrű erdőben, de sokszor nyílt vidéken is rossz idő esetén.

A „lépésszámlálás” nagyon fontos nyílt, vagy tájékozódási szempontból nehéz terepszakaszon, ahol a versenyző érzékei gyakran eltúlozzák, vagy éppen ellenkezőleg, túláságosan lekeicsinylik a már megtett szakaszt. Most, hogy a lépésszámot közvetlenül megkaphatod a „lépésszámláló” segítségével, /lásd a következő fejezetet/ sokkal könnyebb számodra mind a tájékozódás, mind a futás, mivel az egyes szakaszok távolságát ellenőrizheted ott, ahol a helymeghatározás egyébként nehézségekbe ütközik. Megtörténhet például, hogy olyan szakaszhoz érsz, ahonnan az ellenőrző ponthoz legfeljebb csak a „vak véletlen” kalauzolhatna el. Sokszor tűzik ki az ellenőrzőpont zászlaját egy kis „gombostűfejnyi” láp, vagy a szintvonalazásban csupán apró kiugrásban jelentkező valamilyen völgy oldalán megbuvó kis „omlás” szélén, amit pontos térképtanulmányozás, vagy - ennek hiányában - lépésszámlálás nélkül lehetetlen megtalálni.

Igyekezz, hogy a lépésszámlálás "szokássá" váljék nálad, tanuld meg szinte tudatalatt végezni ezt a feladatot. A számolás beidegződését azonban a lépéssel, és ne a lélegzetvétellel alakítsd ki, mert az utóbbi esetben előfordulhat, hogy egy pillanatra megállsz, hogy kifújd magad és - közben ön - kénytelenül számolsz tovább.

Határozd meg egyéni lépésszámod.

Az ugynevezett lépésszám azoknak a két dupla lépéseknek a száma, amit szokványos erdei terepen 100 m-en teszünk. Átlagos szám. Minden futónál más az egyéni "lépésszám" és az egyes egyéneknél is változó a tempótól függően. Éppen ezért időről - időre ellenőrizendő.

Saját "lépésszámod" megállapításához a legjobb mód, ha a szokásos edzés közben - alapos bemelegítés után - egy, már korábban kiválasztott és pontosan felmért állandó 200, 300, vagy 400 méteres sík, normális erdős terepen próbálsz meg rögzíteni lépéseid számát. Számold, hányszor lép a jobb / vagy bal / lábad a talajba és így kiszámold a 100 méterre eső átlagos lépésszámot. Ez lesz a te saját lépésszámod.

Lépésszámlálaskor asután ezt a számot vedd alapul a versenyeknél a távolság meghatározására szükséges számításához. Természetesen, légy tekintettel mindenkor azokra a terepkörülményekre is. Ösvényen, uton, lejtőn nő a lépésszám az átlaghoz képest. Gondolj arra, hogy a távolságok a térképről lemérve határozod meg, és amennyiben felfelé vagy lefelé mész, vagy irányban a terepen - a lépésszám változik.

Használd a "lépés-mérőt"

Az Edzés Könyvben közölt új lépésmérő segítségével könnyen megállapíthatjuk, hány lépést kell megtennünk. Ez az egyszerű kis táblázat megmondja hogy "hány milliméter, hány méternek felel meg". A következő oldalon mellékeljük az 1:20 000, majd pedig az 1:25 000 méretarányu térképekhez

készült "lépésmérőket". Az 1:50 000 léptékű térképekhez /mi-
vel csak elvétve használj ilyet ! / megfelel az 1:25 000-es
térképhez készített mérce, ha a lépésszámot /dupla lépések
száma/ beszorzod kettővel.

A "lépésmérő" magában foglalja valamennyi "lépésszámértéket"
36-tól 53 dupla-lépésig 100 m-re. Vágd ki saját csikodat
és erősítsd ~~széjj~~ áttetsző szalagraasztóval.

Versenyre a megfelelő csikot ragaszd újabb cellulux-szal a tá-
jolódra.

Mikor egy bizonyos szakaszon lépésszámlálással kívánsz átha-
ladni, helyezd a tájoló a térképre, és a "mérő" segítségével
közvetlenül megkapod hány lépés a táv számodra. Ennél egysze-
rűbb dolog már nincs is !

A lépésszám megállapításakor természetesen a megfelelő mér-
cét használd és ezután - a kettős lépések számlálása mel-
lett - nem marad már hátra más, minthogy futás közben árgus
szemmel kövesd a tájoló mutatta irányt.

TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉSMÓDOK

Ebben a fejezetben nem foglalkozunk magával a futóedzéssel. Erre könyvünkben később még ugyis visszatérünk részletesen, és egyébként is ~~es~~ valamennyi edzésfajta közül ezt ismerik legjobban futóink. Ezzel persze nem kívánom azt mondani, hogy mindannyian megfelelő módon és kielégítően vennék ki részünket a futóedzésekből. Biztos vagyok benne, hogy azokat, akik ezt valóban példamutatóan végzik, az újjaimon meg tudnám számolni.

Norvégiában hosszú a tél és futóink közül sokan laknak olyan terepkörülmények között, hogy a térképet és iránytűt először csupán a versenyeken veszik kezükbe. A hó sokhelyütt még vastagon fekszik az erdőben április-májusban, és minthogy az időrendi táblázat áprilusra már versenyt ír elő, a futó legfeljebb úgy tudja megoldani, ha más, kedvezőbb fekvésű körzetbe látogat.

Mind ez igen siralmas. A tájékozási sportolónak éppen úgy szüksége van véleményünk szerint bizonyos ideig tartó speciális edzésre, egyszerűbb edzésjellegű versenyekre, mint a többi sportág versenyzőinek, hogy kiküszöbölje egyéni gyengeségét, begyakorolja egyes mozzanatokát, amikre a közös, nagy edzéseken már nincs idő. Sajnos ezeket az edzéseket gyakran elhanyagolják, ami igen nagy veszélyeket rejt magában. A versenyzők ott kezdik el, ahol tavaly abbahagyták, és a legtöbbjükönél hibák halmozát jelenti ez.

Különösen a fiatalok feccsérlenek el így éveket a tájékozási futásban /kimondottan fejlődési szempontból/ ha arra törek - szenek, hogy "izgalmas" versenyeken vegyenek részt ahelyett, hogy inkább az edző versenyekre helyeznék eleinte a fősúlyt, amint többet nyerhetnének, hiszen ott nem a versenyelem a döntő / a futásnál nem mérik az időt, stb./.

Fontos tájékoztatói edzés

A térképolvasási turák a legfontosabb tájékoztatói edzések közé tartoznak.

Azok, akik csak a nyílt versenyben és a heti edző versenyeken vesznek részt nincsenek tisztában vele, valójában milyen sokat is jelentenek a magánosan végzett térképolvasó turák. Pedig ezek jelentősége egyáltalán nem lebecsülendő. Hozzájárulnak ahhoz, hogy a versenyző tisztán lássa a terepen is a térképfogalmakat és nagy jártasságra tegyen szert még a közös szereplés előtt. Ahhoz, hogy valaki jól használja az új részletes térképeket, sőt hasznát is húzza belőlük, ezek a turák egyszerűen nélkülözhetetlenek. Ezek a terepolvasási turák sokkal hasznosabbak a terepkörülmények térkép segítségével történő gyors felismerésének begyakorlásában, mint a közös edző versenyek. Vágj neki egyedül, és vidd magaddal a térképet mindenhol, ahová utad vezet. A fő követelmény, hogy részletes térképed legyen, és valamennyi szembeötölő tereprészlet /dombok, lápok, völgyek, stb./ be legyenek rá rajzolva. Ellenkező esetben és ezt hangsúlyozni kívánjuk, az edzés csupán arra szolgál, hogy meggyőzően róla, milyen rosszul tükrözik egyes térképek az általa látott terepet.

A kimondottan tájékoztatói edzések nagyrészt magad is elvégezheted, és ha igazán legjobbjaink közé kívánsz kerülni, felkészülésbeli fogyatékoságod mentésére ne vádold a csapatot, a körzeti sportbizottságot vagy a Tájékoztatói Szövetséget azsal, hogy tulajdonképpen mindez az ő hibájuk, hiszen nem készítek nek elő mindent számodra. Az említett edzéseket egyedül végezheted, tehát nem függsz senkitől és semmitől, csupán önmagadtól. Éppen ezért az elmulasztott jó lehetőségeikért is csupán magadat hibáztathatod. A magánosan végzett edzések alatt kitapasztalhatod, milyen téren szorulsz tanácsra, segítségre, és ekkor, - de ekkor már konkrét kéréssel - fordulj sportkörödhöz, vagy csapatoéhoz /lásd még a "Térképedés" című fejezetet/.

Állandó, folyamatosan végzett térképolvasási edzés nélkül senki sem válik jó tájékozódási futóvá. Ez elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy olyan jártasságot, ügyességet és gyorsaságot érj el térképolvasásban, amit a korszerű tájékozódási sport megkövetel. A sportágban egyre nagyobb jelentőségű a jó térképolvasási készség. A futónak azonban ennek elsajátítása mellett törekednie kell arra is, hogy elérje a legjobbak gyorsaságát, akik mögött nem maradhat el az erőnlét tekintetében sem.

Most röviden átvesszük a legeredsényesebb edzésfajtákat:

Szokásos edzőverseny

A szokásos térképedzést tehát egymagad elvégezheted és ha nem zavarodsz össze, hanem boldogulsz már az első tájékozódási feladatnál, akkor elmondhatod, hogy valóban jó uton haladsz.

Ha ehhez még a szokásos edzői versenyeken is, állod a sarat" - elsősorban azokon, amiken a jó terepfelismerés és biztos tájékozódási készség a döntő, már biztató sikerre számíthatsz. Egészítsd ki ezt még jó tájékozódási munkával és fokról-fokra válassz magadnak egyre nehezebb, bonyolultabb terepszakaszokat. A tréningversenyek legnehezebb része mondhatni leginkább abban rejlik, hogy minél rövidebbre kell fognunk a kivitelezésre fordított időt.

Éppen ezért kényszeríted magad a térképolvasásra. A tájolódd tedd el és legfeljebb akkor hazá elő, ha a térképet É/D irányba kell beállítanod. Míg a térképolvasás beléd nem "idegződött" az iránytű csak fejlődésedet gátolja. Jó térképpel tagolt terepen gyakran nem is szükséges a tájólót **BEÁLLITANI**, ha tudunk térképet olvasni. Szervezetek edző verseny, ahová a versenyzőknek tilos a tájólót magukkal vinniük.

A tréningversenyeken jó alkalom kínálkozik a nehéz feladatok megoldásának begyakorlására is. Az ilyen - edzési jellegű - versenyek alatt ne vedd igénybe társaid segítségét, amikor ott állsz, mint a "boci a hegyen", és nem tudsz azonnal kikészülni a hibából. Ha engeded a csábításnak, nem tanulsz a károd-ból semmit, és elszalasztasz egy kitűnő alkalmat arra, hogy magad próbáld kiküszöbölni a hibát. Ez pedig nagy kár, hiszen éppen

ugy használod meg a legkönnyebben, mit kellett volna elkerülnöd vagy körültekintőbben logikusabban megítélned.

Nagyjelentőségű az a tény is, sikerül-e a neked legmegfelelőbb futástempót kialakítanod, és kísérelöd meg egy aránylag gyors, de egyenletes iram tartását az edző versenyeken. Ez nem verseny, ha érzed, hogy a versenyzők többségének még nem vagy veszélyes versenytársa, ne "törj fel" közejük teljes erőbedobással, állandóan attól rettegve, mikor "a szék alá" az azonos uton futó versenyző mögött. Uralkodj magadon.

Mindig készüljünk jól elő az edzési versenyekre/ldsd: "Főlké -
szülés tájékoztató versenyekre" című fejezet/. Fontos, hogy a felkészülést olyan alaposan végezzük, hogy a tanultak "vér-
ré váljanak" bennünk. A tájékoztató versenyfelkészülés valójában a / sikeres / tájékoztató verseny jelentős szervezés része, éppen úgy, mint a kis edző verseny is az.

Vonal-tájékoztató

A verseny abból áll, hogy a résztvevőknek követniük kell azt a vonalat, amit ^{az} utasítás, térkép alapján berajzolnak, és utjuk során be kell rajzolniuk a talált ellenőrző pontok helyét saját térképükre. A pontok az egyes tereprészek mentén kerülnek kitűzésre és a versenyzőknek gondosan követniük kell a jelölt "pályát", hogy valamennyi ellenőrző pontot felfedezsék.

Ha azt akarjuk, hogy a vonal-tájékoztató valóban jó alkalmat nyújtson a térképszedéshez, ne mérjük az "időt", mert ha a résztvevők tudják, hogy az időeredmények is számitanak, azonnal gyorsítják a iramot, aminek eredménye kétséges.

Tájékoztató jelölt útvonalon

Ebben az esetben a pályát a terepen jelölik meg. Ha tévesztendő lenne a berajzolt vonal - követéses tájékoztatónál - annál könnyebb, amennyiben az iramot és a tereprebességet nem növeljük.

- Ha az edzés ideálisan kombinálható az előzővel, amennyiben az edzés első részében egy terepen jelölt útvonalkövetést tartunk

majd utána egy kétszer olyan hosszú térképes vonal tájékozódási edzés következik.

- Még gyakorolt tájékozódási versenyzők is szeretik ezt a fajta edzést, mert így térképolvasásban nagy gyakorlatra tesznek szert. A felhasznált térképek azonban valóban részletesek legyenek.

Tájéoló és lépésszámoló edzés

A tájoló begyakorlására szervezett edzéseken mindig az iránytű és ne a térkép részletek alapján akarjunk boldogulni. Úgy a futó önmagát csapná be, mert a térkép és a jól látható terepkörülmények után igazodva nem gyakorolja magát az iránytű ügyesebb használatában, megismerésében. Mégis "megtalálod" is az ellenőrzőpontot, ne légy még túl magabiztos, és ne gondold, hogy máris csalhatatlan vagy a tájoló kezelésében. Ha egy kicsit utána gondolsz, hamar rájössz, hogy a telitalálatnak nem is annyira a jó iránymenet, mint inkább az volt az oka, hogy minden figyelmet a zászló felkutatására összpontosítottad. Nem olyan gyakran futsz pontosan a "láda" irányában.

Irányedzéseket térkép nélkül végezzük, lehetőleg az edzésen nem induló társaink által kijelölt speciális szakaszokon. Az ilyen irányszakaszokat célszerű oly módon kijelölni, hogy a résztvevő egy egyenes vonalon elhelyezett betűtől /10 m-ként van egy betű/ iránymenetben fut a megadott fokérték alapján és körülbelül 200-300 m-re lévő terepvonalhoz jut el, ahol új betűket talál. A betűt ahová érünk fel kell jegyeznünk és folytatni utunkat tovább újabb vonal és újabb betűk felé. Az edzés végén történik az összehasonlítás, amikor is a futók megtudják, milyen betűkhöz kellett volna helyes irány esetén beérkezniük az egyenes vonalaknál.

Ezek az edzéseken a lépésszámlálás is helyet kaphat. Ne azt kívánjuk azonban a futóktól, hogy ezt határozzák meg milyen távolságra vannak ezek a helyek egymástól, mert ennek igen kis gyakorlati haszna van. Ehelyett inkább arra próbáljuk rávesetni őket, hogy a gyakorlatban maguk is tapasztalják, mennyire befolyásolják a különböző terepszakaszok az "átlaglépésszámot" és hogy milyen mérvű ez az eltérés. Ennek ugyanis igen nagy jelentősége van és gyakorolni kell.

Az ilyen iránymenet és lépésszámlálási gyakorlatot ezért oly módon kell megszervezni, hogy az egyes szakaszok ~~am~~ azonos - 200, 300 vagy 400 m-es távolságokat foglaljanak magukban, hogy a futók jól érzékelhessék, miben és mennyiben befolyásolják a terepfajták a "lépésszámot."

Ne mérjük az "időt", mert a gyorsított iram mellett a versenyzőknek éppen a legfontosabb részletek megfigyelésére nem jut idejük a gyakorlaton. Térképet az iránypérés edzéseken nem használhatnak.

A "lépésmérő" használatának begyakorlására is találhatunk alkalmat ennek az edzésnek keretén belül. Tűzzük a résztvevők elé feladatul például, hogy bizonyos távolságig számlálják a dupla lépéseket, majd átlagos lépésszám-értékük és a lépésmérő segítségével állapítsák meg, hogy ez a szakasz hány milliméternek felel meg a térképen.

Miután két-három gyakorlattal ellenőriztük a "találat-készséget" tartsunk egy gyakorlatot most már szokásos ellenőrző pontokkal. Továbbra is térkép használata nélkül, kizárólag irány és távolságmegadással. Elsőnek egy távolságmegadácos iránymenet, közvetlenül az ellenőrző pontig. Az ezután következő feladat: két távolságot és két irányt adunk a versenyzőnek, mielőtt a zászlót elérné. Még egy pár hasonló szakasz és végül határozzunk meg a futó számára három ilyen "ugratót" a "laddáig".

Térkép-memóriaedzés terepen

Sok versenyző tal gyakran megáll, hogy térképre tekintsen, okkal, ok nélkül. Nem képesek visszaemlékezni a térképre, aminek elsődleges döntő oka, hogy mikor a térképet vizsgálják, nem szakítanak maguknak erre időt, hogy egyúttal szinte "lefényképezzék" a térképet /szakaszt/.

A térképemória-edzések roppant hasznosak. A verseny utvonalát éppúgy válasszuk ki, mint általában szoktuk, azonban "rövid" 200-600 m-es szakaszokra bontva. Az első szakasz okvetlenül tartalmazzon "visszaemlékezés" szempontjából könnyebb részletet és tartasson egy jellemző "felfogó" objektumig.

Ezek az edzési versenyeken mérjük a futók idejét. Ezzel hozzájárulunk ahhoz, hogy erősebben koncentráljanak, azonban néhány próbaszakaszt iktassunk az elejére, ahol ne mérjük az időt és az időmérő versenyt egy másik ponttól ándítsuk.

Az ellenőrző pontoknál a versenyzőknek tanulmányozniuk kell a szakaszt, megjegyezni az érintendő részeket és meghatározni a távolságot. /Ajánlatos a tájoló használata is/. Ha egy versenyző hibázik, vissza kell térnie az utolsó ellenőrző ponthoz, hogy újból megjegyezze a szakaszt.

Az ellenőrző pontnál végzendő feladatok és az utválasztás.

Sajnos igen sokszor tapasztalhatjuk, milyen eredményhez vezet, ha egy versenyző sajnál magának időt szakítani az ellenőrzőpontokon ráváró feladatok végrehajtására. Rosszul rajzolnak be - rossz ponthoz jutnak - sietségükben elfelejtik elolvasni a pontmegnevezést, vagy éppen csak elolvassák, de nem jegyzik fel őket. - vagy egészen rossz irányban indulnak ki az ellenőrző ponttól, teljesen feleslegesen. Nem is beszélve most az egészen kalandos utválasztásokról, amit a versenyző szinte "kilógó nyelvvel" mészik végig.

Meg vagyunk győződve róla, hogy az a versenyző, aki az ellenőrzőpontban végzendő feladatokat begykorolta, máris nagy előnnyel indul a további szakaszra, és ez az előny egyáltalán nem lebecsülendő. Elgondolható persze, hogy tévedsz, és ott állsz tanácstalanul, anélkül, hogy tudnád, az ellenőrző pontot hová kell térképeden bejelölni. Ez bárkivel megtörténhet. Ha azonban az ellenőrzőpontnál rád váró feladatok elvégzéséhez megfelelő munkaritmust sajátítasz el - kezdve hogy igazolásra előhúzd a kartont /ennek "kéznél" van a helye, a térkép hátán/, egészen addig, míg kifutasz az új feladattal a pontos utválasztás után az új pont felé, akkor nincs mitől tartanod. A feladatok megértésére és az utvonelválasztás észszerű átgondolására NYUGALOMRA van szükséged.

Edzéskor ésszerű kapcsolni egyes - összeillő - gyakorlatokat. Edzünk például egy körülbélül 5 perces résztávot úgy, hogy egyuttal a futástechnika és a "terepérzék" begyakorlását is szolgálja. A táv bizonyos részén jelöljük ki jellemző "pontokat" a versenyzők itt nyugodtan jelölhetik be maguknak a feladatként adott ellenőrzőpontot, átolvassák a pontmegnevezést és megoldják az utválasztást a két pont között. Nyilván most is akadnak hirtelenkedők, minden figyelmeztetés ellenére, akik el-sietik a feladatok megoldását. A gyakorlat végén azután beszél-jük meg, mi lett volna az "ideális" utválasztás, hogy akik még nem jöttek volna rá maguktól, végre megértsék "Hamar munka so-hasem jó".-

Az ilyen edzést, ahol a résztvevők lassan egészen "nekitüzesed-nek" a munkának, igen közel van a valósághoz és ha az 5 perces köröket kilenc-tíz-szer megismételjük, elmondhatjuk, hogy nagyon jól használtuk ki ezt a rövidke edzést. A gyakorlatba irányme-net feladatokat is belekombinálhatunk, /a levett fokérték fel-jegyzésével/. Befejezés után ismertessük a "helyes" irányérté-ket.

Edzőtáborok

Az itt közölt különböző edzésfajtákkal foglalkozó anyagot a "Tereptáborok" című munkából vettük át.

Ezuten is szeretnénk felhívni a fiatal aktívákat, vegyenek részt az edzőtáborok munkájában. Tartsák azokat a csapat, körzet, vagy éppenséggel a Szövetség költségén.

Számtalan példát láttunk már arra, mennyire hatásos és ösztönző az azonos érdeklődési körű fiatalok között uralkodó edzési láz, ami azonnal megkapja, magávalragadja az újonc érkezőket is.

A sok tanulással szolgáló versenyeken kívül, amiken résztvehet-sz még előnye is van, ugyanis az utólagos átismétlések egész sereg tájékozódási problémát, fogalmát tisztáznak előtted.

Hogy a Szövetség táborain az oktatók és edzők résztvegyenek és ne csak papíron tevékenykedjenek, fontos, hogy a fiatal sportolók aktivizálják őket va yis addig ne "hagyjanak nyugtot" a csapat- és körzeti vezetőknek, amíg azok nem létesítenek edzőtáborokat, vagy nem rendeznek esti foglalkozásokat az aktívák részére. Tégy meg magad is mindent annak érdekében, hogy ti is tartsatok ilyen edzőtábort.

"A norvég tájékozdási iskola"

A Tájékozdási Szövetség, kérésére megküldi a "Norvég Tájékozdási Iskola" című kiadványt, amire többek között a "Tájékozdási edzések Könyve" és a "Tereptáborok" című munkák is épülnek. Ebben megtalálod a nagyszámú, korszerű edzőtáborok létesítésével kapcsolatos tennivalók minden "csinját-binját". S a kiadvány tanáccsal szolgál arra is, hogy adott körülmények között milyen méretű tábor felállítása indokolt. Megtalálsz benne ezenkívül minden fontosabb tudnivalót a felszerelésre, a versenyekre, előadásokra, rendezésre, stb. vonatkozóan is.

VERSENYELŐKÉSZÜLTEK

A tájékoztató versenyek találkozó helyéről rendszerint még szombat előtt értesülhetünk a lapokból. A gondosak, akik megőrizték "régi versenytérképeiket" e gyűjteményüknek sokszor használt veszik, ha kiderül, hogy a versenyt olyan vidéken rendezik, ahol már korábban is versenyeztek. Tehát megtudhatjuk, milyen terepre megyünk ki, ami már magában is igen nagy előny, hiszen így idejekorán tájékozódhatunk róla, milyen terepalakulatokkal és térképviszonyokkal kell majd számolnunk a versenyen. Sokmindent elől a verseny meghívó is, csak gondosan olvassuk át és próbáljunk következtetni néhány fontosabb pontra. Magától értetődik, hogy ezeket a meghívókat a versenyzőknek minél előbb be kell szerezniük.

Otthon öltsd magadra a versenyruhát.

Javasoljuk, hogy még otthon bujj versenyruhába, s már "beöltözve" indulj a gyülekező helyre. Így sokkal nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb leszel és biztos lehetsz afelől is, hogy semmi fontosat nem felejtettél otthon. Helyezd nagyobb súlyt a versenyruházatra, öltözéked minden darabja legyen tiszta, kényelmes, megfelelő méretű. Alakíts ki magadnak állandó "rendszert" a hátizsák (koffer) becsomagolására, így elkerülheted a "kutyafuttában" végzett összehajtogatással járó utólagos kellemetlenségeket. Ne halaszd a hátizsák becsomagolását vasárnap hajnalra, hanem szakisíts rá időt már a verseny előtti nap, így biztos, hogy átgondoltan, nyugodtan fogsz hozzá és nem felejtessz ki semmit belőle.

A "kellékes dobozban" helyezzünk el egy keveset mindabból, ami-re a tájékoztató verseny előtt és alatt szükségünk lehet. /Erről lásd a "TÁJÉKOZTATÓSI FELSZERELÉS" c. fejezetet/ Ilyen "kellékes doboz" azonban valasennyi tájékoztatósi futónak be kell szereznie, s nem csupán arra alapozni rajtjukat, hogy minden lehető és lehetetlen dolgot társaiktól kunyeráljanak.

Ma már a legkiválóbb felszerelési tárgyak állnak rendelkezésünkre, amiket bárki beszerezhet s ezért az ilyesfajta kölcsönkérések rövidesen megszűnnek.

A gyülekező helyen

Igyekezz minél korábban indulni, ha versenyre utazol, hogy még időben a gyülekező helyre érhesz. A vezetőknek is - még ha ők maguk talán nem is vesznek részt már a tájékoztatósi futásban - ügyelniük kell arra, hogy utazáskor ne késsenek, mert így az egyes versenyzők pontos előkészületekre szánt idejét rövidítik meg, emire pedig mindannyiuknak okvetlenül szükségük van. A rajt időpontját a versenyzők csak a gyülekező helyen tudják meg, épp ezért jusson eszedbe, hogy nincs egyetlen perc elvesztegetni való idő sem. A Verseny rendezőjének előírása, melyben a találkozó helyét kitűzi, SZABÁLY, ami mindannyiokra kötelező.

A gyülekező helyen mindenki kellemes "klubhelyet" talál magának, azonban haladóktalanul ellenőrizsük, mennyi idő áll még rendelkezésünkre a rajtig. Ezt az időt legcélszerűbben az alábbi "időterv" szerint osztgostod be.

- 1./ Jegyezd fel magadnak a rajt pontos idejét.
- 2./ Hozd el a térképet, jelöld be a térkép szükséges szélméretét, figyelmesen olvasd át a különböző megjegyzéseket.
- 3./ Készítsd elő a térképet.
- 4./ Készítsd a versenykartont a térkép hátára.
- 5./ Fogadd el a térképet, "tippelj" az első ellenőrző pontra.
- 6./ Összpontosíts, hogy jól versenyezz.
- 7./ Melegíts be alaposan.

1./ Jegyezd fel magadnak a rajt pontos idejét.

Megérkezésedkor azonnal veas egy pillantást a "versenyrendre", hogy megtudhasd rajtoid idejét. Mindig a rajt idejének nem pedig a rajtszámnak megjegyzése fontos a versenyző számára. Esetleg neked kell az előindítás idejét kiszámítanod. Igyekezz az időt úgy beosztani, hogy megfelelően bemelegithess, s egy kis pihenőre is jusson még időd, mielőtt rád kerülne a sor. Még ez előtt el kell azonban végezned valamennyi előírt feladatot, hogy rajtkész lehess. Ha a rajtig rövid az ut, "külön" kell bemelegitened, de ha ez az ut hosszabb, a bemelegítés egy

részét közben is elvégezheted. Legfontosabb, hogy mindenre elégendő időt szakíts magadnak.

2. Hozd el a térképet, jelöld be a térképszélességet, jegyezd fel magadnak a különböző fontos megjegyzéseket.

A térkép a csapatodon keresztül jut el hozzád /vagy te magad, mint a csapat jelenlevő vezetője, hozd el társaidnak a szükséges térképeket/. Ennek megtörténte után ne elégedj meg az -szal, hogy osztályod többi tagjaitól érdeklődsz a térkép szélmérete felől. Így sok fontos közlemény sikkad el számodra. Ezért tehát magad menj oda a táblához és nyugodtan, figyelmesen olvasd át a közleményeket, melyek a verseny szempontjából jelentőségre tartanak számot. /Ezek gyakran különböző helyeken találhatóak/. Miután elolvastad az esetleges javításokat végezd el térképeden és jegyezd fel magadnak pl. hogy milyen szinű jelzéseken juthatsz el a rajt helyére, nézz utána, hogy a jelzés a gyülekező helytől milyen irányban fut ki. Mindezek apróságoknak tűnnek, de ha ezeket elhanyagoljuk, könnyen gessehet, hogy rossz irányban indulunk, keregélünk és végül késve érkezünk a rajthelyhez.

Ne feledd el, hogy a rajt előtt, előszóval elmondott adatok különösen fontosak, ezért jegyezd fel őket, mert ha csak ülez ott és elégeded füled mellett az elmondottakat esetleg póruljánhatsz, mert az ilyen fontos kiegészítő adatok általában a versennyel kapcsolatos utólagos változtatásokra vonatkoznak /a rajt időpontjának megváltoztatására, stb./

3. Készítsd elő a térképet

Akár megfogadod tanácsunkat, hogy még otthon öltsd magadra a versenyen használt ruhát, akár nem, egy dolgot nem szabad elfelejtened: mindenkor "öltözz be" a versenyre még mielőtt belefognál a térkép preparálásába. Ha azt akared, hogy jó és biztos térképmunkát végezz, akkorra lehetőleg már el kell hogy vesd minden egyéb teendő gondját.

A legfontosabb ilyen feladat éppen a térkép előkészítése a rajtoláshoz. Legyen térképed jól kezelhető és erős, hiszen ez lesz a legjobb segítőtársad erre támaszkodsz majd a verseny előtt, tehát okvetlenül megbízhatónak kell lennie.

Sajnos a gyakorlatban igen kevesen fogadják meg szavunkat, s kimondottan "bosszantó" látni mennyire elhanyagolják ezt a fontos tájékozási eszközt. Sem kartonlapot, sem ragasztót, sem ragasztószalagot, de még ollót sem hoznak magukkal. Az már csak természetes, hogy a lakk vagy térképmappa szintén hiányzik leltárunkból. Egészen rejtélyesnek tűnik, hogy azok, akik így vágnak neki a versenynek, a rajt után még egészen tartják kezükben térképüket. Ez az öröm pereze nem hosszúéletű. Néhány lépés - és ott állnak, kezükben a versenytérkép vagy versenykarton "rongyaival" és azt sem tudják hirtelenében mihez kezdjenek. Nem kevés versenyzőt ismerek akiknek egész szereplésük /versenybeli/ "ráment" egy apróságnak tűnő szabály megszegésére: nem, vagy rosszul preparálták térképüket a rajt előtt.

Sok versenyzőnek szabvány térképmappája van, amit mindenhol használnak is. Egy ideig elégedettek is vele, egészen addig, amíg nem kapnak a váratlanul olyan térképet a kezükbe, amelynek formátuma eltér a megszokott szabványméretektől és így jó időbe kerül, míg a térképet kitergetik tájékozáshoz. Ezek a versenyzők rajtkártyájuk számára is "egyéni" helyet találtak.

Legtöbben szeretnék elkerülni, hogy túl sok térképelátétet vigyenek magukkal, s ez valóban felesleges is. Csak annyit vigyünk, amennyire okvetlenül szükség van.

Vágjuk ki a térképet a szélméret szerint.

Amikor megtudjuk a térkép szélméretét ennek alapján vágjuk ki a térképet. Ha azonban egy látod a térképből, hogy különösen jelentős részletek /nagy tavak, magasabb dombok, utak, vagy tanyák/ esnének kívül a megadott térképszélességen, s ezek fontosak lehetnek a utvonálválasztás s empontjából, akkor ezeket a részeket is hagyd meg a versenytérképeden. A térképet olyan fajtája kartonlapra erősítsd, melyet már korábban is használtál,

s így gyakorlatod van vele. A térképet egész hátsó felületével ragaszd fel a kartonlapra és erősen simítsd el rajta.

Fogadd meg tanácsunkat, mert nem elegendő ha csupán a térkép négy sarkát ragasztod a keménypapírhoz. Sűrű erdőben az ilyen rögzítés egy-kettőre felszakad és egész térképed tönkremegy. Egész versenyszereplésed rámehet egy kis ményelmességre, holott elég lett volna megfelelően nekikészülnöd.

Miután térképed felragasztottad a kartonlemezre, abból hagyj rá legalább fél cm-es szegélyt "kopásra".

A térkép ÉSZAKI szélét szinezd VÖRÖS ceruzával / vagy piros ragasztószalaggal/. Ne rajzolj azonban északi irányt jelző "nyilakat" minden "szabad helyre". Ezután ujítsd fel a délköröket és - ha szükség mutatkozik rá - rajzolj be még néhányat. Sokan közvetlenül beszámítják a mágneses eltérést is és "ferde délköröket" húznak be térképükre. /Ne feledd a "szögkezet" a szerint rajzolni, hogy nyugati vagy keleti eltérésről van-e szó/ A mágneses eltérés irányáról és fokáról okvetlenül győződj meg még a RAJT ELŐTT !

Jelöld be a gyülekezőhelyet, de óvatossan és szépen, hogy ceruzád ne "temesse magá alá" a helyet körülvevő apróbb részleteket.

A versenyek mintegy 90 %-ánál a gyülekezőhely egyuttal CÉL is, s gyakran tűznek ki kisebb gyűjtőpontokat a gyülekezőhely körül. Minthogy a gyülekezőhely sokszor CÉL is egyben, "versenytaktikai szempontból is hasznos, ha jól áttekinted és emlékezetedbe vésed az azt körülvevő terepet.

Most itt az ideje, hogy "felfrissítsd" a térképet. Még a tíz több színben nyomott térképek esetén is szükség van arra /de legalább is előnyös/, hogy felfrissítsünk néhány apróbb részletet, szembeötlőbbé tegyünk például néhány fontosabb üsvényt. Kukucskálj most bele társaid térképébe is, hogy ők mit láttak érdemesnek "kihazni" rajta, mert ez esetleg számodra is jó tipp lehet. Ha elfelejtettél például színeseel kihazni egy tavat, könnyen megeshet, hogy a nagy sietségben esetleg valami dombnak nézed majd a verseny közben és akkor.....

Forraszd "plasztikba" térképedet

A "nedves erdő" szokásos terep nálunk. Minduntalan találkozunk vele a versenyek alatt. Ha egyszer el is kerülöd, biztos lehetsz benne, hogy akkor éppen a te utad visz át a leglatyakosabb, legmocsarasabb terepen, ahol kiszámíthatatlan, hol és mibe esel bele. Ilyenkor pedig mindig térképe az, amit elsőnek a sárba nyom a versenyző.

Hogy az ilyen ballépéseket legalább részben elkerüljék, sokan használnak térképmappát és nylon zacskót. A tájékozódási futó azonban ma már nem használ ilyet. A gondos versenyző - ha azt akarja, hogy térképe "szárazon megüssza" a hasonló kellemetlen meglepetéseket - , műanyag bevonattal látja el a legfontosabb tájékozódási eszközét. Mikor a térképet preparálta a rajt előtt, megfelelő szélességű műanyag ragasztós lappal vonja be elől-hátul. Így a térkép "vizállóvá" válik s ha a báritás esetleg bepiszkolódik, elég ha egy a patak vizébe leöblítjük és lerázzuk róla a vizet.

Kapható e célra megfelelő szélességű, átlátszó matt felületű műanyag ragasztó-"lap", amit a térkép első oldalára ragaszthatunk és amin a zsirkkrétával - melyet külön e célra hoznak forgalomba - bejelölhetjük az ellenőrző pontokat.

Ezért már az edző versenyeken is lásd el térképed alul-felül ilyen műanyag- ragasztóbevonattal. Így a térképet akárhányszor használhatod, s ennek ellenére mégis szinte új marad. Kis fáradtsággal eltüntetheted a korábban bejelölt ellenőrző pontokat is.

4. Ragaszd a versenykartont a térképed hátlapjára

A gyakorlatban bebizonyosodott, hogy ez a legmegfelelőbb megoldás. Így nem fordul elő /minduntalan/, hogy a versenykarton címén valami összegyűrt papírrongyot dobsz az ellenőrzői pontnál lévő kezébe. Ha versenykartonod rendben van, ellenőrzés után azonnal visszakapod és máris indulhatsz tovább. Összegyűrkélt kartonnál viszont nemcsak késedelemmel kell számolnod, de megtörténhet az is - még hozzá igen gyakran -, hogy "rossz kartont"

kapsz vissza. Az olyan esetekben mikor a versenyző csupán rajtkartonja rongyait tudja leadni a célban, tág tér nyílik arra, hogy az ellenőrzés téves értéket adjon.

Ha versenykartonod odatartod az ellenőrző pontnál szolgálatot teljesítő társadnak, az nyomban "nyugtázhatsz" s nincs lehetőség rá, hogy más futók kartonjával összecserélje.

Ragaszd tehát a rajtkartont térképed hátlapjára. E célra használhatsz mindkét oldalán tapadó ragasztószalagot, amit bármelyik üzletben beszerezhetsz. Ennek a ragasztószalagnak egyik tapadó oldalát védő papírréteg fedi, tehát még mielőtt a rajthelyre mennél, felragaszthatod a megfelelő hosszúságú ragasztószalagot. Amint megkapod a rajtkartont, lehúrod a ragasztószalag védőpapír-csikját és egyetlen mozdulattal rányomod a kartont. A ragasztó annyira jól "megfogja" a rajtkartont, hogy a célnél csak a ragasztószalag egyidejű letépésével tudod eltávolítani. Attól viszont nem kell tartanod, hogy ezze a térkép megsérül, hiszen előzőleg műanyag borítással láttad el.

Apróság, hogy a kartont megfelelően helyezd el a térkép hátlapján, úgy, hogy a nyugtázást végző személy, aki beérkezésedkor a térképnek nem az általad látott, hanem azzal ellentétes oldalát látja, átfordítás után a beírást azonnal elvégezhesse az általad mutatott vonalra anélkül, hogy ehhez a térképet át kellene adnod neki és a beíráshoz megfelelő helyzetbe fordítani.

Végül fontos részlet, melyre figyelemmel kell lenned, hogy a térkép hátlapján is jelöld az ÉSZAKI széli vörös szegéllyel, hogy miután a "nyugtázást" elvégezték, te egyetlen mozdulattal helyes irányba fordíthasd vissza az utasítás a térképhez képest, amely függőlegesen, mindenkor É/D irányban áll.

A napi léptéknek megfelelő "lépésmérő" erősítsd a tájolóhoz.

5. Fogadd el a térképet - "tippelj" az első ellenőrző pontra.

Könyvszerrel kiismerheted térképed, ha összehasonlítod vele a gyülekezőhelyről betekinthesz terepet. Sokszor engedélyezik azt is, hogy kissé "körülnézz", elkalandozz a térképen is szereplő területen a "tilos" vonal mögött, s így mégjobban meggyőződhetesz róla mennyire megbízható a térképed. Mikor a rajthelyre mész, szintén a térkép alapján és ne "vakon" fuss.

A térkép nélkül is /minthogy a térképeket sokszor csak közvetlenül a rajt előtt osztják ki/ ellenőrizhetsz egyes lényezőket és a terepfajtából következtethetsz a várható lényeges terepalakulatokra és tájékozódási módszerekre.

Ellenőrizned kell a térkép méretarányát, a szintvonalak jelentését, stb.

Mindenkor fogadd el a térképet olyannak, amilyen, alkalmazkodj hozzá és minden "jóakarated, tehetséged" vedd latba, hogy éppen ma egész emberként versenyezz!

Érdekes és hasznos időtöltés "kitalálni az első ellenőrző pont helyét", s megvitatni az utválasztást versenytársaiddal. Gyakran előfordulhat, hogy "eltalálod" és akkor biztosan tiéd lesz a legjobb utvonal. Még ha az első ellenőrző pont nem is pontosan ott van, ahol gondoltad, akkor is megvan az az előnyöd, hogy már "ismertebb" terepen jársz, tehát utvonalválasztásod is hasonló lehet az "elméleti" utvonalhoz. Gyorsabban megy az ellenőrző pontok bejelölése is. Itt tehát megtérül az az idő, amit ésszerűen kihasználtál a - rajt előtt.

6. Összpontosíts, hogy jól versenyezz.

Az összpontosítást nem csupán azzal érjük el, hogy eltökéljük magunkban. Olyan tényező ez amit a szó szoros értelmében "meg kell teremtenünk".

Mialatt a térképet gondosan tanulmányozod, egyre jobban kialakul benned az összpontosítás képessége. Nagy szerepet játszik itt az is, hogy különösen jól kívánj szerepelni a versenyen. Szinte fizikai vágyat érzel a verseny után, elhatárorod, hogy a versenytervet, melyről tudod hogy jó és okvetlenül célra vezet, pontról-pontra betartod.

Tudnod kell, milyen eszközökre van szükséged hozzá, hogy kialakítsd magadban a tökéletes összpontosítást.

Az a versenyző, aki szívvel-lélekkel szeretne elérni "valamit" a versenyen, szinte teljesen megfélekedezik a külvilágról előkészületei közben. Előnyös ilyenkor lehetőleg egyedül maradni az előkészületek teljes tartamára, - a térkép tanulmányozásakor, a bemelegítéskor s abban a szakaszban is amit legkifejezettebben talán "ráállásnak" nevezhetnénk. Ez az egyedüllet az összpontosítás előfeltétele - ha megfelelő módon használjuk ki. Növeli a versenyző önbizalmát, ha arra gondol, hogy a mai versenyen képes és fog is jól szerepelni.

Jól látja, felfogja az előtte álló feladatokat, - azoknak legkisebb részletéig, - a térkép ellenőrző pontjainál, az utválasztáskor, a tájoló munkánál, a lépésszámlálásnál, stb. Az "egész gépezet" beáll arra, hogy legjobb képességeit vesse latba. Meggyőzi magát arról, hogy ma a térkép bejelölést ^{gyorsan} ~~gyorsan~~ végzi el és bárhol is legyen, felismeri helyzetét (időben)!

7. Alapos bemelegítés

Sikrasszálltunk amellett, hogy a versenyzőknek megfelelő idő álljon rendelkezésére a rajt előtt. Ugyanilyen fontos, hogy elegendő idejük legyen a jó bemelegítésre is. Olyankor, amikor a rajt ki-sé távolabb esik, a gyülekezőhely és a rajthely közötti szakaszt használjuk a bemelegítéshez. Természetesen a bemelegítést mindenképpen EL KEEL végezni, tekintet nélkül arra, hogy ilyen szakasz áll-e rendelkezésünkre vagy sem. Sokan talán azt hiszik, hogy indokolatlanul hangsúlyozzuk ezt a "magától értetődő" követelményt.

Sajnos nem így van. Szinte hihetetlen, hogy épp ezt a fontos momentumot mennyire elhanyagolják versenyzőink. Legtöbb versenyző úgy áll rajthoz, hogy előtte legfeljebb 5 - 6 perces bemelegítőt tartott. Ez persze édeskevés! Később már nincs idejük "bemelegedni" a rajt után. Ekkor már a feladatokra kell összpontosítaniuk és az agy is csak akkor fejt ki gyors, pontos munkát, ha az egész "gépezet" kifogástalanul működik - mindjárt a rajt elhangzásának pillanatától. A verseny szempontjából talán a legfontosabb tényező az alapos felkészülés.

RAJT!...

Rajtad a sor. Kiadják a versenykartont, amit felragasztasz a helyére. Most állsz és vársz nyugodtan, laza izmokkal a rajt jelére: ...5 - 4 - 3 - 2 - 1 !...és NEM "repülsz" ki villámgyorsasággal. Ha tönkre akarsz tenni versenyszereplésed ennek épp ez volna a módja, hogy "elvágtass" a rajt elhangzásakor. Azt a néhány másodpercet, amit azzal nyerhetsz, hogy rohammal indulsz a térképraajthoz, leltöbbször drágán kell megfizetned. Mikor kifulladás, sietségtől lógó nyelvvel bejelölöd az első ellenőrző pontot, könnyen elhamarkodod az utvonálválasztást, ami helyrehozhatatlan lehet egész versenyedre.

Fogadd meg ezért tanácsunkat és nyugodtan, önuralmad nem feledve fuss az utasítás térképéhez. Ne "adj bele" a szokásosnál többet, okosan, célszerűen közelítsd meg ezt a "kaput" amin át bejutsz a versenyterepre. Ha sikerül ezt hideg fővel elvégezned, s nyugodtan összpontosítva végzed el a feladatod a térképraajtnál, máris jó alappal indulsz a versenyen.

Feladatok az ellenőrző pontoknál.

Amennyiben lehetséges, ellenőrizd a hely fekvését ahonnan rajtoltál. Ha megtetted, a térképen jelezd valamivel /esetleg egy piros pontocskával/, vagy tartsd rajta a hüvelykujjdat.

Mikor az ellenőrző pont térképéhez iutsz /helyes irányban és a bejelölést nem elhamarkodva/ tartsd térképéd az ÉSZAKI oldalával felfelé. Ha nem így teszel, a két térkép nem fog egymással megegyezni s te felesleges időt pazarolsz saját hibád felfedezésére, helyesbitésére. Jelöld be legelőször a térképraajtót. Ha - mint mondtuk - kb. tisztában vagy azzal, hogy a térkép melyik részén vagy, mindez igen gyorsan elvégezhető. Most az utasítás-térkép megmutatja, hogy az első ellenőrző pont merre fekszik a térképraajthoz képest, tehát bejelölés szempontjából ez a legkönnyebb állomás. - S ugyancsak a legfontosabb és tehetnénk hozzá. Az a tény, hogy mindjárt a verseny elején simán, zökkenő nélkül ment minden, a soknál is többet árul el rólad. Épp ezért szakíts magadnak időt rá és ellenőrizd, hogy helyesen végezted-e el a bejelölést.

A többi ellenőrző pont esetében gyakran kissé nehezebb megtalálni a következő ellenőrző pont helyét a saját térképeden. Szeretnénk újra hangsúlyozni, hogy az ellenőrző pont térképi helyének megkereséséhez TERVSZERŐEN kell hozzáfognunk. Fuss először az ellenőrző ponton lévő személyhez, nyujtsd oda a térképed hátlapjára ragasztott kartont / a térképpel együtt de anélkül, hogy kiadnád kezedből / és mutass arra a "rovatra" amelyben a lebélyegzést el kell végeznie. Ezután a térképedet fordítsd északi oldalával felfelé / amit megkönnyít, hogy a térkép hátsó lapján is vörös szegéllyel jelezted az északi irányt/. Hogy gyorsan megtaláld az ellenőrző pontot saját térképeden, azzal kell kezdened, hogy nagy, jelentős terepalakulatokat keress, melyeknek összehasonlítása könnyű. Az ellenőrző ponton lévő térkép szélén keress ki jelentős terepalakulatokat, amik megmutatják számodra, hogy saját térképed melyik részén kell a kereséshez fognod.

Összpontosíts. Csupán arra gondolj, hogy mit KELL okvetlenül megtenned ahhoz, hogy helyesen jelöld meg a térképkivágatot. Miután a bejelölést elvégezted - amit minél gyorsabban és láthatóbban kell elvégezned - ELLENŐRIZD nem csupán azt, hogy az ellenőrző ponti részlet hasonló-e, hanem azt is, hogy annak fekvése is megfelelő-e. Hasonló részletektől nemcsak a térkép. Az összehasonlítás legkönnyebben a közelségben található terepalakulatok segítségével ellenőrizheted, de ekkor - NE kezdj még az utválasztáson gondolkozni. Először nyugodtan és figyelmesen végig kell olvasnod az itt található pontmegnevezést és leírást. Ezek végigolvasása azonban - FIGYELMESEN NÉVVEL - nem elegendő. Megtörténhet pl. hogy bár az utasításban ez szerepel: " a dombtól északra", esetleg a nagy sietségben így értelmezed: " a dombok között" vagy éppenséggel " a láptól északra"!

Nehéz sokszor visszaemlékezni az ilyen iránymegjelölésekre is mint pl. Kelet vagy Nyugat, Északnyugat, Délkelet, stb., tehát mikor egy ellenőrző pontot bekerikázol, segítségére lehet, ha a "karika egyik pontjára" kis jelzést teszel, ami megadja számodra a szóbanforgó irányt.

Miután a bejelölést elvégezted, és jól megjegyezted az ott található utasítást, kissé eltávolodsz az ellenőrző ponttól. ELŐBB azonban győződj meg a futás további irányáról. Ne állj túl sokáig az ellenőrző pontnál, mert így előfordulhat, hogy míg te az utválasztás feladatával foglalkozol, más, beérkező futók megzavarának a gondolkodásban. Hogy ezt milyen testhelyzetben végezd, állva vagy guggolva, teljesen a magad dolga, csupán az a fontos, hogy megfelelő "pihenő helyzetben" végezd el.

Az egyes ellenőrző pontoknál kösd egy egyenessel össze. Ehhez vékony ceruzavonal felel meg legjobban, melynél vonalzóként a tájoló használható. Ezeknek az összekötő vonalaknak később igen jelentős szerepük lesz a további utválasztásnál. Ha beléd rögződik, hogy az ellenőrző pontokat vonallal kösd össze, egyúttal jó áttekinthetőséget is biztosítasz magadnak a verseny eddigi utvoneléről térképeden, elkerülheted az olyan "ballépéseket" amik még a "válogatott csapatban" is gyakran előfordulnak. Megtörténik ugyanis, hogy a 3. ellenőrző ponttól nézed ki az utat az 5. ellenőrző ponthoz, amikor a 4. ellenőrző ponton állsz.

A tájékozdási sportban gyakran emlegetik a "különleges gyorsasággal" elvégzett ellenőrző ponti munkát. Mi is gyakran hallottunk olyanokról, akik a bejelölést rekordgyorsasággal végzik el, s ezzel "értékes percekkel takarítanak meg" az egész verseny tartamára. Itt viszont ugyanarról van szó, amit már korábban elmondtunk a különleges térkép- emlékezettel rendelkező stb. versenyzőkről.

Magától értetődik, hogy ha egyes versenyzők a tájékozdási munka kisebb részleteit gyorsabban oldják meg a verseny alatt, ezzel nagy előnyre tesznek szert. Ismeretes az is, hogy az ilyen készség bizonyos fokig az ellenőrző pontok feladatainak elvégzésére is jelentősen fejleszthető megfelelő edzéssel. Az "edzési módszerek" című fejezetben erre vonatkozóan találsz néhány edzési tanácsot. Ezek betartásával a munkamomentumhoz "állandó ritmust" alakíthat ki magadnak és a ráfordított idő is fokozatosan csökkenhet. Gyakran előfordul azonban, hogy többé-kevésbé bizonytalannak érzed magad, nem találod meg azt a helyet ahová az ellenőrző pontot kell bejelölnöd. Ez mindenkivel megtörténhet, tehát semmi

okod arra, hogy "pánikba" ess és elhamarkodj a megoldást. Kezdj hozzá újból, nyugodtan és jelöld be azt amit be kell jelölnöd.

Figyelem !

Az egyes ellenőrző pontok bejelölésére, az utasítások figyelmes végigolvasására, az utvonal helyes megválasztására és a ótrkép időnkénti ellenőrzésére fordított összes idő eltörpül a verseny teljes ideje mellett. Itt most nem is beszélünk arról a jelentős idővesztésről, amelyet a rossz utválasztás és keverések okozhatnak.

"HOGYAN FOGJAM AZ ELLENŐRZŐ PONTOKAT" ?

Sokan és gyakran tessik fel ezt a kérdést, mintha rendelkezésükre állna egész sereg általános szabály arra vonatkozólag, hogyan válasszuk ki a helyes utvonalat és ezen hogyan haladjunk.

Tekintettel arra, hogy különböző terepek és térképek folytán a tájékozódási sportban az utvonalválasztásra "e ornyi változat" áll rendelkezésre, természetesen nem szolgálhatunk semmiféle "mindenütt felhasználható utasítással" arra, mi módon juthatunk el célunkhoz.

Többször kiemeltük már azt, hogy a tájékozódási sportban minden sikeres szereplés előfeltétele a jó térképolvasás. Azt azonban, hogy a versenyek alatt hogyan juthatunk el legcélszerűbben az egyes ellenőrző pontokhoz senki sem képes megmondani neked /legfeljebb a verseny után/. Mindennek megoldása rád vár a versenyek alatt. Itt csupán saját képességeidre, tudásodra "térkép-áttekintési készségeidre" támaszkodhat az ellenőrző pontok leghelyesebb megközelítési módját illetően. Válogatva alkalmazd a különböző tájékozódási módszereket, - asszerint, hogy melyik éppen a megfelelőbb számodra.

A jó utvonalválasztás kulcsa mindenkor a jó térképolvasási készség és az, hogy elegendő időt fordíts az utvonalválasztás megtervezésére.

Tervszerű utvonalválasztás

Még a különösen jó térképolvasási készség is keveset segít, ha nem vagyunk képesek legyőzni az utvonalválasztásnál jelentkező legnagyobb nehézséget: hogy csupán az éppen szükséges időt fordítsuk rá s ugyanakkor a legjobb utvonalat válasszuk. A versenyzőnek meg kell terveznie versenyét, látnia kell a különböző alternatívákat egész távra - ehhez pedig idő szükséges.

Ezzel természetesen nem kívánjuk azt mondani, hogy a versenyzőnek "el kell szunyókálnia" az ellenőrző pontnál. Nem szabad azonban túlságosan sietnie sem. A gyorsaságnak itt mindig a megfontoltsággal és figyelemmel kell párosulnia. A jó versenyző rendelkezék az alábbi képességekkel:

Térkép-áttekintés

Sokoldalú térképolvasási edzés folytán kifejleszthetjük magunkban a jó térképáttekintés érzékét, minek birtokában gyorsan felfedezhetjük a rendelkezésre álló NYITÁSI lehetőségeket, melyek elvezethetnek bennünket az ellenőrző ponthoz. Hosszabb utvonalmegválasztásánál szükség esetén több ilyen "nyitást" is tudnod kell megfelelően kombinálni.

Az utvonalmegválasztást saját adottságaidból kiindulva értékeld

Függetlenül attól, hogy a pályakitűző milyen feladatokat tűzött ki, a illetve, hogy a térkép milyen követelményeket támaszt tájékozódási szempontból, mindig azt az utvonalmat válaszd, amely számodra legmegfelelőbbnek látszik, akár egy hosszú, könnyebb kerülőről van szó, akár rövidebb, de nehezebb utszakaszt választasz.

Józanul ítélj meg lehetőségeidet, hogy képes légy megoldani a nehéz utválasztással járó feladatokat. Sok versenyző ki tudja használni a pályakitűzés gyengeségeit, de van olyan aki még nem érzi magát eléggé felvértezettnek a túlságosan bonyolult utvonalmegválasztás megoldására, inkább "biztosabb" megoldásokat választ, egészen addig, amíg megfelelő ügyességgel nem bír ahhoz, hogy a nehezebb feladatokat is megoldja.

Mindig ebből indulj ki, amikor a különböző utválasztási lehetőségeket összehasonlítod, mérlegeled. Légy képes arra, hogy egy értelmien megállapítsd egy utválasztási alternatíváról, nem túl hosszú-e, túl nehéz-e, túl bonyolult-e számodra. Képesnek kell lenned az utválasztást saját adottságaid szempontjából meghatározni /képes vagy e ezen az uton jó teljesítményt elérni, végig átjutni, stb./, s ugyanakkor mérlegelni mindezt futás szempontjából is. JÓ EREDMÉNYED FÜGG TŐLE, hogy e szempontokat tekintetbe veszed-e vagy sem.

Hosszabb utvonal megválasztásakor szokásos általában nagyobb szakaszokat megszabni, számítva arra, hogy ezeket még utólag "kiegyengetjük" imitt-amott.

Ennek azonban semmi köze ahhoz a "módszerhez", amikor egyesek könnyedén "leruccannak" eredetileg választott utvonalukról, mert egy pillanatra olyan "nyitási lehetőséget" látnak, ami valószínűleg a cél FELÉ visz, DE amit nem vesznek figyelembe az utvonal meghatározásakor.

Az első lehetőség - TORONYIRÁNT.

Megkértünk, hogy az egyes ellenőrző pontokat vékony ceruzavonallal kösd össze. Ez a vonal most jó irányjelzőként szolgálhat számodra. Elárulja közbet között azt is, mennyire tényleg ki oldalirányban utválasztásaidnál. Mikor elhanyagoljuk a legkézenfekvőbb lehetőséget, az "egyenes" irány mérlegelését és az ellenőrző pontok közötti helyes vonaltól túlságosan eltérünk valamelyik oldalra, könnyen rosszul járhatunk, ugyanis megeshet, hogy ha egyenes utvonalon indultunk volna - közvetlenül - a célpont felé, nemcsak rövidebb, de könnyebb terepet is találtunk volna.

Légy tekintettel mindkét utvonalra.

Ne feledd, hogy mindig tekintettel kell lenned az egyes ellenőrző pontok között két utvonalra. Különösen akkor segít ez hozzá a nyitáshoz, ha nem találsz azonnal egy jó utvonalat. Pontos minde az egész versenyszakasz ügyes megítélése szempontjából is, hogy utválasztásnál az ellenőrzőpontból kiindulva határozz.

Ne a legelsőt - a legjobbat válaszd!

Könnyű elvetni más és jobb lehetőségek mérlegelésének gondját, ha azonnal megelégszel az elsőnek felfedezett utválasztási alternatívával, ami "elég jónak tűnik". Jusson ilyenkor eszedbe, hogy még ha az így választott utvonal mellett sok érv szól is, van még egy érv, amit nem téveszthetsz szem elől: olyan utat kell választanod, amin a leggyorsabban jutsz el az ellenőrző ponthoz! Semmi sem bosszantóbb, mint amikor utólag felfedezzük, hogy észrevétlenül elsiklottunk egy másik utvonal felett, ami szembe nézve előnyösebb feltételeket biztosított volna.

Mikor szemedbe tűnik a legelső választási lehetőség, vedd úgy, mintha a pálya kitűzője ravasz "kelepecsként" csempészte volna be, a lustább versenyzők számára.

A zseniális utválasztás

A valóban kifogástalan utat igen nehéz megtalálni. Rendszerint sokat kell kalandoznod a térképen, míg rátalálsz. Számolnod kell néhány "taktikai oldalmanóverrel" a hogy olyan terepre juss /legtöbbször ösvényekre/ melyeken egyre jobb helyzetbe kerülsz az ellenőrző ponthoz képest. Természetes, hogy egészen az ellenőrző pontig nem tudsz kényelmes ösvényeken elcsúszni, mert ezt különben azonnal felfedezted volna, azonban ilyen ösvényeket, csapásokat követve gyakran találsz olyan új és egyszerű nyitási lehetőségeket, melyek közvetlenül az ellenőrző pont közelébe vezetnek. Sokszor azonban még a legügyesebbek sem képesek valamiféle "zseniális" utvonalat találni. Ilyenkor nehezebb utvonal-választásával kell a célba jutni !

Hüvelykujj az utolsó térképszakaszon

A versenyzők egy része berajzolja magának a térképén a választott, követendő utvonalat. Ha te is így teszel /amíg nem kívánunk általánosságban ajánlani/, légy igen figyelmes, hogy ne "temesd" ceruzavonalaid alá az apróbb részleteket, melyeknek később még nagy hasznát veheted. Ne feledd azt sem, hogy ha egész térképed keresztül-kasul hálózod vonalakkal, előfordulhat, hogy verseny további szakaszában esetleg ugyanazon a környéken más ellenőrző pontokat is fel kell keresned, s akkor a térképed már nem áttekinthető.

Ilyen esetben tehát sokkal célszerűbb, ha verseny közben hüvelykujjad mindig azon a legutolsó szakaszon tartod, amin éppen műsoron van. Ily módon szakaszonként haladsz előre térképeden, annak megfelelően, hogy választott utadnak a valóságban melyik szakaszán tartasz. Így könnyű gyorsan visszatalálni a legutolsó "állomáshelyre" utad közben, s ez sokat jelent nyugalom és pontosság szempontjából a tájékozódási futásnál.

Vegyük azt az egyszerű feladatot, hogy hirtelen vissza kell találunk a lefutott előző szakasz egyik pontjára a térképen. Ha a terepalakulatok nagy területen azonosak, vagy hasonlóak, könnyen előfordul, hogy a megtett, eredeti utszakasz helyett egy azzal párhuzamos szakaszt választunk ki magunknak, éppen a terepalakulatok "hasonlósága" folytán. S mint tudjuk: ha feladunkat egészében pontosan akarjuk megoldani, akkor a részletekkel is pontosaknak kell lennünk. "Ha apróságokat elhanyagolsz, könnyebben megtörténhet, hogy nagy dolgok esetében is így teszel"....

Óvatos versenykezdés.

Nem tudjuk eléggé hangsúlyozni, milyen fontos, hogy már rajtkor nyugodtan és biztosan vágjunk neki a versenynek.

Hihetetlenül gyorsan elveszíti a versenyző önbizalmát és a versenyhez szükséges jókedvét, ha a rajtnál egyszerre "mindent belead", villámgyorsan elvágat - és máris nyakán az első hiba. Az ilyen versenyző számára a rajtnál elkövetett baklövés után sokszor már az egész verseny "halva született".

Gondoljunk csak arra, mi történt a 6. finn versenyzővel az 1962. évi Európa-Bajnokságon! Mikor megtudták, hogy a versenyhez "finn" térképeket osztanak ki, örömlében szinte elvesztették a fejüket. Megszületett a ragyogó gondolat: "Ezt most alaposan kihasználjuk"! Nekiveselkedtek és - az utolsó szálig keverték még utban az első ellenőrző ponthoz, vagy éppen az ellenőrző pontnál!

Mikor azonban megfelelő "kapcsolatot" szereztek a térképpel, egyetlen nemzet versenyzői sem vehették fel velük a versenyt térképolvasásban. A "melléfogást" követő napon ugyanazon a terepen indult a staféta, s a finn csapat valóban ragyogó teljesítményt nyújtott. Kivéve azokat a másodperceket, mikor Magne LYSTAD egyes szakaszokon az élre tört, a finnek a verseny mind a négy szakaszán a legjobb időt érték el, s átlagos idejük a versenyen 6 perc felett volt kilométerenként /légvonalban mérve/.

Rajtnál a "nyitást" mindig óvatosan kell végezni, s mindent megtenni annak érdekében, hogy a versenyző minél hamarabb "belelélje magát a térképbe", kapcsolatba kerüljön vele. Igyekezz ezért azonnal felfedezni azokat a részleteket, amik ehhez hozzásegítenek, s kísérletként iktaas be bizonyos távon lépés - számlálást, hogy meggyőződj rőla: "a lépésmérce" valóban megfelel-e az adott terepen.

A tájékozódási futónak meg kell birkóznia minden fajta versenytereppelel

A tájékozódási versenyek nagyjából két fajtára oszthatók: dombos és jobbára sík terepen rendezett versenyekre.

A dombos terepen tartott versenyeknél elsősorban a térkép-futás döntő. Egyenletesebb sík terepen a versenyzőnek a térkép-futáson kívül az iránymenetben és a lépésszámlálásban is "ott-hon kell lennie".

A fontos és NAGYOBB versenyeket épp ugy tarthatják dombos, mint sík terepen.

Gyakran tapasztaljuk, hogy a fiatalabb versenyzők "saját mód - szerűkőn" kívül semmit sem vesznek figyelembe, s csupán később kezdik kifejleszteni magukban az összes tájékozódási tulajdonságokat, - és tudják valamennyi tájékozódási módszert alkalmazni.

Néhány terepféleség és versenymódszer:

- 1./ Ha a terep csupán kissé tagolt és különösen gazdag részletekben, a versenyző számára legcélszerűbb pont-ról-pontra követni a térképet, s ahol célszerű erősebb iramot felvenni mind tájékozódásban, mind futásban. A tájolóra rendszerint csak ahhoz van szükség, hogy megfelelően betájoljuk térképünket az É/D-i irányba.

- 2./ Ha a terep erősebben szabdalta, s részletekben szegényebb, haladjunk "durva-tájékolással" /a napot, stb. véve utmutatóknak/, s tájékozódásunkhoz használjunk fel a nagy felfogó elemeket /dombok, lápok, tanyák, utak, stb./. Itt jól hasznosítható a "térkép-emlékezet".
- 3./ Sik terepen a legnehezebb a tájékozódás. Biztos versenyszereplésünk érdekében használjuk gyakran a tájékolót, s számoljuk a kettős lépéseket, hogy pontosabban meghatározhassuk helyünket a térképen.
- 4./ Hegyes, sziklás terepfajták esetében elsősorban a biztos iránymenet vezet eredményre hosszú szakaszokon át.

Keresd az ellenőrző pont felé tartó ösvényeket.

Egyetértünk abban, hogy a kitaposott ösvényeken sokkal gyorsabban halad a versenyző, mint "vad" erdei terepen. A járható ösvényeken és az egyéb terepen haladó futók iránkülönbsége és futásra fordított erő kifejtésük különbözősége igen jelentős.

Ez emellett szól, hogy utvonálválasztásnál célszerű beiktatni ilyen ösvényeket utunkba, ha csak nem kellene túl nagy kerülőt tennünk azért, hogy ilyen ösvényre bukkanjunk.

Sokan előnyösen követnek olyan ösvényeket is, amik egyáltalán nem szerepelnek a térképen. Néha a térkép áttanulmányozásával "kitalálható", hogy az ilyen ösvények nagyjából hová vezetnek. Ez azonban igen bizonytalan és veszélyes, ami könnyen visszafelé sülhet el, éppen ezért gyakran ellenőrizzük az irányt tájékolókkal, hogy ha folyamatosan távolodnánk a helyes irányból, még idejében "kiugorjunk" a tulságosan elkanyargó ösvény irányából.

Próbáld meg felülről megközelíteni az ellenőrző pontokat

A fő utvonelvásztás gyakran megoldható egy ellenőrzőpont-hoz úgy, hogy utunk felvezet egy domb csúcsára, s onnan - a domb gerancét követve - folytatjuk tovább, le egészen az ellenőrző pontig. A hasonló elhelyezkedésű ellenőrző pontok a könnyebbek közé sorolhatók.

Az egyes ellenőrző pontok megközelítése rendszerint könnyebb " felülről ". Más szóval: azok a versenyzők, akiknek már szokása, hogy mindenkor ellenőrizték, milyen lehetőségek állnak rendelkezésére egy bizonyos ellenőrző pont vagy bonyolultabb részlet megközelítésére, gyakran igen nagy hasznot húzhatnak így, minthogy fentről az előttük álló terep szinte térképként terül el, amire elegendő figyelmesen letekinteni, " oldalirányból " viszont mindez szinte teljesen áttekinthetetlen.

Az ilyen lehetőségeket azonban még idejekorán fel kell ismernünk, hogy ne kerüljön további idővesztésébe "felkap - tatnunk" a dombhátra, melyről az ellenőrzőponthoz juthatunk le.

Ha különösen bonyolult szakasz áll előttünk, akkor az ellenőrző pontra történő közvetlen, biztos ráfutás lehetősége mégér annyit, hogy a biztonságért "feláldozzunk " esetleg egy percet. Mindez ésszerű taktika.

Akkor azonban, mikor biztonságosan tájékozódhatunk jól szembeötlő részletek között, s állandóan támaszkodhatunk térkéünkre is, NEM indokolt, felesleges időt veszítenünk az - azal, hogy eltérve utunktól, felülről közelítsük meg célunkat. A versenyterep sokszor annyira nehéz, hogy már a dombra való feljutás is éppen elég fárasztó lenne. Ilyenkor legcélszerűbb a "völgy-tájékozódás" .

A"letérésről"

Nem ritka dolog, hogy nem tudjuk, hol "térjünk el" az eddig követett uttól, folyótól, tóparttól, stb. Nem mindig segítik a versenyzőt olyan biztos pontok, mint pl. erős hajtükanyar, stb., ahol magabiztosan "letérhet" .

Megtanulhatjuk azonban szemünket "nyitva tartani" olyan részletek felfedezésére, amik a térképen szembeötlően ki-rajzolódnak, de ugyanakkor szinte észrevehetetlenek a terepen, verseny közben.

Sokan nem képesek távolabbi részleteket felfedezni, holott csupán egy kevés logikai készség kellene, ill. lenne szükséges hozzá. Elképzelhető például, hogy hosszú tó mellett futunk, melynek egyetlen öble, sem más, parti ismertetőjele nincs. A tóban azonban, a parttól jó távolságban, egy kis sziget fekszik, tehát megfelelő tájékozódási pontul szolgálhat, ha a parcon egyvonalba jutunk a szigettel, illetve, ha helyzetünk más, módszerrel állapítjuk meg a szigethez képest.

Ugyanígy alapul vehetsz tájékozódásnál egy kunyhót, vagy menedékházat egy olyan domb oldalán, amire a " tájolhatsz " tartózkodási helyedről.

"Letérhetsz" egy ösvényről pl, ott is, ahol az harmadszor keresztezi a szintvonalat, vagyis a harmadik " kaptatónál ", amit könnyen észreveszel.

Nagy ködben, vagy sűrű erdővel borított terepen gyakran előfordul, hogy nem vagy képes felfedezni, " hol tér el a domb gerincén futó utvonal " a tiédétől, melyen éppen haladsz. Gyakran előfordul, hogy választott utad is annyira magasra a domboldalon húzódik, hogy - bár alattad a terep jól áttekinthető - melletted olyan meredeken folytatódik felfelé a domboldal, hogy a gerincet, vagy a rajta lévő tájékozódási pontot nem látod. Ilyen esetben a legjobb " lépésszámlálással " haladni, s a térképen választott pont alapján így térni le addigi utadról, mely a helyes iránytól elkanyarodik.

Befutás az ellenőrző pontba

Az ellenőrző pontok közvetlen közelében légy különösen óvatos. Bár tudod, hogy választáskor ^{út-}mindent megfelelően mérlegeltél és a legjobb megoldást választottad, s választott utvonalad követése közben sem találtad szembe magad semmiféle akadállyal, ne hidd, hogy mégis elkészültél feladatoddal, amíg az ellenőrző pontot el nem érted ! !

Mikor érezzük, hogy közeledünk az ellenőrző ponthoz, ha lehetséges, mégjobban igyekezzünk minden figyelmünket összpontosítani. Sokan ugyanis a célpont közelében hirtelen elhagyják magukat, figyelmük elernyed, hiszen: "Itt egyenesen le kell csak

mennünk és megvan az egész! "...,"Emlékezzünk például " arra, hogy az ellenőrző pont valamilyen szakadékban fekszik, valahol a domb alján, melyen éppen futnak, de nem képesek össze-szedni magukat, hogy legalább még egyszer utánnanézzenek a térképen, ami pedig nagyonis fontos lenne. Így arra vannak utalva, hogy teljesen az "érzéseikre hallgatva" fedezték fel az ellenőrző pontot, anélkül, hogy megnéznék, milyen magasságban fekszik az ellenőrzőpont részlete, vagy kiszámolnák a távolságot a legutóbbi ismert ponttól. Így csupán a "vak véletlen" vezeti őket a célba.

Ne feledd, hogy még akkor is messze vagy a céltól, ha az utolsó "fő részletet" is felderítetted a térképen.

Ujra találkozunk tehát a "térképemlékezet" legénykedő eltúlzásával, ahol a versenyző, ahelyett, hogy 3 - 4 percenként ellenőrizné térképét, kényelemből gyakran 5 - 6 percet keres. Sokaknak már "szokásává" vált, hogy a követlen ráfutás előtt majd minden második "ellenőrző pontra kevernek". Ennek oka, hogy képtelenek tovább összpontosítani figyelmüket éppen akkor, amikor a legnagyobb szükség lenne rá.

VÉSD EMLÉKEZETEDBE :

Az utolsó biztos ponttól figyelmes térképolvasással, óvatosan haladj az ellenőrző ponthoz. Csökkentsd az iramod, s nyisd ki a szemed. Figyeld, de ne csak a menetirányba, hanem köröskörül, nézz magad mögé is.

Keverés I

Legfontosabb, hogy felismerjük, ha hibáztunk. Sokszor előfordul ugyanis, hogy gyanakodni kezdünk: nem a helyes irányban megyünk, s egy-kettőre visszavonhatatlanul hibapontot szerzünk. Mégis folytatjuk. Aztán még egy kicsit.....

Régebben még talán inkább bocsánatos bűnnek számíthatott az ilyesmi. AKKOR a térkép nem árult el semmi mást a versenyzőnek, mint éppen azt, hogy az ellenőrzőpont nem ott van, ahol kerestél. S ilyenkor ugyanugy bízhatta magát a véletlenre, s tovább keresgélhetett, mint ahogyan vissza is indulhatott, néha hosszú utakon. Ezt a visszautat ugyanis csak nagy szerencsével, ide-oda kacsázva találhatta meg, hiszen sokszáz méteres szakaszokon egyedül a tájoló segítségére támaszkodhatott.

MOST, amikor versenyzőink részletes térképet kaptak a kezükbe, emellett, hogy ugyanugy "megérik" amikor kevernek, sokkal könnyebb helyzetben vannak, s hamarabb meggyőződhetnek "életveltségükről", még mielőtt a helyes iránytól túl messze jutottak volna. Egy versenyző sem tud hosszabb ideig haladni "idegen" tereprészletek között, anélkül, hogy észre venné: rossz helyen jár. A tereprészletekről pedig az új térképek kitűnően tájékoztatják.

Persze előfordulhat, hogy nagy hibát követünk el, ami miníg azon mulik, hogy későn vettük észre, hogy rossz uton haladunk. Az ilyen hibák, még ha kijavítjuk is őket, sokperces idővesztést jelentenek.

" Most miben is hibáztam ?" - kell, hogy a versenyző feltegye magának a kérdést, mikor megkísérli rekonstruálni az utolsó " helyzetét".

Jól végeztem a lépésszámolást? Jól vettem le az irányt ? - Gondolatban kövesd azt az utvonalat, melyen útválasztáskor emlékezeted szerint kiindultál, s győződj meg róla, nem "ugrottál-e" túlságosan előre valahová.

Ilyen gondolatmenetnél sokszor hirtelen " megvilágosodik " a versenyző agyában, hol követte el a hibát. Célunk pedig éppen az, hogy ez minél hamarabb megtörténjék.

Hogyan kerüljük el a hibákat? Nos, állandóan tegyük fel magunkban a kérdést, tudjuk-e hol vagyunk, minden " előnyomulásunknál " használjuk a térképet, s egy pillanatra se szakadjunk el tőle.

Vitasd meg a versenyt.

Mint tudjuk, egy-egy tájékoztatói verseny nem zárul le azzal, hogy a versenyzők célbaérnek. Most kezdődik a " kiértékelés". Hozzátehetnénk: igen tanulságos kiértékelés.

Végtelenül tanulságos újból végig követni az egész versenyt valamennyi mozzanatával, s meghallgatni a legjobb versenyzőket milyen módszert találtak " legcélszerűbbnek " az ellenőrző pontok fellelésére. A "Tereptáborokban" az ilyen utólagos megbeszélés kötelező tanórának számít a különböző versenyek után.

Míg a hibák még frissek jobban visszaemlékszel rájuk, s mikor először előadod őket, s meghallod az ügyesebb futóktól, hogyan vélekednek róla, mindjárt tisztán látod azokat a problémákat, melyekkel a verseny folyamán szembekerültél.

Térj vissza a "tethelyre"

A verseny után, amelyen nem különösebben remekeltél, érdemes egy nap / lehetőleg minél hamarább/ venni magadnak annyi fáradságot, hogy kiutazz a versenyterepre, hogy a " tett színhelyén " kissé közelebből is tanulmányozd az elkövetett "hibákat" . Most már nyugodt vagy és könnyebben rájössz, mikor, miben tévedtél. A közmondás is azt tartja: "A hibából tanul az ember" ! Ezt különösen ebben a sportágban érdemes megjegyezni. Általában azonban, mikor a verseny végén a térképen ellenőrizzük keveréseink helyét, csupán megállapítjuk, hol hibáztunk. Mikor viszont a helyszínen " göngyölítjük " fel és elemezzük a hibánkat " töviről - hegyire " meghányva, legtöbbször hosszú időre levonjuk belőle a tanulságot, ami igen örvendetes további munkánk szempontjából.

FUTÓEDZÉS

Láthatjuk, hogy azokban a futó-sportágakban, melyek jegyzik az elért rekordokat, az időeredményt mindenütt állandóan javítják. Mindez az edzési módszerek fejlődéséről tanuskodik. Az idők folyamán a versenyzők egyre többet, jobban és hatásosabban edzenek.

A sportorvosok tapasztalatait az edzők a világon mindenütt meghallgatják, s alapul veszik további eredményes munkájukhoz. Így alaposan "kikutatták", megvizsgálták elsősorban az úszást és a szabad vagy természeti sportot /" friidrett"/, s e vizsgálatokból igen érdekes megállapítások állnak rendelkezésre.

Azért, hogy megértsük, tulajdonképpen mi is megy végbe bennünk edzés közben, azt hiszem nem árt közölni egy részt Toni NETT érdekes értekezéséből a futó és erőnléti edzés alapelveiből, melynek címe: "Mit kell tudni az edzés szervezetedre gyakorolt hatásáról".

Ugy hiszem nem tévedek, ha feltételezem, hogy a tudásszomjunktól ismert tájékozódási futók különös érdeklődéssel olvasnak erről a témáról.

Rendszeres tervszerű edzés

Az edzések megerősítik mindazokat a tényezőket, melyek a teljesítőképességre hatással vannak, vagyis a szívet, vért, érhalózatot, izomerőt, az izomzat állóképességét, a "koordinációt" / idegek és izmok jó összműködését/ és technikát. Az edzést azonban határozott terv alapján, rendszeresen, s hasznos módon kell végeznünk.

A test élő szervezet, mely alkalmazkodik a vele szemben támasztott követelményekhez. Ésszerű követelmények erősítik a szervezetet.

A szervezet teljesítőképességének növelése érdekében állandóan és fokozatosan növelnünk kell a vele szemben támasztott követelményeket!

Minél többet meg kell tudnunk ezekről a "dolgokról", mert az a versenyző, aki tisztában van a helyes edzésadagolással, hosszabb időn keresztül, sokkal nagyobb teljesítőképesség kifejlesztésére képes, mint azok, akik erről mit sem tudnak.

Célszerű minél előbb elkezdeni az edzéseket az új idény előtt, azonban ilyenkor legtöbb versenyző úgy érzi már "elege van" belőle, s több hét "kikapcsolódásra" van szüksége egy nehezebb tájékozódási évad után, holott csupán egy kicsit könnyebb edzésre volna szükség ahhoz, hogy a szezon alatt kifejlesztett erőnlét jórészt megőrizzük, s ne hagyjuk veszendőbe menni / az ilyen edzés pedig mindkét nembeli sportolónak egészségére válik. Nem szükséges sokat beszélnem róla, mennyivel könnyebb újra belemenni, ha formában érezzük magunkat, - ilyenkor jobb kedvvel fogunk a munkához és szinte szomjazunk arra, hogy még előző eredményeinket is túlszárnyaljuk az új tájékozódási szezonban.

Egy dologban biztosak lehetünk: amit elmulasztottunk az alapozó edzéseken, később az évad folyamán képtelenek leszünk már behozni.

Milyen kemény legyen az edzés.

A "TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉS KÖNYVE" utmutatóul szolgál futóink több különböző osztálya számára, azonban mégna szándékunkban is állna, hogy ezek közül kimondottan egy bizonyos kategória számára állítsunk össze edzésprogramot, akkor sem tudnánk ennek pontjait úgy összeállítani, hogy az valamennyiüknek megfeleljen a szóbanforgó osztályon belül.

Két edzéstervet állítunk tehát össze, melyek egy egész esztendőre szólnak: egyet a szenior versenyzőknek és egyet a többiek számára.

Tekintettel az elmondottakra, a versenyzőnek nem kellvaken követnie az edzésterv betűit, feladata éppen abban áll, hogy az előírásokat alkalmazza saját, egyéni adottságaihoz. Képességeinket könnyen megállapíthatjuk oly módon, hogy erőpróbát teszünk saját magunkkal, és ellenőrizzük milyen szinten állunk.

Ne "csapjuk" be önmagunkat, mert ez minden további fejlődésünk akadály. Ne féljünk attól, hogy kezdetben túl kicsik az edzésadagok, s hogy ezért nem fogunk fejlődni, mert ez nem igaz. Az edzéssel éppen azáltal érünk el nagy eredményeket, hogy a nekünk megfelelő szinten kezdjük el. A gyakori ismétlés és a rendszeresség mindig meghozza a kívánt eredményt!

A szó szoros értelmében a pulzusunkon mérhető le, milyen kiindulási pontot válasszunk, milyen futástempó a legmegfelelőbb számunkra a szakaszos edzések alatt, s hány "vágát" engedhetünk meg magunknak anélkül, hogy érverésünk túllépne a normális szintet. Erőfejlesztő edzésnél hamarosan kitapasztalhatjuk, milyen súlyu homokzsák legmegfelelőbb számunkra, hányszor KELL ismételnünk, stb. Az egész csak ennyiből áll.

Fő, hogy aránylag kis edzésadagokkal kezdjük, melyeket fokozatosan emelünk, aszerint, ahogyan teljesítőképességünk növekszik, s nem fokozzuk fel addig, hogy kellemetlenné válják számunkra. Minden edzésszakaszban / amit mi 2 hónapra vettünk / eszközöljünk apróbb változtatásokat, iktassunk be újabb momentumokat edzéseinkben. Erre szükségünk van ahhoz, hogy fokozzuk edzéskezdőnk és a változtatásokkal növeljük az edzések határfokát.

Nem kell elsielni az edzéseket. Haladjunk lépésről - lépésre, adjunk időt szervezetünknek, hogy feldolgozza az egyes edzésadagokat, mielőtt nagyobb követelmények elé állítanánk. Az edzések végén ugyanolyan kis adagokat szabjunk ki magunk elé, mint az edzés kezdetén.

Ha azt kívánjuk, hogy az edzés hasznos legyen, úgy azt minden edzésnapon addig kell folytatnunk, míg elérjük testünk fáradtsághatárát. Egymásközt a versenyzők úgy szokták mondani, hogy az edzésadagnak kb 80 %-osnak kell lennie, vagyis erőnk ne merüljön ki teljesen az edzés végére. Ha hosszabb időn át, pl. "100 %-os edzésadagokat teljesítenek, annyira, hogy kimondottan elcsigázottnak érzik magukat az edzések után, ez a túledzés krónikus fáradtságához, étvágytalansághoz és rossz munkakedvhez vezet. Ez az állapot rendszerint azoknál a versenyzőknél fordul elő, akik nagyon szeretnek edzeni, erős az akaratuk és mindennap edzenek. Ilyenkor különösen fontos, hogy tervszerűen és megfelelő rendszer alapján végezzük az edzéseket, mert könnyen megtörténhet, hogy túllépjük az edzésszintet, melyen éppen állunk.

Meg kell azonban állapítanunk, hogy nemcsak a hosszatávú egyoldalu nagy edzésadagok, de a túlcsúszóan kis edzés-adagok is károsak. Ezek ugyanis, fokozatos emelés nélkül teljesen hatástalanok !

Lejjögzöttük, hogy az edzés csak akkor hasznos, akkor érhetse el vele a jelenleginél sokkal jobb eredményeket teljesítőképesség fokozásában, ha pillanatnyi edzési szintedből undulsz ki, s ehhez alakítod a további edzést !

Az edzés rendszere tehát megegyező lehet valamennyi versenyző számára, de különbözképpen kell adagolnunk /hatásfok, időtartam/, a különböző korú, nemű és edzésszintű versenyzők számára. Vagyis a helyes edzés EGYÉNI !

Élcsapatunk versenyzőinek a hét minden napján ajánlatos edzeni. Szeretnénk azonban itt figyelmeztetni mindenkit, hogy elsősorban az egyes, már meglévő edzési napok TELJES kihasználását biztosítsák, mielőtt a heti edzési napok számát növelnék tovább. Az edzés szempontjából nagy szerepe van a pihenőnapoknak is.

Edzésterved időbeni bővítése akkor indokolt, mikor ugy érzed, hogy huzamosabb ideig tartó edzés után is távol vagy még attól a ponttól, amit a test fáradtsági határának neveznek. A válogatott tagjai számára azonban ilyenkor a Szövetség edzői - zottsága vagy az egyéni tanácsadók is megfelelő tanácsokkal szolgálnak a célszerű edzésterv kialakításához.

Természetesen nekik maguknak is tisztában kell lenniük azzal, hogyan kezdjenek hozzá edzéseikhez. A válogatott versenyzőknek

különösen " otthon kell lenniük " az edzéssel kapcsolatos valamennyi tudnivaló és tapasztalat területén, olyannyira, felfedezhessenek a jelenleg szűrtében alkalmazottaknál fejlettebb edzési módszereket is. /Ilyesmire volt már példa/.

Szeretnénk, ha a következőkben VALAMENNYI tájékozódási futónak megfelelő utamatatással szolgálhatnánk ahhoz, hogy célszerűen állíthassa össze edzéstervét.

Ha jól ismerem a tájékozódási népséget azt hiszem, ha " feleannyit " edzettek volna, mint annyit a " junior " edzésterv előír, összehasonlíthatatlanul jobb eredményeket értek volna el, mint a korábbi időnyjellegű edzésekkel. E mennyivel több örömet tartogatna akkor számunkra a tájékozódás !

A TÁJÉKOZÓDÁSI EDZÉS KÖNYVE azonban elsősorban azoknak íródott, akik " akarnak velünk " a tájékozódási sporttól, - a " holnap " versenyzői számára, akik osztályuk legjobbjai közé akarnak emelkedni, hogy később talán büszkeségünk legyenek.

Elsősorban ezeket az edzési vágytól égő fiatal sportolókat szeretném meggyőzni arról, hogy aki igazi örömet kíván találni a tájékozódási versenyek részvételében, annak edzenie is kell! ÉS HÁLYKSEN kell edzeniük !

Különböző edzési módszerek

Ha a lehető legjobb versenyformába akarunk jutni, többféle edzési módszert kell alkalmaznunk. Ez az úgynevezett " vegyesedzés ".

Fontos, hogy lássuk a különböző edzés módok különbségeit és világosan el tudjuk határolni egymástól. Gyakran hallok, hogy

egy ezek " intervall-edzésnek " /intervall-trening/ neveznek minden olyan edzésfajtát, ami " részekre " tagolható. Ezek a versenyzők értelemzavarban szenvednek.

Az alábbiakban szeretnénk felsorolni számodra néhány eltérő edzésfajtát, s kérünk jegyezd meg világosan a köztük lévő különbségeket:

- 1./ Bemelegítés
- 2./ Hosszútávú futás
- 3./ Szakaszos edzés /"intervall-edzés"/
- 4./ Tempóedzés
- 5./ Iramjátékos edzés
- 6./ Repülő futás
- 7./ Dombfutás
- 8./ Távolsági tura
- 9./ Sifutás
- 10./ Hóbanfutás /"snópulsing"/
- 11./ Távolsági edzés
- 12./ Ellenőrző /v.próba-/ futás
- 13./ Erő-edzés
- 14./ Gimnasztika.

- - - - -

1. Bemelegítés

Az edzés előtt mindig bemelegítést kell végezned, bármilyen edzésről van szó. Ezt sohasem szabad elhanyagolnod, s az edzést bemelegítés nélkül kezdened !

Bosszantó, hogy az edzésnek e fontos részét milyen sokan hagyják el.

Elegendő, ha 20 - 30 percig "joggolsz", lazító gyakorlatokat végzel, s - ugyancsak a bemelegítési idő előtt - célszerű lefutnod néhány 200 m-nél nagyobb szakaszt. Ha edzésrendedben "hosszútávú futás", és "iramjáték" szerepel, a bemelegítést ezekkel kapcsolod össze.

Figyelem! A tájékozási versenyeket megelőző bemelegítés még komolyabb feladat. Ezzel részletesen a "Versenyelőkészületek" c. fejezetben foglalkoztunk.

2./ Hosszútávú futás

A hosszútávú futás kitűnően hat a keringési szervekre, azáltal, hogy szabályozza a tüdő oxigénfelvevő képességét. Hasznos ezenkívül a kapilláritás szempontjából is, mint-hogy növeli az apró hajszálerek számát.

Ezáltal megnő az izomszövet oxigénfelvevő képessége. A kapilláritás és az oxigénellátás növelésével gyorsabban következik be a fáradtságérzet, elkerüljük az esetleges károsodásokat. A hosszútávú futás fontos része a hasznos edzéseknek.

Tél idején hosszú távúkkal hosszútávú futással tehetjük változatosabbá ezt az edzésformát.

A hosszútávú futásnál szinte "minden segédtől meg", mint a karikacsapás. Az emelkedők és lejtők szabályozzák a lépésszámot, míg a versenyző meg nem találja a számára legmegfelelőbbet, ez - az eltérő terepkörülmények folytán - kiváló "szakaszos edzés" /intervall-tréning/ is egyben.

Amint a versenyző formája egyre jobb és jobb lesz, ezzel párhuzamosan emelkedik a tempó is. Mindez anélkül történik, hogy valami "többletet" adnánk bele, vagy erőltetnénk a gyorsabb iramot. A versenyzőnek azonban éreznie kell, milyen tempóban halad, mert kidobott időnek számít, ha csak "átvászorogsa" a kijelölt szakaszon.

3./ Szakaszos edzés

/Intervalledzés/.

Ez az állóképesség fejlesztésére szolgáló edzések egy másik fajtája, melyben egymásután többször le kell futnunk bizonyos rövidebb távot, s az egyes futamok között minden alkalommal "joggolunk". A szakaszos edzés edagolására meghatározott módszerrel rendelkezünk, melynek helyességét tudományos vizsgálat alapján is megerősítették. Az itt szereplő távolság 200 m. A szakaszos edzés elve a következő:

- 1./ megfelelő számú ismétlés aránylag mérsékelt iramban; úgy, hogy
- 2./ a pulzusfrekvencia 170-180 / perc érték körül legyen az egyes futamok után, másszóval ez megfelel kb 36 mp-es tempónak 200 méteren,
- 3./ ne kezdjük a soronkövetkező futamot addig, míg a pulzusfrekvencia vissza nem süllyedt a percenkénti 140-120 ütésre, ami mintegy 45 - 90 mp-es joggolási szünetet jelent, legtöbbször 60 - 90/;
- 4./ Az edzést abba kell hagynunk, ha a pulzusfrekvencia nem süllyed le az említett 140-120/perces értékre.

Az edzés módszere egyéni, a versenyzőnek önmagának kell kialakítania a számára legmegfelelőbb tempót, joggolási szünetet és pulzusfrekvenciája szempontjából legelőszerűbb futásszámot.

Példa:

Biztosan kijelölt, 200 m-es távon indulsz, stopperórával. Miatán 200 métert lefutottál pl. 36 mp idővel, érverésed azonnal felszökik, szinte a torkodban érzed a szíved. Ha meggyőződsz róla, hogy pulzusod 170 - 180 - szor 11 percenként, folytathatod, hasonló intenzitással. Ha érverésed nem éri el, vagy meghaladja ezt az értéket, a tempót ennek megfelelően csökkentened vagy növelned kell.

Joggolási szünethez vagy kiindulópontnak pl. 80 másodpercet. Ha pulzusod lecsökken így 140-120 utárra percenként, folytathatod a megkezdett " edzésritmust ": 36 mp 200 méteren, és 80 mp joggolás. Néhány forduló után rájössz, hogy a helyes edzésritmus az, amikor odafelé lefutod a távot és vissza joggolsz. Az egyszerűség kedvéért ellenőrizd a pulzusod 6 másodpercig és a kapott számot szorozd be tízzel. Érverésednek 200 m után 17-18, joggolás után pedig 14-12-nek kell lennie.

Nem szükséges, hogy pulzusunkat minden 200 méternél ellenőrizzük, csupán kezdéskor és az edzés felideje táján. A sorozat végéig, amikor már úgy érezzük, hogy kezd egyre nehe-

zobben menni, ellenőrizzük újra a pihenőskünre-ett joggolás után, a ha ekkor nem süllyed le a pulzusérték a 14-12 szintre, ez annak a jele, hogy eleget edzettünk, a ideje abba - hagyni.

Kezdetben valószínűleg elég lesz számunkra 6 - 8 - szor lefutni a 200 métert, de az edzésszakasz végére rendszerint elérjük azt a szintet, mikor képesek vagyunk már 10 - 15 - 20 - szor lefutni a távot, sőt egyesek még ennél is több - ször, ezt azonban mint már mondtuk a pulzusfrekvencia határozza meg.

A terep, melyen az edzést végzed erdő/út, kifejezésére jut az edő eredményekben és ismétlésszámokban, tehát előfordulhat, hogy " gyöngének " találod az elért időt. Tekintettel erre nem " arófelhated " le az időt egyik periódusról a másikra, anélkül, hogy figyelembe vennéd a " terep minőségét ". " Hasonló " terepek esetében 2 - 4 mp-nél nagyobb értékkel nem csökkenhet az idő.

4./ T e m p ó e d z é s

Ennek az edzésfajtnak elsődleges célja, hogy az izomzatot minél több oxigén befogadására szoktassa. Mint tudjuk, minden izommunka égési folyamattal jár, melynél melléktermékek képződnek, pl. szén-savva de még ennél is nagyobb mértékű a tejsavképződés, pedig ez az anyag az izomzat legnagyobb ellensége. Ez okozza a verseny után izmunk megmerevedik. Ekkor szoktuk azt mondani, hogy a versenyző lemerevedik.

Ezért kell olyan edzési módszereket ke esnünk, amik részben ellenállóbbá tesznek bennünket az ilyen izomerevedéssel szemben, részben pedig hozzásggítenek bennünket ahhoz, hogy vérünkben kitermelődjék bizonyos ellenséreg a tejsav ellen. Ilyen ellensérget képeznek az u.n. " alkáliák ". Arról van tehát szó, hogy célszerű edzési módszerekkel növeljük vé - rünk alkáliatartalmát, mely lehetővé teszi, hogy nagyobb oxigénfelhasználással futassunk.

A különböző osztályok versenyideje 1 - 2 1/2 óra.

A tájékozási futónak mindenkéltt az erőnlétét fontos a versenyekhez, azonban az erőnléti edzéseket sokan a le - hető legnagyobb " unalommal " végzik. Ha azt kívánod, hogy erőnléti edzéseid kellő eredményt hozzon, ne húsd el az i - dejét, igyekezz " gyorsabban " elérni a megfelelő kondici - ót, légy képes rá, hogy mindvégig tartsd töretlenül az ira - mot és mielőbb legyőzd magadban az időelőtti izomerevséget !

Mint hogy a tempóedzésnek ennyire fontos szerepe van, végrehaj - tására különös gondot kell fordítanunk. Ez az edzésfajta két részre osztható fel: a RÖVID IRAMEDZÉSRE, 300 - 600 méteren és a 800 - 2000 méteres HÖSSZUTÁVU IRAMEDZÉSRE.

Az ilyen szakaszoknál a tempót jóval megszokott tájékozási iramod fölé kell növelned, míg nem érzed, hogy lábizmaid kissé megmerevednek. Mikor erdőben végzel iramedzést, az e - kedályok után ismét erősítsd a tempót és a szakasz hátralévő részét nagy irammal fusd le.

Jussza eszedbe: rövid iramedzésnél minden futam után iktass be 4 - 6 percesnyi pihenőt; hosszútávú iramedzésnél 8 - 10 percet.

5./ Iramjátékos edzés

Az iramjátékos edzés hatása körülbelül ugyanaz, mint a hosszú távú futásoké, azonban ez hatással van az izomállomány felújására is. Abból áll, hogy "játék" formájában különböző futásokat hajtunk végre, ami közben az iramot igen nagyértékben változtatjuk. Az iramváltások mértéke teljesen a versenyzőtől függ.

6./ Repülőfutás

Rendszerint sík terepeken és pályákon végzik, oly módon, hogy a versenyzők 150 m-es távon futnak fele távig iramukat egészen a maximumig növelik. A középse szakaszt nem fejezik be egészen addig míg a céljelzőtáblát el nem érték, ezután az iramot ismét "leveszik".

7./ Dombfutás

Eléggé "kaptatós" domb előtt mintegy 50 m-el joggaló futással kezdünk, s amikor elértük a dombot, átváltunk 1/2 - vagy 3/4 - futásra, így futunk fel a domb csúcsára, ahol ismét joggaló futást kezdünk. Lefelé kissé fellaxáltunk joggalóval, vagy járással, majd ismét felfutunk. Ez az edzésfajta igen hatásos az izomállomány sokirányú fejlesztésére. Táv: kb 300 - 400 m.

8./ Hosszú túrák

Ez az edzés mód rendszerint "kikapcsolódásul" iktatható az edzésekbe és a versenyző kéve szerint oszthatja be. Mint mondtuk a hosszú túra edzés, ahol a versenyzők térkép - pel a kezükben megvaldálják a lehetőséget arra, hogy egyes szakaszokon térképedzést tartsanak. Ilyen túrák az egész tájékozódási évadban időről - időre megrendezhetők, amikor az állandó futástól, melyet meghatározott utakon, pályákon végzünk, stb. már bizonyos fokú "edzési fáradtságot" érzünk.

A sivel végzett hosszú túra szintén hasonlóan hasznos.

9./ Sifutás

Igen sok olyan tájékozódási futót ismerek, aki egyúttal lelkes sifutó is, és a legjobb hosszútávú sifutók közül sokan eredményesen megállják helyüket a tájékozódási versenyeken.

Legtöbb futó számára hasznos azonban eldönteni melyik sportágot választják elsősorban és az edzéseket ennek megfelelően kell végezniük.

A téli évadban a sifutást hetenként beiktathatják az edzés tervbe. A "hosszú túrák" és a túrázó futások pedig igen népszerűek és hasznosak valamennyi tájékozódási futó számára. A köredzések a sifutások alkalmával is, a futás és a sifutás kombinációja pedig szintén igen hasznos, mint-hogy a síkos, jeges utakon gyakran nehéz futóedzést végezni.

Könnyen sérülések is történhetnek, amikor túlságosan síkos talajon tartunk futóedzést, ezért is javasoljuk a sífutó edzéseket, amik szintén jelentős izomsoportokat hoznak mozgásba és minden szempontból hasznosak. A versenyzők így célszerűen kiegészíthetik edzéstervüket síturával, vagy néhány siversennyel.

10./ H ó b a n f u t á s

Magasra emelt térdekkel végzett futás, mély hóban, ami kiváló erőnléti edzés és egyben tájékozódási edzés is. Azt hiszem ez gyakran emlékezteti a versenyzőket a mocsaras területen végzett futásra is. Légy azonban óvatos, igyekezz " megérezni ", milyen mértékben hasznos számodra ez az edzésforma, nehogy egy-egy esetben túlságosan megerőltess magad.

11./ T á v o l s á g i e d z é s

A távolsági edzés alatt azt értjük, hogy az egész távra kiterjesszük az edzést. / Azaz tájverseny rajttól a célig./

Milyen a " tájékozódási verseny " hossza ? Legcélszerűbb a tájékozódási versenyek szokásos idejét alkalmazni !

A hosszutávú futás és a hosszú túra - edzés legjobb edzési fajtáink. A szakaszos edzés és a tempóedzés csupán " felteszi a koronát " a műre. Időnként azonban ellenőriznünk kell, hogy a távolságot teljes mértékben kihasználják - e mind futásban, mind technikában. /Emlékezzünk vissza arra, hogy a tájékozódási futás irama nem csupán azt jelenti, hogy " gyorsan futunk " ./

12./ Ellenőrző futás

14 naponként ellenőrződ formádat valamelyik meghatározott futóedzésed alkalmával. /30 perctől 2 óráig terjedő futással./

Mosk körülbelül 30 perccel előbb be kell melegítened.

Ha legutóbbi ellenőrző időd pl. 58 percre 180 pulzusütés beérkezésekor, akkor semmi előnyt nem jelent az, ha egy bizonyos ideig tartó edzés után ismét 58 percet futsz és érverésed lecsökken 150-re.

A vegyes edzés előfeltétele, hogy használd ki a 180-as pulzushatárt és az időt csökkentsd jelentős mértékben.

180 feletti percenkénti érverést meg nem haladó futásnál a gyad még képes megoldani az egész idő alatt nehéz tájékozódási munkát is. Éppen ezért az "ellenőrző futásnál" mindig iktass be egyszerűbb tájékozódási munkát is magadnak.

Ha úgy érzed, hogy folyamatosan fejlődsz edzés közben, úgy tartsd magad az eddig alkalmazott edzési módokhoz. Ha azonban úgy érzed, hogy időről - időre visszaesés mutatkozik, kapcsold ki néhány napra és próbáld megtalálni ennek okát. Legtöbbször nincs szükség másra mint az edzésterv egész kifizoku megváltoztatására.

13./ Erőedzés

A tájékozódási futónak sokoldalú erőedzésre van szüksége ahhoz, hogy sikeresen megbirkózhasson azokkal a feladatokkal, amiket a természetes erdei terepen tartott tájékozódási versenyek támasztanak.

A futóedzéseken kívül izmainknak szüksége van még sokkal több erőre, nagyobb hajlékonyságra és állóképességre .

Súlyemeléssel tovább növelhetjük az izmok " állóképességét " és erejét, éppen ezért elsősorban azokra az izomcsoport- gyakorlatokra legyünk tekintettel, amik a tájékozódási futás szempontjából különösen fontosak. Itt elsősorban a lábfejről, láb- szárról, csipőről van szó, minthogy a tájékozódási futók sok - ezer azonos mozdulatot végeznek el. Fontosak ezenkívül más i - zomcsoportok, pl. a has és a hát izmainak erősítése is. Az erő- edzés az egész test szempontjából hasznos, azonban mint mondot- tuk összeállításánál arra törekedtünk, hogy mindenekelőtt a fu- tás alatt leginkább igénybevett izmok edzésére szolgáljon.

Az első szakaszban - októbertől januárig - arra helyezzük a fő súlyt, hogy az izmok állóképességét fejlesszük könnyebb súlye- meléssel / melyhez homokzsákokat használunk/ és sok ismétléssel ugyanakkor tanuljuk meg a súlyzó megfelelő kezelését, ami szin- tén igen fontos.

A következő szakaszban - januártól áprilisig - növeljük tovább a súlyokat és gyorsítjuk, a kivétel iramát, úgy, hogy az izmok lemerevedjenek a mozgás végeztével. Ezt nevezzük súly - tempó edzésnek.

Jusson eszedbe, hogy: a súly megállapításánál mindig mérlegelni kell azt is hányszor kívánjuk megismételni a gyakorlatot. Csupán a gyakorlatok számának előzetes meghatározása után határozd meg a súlyzó vagy a homokzsák súlyát. Ha úgy gondolsz pl. hogy kez- dének megfelelő a térdhajlítási gyakorlatot folyamatosan negy- venszer elvégeznéd, a súlyzó számára olyan súlyt kell választá- nod, amit minden nagyobb megerősítés nélkül képes vagy felemelni.

Különösen légy óvatos a mély térdhajlításoknál.

EDZÉSI KÖNYVÜNK közöl egy sorozat különböző illusztrációt a-
sokról a gyakorlatokról, melyek legcélszerűbbnek látszanak a
tájékozódási futók számára.

Az egyes gyakorlatoknál a súly nagyságának és az ismétlés szá-
mának szempontjából is közlünk utmutató adatokat. Ezek azonban
mint már említettük, nem alkalmazhatók valamennyi versenyző e-
setében, minthogy mindig abból az edzési szintből kell kiindul-
nunk, melyben az adott pillanatban vagyunk, s ennek megfelelő-
en kell megállapítani a végleges számokat. A súlyedzéseket is
meghatározott rendszer alapján kell végeznünk. Így mindenek e-
lőtt már kezdéstől számolunk kell az ismétlésekkel, melyet ké-
sőbb kiinduló pontként számításba vehetünk, ugyanígy jegyezzük
meg az alkalmazott súlyok nagyságát, stb.

Figyelem ! Edzési szempontból ki jelentőségű az a módszer, ha
esetről - esetre változtatjuk a súlyok nagyságát, vagy az is-
métlések számát. Ismét emlékeztetünk arra, milyen fontos, hogy
az edzéseket tervszerűen végezzük.

Az állóképesség fejlesztésére végzett edzéseknél kb. 3 perces
szüneteket iktassunk közbe az edzéssorozatok között, amikor
hajlékonysági és lazítási gyakorlatokat tartunk, hogy megtart-
su az izmok rugalmasságát és lazasságát. Az iramedzéseknél, a-
hol a teljesítmények nagyobbak, ezeket a szüneteket is nagyobb-
ra szabhatjuk.

14. Gimnasztikai gyakorlatok

Utalunk itt azokra a rajzokkal ellátott táblázatokra, melyek alapján megtanulhatjuk az egyes gyakorlatokat, melyeket az edzések és túrák alkalmával, vagy a tornagyakorlatokra szánt időben elvégezhetünk. Sokkal hasznosabb ha néhány gyakorlatot / 5 - 8 / elejétől végig elvégezzük, mintha " sokat kívánunk gyakorolni " és egész sereg gyakorlatba belekapunk a nélkül, hogy azokat megfelelően, pontosan elejétől végig elvégeztük volna. Mindez megszívlelendő a táborokban és tanfolyamokon is ahol az edzések e részével könnyebben " belejön " a versenyző.

A tájékozási versenyzőknek többet kell edzeniük VAD terepen

Alkalmunk volt tanulmányozni több norvég és svéd válogatott versenyző edzésrendjét. Nagyjából megállapíthatjuk, hogy a válogatott versenyzők mintegy 50 %-a az említett fiziológiai elvek szerint felépített edzésterv alapján végzi edzéseit, ahogyan azt a korszerű futóedzés megköveteli. A versenyzők másik része az egész év folyamán hetenként többször ugyanazt az állandó edzéstávot futja le, melynek a távolsága 7 - 25 km.

A legtöbb tájékozási futó számára közös azonban, hogy amint a hó ellepi az erdőt megelégszenek azzal, ha a futóedzéseket az ösvényekre korlátozzák, s csak igen ritkán merészkednek ki a "vad" erdei terepre. Minden okuk megvan ár, hogy helytelenítsük ezt a módszert.

A tájékozódási futóknak azonnal, mint erre módjuk nyílik, meg kell kezdeniük a futóedzést a VAD természetes erdei terepen. Most elérkezett a különleges edzések ideje, s nem elegendő ha az edzéseket csupán terepfutásra, országúton végzett futásra, stb. korlátozzuk.

Sokan azt mondják erre "ugy is alaposan kivesszük a részünket az edzésből az erdőben rendezett tájékozódási versenyeken". Valóban, a tájékozódási versenyeken való részvétel "megvillantja" előtted a természetes erdei adottságok között tartott edzések körülményeit, azonban nem nevezhető valamilyen "különleges" edzési módnak.

Éppen a tájékozódási futóknak kellene legjobban tudniuk, hogy a futás ösvényen s ösvény nélkül két teljesen különböző dolog! Szinte "ég és föld"! A tájékozódási futás nem egyszer s inte valódi "terran"-futásnak számít, összehasonlítva az ösvényen és pályán végzett futással. A következő fejezetben az u.n. "terepérzéssel és futótechnikával" foglalkozunk, s azt hiszem, hogy nagyon sok tájékozódási futó ezt a fontos edzési területet is elhanyagolja.

Annak, hogy nagyrészt erdős terepen tartják az edzéseket meg van a maga alapja.

Először is a versenyzők a terepedzések alatt rendszerint nem használják ki azokat az előnyöket az erdei terepen, amiket különben, a tájékozódási versenyek alatt okvetlenül kihasználtak volna. A kényelmesek ezért a futó edzéseket inkább ösvényekre korlátozzák, hogy az edzést könnyebben végezhessék el.

A másik ok, hogy a versenyzők ~~ugyanig~~ könnyebben betarthatják a " vegyes-edzés " iramszakaszait, távolsági futás, stb., a jobb eredményeket érhetnek el, egyszerűbb megoldásokat használhatnak ösvényeken, utakon és edzőpályán.

Ezen a " nehézségen " azonban a versenyzőnek át kell verekednie magát. Ha azt akatjuk, hogy a tájékozdási versenyeken semmi baj ne legyen futásunkkal, akkor megfelelően kell edzenünk hozzá. Ha csupán akkor futunk az utakon és ösvényeken kívül erdei terepen, mikor versenyeken veszünk részt, ez igen sovány hasznot jelent számunkra.

Korábban már leszögeztük, hogy a tájékozdási sport futás szempontjából teljesen más, és egészen különleges élettani követelményeket támaszt, mint az utakon vagy pályán végzett hosszútávú futás.

Hasonlóképpen ahhoz, ahogy az egyes szakmunkásoknak megfelelő szakuk területén gyakorlatot kell szerezniük, vagy ahogyan a hosszútávú sífutónak el kell végeznie erőnléti edzését a sífutás hoz, a tájékozdási versenyzőnek ugyanígy természetesen erdei terepen kell erőnléti edzést végeznie, hogy le tudja győzni ezokat a terepviszonyokat, melyekkel dombos, szabdalt és erdei terepen találja szemben magát. Az ilyen terepek nagyon sok akadállyal szolgálnak. Azt hiszem, hogy ezek a feladatok, melyek a szakadékokkal, mocsarakkal, lápokkal tarkított terepen várnak futóinkra majdnem megoldhatatlan megfelelő edzésen való részvétel nélkül, holott éppen ezek jelentik a jellegzetes tájékozdási versenykörülményeket. -

A korszerű edzési elvek éppen sokoldalúságukkal térnek el a "hajdani" edzési módszerektől / pl. a versenyfutásoktól/.

A "vegyesedés" hatásosabb/rövidebb edzési idő alatt / és eredményesebb mind az erőnlét fejlesztése, mind pedig a nagyobb iram tartásához szükséges képesség kialakítása szempontjából.

Ezt az edzésfajtát alkalmazhatjuk és rendszeresen folytathatjuk erdei terepen, ahol a versenyzők teljesen függetlenek az edzőpályától, útványektól és utaktól edzés közben !

Azáltal, hogy a hosszútávú - intervall - iram,- távolsági és iramjátékos, stb. edzést erdei terepen végezzük, az akadályok is természetesebbekké válnak, hasonlatosak lesznek azokhoz, amikkel a tájékozódási versenyeken találkozol.

Ne feledd el, hogy a tájékozódási edzés kombinálható a futóedzéssel és a részletes térképek segítségével tájékozódási szempontból mindez sokkal inkább hasznukra lehet mint korábban - míg ismert terepen is.

A tájékozódási sportban az előmenetel elsősorban a helyes edzéstervtől függ. Saját "szerencséd kovácsa" vagy tehát a magad elé tűzött eredményeknél. Minden csapán saját érdeklődésedtől szorgalmadtól függ, s ha ez valóban megfelelő, akkor sokat érhetsz el a tájékozódási sportban. EDZÉS KÖNYVUNK célja és az edzésterv azokra az ambíciókra épült, melyek birtokában az egyes futók a legjobbak közé küzdhetik fel magukat. Ehhez azonban elengedhetetlen, hogy aláveessék magukat mind a futóedzés, mind pedig a tájékozódási edzés gyakran nehéz követelményeinek.

Ha csak éppen akkor végzel edzést, mikor neked épp jólesik, vagy rendszertelenül edzel, meg kell elégedned azal, hogy eredményei is ennek megfelelőek lesznek.