

Hardi András

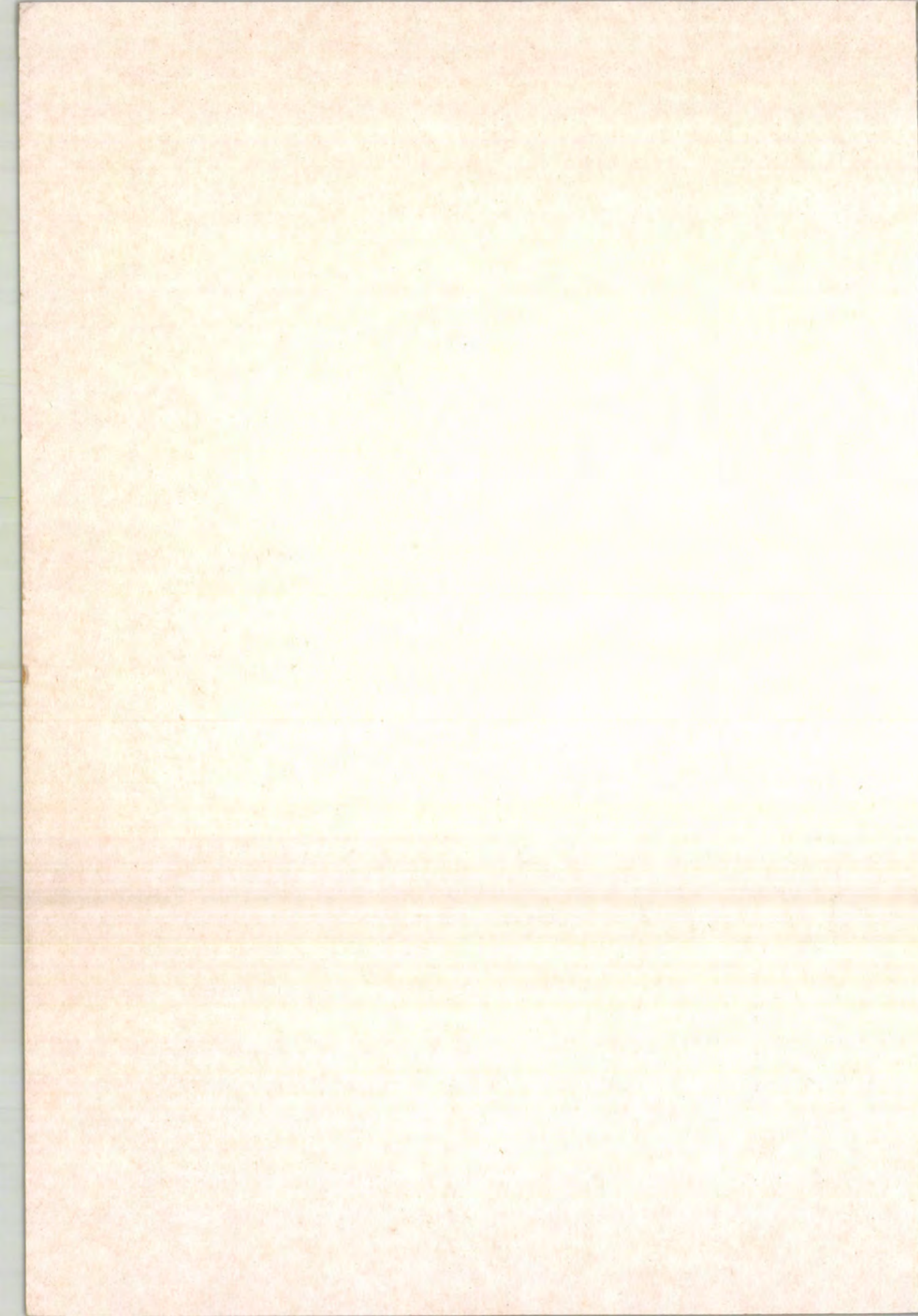
**TÁJÉKOZÓDÁS
TERMÉSZETJÁRÁS
TÁJFUTÁS**

Kezdők könyve
tanulási segédlet

DSZM

Pedagógus Szakma Megújítása Projekt

TÁROGATÓ



HARDI ANDRÁS

Tájékozódás,
természetjárás, tájfutás

SECRET
PROPERTY OF THE
U.S. GOVERNMENT

HARDI ANDRÁS

**Tájékozódás,
természetjárás, tájfutás**

Kezdők könyve
Tanulási segédlet 8–12 éves fiataloknak

TÁROGATÓ KIADÓ
BUDAPEST 1995

Készült a Pedagógus Szakma Megújítása Projekt pályázatán nyert támogatással

Bírálta:

DR. DOSEK ÁGOSTON
testnevelő tanár

SKERLETZ IVÁN

A Magyar Tájékozódási Futó Szövetség főtitkára

Szerkesztette:

KOLLÁR LÁSZLÓNÉ

Rajzolta:

PATAKINÉ SZALAI ANDREA

Fotó:

HARDI ANDRÁS

A térképmelléklet a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség ajándéka

© Hardi András, 1995

ISBN 963 8491 56 6

Felelős kiadó a TÁROGATÓ BT.
1021 Budapest, Tárogató út 10. Tel/fax: 136-7675
A szedés az Aranykezek Bt-ben,
a nyomás és kötés az AduPrint Kft-ben készült.
Felelős vezető Tóth Béláné ügyvezető igazgató

TARTALOM

Bevezető	8
I. A tájékozódás	9
1. A világ egy új nézőpontból	9
1.1. Milyenek látjuk a világ tárgyait, élőlényeit?	9
1.2. A szokásos és a szokatlan nézőpontok	10
1.3. A térkép nézőpontja: a felülnézet	11
1.4. Mi a térkép?	13
1.5. A térképek típusai	13
1.6. A természetjárás fontosabb térképfajtái: a város-, a turista-, a tájfutótérkép	14
2. A terep	15
2.1. A terepfajták a domborzat szerint	15
2.2. A terep fedettsége	19
2.3. A szóbeli térképről (Olvasmány)	21
3. A tájékozódás	23
3.1. Az égtájak	23
3.2. Az iránytű és a tájoló	26
3.3. A méretarány	28
3.4. Távolságmérések a térképen	30
3.5. Hogyan ábrázolják a térképek a domborzatot?	30
3.6. A turista- és a tájfutótérkép jelrendszere	32
3.7. A tájolás. Hogyan állapíthatjuk meg a terep északi irányát?	35
3.8. A térkép használata – tájékozódás a terepen	38
3.9. Azok a cseles szintvonalak! (Olvasmány)	46
II. A természetjárás	48
1. Mi a természetjárás?	48
2. A természetjárás szervezetei	49
3. A gyalogos természetjárás	51
3.1. A jelzett turistautak	53
3.2. A természetjárók szálláslehetőségei: a turistaházak, kempingek	56
3.3. A gyalogos természetjárás egyéb létesítményei	58
3.4. A túra	60
3.5. A magyar természetjárás rövid, vázlatos története	72
3.6. A természetjáró versenyek	76

III. A tájfutás	79
1. Mi a tájfutás?	79
2. A futás	80
3. A tájfutás versenyrendszere	81
4. A tájfutóverseny	83
5. A tájfutó felszerelése	89
6. A tájfutás „nemzetközi nyelve”: a symbol (jelkép)	90
7. Ki a jó tájfutó?	92
8. Egy rövid történet (Olvasmány)	93
IV. Irodalomjegyzék	95
V. Mellékletek:	
1. A turistatérképek és a tájfutótérképek jelei Pályajelölések	
2. Színes térképek	

011117 III

Navigare necesse est!

Tájékozódni szükséges!

Latin közmondás

BEVEZETŐ

Kedves Barátom!

Ha átlapozod ezt a tankönyvet, nagyon sok olyan fogalmat találsz, amit környezetismeret-órán, földrajzórán már hallhattál. Akkor ez egy furcsa földrajzkönyv – gondolod, miközben becsukod. Ha így teszel, tévedsz. Tévedsz azért, mert ennek a könyvnek nem célja a földrajzi ismeretek átadása. Másként igaz a dolog. A tankönyvben megismert fogalmak eszközei annak, hogy biztonsággal mozogj a világban. Segítenek eligazodni egy nagyvárosban, a természetben. Ha szabadidődben valamilyen egészséges tevékenységet szeretnél végezni, abban is segít. Megismerheted a könyvből a természetjárás és tájfutás sportágak alapjait. Összefoglalva: ez a könyv tájékozódni tanít.

Mi is az a tájékozódás? A Magyar értelmező kéziszótár szerint tájékozódik az, aki „megállapítja az irányokat, az égtájakat, ill. az eligazodás útját. A valamiben való eligazodáshoz értesüléseket szerez, adatokat gyűjt”.

Mi ebben a könyvben arra tanítunk meg, hogy a világban való tájékozódáshoz adatokat tudj gyűjteni, megtaláld a térkép és a tájoló segítségével a világ bármely pontján az eligazodás útját.

Szerző

I. A TÁJÉKOZÓDÁS

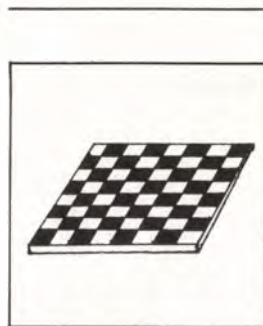
1. A VILÁG EGY ÚJ NÉZŐPONTBÓL

1.1. MILYENNEK LÁTJUK A VILÁG TÁRGYAIT, ÉLŐLÉNYEIT?

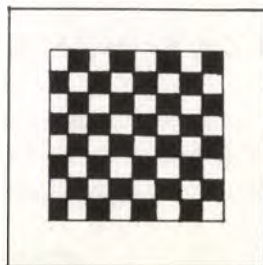
Az ember olyanoknak látja a tárgyakat, élőlényeket, amilyenek a valóságban. Az épületeket nagynak, a teáscsészét az épülethez képest kicsinek, a bélyeget téglalap alakúnak, a sajtót kereknek. Azt is tudjuk, hogy nem láthatjuk egyszerre a tárgyak minden oldalát. Ha mindez igaz, akkor vajon mit ábrázol a következő rajz?

Ez a rajz egy sakktáblát ábrázol. Csak nem a megszokott nézőpontból, hanem oldalról nézve.

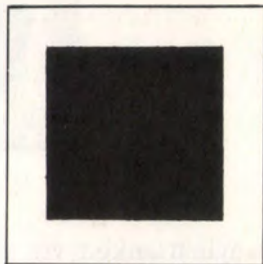
A megszokott nézőpontból ilyen a sakktábla:



Pontosan felülről nézve ilyen:



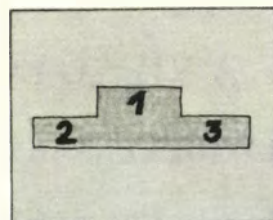
Alulról nézve pedig nem látszanak a fekete-fehér négyzetek:



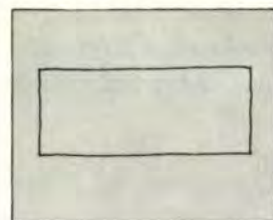
1. Sakktábla különféle nézetben

Ha megváltoztatjuk nézőpontunkat, a tárgy általunk látott képe módosul. *Nézőpontnak* nevezzük azt a helyet, ahonnan a tárgyat látjuk. A nézőpont lehet *oldalnézet*, *alulnézet*, *felülnézet*.

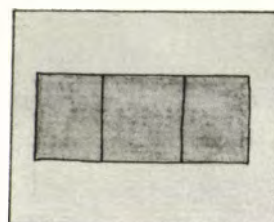
Oldalnézet: a tárgy képe, a tárggyal egy szintről nézve.



Alulnézetben a tárgy képét a tárgy alól látjuk.



Felülnézet: a tárgy képe a tárgy fölötti nézőpontból.



2. Tárgy különböző nézőpontból

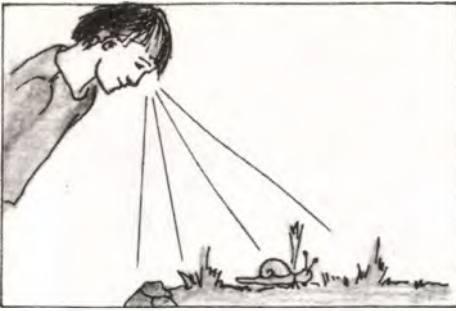
1.2. A SZOKÁSOS ÉS A SZOKATLAN NÉZŐPONTOK

A szokásos nézőpont az, ahonnan a tárgyat, élőlényeket leggyakrabban látjuk. Ez függ a tárgy magasságától és a néző személy szemmagasságától. A leggyakoribb szokásos nézőpontokat a rajzon látod:

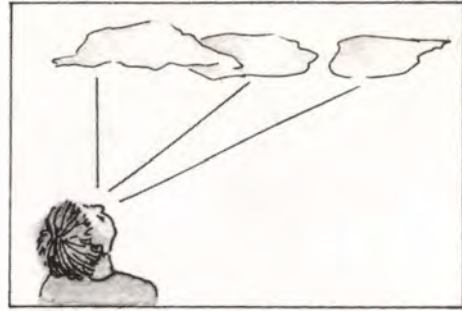


3. Szokásos és szokatlan nézőpont

A nyitott tankönyvre, a padlóra, a lábnyomra, a fűcsomóra és még jó néhány dologra általában rálátunk. A csillagokat, a felhőket, a szobában levő csillárt pedig leggyakrabban alulról látjuk. Ezek azonban nem pontos felül- illetve alulnézetek.



A fűcsomókat így látjuk.



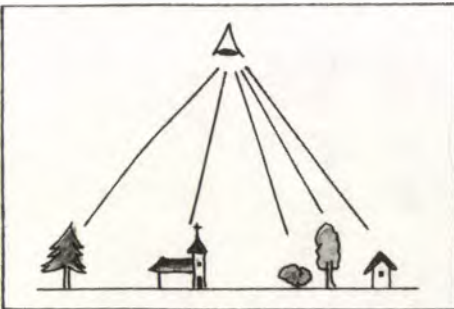
A felhőket pedig így.

4. Ezek is szokásos nézőpontok!

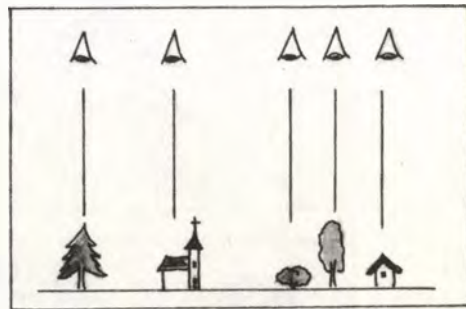
Ennek ellenére szokatlan nézőpontnak tartjuk az alul- és felülnézetet, mert a legtöbb tárgyat oldalnézetből látjuk.

1.3. A TÉRKÉP NÉZŐPONTJA: A FELÜLNÉZET

Az előbbi fejezetből kiderül, hogy a felülnézet a szokatlan nézőpontok közé tartozik. Mégis, a térképek – néhány kivételtől eltekintve – a tárgyakat felülnézetből ábrázolják. Azt mutatják be, hogy a tárgyak kiterjedése a vízszintes síkon milyen, s hogy a térkép által ábrázolt területen ezek a tárgyak hol helyezkednek el, milyen irányban és távolságban vannak egymástól. Még nehezebb a dolgunk, ha tudjuk, hogy a térkép nem egy felülnézeti nézőpontból ábrázolja a terepet és a rajta lévő tárgyakat, hanem úgy, mintha minden egyes pontját külön-külön pontos felülnézetből látnánk.



5. A térkép nem ilyen nézőpontból ábrázolja a terep tárgyait,



6. hanem ilyen, különleges, pontos felülnézetből.

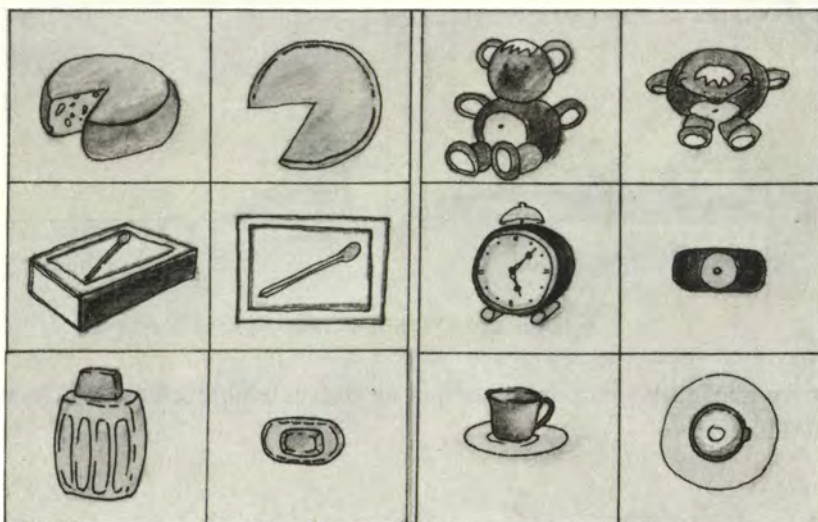
A térképhez képest viszonylag nagy tárgyakat a térkép alaprajzzal ábrázolja. Az alaprajz is a tárgyak különleges, pontos felülnézete. Olyan, mintha a tárgy minden egyes pontját felülnézetben, 90° -os szögben látnánk.

7. szokásos
nézőpont

különleges,
pontos felülnézet

szokásos
nézőpont

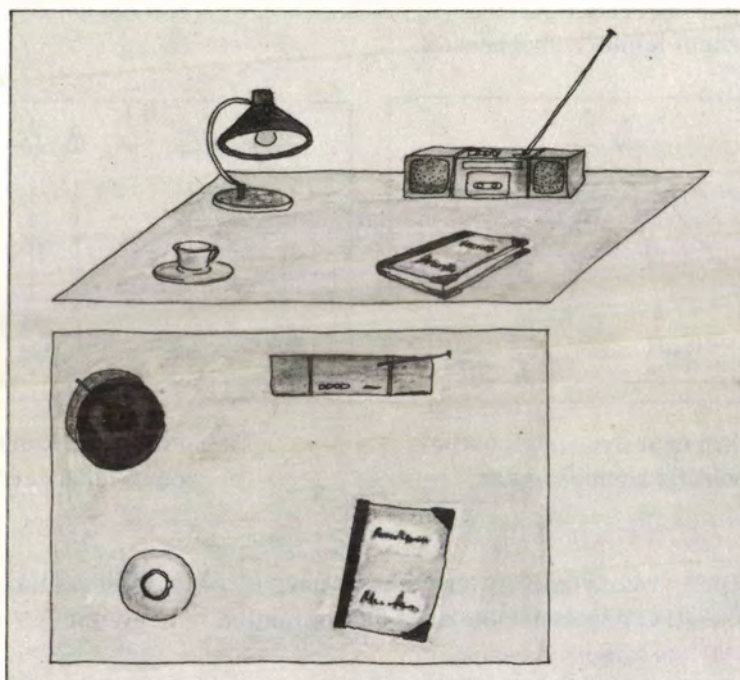
különleges,
pontos felülnézet



A különleges, pontos felülnézeti ábrázolás (térképi felülnézet) eredményeként tudjuk megmérni a tárgyak szélességét, hosszúságát, egymástól való távolságát.

8. Tárgyak egy asztallapon

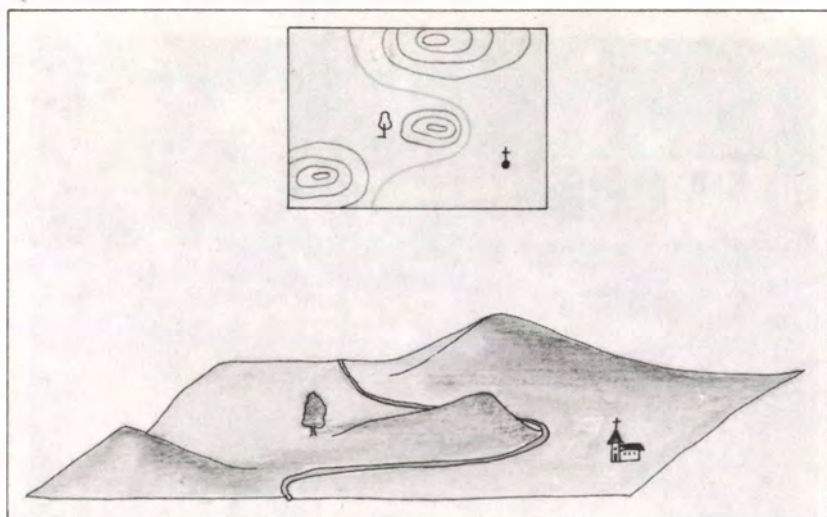
Különleges, pontos felülnézet (térképi felülnézet)



1.4. MI A TÉRKÉP?

Azt már tudjuk, hogy a térkép milyen különleges nézőpontból ábrázolja a valóságot. Azt azonban még nem, hogy mit jelent, mit takar a térkép szó. Első ránézésre egy rajz, amelyen különféle jelek láthatók. Ha a szót felbontjuk, a „tér képe” kifejezést kapjuk, ami azt jelentheti, hogy a Földet, vagy a Föld valamely részletét ábrázolják a térképek. Azonban a Föld bármelyik –térkép által ábrázolt– részlete jóval nagyobb, mint a térkép. Ezért bizonyos, hogy a térkép olyan rajz, amely a Föld egy részletét (vagy magát a Földet) kicsinyítve ábrázolja.

Ha használni akarjuk, fontos, hogy egy térképen belül a kicsinyítés mértéke mindenütt egyforma legyen: hiszen csak így tudunk következtetni a jelek egymástól való távolságából a terepen levő tárgyak egymástól való távolságára. A térkép a földfelszínt és annak tereptárgyait arányosan kicsinyítve ábrázolja.



9. A térkép a Föld felszínének, vagy a földfelszín egy részletének arányosan kicsinyített mása

1.5. A TÉRKÉPEK TÍPUSAI

Minden térkép információkat, ismereteket hordoz a világról. Amikor megismerjük az egyes térképek jelrendszerét, akkor újra „olvasni tanulunk”. A térképek jelrendszere éppen olyan, mint az írás. A különbség az, hogy az írásjelek egy-egy hangot, a térképjelek egy-egy szót, fogalmat jelentenek.

Különböző jelrendszereket alkalmaznak a térképek készítői aszerint, hogy mit akarnak közölni velünk. A térképek pontossága is attól függ, milyen célra készítik, milyen jellegű információkat szeretnének közölni velünk. Hányféle térkép van valójában? Rengeteg. Ha csoportosítani és megnevezni szeretnénk, akkor csak pontosságuk alapján tudjuk megtenni.

A pontosság alapján vannak valódi térképek, térképvázlatok, térvázlatok, képtérképek és képes térképek.

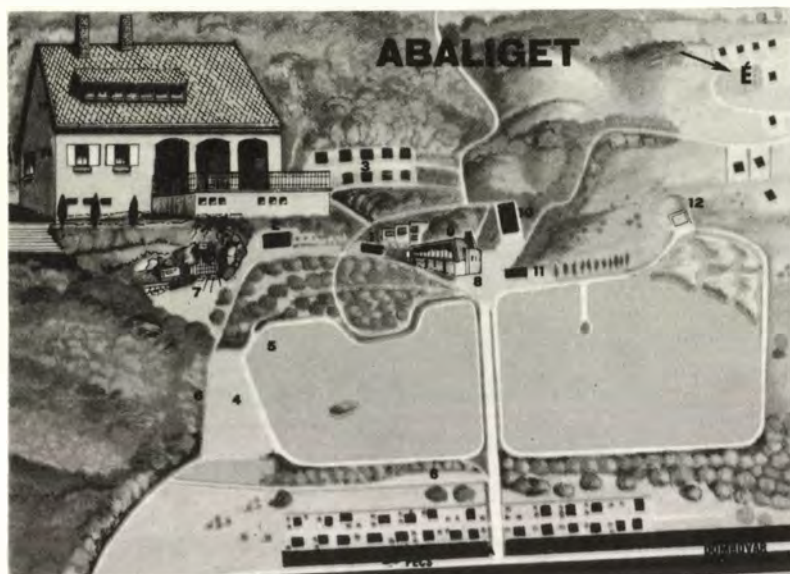
A nagyon nagy pontossággal, szigorúan kötött szabályok alapján készültek a földrajzi, katonai térképek stb.

A térképvázlatok pontatlanok, mivel valamilyen különleges célból készültek. Szinte csak a cél szempontjából lényeges információkat közlik. Az autótérképek például pontosan jelzik az úthálózatot, a távolságokat. Más adataik csak közelítő pontosságúak.

A térvázlatok a legszükségesebb adatokról adnak tájékoztatást. Nagyon egyszerű olvasni, megérteni őket. Ilyen például a vasúthálózat térvázlata.

A képtérképek madártávlati ábrázolást nyújtanak. Ezek is könnyen érthetőek. A skandináv országokban a tájékozódás tanítására használják ezeket.

A képes térképek elsősorban idegenforgalmi céllal készülnek. Az ábrázolt terület idegenforgalmi nevezetességeit, a fontos épületeket kiemelik, rajzban ábrázolják.



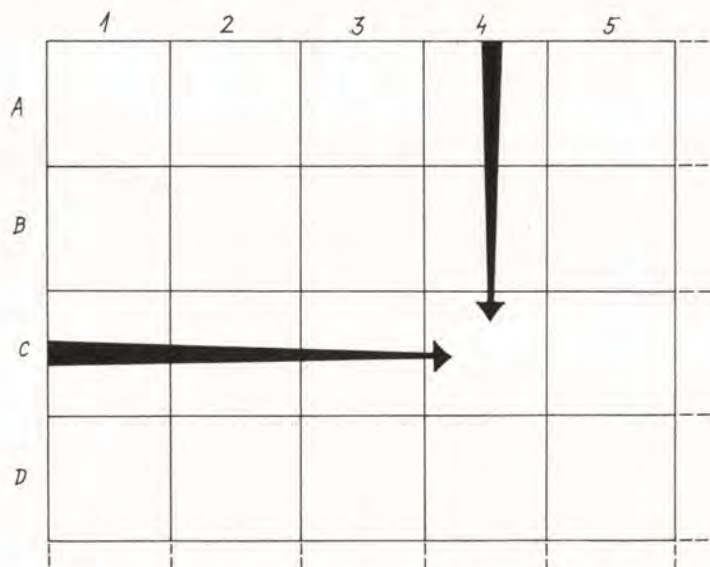
10. Képes térkép: felülnézeti és oldalnézeti ábrázolás

1.6. A TERMÉSZETJÁRÁS FONTOSABB TÉRKÉPFAJTÁI: A VÁROS-, A TURISTA-, A TÁJFUTÓTÉRKÉP

A felsorolt három térképfajta az, amelyet a természetjárók, tájfutók a leggyakrabban használnak. Alapvető követelmény ezekkel a térképekkel szemben, hogy segítsék a terepen való tájékozódást, ábrázolják pontosan a földfelszín pontjainak távolságát és irányát. Adjának áttekintést a terepről, a terület járhatóságáról, a lehetséges akadályokról.

A *városterképeken* feltüntetik és megnevezik az utcákat, tereket, parkokat, patakokat, folyókat és erdőket, a jelentősebb épületeket, jelölik az autóbusz-, troli-, villamos-, metróvo-

nalakat. A térképen négyzethálózatot találunk, amelyet betűkkel és számokkal jelölnek meg. A térkép hátoldalán betűrendben felsorolják valamennyi utca, tér nevét, és annak a négyzetnek a betűjelét és számát, amelyben az a térképen található.



11. A várostérkép használata: a keresett utca a C4-es számú négyzetben található

A *turistatérképek* az országok látnivalóiról, természeti szépségekben legszebb tájairól készülnek. Céljuk a természetjárók tájékozódásának segítése. Alkalmasak gyalogos, kerékpáros túrák tervezésére és lebonyolítására. A túrázást segítik a jelzett turistautak, amelyek a térképeken piros vonallal jelezve láthatóak. Hazánkban turistatérképek hegységeinkről, domságainkról, de sík vidékeinkről is készültek.

A *tájéfutótérképek* elsősorban sportcélokra alkalmasak. Nagyon részletesen mutatják be a terepen lévő tárgyakat, a növényzetet, a területek egyes részeinek járhatóságát, futhatóságát. Túrázásra, a tájékozódás gyakorlására nagyon hasznosak.

2. A TEREP

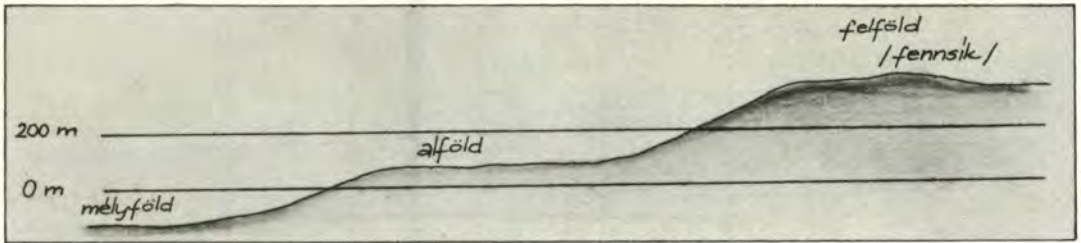
A Föld felszínének egy bizonyos részletét terepnek nevezzük. A térképen jelekkel ábrázolják a terep részeit, a hegyeket, völgyeket, vizeket, növényzetet és az ember alkotta építményeket. A terepfajtákat mindezek alapján kétféleképpen lehet csoportosítani: domborzat szerint és a terepen lévő tárgyak, növényzet alapján (fedettség).

2.1. A TEREPFAJTÁK A DOMBORZAT SZERINT

A domborzat sajátosságai alapján a térkép által ábrázolt terep fajtái: a *sík*, a *buckás* és *hullámos*, a *dombos* és a *hegyes* terep.

A SÍK TEREP

Jellemzője domborzati szempontból, hogy hiányoznak a jelentős magaslatok és mélyedések. A táj jellegét a terepen levő tárgyak (építmények, növényzet) határozzák meg. A sík terepet tengerszint feletti magasságuk alapján nevezzük el: mélyföldeknek, alföldeknek, felföldeknek.



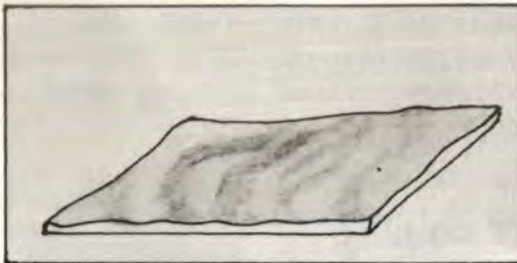
12. Domborzati viszonyok

A mélyföld a tengerszint alatt fekvő sík terep, ilyet Magyarországon nem találunk. Jelentős mélyföldek Európában: Hollandiában a Holland-mélyföld, valamint a Kelet-európai-síkság déli részén a Kaszpi-mélyföld. Az alföldek a tengerszint felett 0–200 méteres magasságban fekvő sík területek. Ilyen a magyar Alföld nagy része, valamint a Kisalföld. A felföld szintén síkság jellegű táj, de 200 méternél nagyobb tengerszint feletti magasságban terül el. Ilyen például a Skót-felföld nagy része Nagy-Britanniában.

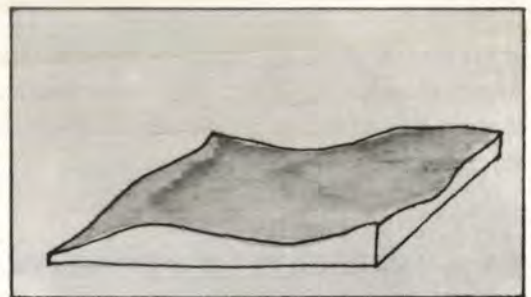
A BUCKÁS ÉS A HULLÁMOS TEREP

Átmenetet képez a síkság és a dombvidék között. A buckás terep homokos terület, 100–300 méteres tengerszint feletti magasságban. A szél a terepen lévő futóhomokból 20–50 méter magas halmokat épít. Az ilyen területeket az ember növényekkel próbálja megkötni. Ezért láthatunk a Kiskunságban telepített fenyveseket, akácerdőket, szőlőterületeket.

A hullámos vidék általában a dombvidék lába. Széles hátú, 20–70 méter magas dombok és hosszú völgyek jellemzik.



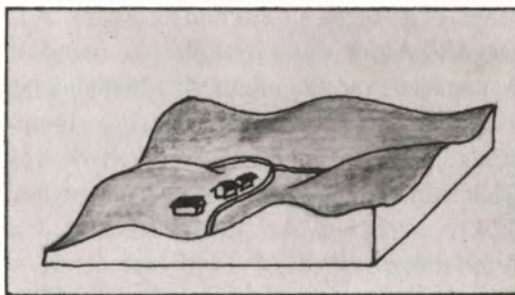
13. Buckás terep



14. Hullámos terep

A DOMBOS TEREP

Átmenetet képez a hullámos és a hegyes terep között. Tengerszint feletti magassága általában 350–500 méter között van. 50–150 méter magas dombhátak, völgyek jellemzik. Magyarország leggyakoribb terepfajtája. Ilyen például az Órség, a Zalai-, a Somogy-Tolnai-dombság.



15. Dombos terep

A HEGYES TEREP

A legnépszerűbbek a természetjárók között. Magasságuk a tengerszint feletti 350 métertől 8848 méterig terjed. [Ez a Föld legmagasabban lévő hegycsúcsának, a Csomolungmának (angol elnevezéssel Mount Everestnek) a magassága.]

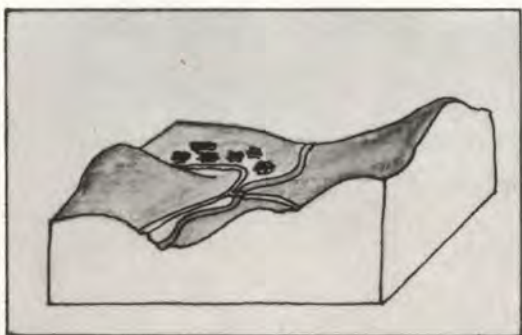
A hegyvidékeket három további csoportra osztjuk fel a lejtők meredeksége, a völgyek és hegycsúcsok között mérhető magasság (szintkülönbség) alapján. A három hegység típus: az alacsony-, a közép- és a magashegységek.

Az alacsonyhegységek általában 350–600 méteres tengerszint feletti magasságok között terülnek el. Lapos hegytetők, széles völgyek és sok medence jellemzi őket. A völgyek és a hegytetők között 100–300 méter szintkülönbség van. A hegytetőket és a hegyoldalakat lombos erdők borítják, úthálózatuk sűrű. A főbb útvonalak leggyakrabban a völgyekben húzódnak. A természetjárók kedvelt területei, nagyon sok jelzett turistaúttal. Magyarországon többek között alacsonyhegység a Vértes, a Budai-hegység.

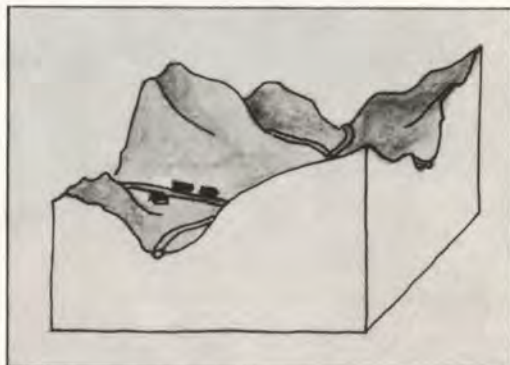
Figyeld meg a képen az alacsonyhegység jellemzőit!

A középhegységekre a szerteágazó, keskeny hegyhátak, az erősen tagolt hegytetők és hegyoldalak, a meredek lejtők, a mélyen bevágott völgyek jellemzőek. Tengerszint feletti magasságuk 600–1600 méter. A völgyek és hegytetők között gyakran 600 méteres szintkülönbség is előfordul. Magasabb részeit már nem lombos erdők, hanem fenyvesek borítják. Hazánkban több középhegység található. Ilyen például a Mátra, a Börzsöny.

Figyeld meg a képen a középhegységek jellemzőit!

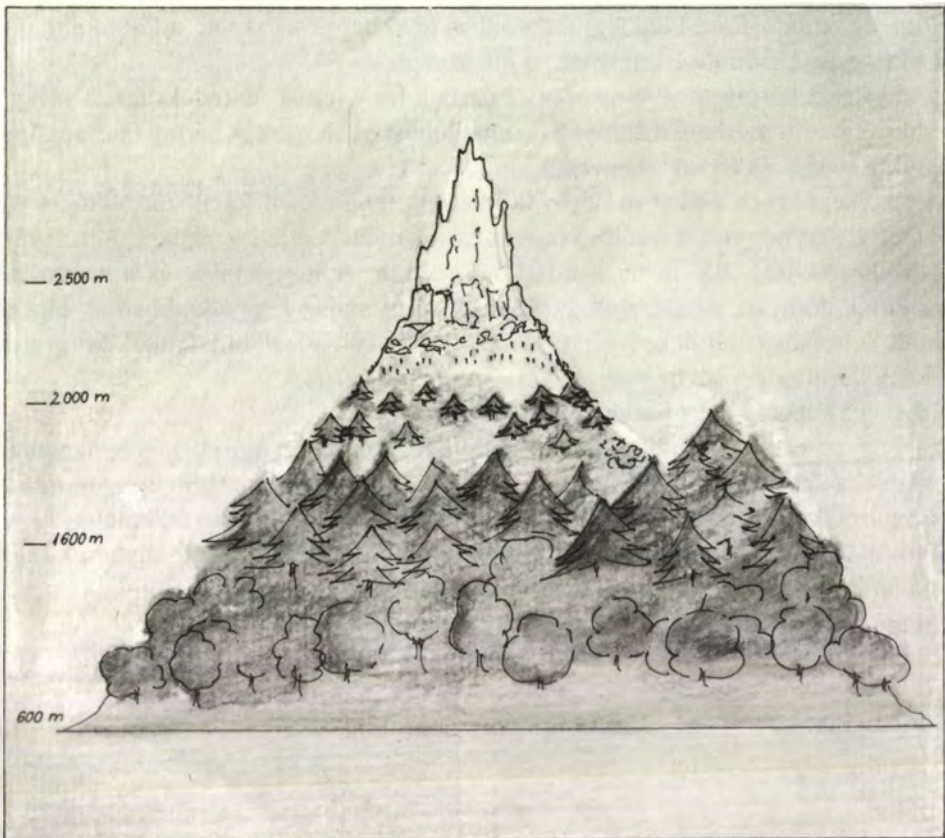


16. Alacsonyhegység



17. Középhegység

Magashegységek hazánkban nincsenek. A környező országokban viszont találhatóak: Ausztriában az Alpok, északi és keleti szomszédainknál a Kárpátok, illetve délen a Dinári-hegység. A magashegységek jellemzői: a meredek hegyoldalak, éles gerincek, szakadékszerű oldalú, mély völgyek. Az erdőfajták a magassággal együtt változnak: a hegyek lábánál lévő lombos erdőket nagyobb magasságban a fenyőerdők, majd a törpefenyvesek váltják fel. 2000 méter felett a tájat kopár sziklák és gyér növényzet borítja. Az Alpokban például kb. 2500 métertől örök hó és jég fedi a hegységek felszínét. A magashegységekben nagyon kevés a kiépített út. A műutak emelkedői és lejtői meredek, sok a veszélyes, kis ívű (hajtű-) kanyar. Figyeld meg a képen a magashegységek sajátosságait!



18. Magashegység

2.2. A TEREP FEDETTSÉGE

A terep fedettségét aszerint határozzuk meg, hogy az adott területen mely tereptárgyak (növényzet, építmények) találhatóak a legnagyobb számban. Ennek alapján a terep lehet:

1. Beépített (lakott) területek (pl. iskola környéke, utcák, terek)
2. Nyílt terep (pl. iskolaudvar, rétek, mezők)
3. Félig nyílt terep (parkok, ligetesek)
4. Fedett terep (erdők)
5. Mocsaras terep, amely lehet nyílt, félig nyílt, vagy fedett, aszerint, hogy milyen sűrűségű, nagyságú a növényzete.

A BEÉPÍTETT (LAKOTT) TERÜLETEK

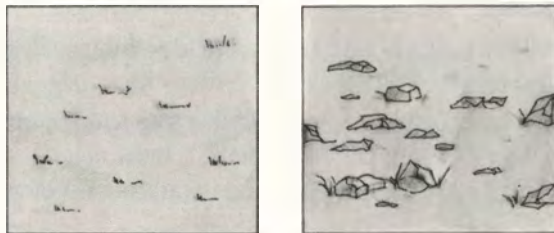
Legnagyobb részén összefüggő épületcsoportok találhatóak. Ezek a városok, lakó- és ipartelep, községek. A települések megismerése önálló túrát is jelenthet. A múzeumok, híres épületek, műemlékek megtekintésére sok esetben több napot is szánhatunk. A várostérképek segítségével a tájékozódás könnyű. A térképeken az utca-, tér-, parknevek mellett a jelentős műemlékek, érdekességek neve is megtalálható. Várostérkép hiányában csak az eligazító táblákra, vagy a „szóbeli térképekre” támaszkodhatunk. Ez utóbbi azonban nagyon bizonytalan forrás, mert az útbaigazítás nem mindig helyes. Az is lehetséges, hogy a pontos útbaigazítás egy részét elfelejtjük, rosszul értelmezzük. Ebben az esetben a városi túra kellemetlen élmények sokaságát eredményezi.

A NYÍLT TEREPEK

Többsége hazánkban a kopár alföldi tájakon, a mezőgazdasági művelés alatt álló területeken, a mészkőhegységek kőmezőin található. Jellemzőjük, hogy növényzet csak a talajszinten található.

A magyar puszták (Hortobágy, Bugac) jellemzője a szétszórt tanyavilág, a különleges növény- és állatvilág. A Kiskunsági és a Hortobágyi Nemzeti Park őrzi a magyar puszták ősi növényzetét és állatait.

A kopár területeken az ösvények, földutak nehezen vehető észre, a turistautak jelzései ritkák, alig láthatók, ezért itt a tájékozódás nehéz.



19. Nyílt (kopár) területek

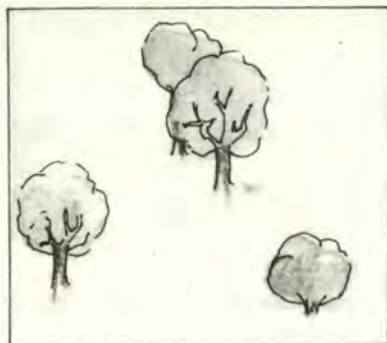
A FÉLIG NYÍLT TEREPEK

Nagy része liget, elszórtan fák, bokrok láthatók. A városi ligetekben a tájékozódás – nagy méretarányú térkép segítségével – könnyű, mert az ösvények, sétautak jó támpontokat adnak.

Az eredeti ligetekben, a fás területeken nehezíti a tájékozódást, hogy a térképek ritkán ábrázolják egészen pontosan a kisebb facsoportokat, bokrosokat. Ezek elszórtsága miatt könnyű irányt téveszteni. Az erdős területek jól látható ösvényei, székérútjai a ligetekben, a gyepen eltűnnek, rosszul követhetővé válnak.

A FEDETT TEREPEK

Az erdők legalább 3/4 részét borítja lombos vagy fenyő-erdő. A természetjárás szempontjából megkülönböztünk szálerdőt kevés aljnövényzettel, valamint aljnövényzettel benőtt erdőt. Ez utóbbi korlátozza a járhatóságot, futhatóságot. Az erdős területen a tájékozódás is nehezebb, mivel a terep fedett, nem láthatunk messze. Az erdő a természetjárt megvédi a nagy melegtől, részben az esőtől és a széltől is. A nyári kánikulában is bátran vállalkozhatunk erdős terepen túrára.



20. Félig nyílt terep



21. Fedett terep



22. Mocsaras terep

A MOCSARAS TEREPEK

Általában zombékos növényzet, sás, nád, mocsári fű fedi. Süppedékes, lápos területek. Nagy részük természetvédelmi terület, különleges növény- és állatvilággal, ritka, gyakran kipusztulófélben levő állatfajokkal. Az önálló gyalogtúrák a mocsaras terepen rendkívül veszélyesek, az állatvilág zavarása és a növények károsítása nem ajánlatos. Hazánkban található mocsaras terepek (többek között): a Fertő-tó, a Kis-Balaton, a Velencei-tó környéke.

2.3. A SZÓBELI TÉRKÉPRŐL (OLVASMÁNY)

Mindig, ha egy idegen városba érkezem, az első dolgom a várostérképet megvenni. Sok autóbuszjegyet takarítottam már meg ezzel, számos város nevezetességeit, érdekességeit láttam azért, mert gyalog jártam be útvonalamat. A „szóbeli térkép” értékéről, használhatóságáról álljon itt bizonyosságul a következő történet:

Nem budapesti lévén, egyszer a Deák téri autóbusz-pályaudvarra érkeztem meg Budapestre. A várostérkép természetesen a táskámban lapult. Szép, napsütéses délelőtt volt, nem siettem feladataim elvégzésére. Egyszer csak egy beszélgetés ütötte meg a fületem: – Elnézést a zavarásért, hogyan jutok el a Kossuth térre? A kérdező 30 év körüli, jó erőben lévő fiatalember volt. A hölgy – nyilván budapesti – így válaszolt: – Lemeget a metróba, egy megálló utazik a Déli pályaudvar felé, s máris ott van. A fiatalember bólintott, megköszönte az útbaigazítást, s elindult a metró felé.

Felébredt bennem a kisördög. Háttha valaki meg tudja magyarázni az utat metró nélkül is. Feltettem én is a kérdést egy járókelőnek. Mosolyogva mutatott a metró felé, s mondta a megoldást.

– De én gyalog szeretnék menni! – válaszoltam. Döbbenet nézett.

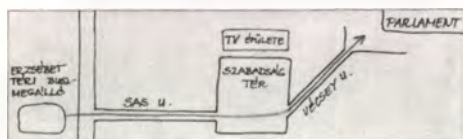
– Miért? – kérdezte.

– Nincs 25 forintom.

– Tessék, adok egy jegyet.

– Köszönöm, nem kérem.

Még tíz percet próbálkoztam a kérdéssel, a válaszok mindegyike a metró felé irányított. Ötödik próbálkozásra végre valaki felvilágosított: – Elindul itt a part mellett, szemben megtalálja a Sas utcát. Végigmegy rajta, és a Szabadság térre ér. A tér bal oldalán lesz a Televízió épülete. A tér közepén levő sétaút végén balra fordul, olyan 45 fokos szögben. A Vécsey utca túlsó végén van a Kossuth tér. A Vécsey utcáról már látja a Parlamentet. Körülbelül egy kilométer az egész. Nem vettem elő a várostérképet, megpróbáltam a „szóbeli térképet” lerajzolni. Valahogy így sikerült:



Mindkét változatot kipróbáltam. Gyalog kényelmesen, nem sietve 12 perc alatt tettem meg az utat. A metró: lementem a mozgólépcsőn, 3 perc. Vártam a szerelvényre 2 percig. Zsúfoltság. Az út körülbelül 2 perc. A szerelvénytől a Kossuth téri kijáratig újra 3 perc. Összesen 10 perc, valamint 25 forint. Később budapesti ismerősöm mondja: – A vidékiek többnyire azért ragaszkodnak a metróhoz, mert nem ismerik a várost, de a budapestiekre is jellemző ez az életstílus. Rohannak. Sokan a városból csak a lakóhelyük, munkahelyük környékét ismerik. A város többi része szinte csak alagút, mert ahová csak lehet, metróval, földalattival utaznak. Azonban ha a villamost, autóbust, vagy a saját gépkocsijukat választják, akkor sem látnak sokat a városból. Eszükbe sem jut 500 méterre gyalog elindulni. Pedig sok esetben előbb odaérmének. Nem puhulnának el, jóval egészségesebbek maradnának.



Egy várostérkép részlete:

23. Budapest belső kerületei

3. A TÁJÉKOZÓDÁS

A túrákon, kirándulásokon, az idegen terepen való mozgás közben elengedhetetlen tevékenységünk a tájékozódás. Alapkérdései:

- Hol vagyok?
- Hová szeretnék eljutni?
- Merre (hogyan) juthatok oda?

Mindezekre a kérdésekre a választ a térkép adhatja meg, ha használója:

- ismeri a térkép jeleit,
- érti a térképjelekkel ábrázolt összefüggéseket,
- azonosítani tudja a térképjeleket és a hozzá tartozó tereptárgyakat.

Tájékozódni tehát akkor tudunk jól, ha a térkép jelrendszerének segítségével meg tudjuk határozni álláspontunkat a térképen. Ki tudjuk számítani a célhoz vezető út távolságát, előre látjuk annak nehézségeit. Ennek képességét azonban csak nagyon sok gyakorlattal lehet megszerezni.

3.1. AZ ÉGTÁJAK

Mindenféle, térképen való tájékozódásunk alapja a négy égtáj ismerete. Az észak, dél, kelet, nyugat fogalma akkor alakult ki, amikor az emberek felfedezték a „mágnestűt”, amely felfüggesztve az észak–déli irányt mutatja. A felfedezés körülbelül 3000 évvel ezelőtt, az ókori Kínában történt. Később arab közvetítéssel került a mágnestű-iránytű Európába. A négy fő irány egymáshoz való viszonyát egy kis vers segítségével tanulhatjuk meg:

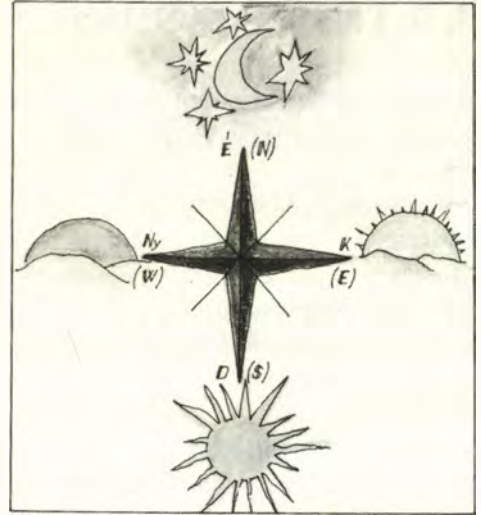
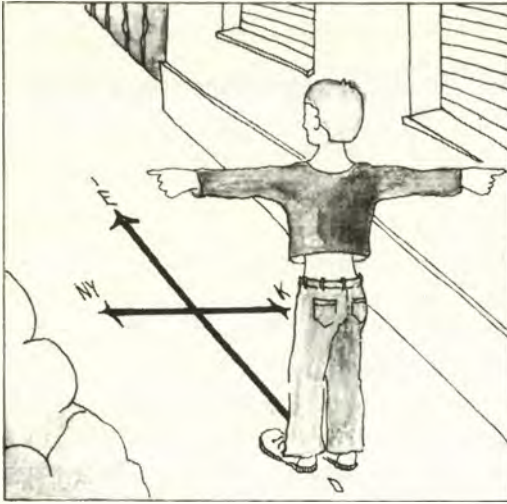
„Ha előttem van észak,
Hátam mögött dél.
Balra a Nap nyugszik,
Jobbra pedig kél.”

Tanuld meg a versikét!

Az elnevezések a Nap napközbeni állásával függenek össze. A Nap felkeltekor keleti, nyugtakor nyugati, délben déli irányban látható. Az észak jelentése is érdekes: nappal nem mutatkozik északi irányban a Nap. Éjjel pedig nem látható nálunk. A szó valószínűleg az éjszaka szóból származik.

A fő égtájak között, szögfelezéssel kialakult négy irány így nevezzük:

- északkelet
- délkelet
- délnyugat
- északnyugat.



24. Égtájak

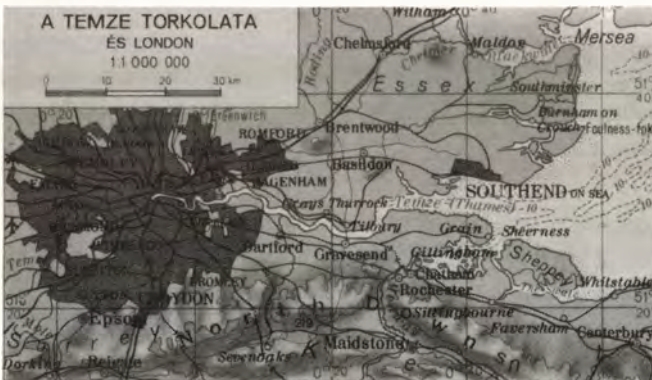
Az égtájak nevét a térképeken, tájolókon gyakran rövidítve találjátok meg. Leggyakrabban angolul vagy németül jelenik meg rövidítésük, egy betűvel:

	(É) Észak	(D) Dél	(K) Kelet	(Ny) Nyugat
angolul	(N) North	(S) South	(E) East	(W) West
németül	(N) Nord	(S) Süd	(O) Ost	(W) West

AZ ÉSZAKI IRÁNY ÉS JELÖLÉSE A TÉRKÉPEN

A tájékozódásban ez az irány szolgál támpontul. Északi iránynak tartjuk a tartózkodási helyünk és az északi pólus (Földünk Északi-sarka) közé húzott képzeletbeli vonalat. A földrajzi térképeken a hosszúsági fokok sora jelenti az északi irányt.

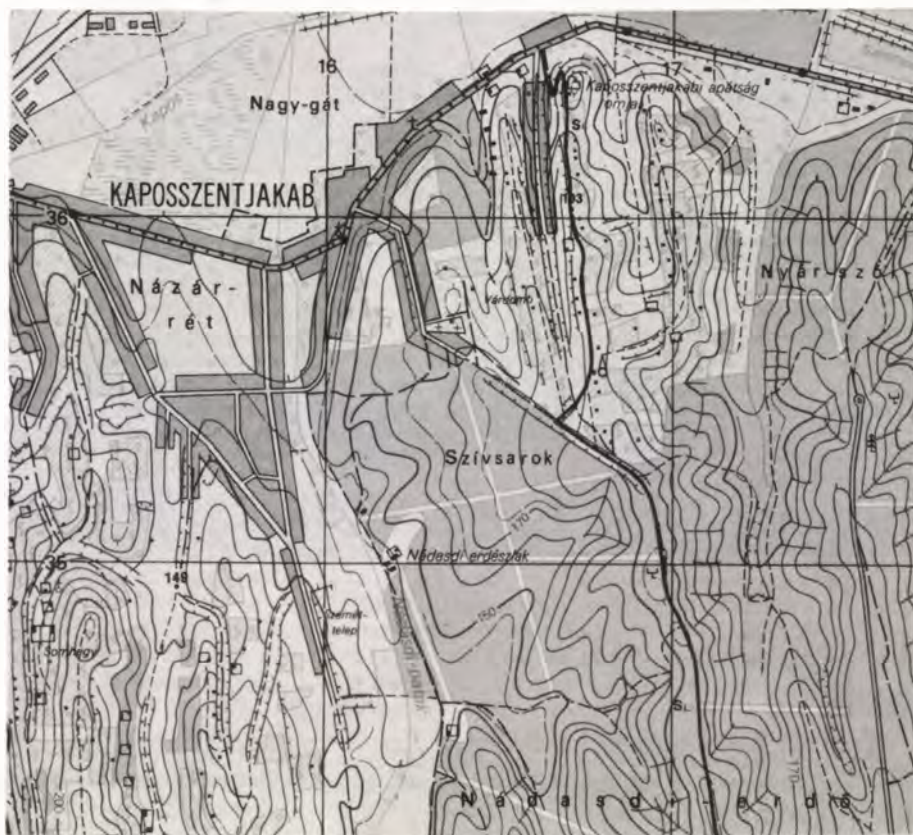
Kiváगत egy földrajzi atlaszból: a kezdő hosszúsági fok, a „0°” London egyik városrészének, Greenwichnek a csillagvizsgálóján áthaladó képzeletbeli vonal. Ez a vonal a Déli-sarkot köti össze az Északi-sarkkal.



25.

A térképeken általában – így a turistatérképeken is – a feliratok nyugat–keleti irányúak. A térkép bal és jobb széle, illetve az ezzel párhuzamos kilométerhálózati vonalak mutatják az észak–déli (dél–északi) irányt. A tájfutótérképeken önállóan kirajzolt nyíllal és É (N) betűvel, illetve a térképen is áthúzódó kék vonallal, az északi irányba mutató nyíllal jelzik az északi irányt.

Kivágot egy turistatérképből: az északi irányt a feliratok nyugat–keleti irányából, valamint a feliratokra merőleges kilométer-hálózati vonalakból állapíthatod meg.



26. Kivágot egy turistatérképből

Tájfutótérkép:

Látható a megnyilazott északvonal. Hazánkban többnyire kék színnel rajzolják. Gazdag vízrajzú terepek térképein viszont fekete színt alkalmaznak.

SZIRTES-TETŐ (PILISCSÉV)



27. Tájfutótérkép

3.2. AZ IRÁNYTŰ ÉS A TÁJOLÓ

AZ IRÁNYTŰ

Ha egy mágnesűt úgy függesztenek fel, hogy forgásában nem gátolt, akkor az a Föld mágneses mezejének hatására a mágneses észak–déli irányba áll be. Így jelöli az észak–déli irányt. Ez az iránytű.

Iránytűt úgy készíthetünk magunk, hogy egy gombostűt megmágnesezzünk, majd kis papírlapra szúrva egy tálkában vízre helyezzük. A gombostű az észak–déli irányba áll be a víz felszínén. Vigyázat! A tálka ne legyen vasból vagy acélból!



28. Iránytű

A TÁJOLÓ

A tájoló alkotórészei:

– Szelencében elhelyezett mágnes-tű:

Segítségével állapíthatjuk meg a világtájak irányát. A pontosság érdekében a szelence a tű mozgását csillapító folyadékkal van töltve.

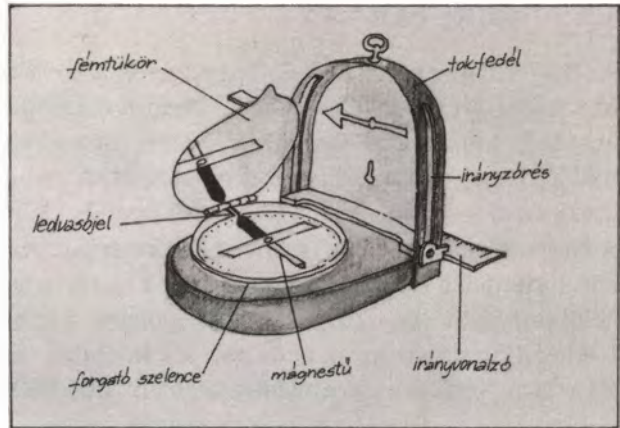
– A szelencén levő fokbeosztás:

Segítségével a terepen, illetve a térképen vízszintes szögeket mérhetünk.

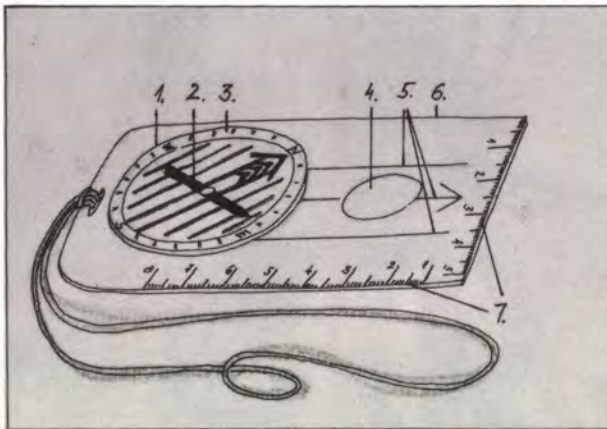
– A tájoló testén levő aránymértékek, illetve milliméter-beosztás:

Segítségével a térképen távolságot mérhetünk.

Napjaink legerjedtebb tájoló típusa a laptájoló. Természetjárásra, tájfutásra a legalkalmasabb eszköz, mert könnyű, kezelése egyszerű. Állászó műanyagból készült, ezért ha a térképre tesszük, látható marad a térkép rajza. A mágnesű déli végét fehér vagy fekete, északi végét általában pirossal jelölik.



29. Bézárd típusú tájoló:
pontos iránymérésekre szolgál



30. Laptájoló

A laptájoló részei:

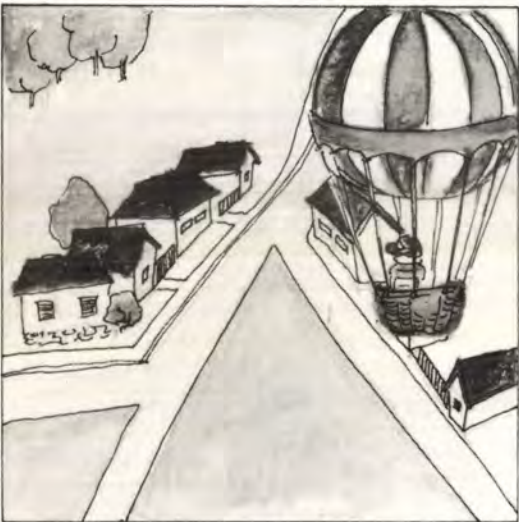
- | | |
|----------------------|---|
| 1. Szelence | 5. Irányvonalak |
| 2. Mágnesű | 6. Irányél |
| 3. 360°-os számskála | 7. Milliméter-beosztás vagy aránymérték |
| 4. Nagyító | |

3.3. A MÉRETARÁNY

A térképről már megtanultuk, hogy a terep *arányosan* kicsinyített mása.

Mit jelent az, hogy arányosan? – Nehezen lehetne elképzelni olyan térképet, amelyen, mondjuk a mi házunk alaprajza nagyobb, mint ugyanazon a térképen a megye, ahol élünk. Sőt! Egy megye térképén már nem is láthatjuk házunkat, legfeljebb lakóhelyünket. A Föld térképén egy kis pont csak hazánk. Körülbelül akkora, mint lakóhelyünk térképén a házunk. A terep „kicsinyítésének” mértéke a méretarány. Azt mutatja meg, hogy milyen mértékben kicsinyítették a valóságos terep tárgyait a rajzon a térkép készítői. Ez az arány egy térképen belül mindenre vonatkozik. Minden épületre, dombra, hegyre, városra, falura...

A kicsinyítés mértéke más és más a különböző térképeken. Az egyik – az egész Földet ábrázoló – térképen ezt a számot találtam: 1:85 000 000. A „Magyarország domborzata és



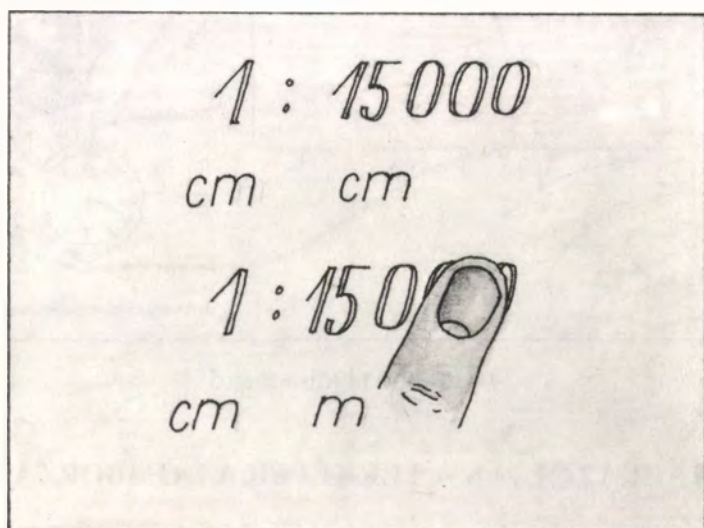
31. Kicsinyítés: minél magasabbról nézzük a terepet, a tereptárgyak annál kisebbek lesznek

vizei” című térkép mellett ez áll: 1:1 250 000. Ezek kis méretarányú térképek, hiszen a méretarány értéke – ha ezt a számot egy törtnek tekintjük – kicsi. Egy turistatérképen ezt láttam: 1:40 000. Az egyik parkról készült térképre ezt írták: 1:4000. Ezek nagy méretarányú térképek, mert a méretarány értéke – a tört értéke – például az előzőekhez képest nagy. Általában kis méretarányúaknak nevezzük azokat a térképeket, amelyeknél a kisebbítés mértéke meghaladja az 1:500 000-t. Közepes méretarányúak azok a térképek, ahol a kisebbítés mértéke 1:100 000 és 1:500 000 között van. Nagy és igen nagy méretarányúak azok a térképek, amelyeknek a méretaránya 1:500 és 1:100 000 érték között van.

A természetjárók, a tájfutók szinte minden esetben nagy méretarányú térképeket használnak. Miért különbözőek a méretarányok a különféle térképeken? Csak azért, hogy a térképet tudjuk használni. Ha egy park térképét a Föld térképének méretarányával szeretnénk megrajzolni, egy nagyon kicsi téglalapot kapnánk, amelynek hosszabb oldala körülbelül 0,005 mm, rövidebb oldala 0,002 milliméter lenne. Ezt a „térképet” csak mikroszkóppal lehetne megrajzolni és olvasni. Ezzel szemben a Föld térképe 1:1000 méretarányban 35,7 km hosszú és 17,85 km széles lenne, azaz körülbelül 637 km²-es papírra férne el. Ez az óriástérkép a Mecsek nagy részét betakarná, nagyobb lenne, mint Budapest. Nehéz lenne kezelni. A méretarányunk tehát igazodnia kell az ábrázolt terep nagyságához. A méretarányval számolni, mérni is lehet, hiszen a számokhoz bármilyen hosszúságmértéket (mm, cm, hüvelyk, láb, m, km stb.) hozzárendelhetünk, természetesen mindkét számhoz azonosat. Például az 1:15 000 méretarány jelentése a következő: ami a térképen 1 cm, az a terepen 15 000 cm. Ez nehezen érthető, tehát a 15 000 cm-t váltsuk át méterre! Ami a térképen 1 cm, az a terepen 150 m.

Ezzel az értékkel már könnyedén tudunk számolni. Meg tudjuk mérni a tereptárgyak egymástól való távolságát, útvonalunk hosszát a térképen, majd át tudjuk számolni a terep távolságaira: ahány centiméter a térképen, annyszor 150 méter a valóságban.

Méretarány értelmezése: átváltás a cm-ről méterre az utolsó két helyi érték letakarásával.

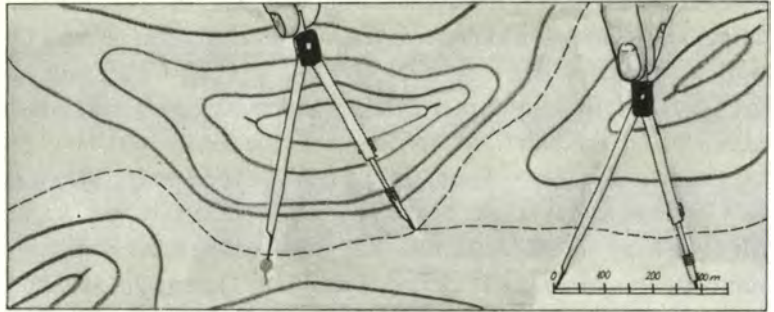


32. Átváltás egyik módja

3.4. TÁVOLSÁGMÉRÉSEK A TÉRKÉPEN

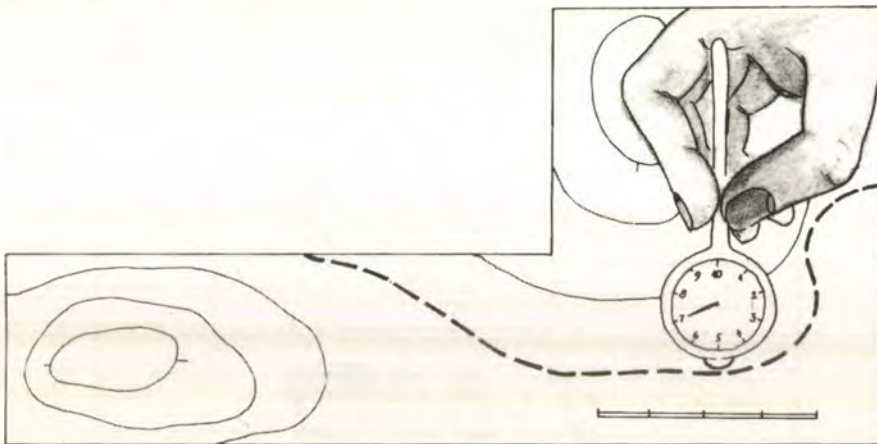
A méretarány ismeretében, vagy az aránymérték segítségével távolságokat mérhetünk a térképen. Egyenes szakaszt vonalzóval, vagy a tájoló szélén levő milliméter-beosztással mérhetünk. A kapott értéket meg kell szoroznunk a méretaránynak megfelelő számmal, így kapjuk meg a tényleges távolságot.

Az egyenes szakaszok mérése körzővel és az aránymértékkel pontos.



33. Távolságmérés körzővel

Jó és pontos eszköze a *nem egyenes szakaszok* távolságmérésének a *gördülő távolságmérő*. Használata során a milliméter-centiméteres skáláról leolvasott értéket szorozzuk a térkép méretarányának megfelelő értékkel!



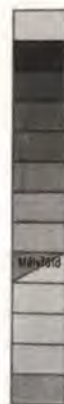
34. Gördülő távolságmérő

3.5. HOGYAN ÁBRÁZOLJÁK A TÉRKÉPEK A DOMBORZATOT?

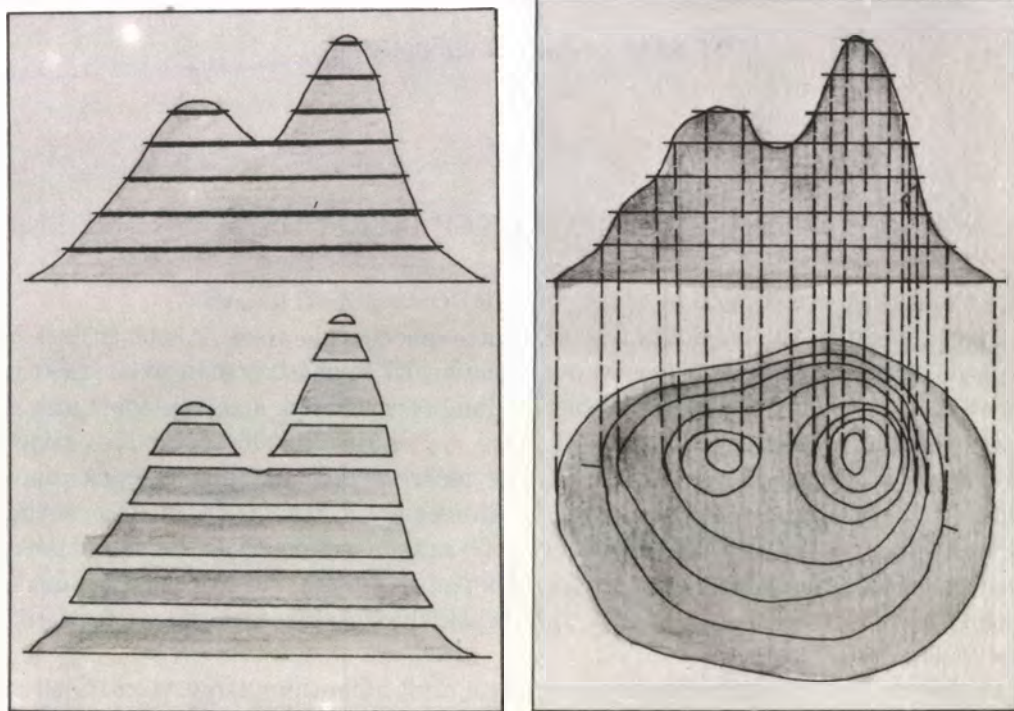
Néhány kivételtől eltekintve a térképek sík lapok. Ezért különösen nehéz feladat a domborzat ábrázolása, valamint a térkép használójának a domborzati jelek olvasása, értelmezése.

A földrajzi atlaszban található térképeken az alföldeket zölddel, a dombvidékeket világos-, a hegyvidékeket sötétebb barnával ábrázolják. A barna szín fokozataival a tengerszint feletti magasságokat jelölik: minél sötétebb a barna szín, annál magasabb a hegység. Fehérrel jelölik általában a 7000 méternél magasabb hegycsúcsokat. Az alföldeknél fordított a helyzet: minél sötétebb a zöld szín, annál alacsonyabb tengerszint feletti magasságon fekszik az alföld. A legsötétebb zölddel a mélyföldeket jelölik. Ugyanílyen alapelv szerint ábrázolják a tavak, tengerek, óceánok mélységét is: a kék szín sötétebb árnyalatai esetén a tó, a tenger, az óceán mélyebb (a színes ábrát lásd az 1. sz. mellékleten!).

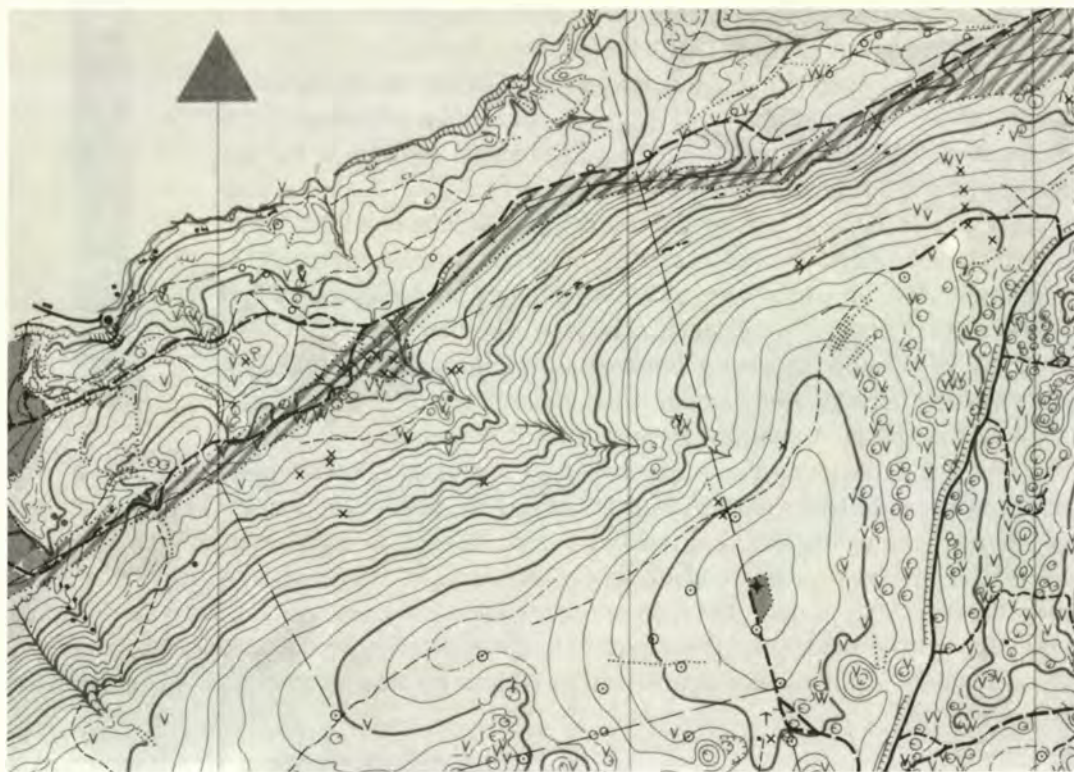
A turista- és tájfutótérképeken a domborzatot *szintvonalakkal* ábrázolják. Az ábrázolás lényege, hogy a domborzat elemeit képzeletbeli vízszintes síkokkal metszik el. A párhuzamos metszősíkok egymástól azonos távolságra vannak. Ezt a távolságot *alapszintköznek* nevezzük. A szintvonalak önmagukba visszatérő vonalak, és soha nem kereszteződnek. Az így kialakult ábráról azonban nehéz megállapítani, hogy melyik a „fel”, illetve a „le” irány, ezért az ilyen esetekben *eséstüskét* rajzolnak a szintvonalhoz, amely mindig a „le” irányt jelöli. A „lent” és a „fent” megállapítható úgy is, ha a térképen megkeressük a patakokat, folyókat, tavakat. Ezek a völgyekben helyezkednek el. Partjaiktól a terep mindkét irányban emelkedik. A szintvonal és az eséstüske – mint minden domborzati jel – barna (az ábra színesben a 2. sz. mellékleten látható).



35. Magasságok és mélységek



36. Így jön létre a szintvonal



37. Szintvonalak egy tájfutótérképen

3.6. A TURISTA- ÉS A TÁJFUTÓTÉRKÉP JELRENDSZERE

A KÉT TÉRKÉPTÍPUS KÖZÖS ELEMEI: A FŐBB DOMBORZATI IDOMOK

Mindkét térképtípus szintvonalakkal ábrázolja a domborzati idomokat. Általában ezek jele barna vonal. „Mozgásuk”: a sík lapra vetített szintvonalak egymáshoz mért távolsága a terep meredekségét, míg a szintvonalak görbületei a domborzati idomok alakját jelenítik meg. Az általuk képviselt szintkülönbség azonban változó. A jelenlegi turistatérképeken egy szintvonal szintkülönbsége 20, illetve 10 méter. A hegyvidékeket ábrázoló tájfutótérképek szintvonalai 5 méter emelkedést jelentenek, míg az alföldek (a sík, buckás és hullámos terepek) alapszintköze egy- vagy kétméteres. Minél kisebb az alapszintköz értéke, a szintkülönbség, annál pontosabb, finomabb a térképen a domborzat ábrázolása. Az alapszintközt minden térképen közlik. Kivételt képeznek az olyan térképek, amelyek terepe teljesen sík, így a térkép szintvonalat nem ábrázol.

Ez a tájfutótérkép csak a domborzatot és egy utat ábrázol, a többi tereptárgyat nem (Csalános, Somogy–Tolnai-dombság). Figyeld meg! A szintvonalak önmagukba visszatérő vonalak, sehol sem keresztezik egymást!



38. Kivágat egy különleges tájfutótérképből

A KÉT TÉRKÉPTÍPUS KÖZÖS DOMBORZATI JELEI ÉS ÉRTELMEZÉSÜK

Alapszintvonal: Azonos magassági pontokat összekötő „képzeletbeli” vonal.



Főszintvonal: Minden ötödik szintvonal vastagabb. Célja a domborzat rajzának könnyebb olvashatósága.



Kiegészítő szintvonal: A szintvonalakkal nem érzékelhető (enyhébb, finomabb) domborzati formák ábrázolása. Értéke az alapszintköz értékének fele.



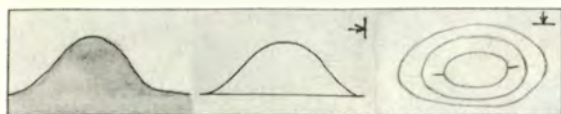
Eséstüske: A lejtés irányát mutató vonaldarab.



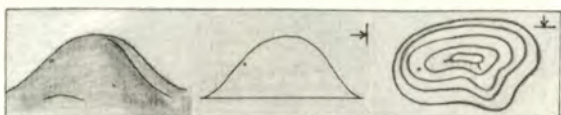
Szintvonalérték: A szintvonal tengerszint feletti magasságát kifejező adat. A lejtés irányába a szám talpa mutat. (200 m-es tengerszint feletti magasság.)



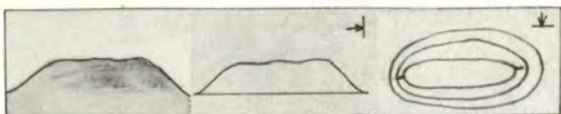
SZINTVONALAKKAL ÁBRÁZOLT DOMBORZATI FORMÁK



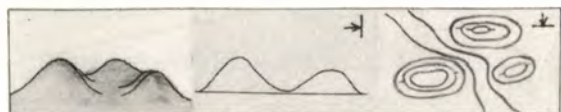
39. Kúp: Szintvonallal ábrázolható, határozott terepkiemelkedés. Minden irányban lejt.



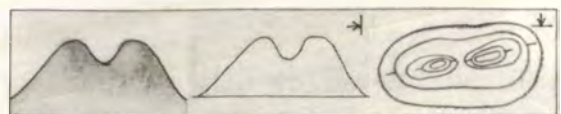
40. Hát: Három irányban lejt, egy irányban emelkedik. Lehet keskeny, éles és széles hegyhát.



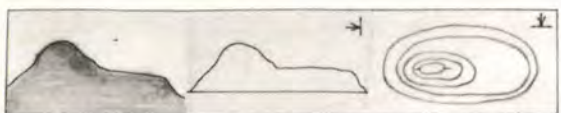
41. Tető: Ellaposodott, sík terület a hegy legmagasabb pontján.



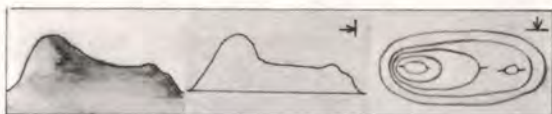
42. Völgy: Egy irányban lejt, három irányban emelkedik. Lehet széles, hosszú, keskeny, rövid. Gyakran patak vagy folyó folyik a völgyben. A hegységek nagyobb völgyeiben találhatóak a települések, a völgyekben vezetnek az utak.



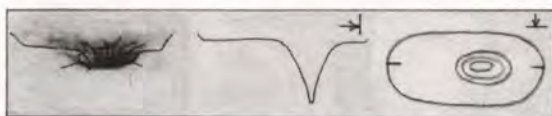
43. Nyereg: Két irányban emelkedik, két irányban lejt. A hegyek legkedvezőbb átkelési pontjai a nyergek.



44. Pihenő: Egy irányban emelkedik, három irányban lejt. A hegyhát meredeksége egy rövidebb-hosszabb szakaszon csökken.



45. Lejtőkúp: A hegyháton, gyakran pihenőn található kúp.



46. Töbör, víznyelő, mély gödör: Nagyobb mélyedések, ezért mélységüknek megfelelő számú szintvonallal ábrázolják.



47. Tereplépcső, szakadás: A szintvonallal nem ábrázolható, meredek falú talajletörés, út melletti bevágás, agyag- vagy homokbánya pereme.

3.7. A TÁJOLÁS. HOGYAN ÁLLAPÍTHATJUK MEG A TEREP ÉSZAKI IRÁNYÁT?

A *terep* északi irányának és a *térkép* északi irányának *egyeztetését* tájolásnak nevezzük. A térképet a tájolás után tudjuk használni.

A terep északi irányát a legegyszerűbben tájolóval tudjuk megállapítani. A tájolót vízszintesen tartva megvárjuk, míg a mágnesű megáll, teljesen megnyugszik. Ekkor a tű piros (északi) vége az északi irányt mutatja. Térképünket vízszintesen tartva úgy fordítjuk, hogy az északvonal az északnyíllal együtt a tájoló által meghatározott északi irányba álljon. Ekkor a térkép északi iránya megegyezik a terep északi irányával: a térképet betájoltuk.

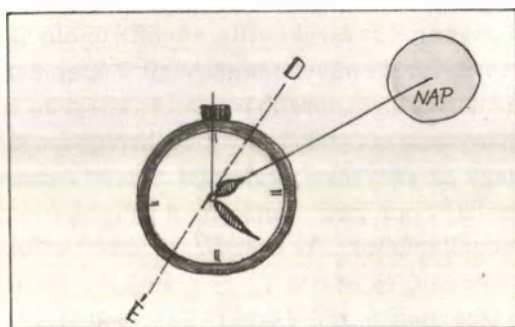
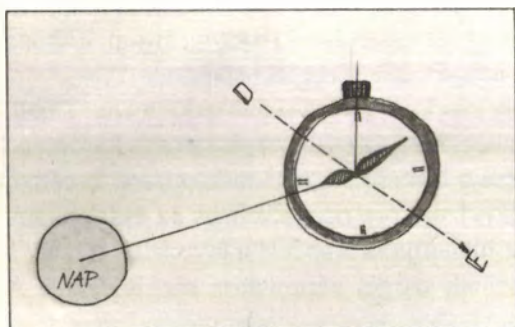
Ez tehát a legbiztosabb módszer a tájolásra, amely mindig pontosan tájolt térképet ad. Tájoló hiányában az északi irány megállapítására jó módszer még az északmeghatározás karórával, vagy az árnyékkal, valamint a terep összevetése a térképpel. A természetjárók e célból mutatós órát használnak, mert a digitális (számkijelzős) óra nem alkalmas az északi irány megállapítására. Az órát vízszintesen tartjuk. Kismutatóját a Nap felé irányozzuk. Ezután a kismutató és az óra 12-es számjegye közti kisebbik szöget képzeletben megfelezzük. A felezővonal a „dél-északi” irányt mutatja.



48. Helyesen betájolt térkép

Az iránytű piros vége (a terep-észak) azonosan áll a térkép kék irányvonalával és az iránynyilakkal.

(Kaposvár, Gyertyános-völgy színes tájfutótérképét lásd a 3. sz. mellékleten)



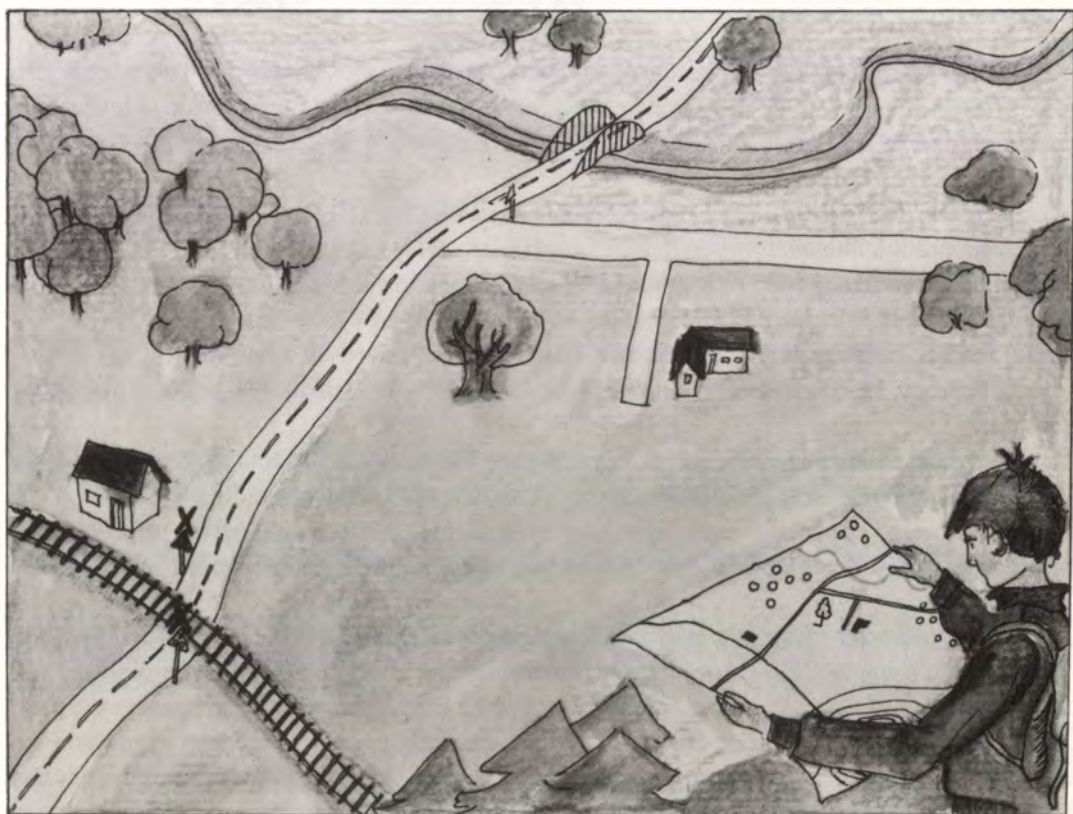
49. A karórával délelőtt és délután is megállapíthatjuk az északi irányt

Délben, pontosan 12 órakor árnyékunk észak felé mutat.



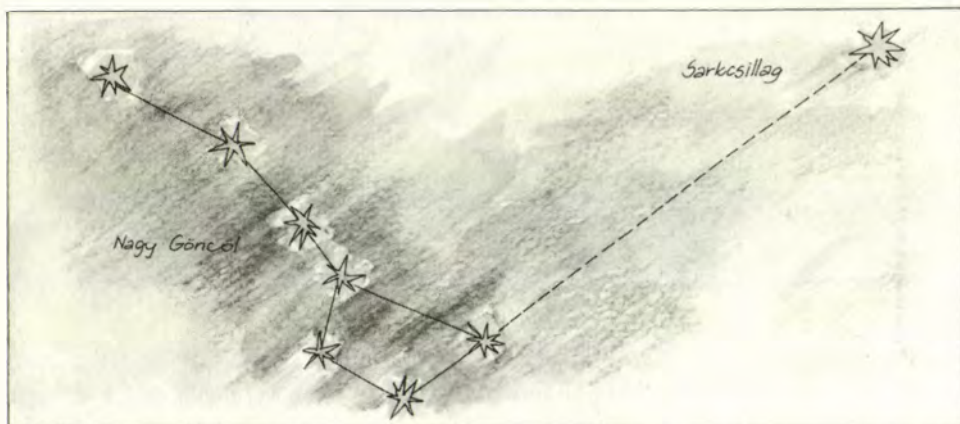
50. Északmeghatározás árnyékkal

Északmeghatározás a terep és a betájolt térkép összevetésével: keressük meg a térképen az álláspontunktól látható és könnyen azonosítható tereptárgyakat. (Ezek lehetnek: utak, hidak, épületek, távvezetékek, vasúti sínek, erdőszélek stb.) A térképet úgy forgassuk, hogy a tereptárgyak ugyanolyan irányban legyenek, mint térképi jeleik. Két-három tereptárgy ilyen azonosítása esetén térképünk pontosan tájoltva van.



51. A terep és a térkép összevetése

Az északi irányt éjszaka, csillagos időben, az északi Sarkcsillag és a Nagy Göncöl (Nagymedve) csillagkép segítségével is megállapíthatjuk.



52. Az északi irányt a Sarkcsillag jelöli ki

3.8. A TÉRKÉP HASZNÁLATA – TÁJÉKOZÓDÁS A TEREPEEN

Következő fejezetünk két alapkérdésre válaszol. Az egyik: Hol vagyok? – Tehát arról lesz szó, hogyan határozhatjuk meg helyünket a terepen a térkép és a terep összevetésével. A másik alapkérdés: Hogyan jutok el célomhoz? – Ez pedig a térkép és a terep összevetése mozgás, haladás közben.

ÁLLÁSPONTUNK MEGHATÁROZÁSA A TÉRKÉPEN (HOL VAGYOK?)

Kiindulópontunk általában olyan hely, amelyet biztosan ismerünk. Tudjuk nevét, helyzetét a terepen. A turistatérképen már a túra tervezésekor bejelöljük, figyelembe véve a közlekedési lehetőségeket. A tájfutótérképeken a versenyzők részére piros háromszöggel jelzik a rajtot, tehát a kiindulópontot. Ebben az esetben egészen pontosan a háromszög „közepén” állunk. Később, kisebb-nagyobb eltérések esetén már nehezebb az álláspontunkat meghatározni.

Az egyik módszerre az esetre, hogy meg sem próbálkozunk az álláspont meghatározásával, hanem az ismert, bejárt útvonalon visszamegyünk oda, ahol pontosan tudtuk térképi helyünket. Ehhez nagy figyelem szükséges. Ha viszont megfigyeltük útközben a jellegzetes terepidomokat, jól megjegyeztük útvonalunkat, akkor sikeresen visszatérhetünk az utolsó ismert helyre.

A második módszer a környék jellegzetes tereptárgyainak megfigyelése. Ha körzetünkben több olyan tárgyat találunk, amelyet biztosan ábrázoltak a térképen, akkor megkereshetjük a felfedezett tereptárgyak térképi megfelelőit. Ehhez nagy gyakorlat szükséges.

A harmadik módszer az „egy irányba haladás”. Ha tudjuk, hogy a terepen egy bizonyos irányban valamilyen hosszú terepidom található, akkor tájolónk segítségével annak irányába haladunk addig, amíg nem keresztezzük azt. A jellegzetes tereptárgy ezután megkönnyíti helymeghatározásunkat.

Példák a helymeghatározásra eltévedés esetén (a példák a Vízfő, Orfű térképen, 1992.):

1. Az *A* és *B* pont között vagyok. Egy kis tisztásra kerültem, amin fűrés betonépítménye látható. A tisztás déli részén szekérút, északi részén letörés látható. Ilyen a térképen csak egy található. Autók hangját hallom délről. Biztosan itt vagyok. (1. sz. pontban)

2. A *C* és *D* pont között eltévedtem. Visszamenni nem tudok, mert nem emlékszem az útvonalamra. Folyamatosan nyugat felé haladok (tájéoló!), úgy elérem a térképen húzódó dél-északi irányú műutat. Ott könnyen meg tudom határozni helyzetemet.



53. Vízfő

TÁJÉKOZÓDÁS MOZGÁS KÖZBEN: A VEZETŐVONALAK KÖVETÉSE

Haladás közben folyamatosan ellenőriznünk kell térképi helyzetünket. Erre már az útvonal kiválasztásakor gondolni kell. Ennek legegyszerűbb módszere a vezetővonalak kiválasztása és követése.

Mi is a vezetővonal? Bármilyen lehet, amelynek mentén el tudunk jutni célpontunkhoz. Ezek:

- a) úthálózat (ösvény, gyalogút, sétaút, szekerút, műút stb.)
- b) egyéb síkrajzi vezetővonalak (távvezeték, nyiladék stb.)
- c) növényzethatárok (jelleghatár)
- d) domborzati vezetővonalak (gát, töltés, árok stb.)
- e) vízrajzi idomok (patak, folyó, tópart, mocsár széle, stb.)

A természetjárásban, a túrákon a leggyakoribb vezetővonal a turistaút. Ennek jelzései mentén haladva az ország legszebb tájait ismerhetjük meg. Jelrendszerét a „Természetjárás” című fejezetben olvashatjátok. Leggyakoribb vezetővonalunk az út.

A vezetővonal melletti haladás közben figyeljük folyamatosan a terepet, hüvelykujjunk pedig a térkép megfelelő pontján legyen. Haladás közben *a térképen csúsztassuk hüvelykujjunkat*. Ügyeljünk arra is, hogy *a térkép mindig betájtolt maradjon!*

A vezetővonalak követése nem azt jelenti, hogy mindig a „vonal” mellett haladunk. Az utat, nyiladékot stb. úgy is követhetjük, hogy legtöbbször rajta járunk. Esős idő után gyakran előfordul azonban, hogy a túrázók, tájfutók nem az úton, hanem az út menti gyepen haladnak – ilyenkor a földút túlságosan vendégmarasztaló, sáros.

A következő oldalon levő térképen egy tájfutóverseny térképre jelölt pályája látható. A feladat az, hogy a rajtból indulva, a térképen jelölt összes pontot a versenyzőknek érinteniük kell, mégpedig a számozással kijelölt sorrendben. A pontok közötti útvonalat azonban maguk választják ki a versenyzők. Az érintendő pontok a számozott körök középpontjában található (Sopron, Károlymagaslat – Ultra). A 10–11 évesek részére rendezett tájfutóversenyek nagy részén a versenypálya teljes egészét vezetővonalak követésével meg lehet oldani. A sportágról a „Tájfutás” című fejezetben olvashatsz.

Kövessétek a térképen a versenypálya leírását! A rajtból (háromszög) indulva egy ösvényen vezet az utunk *DNy* felé. Az ösvény enyhén lejt. Balra és jobbra kicsit bozótos az erdő. Egy jelleghatár után tiszta, jól futható erdőben vezet az ösvény, amely közben déli irányba kanyarodik. Jobbra egy sáncot látunk, amelyről tudjuk, hogy hazánk egyik leghíresebb bronzkori földvára, majd balról és jobbról is ösvényelágazás következik. Innen már látszik a kis tisztás, amelyen az útelágazásban található az első pont. A délkeleti irányú ösvény mellett, a sánc mentén folytatjuk utunkat. (Az egymással csaknem párhuzamos két sánc közül a délit választjuk!) Balra tőlünk bozótos. A sáncot egy ösvény keresztezi. A következő keresztező ösvénynél találjuk a második pontot. Innét újra a sánc mentén haladunk tovább. Közben geodéziai köveket látunk. Végül a sánc egy nagyobb árokba, régi mélyútba torkollik. Itt egy sáncot, mellette egy ösvényt pillantunk meg. Az ösvényen haladva érjük el a 3. pontot, egy ösvényelágazást. Balra bozótos, jobbra enyhén bozótos terület látható. A sánc menti ösvényen folytatjuk utunkat, egy elágazás után balra, *DK*-i irányba. A bozótos szélénél levő útelágazásban jobbra fordulunk, majd 10–20 méter után balra, a *DK*-i irányba vezető ösvényen 40–50 méterre találjuk a 4. számú pontot. Innen erős lejtőn, egy metsződés mellett haladunk. Balra, a metsződésben vizes gödört (dagonyát) látunk. Az út újra tiszta, jól futható

KÁROLYMAGASLAT (ULTRA)

1:15000 / 5 m



54. Károlymagaslat
A térkép színesben a 4. sz. mellékleten látható.

erdőben vezet, egészen a *DNy-ÉK* irányú völgyig. A völgyben levő szekérútra érkezve, az elágazásban találjuk meg az 5. pontot. A szekérúton indulunk tovább *ÉK*-i irányba, majd az útelágazás után a szekérút *ÉNy*-i irányban halad tovább. Balról kis tavat, jobbról épületet találunk. A második tó után balra fordulunk a gáton, ott van a 6. pont. Északi irányba leszaladva a gátról, a már ismert szekérúton haladunk tovább, amíg az el nem ágazik. A bal oldali talajút vezet a tisztásra, amelyen balra, nyugat felé látható egy kis töltés. Ezen a töltésen találjuk a 7. pontot. Innen már – *ÉNy* felé – látni lehet a célt a tisztáson, valamint a hozzá vezető szekérutat.

ELSZAKADÁS A VEZETŐVONALAKTÓL: AZ IRÁNYMENET

Nem minden esetben ésszerű a vezetővonalak követése. Vannak olyan helyzetek, amelyekben a vezetővonalak mentén túl hosszú, vagy nagyon meredek, fásztó utat kellene megtenni. A térképszelvényen ábrázolt *A* és *B* pont között ésszerűtlen a vezetővonalak használata: az *A* pontból indulva fel kellene menni az ösvényen a dombtetőig, *DK*-i irányba. Az ösvény 9 szintvonalat metsz, tehát 45 méteres szintkülönbséget kellene leküzdeni, majd *É* felé haladva a lejtőn lehetne eljutni a jellegfáig. Az út hossza így kb. 700 méter. A két pont egymástól valójában 240 méterre van. Ilyenkor iránymenettel folytatjuk utunkat.



55. Elszakadás a vezetővonalaltól

Az iránymenet alapvető eszköze: a tájoló. Műszerünkkel megmérhetjük az útirány és az északi irány közötti szöveget. A tájoló egyik irányvonalát, vagy irányélét úgy állítjuk be (a térképre fektetve), hogy mindkét pont pontos helyét érintse, fedje. Ekkor a szelencében lévő északvonalakat a térképen lévő északvonalakkal párhuzamosra állítjuk. Ezzel az északi irány és az útirányunk közötti szöveget megmértük. Ezután a tájólót úgy fordítjuk, hogy a szelencében levő északvonalak párhuzamosan álljanak a mágnessűvel, azaz, a mágnessű és a szelence északvonalai egyaránt északi irányban álljanak. Ezután a tájoló irányvonalai mutatják a követendő irányt. A térképre már nagy szükség nincs ezután: a pontos iránymenet végén elérkezünk célunkhoz.

A fenti példában a szögmérés eredménye: 101° . A távolságot már megmértük: a térképen 1,6 cm, ami a valóságban 240 méter. A tájoló által jelölt irányban haladunk, átjutunk egy hajlaton, majd figyeljük az útvonalunkat keresztező ösvényt. Az ösvényt megtalálva keressük a mellette lévő magányos fát.

Összefoglalva: A tájoló használata iránymenet előtt:

1. Az iránynyíl az elérendő pont irányába mutasson!
2. Az északvonalak jelölt végei a szelencén és a térképen azonos irányba mutassanak!
3. Ezután a tájólót magunk előtt vízszintesen tartva addig forgunk egy helyben, míg az iránytű északi vége párhuzamos nem lesz a szelence északvonalával, és a szelence északi jele felé nem mutat.

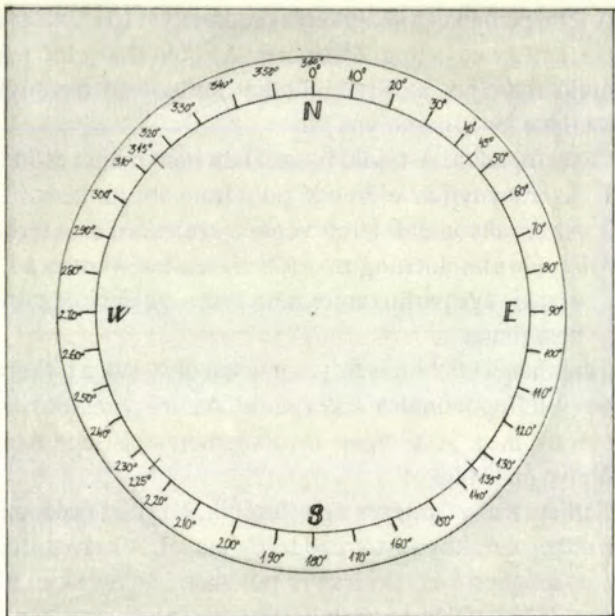
Iránymenet közben is folyamatosan olvassuk a térképet! Úgy hajtsuk végre az iránymenetet, hogy felfogóvonalra érkezünk! Az iránymenet hosszát a térképen becsüljük meg, vagy mérjük meg. A terepen távolságméréssel (lépésszámlálással) ellenőrizzük becsülésünket, illetve mérésünket!

Térképen a szögmérés úgy történik, hogy a tájoló szelencéjében levő északvonal, valamint a térkép északnyila egyező irányban áll. A helyes irányt a tájoló irányvonala akkor mutatja, ha a mágnesű északi irányú pólusa a „N” északjel irányában áll. Az irányszög leolvasható a szelence szélén levő skáláról.



56. Szögmérés a térképen (színesben lásd az 5. sz. mellékleten)

A tájoló fokbeosztása:
 Az észak (N) 0, illetve 360°.
 A kelet (E) 90°, a dél (S) 180°,
 a nyugat (W) 270°.
 A szögmérés a fentiek szerint,
 a fokbeosztás (skála)
 leolvasásával történik.



57. A tájoló fokbeosztása



58. Felfogóvonalak és támadópont használata (színesben lásd a 7. sz. mellékleten)

A *felfogóvonalak* használata megengedi a durva, elnagyolt iránymenetet. A felfogóvonal jól látható, hosszú, illetve nagy méretű terepidom, amely útvonalunkat keresztesően helyezkedik el a terepen.

Segítségével gyorsabban végre tudjuk hajtani feladatunkat, hiszen nem kell hosszabb szakaszokon, nagy figyelemmel pontos iránymenetet végeznünk. A példában (Pintér-hegy tájfutótérképe) az *A* pontból indulunk a *B* pontba. Jól látható a térképen is – és a terepen is – a két széles nyiladék. Ekkor kevés figyelemmel, pontatlanul a nyiladék-keresztesőzés irányába indulunk, majd a nyiladékon könnyen tudjuk pontosítani helyzetünket, az elért nyiladék irányát figyelembe véve.

A *támadópontot* szinte minden tájékozódási feladat végrehajtásakor használjuk. Ez az eléndő ponthoz legközelebb levő nagyméretű tereptárgy vagy felfogóvonal. Példánkban az *M* pontból kevés figyelemmel az ösvényen *ÉK*-i irányban haladva érünk el az *X*-szel és nyíllal jelölt támadópontba, ahonnt rövid iránymenettel (6 mm a térképen, 90 méter a terepen, mert a térkép méretaránya 1:15 000) érjük el a *Z* pontot.

TÁVOLSÁGMÉRÉS A TEREPEEN

Nagy problémát okoz a távolság mérése túrán, versenyen, kiránduláson, hiszen mérőszalaggal nagyobb távolságokat lassú és nehézkes lenne mérni. Helyette próbáljuk meg a távolság becslését: Például egy labdarúgópálya hosszát (kb. 100 méter) könnyen használhatjuk összehasonlítási alapként. Kevés gyakorlás után jó pontossággal tudunk becsülni.

A természetjárók és tájfutók a lépésszámlálást használják távolságmérésre. Minden második lépést számolnak, tehát például csak a bal láb lépéseit. Problémát okoz, hogy a testmagasság változásával a lépésszám is változik 100 méteren, mivel a lépéshossz nő. Más a lépésszámunk lejtőn, síkon, emelkedőn.

A következő táblázat azt mutatja, hogy a 9–10 éves gyermekek átlagosan mennyit lépnek 100 méteren, *dupla lépésekkel* számolva:

	Gyalogosan	Lassú futásban	Erős iramú futásban
Lejtőn	70 lépés	45 lépés	30-35 lépés
Síkon	80 lépés	55 lépés	40 lépés
Emelkedőn	90 lépés	65 lépés	55 lépés
Erős emelkedőn	100 lépés	75 lépés	65-70 lépés

Érdemes ilyen táblázatot összeállítani mindenkinek. A méréshez jó kiindulópont a labdarúgópálya hossza, egy emelkedő útszakasz, amelyen a 100 métereket kövek jelzik. (A mérésnél figyeljünk a közlekedő gépjárművekre!)

Ezt a mérést érdemes évenként megismételni és újabb táblázatot készíteni.

A térképen										
	1 cm	2 cm	3 cm	4 cm	5 cm	6 cm	7 cm	8 cm	9 cm	10 cm
Méretarány	a terepen (m)									
1:60 000	600	1200	1800	2400	3000	3600	4200	4800	5400	6000
1:50 000	500	1000	1500	2000	2500	3000	3500	4000	4500	5000
1:40 000	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200	3600	4000
1:30 000	300	600	900	1200	1500	1800	2100	2400	2700	3000
1:25 000	250	500	750	1000	1250	1500	1750	2000	2250	2500
1:20 000	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
1:15 000	150	300	450	600	750	900	1050	1200	1350	1500
1:10 000	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
1:9000	90	180	270	360	450	540	630	720	810	900
1:8000	80	160	240	320	400	480	560	640	720	800
1:7000	70	140	210	280	350	420	490	560	630	700
1:6000	60	120	180	240	300	360	420	480	540	600
1:5000	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500
1:4000	40	80	120	160	200	240	280	320	360	400
1:3000	30	60	90	120	150	180	210	240	270	300
1:2000	20	40	60	80	100	120	140	160	180	200
1:1000	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Milliméterek számítása: a centiméter érték tizedrésze (egy helyi értékkel balra).

Példa: Az 1:15 000-es méretarányú térképen mért adat 4,7 cm. Megnézzük a 4 centiméter értékét (600 méter). Hozzáadjuk a 0,7 cm, azaz 7 mm értékét, a 7 cm-es oszlop által mutatott érték tizedrészét (105 m). $600\text{ m} + 105\text{ m} = 705\text{ m}$ a mért távolság a terepen.

3.9. AZOK A CSELES SZINTVONALAK! (Olvasmány)

Gyakran megesik, hogy a terepen meglepetések érik a természetjárót. Természetesen nem azért, mert nem jól olvassa a térképet. A kellemetlen meglepetések döntő többségét – legalábbis a meglepődő szerint – a térkép hibája, az erdészet utakat megváltoztató rögeszméje, a szarvasok különös „csapásgyártó” képessége okozza. A jó kifogások közé sorolják még az időjárást, amely esős időben a szárazárokból nedves árkot csinál, vagy éppen a nyári kánikulában a vizes gödörből puszkapor szárazságú lapos mélyedést. Tehát tájékozódási hiba kizárva – ki szereti elismerni a saját tévedését...?

Néhány éve egy tájékozódási túraversenyen vettem részt tanítványaimmal. Kialakult szokás nálunk, hogy az ilyen versenyeken egy felnőttel 3-4 tanuló indul egy csapatban. Nagyon jó tájékozódási gyakorlat az ilyen, különösen amikor a gyerekek vezetik a csapatot. Ezen a versenyen is így történt. Jó félórányi eredményes gyaloglás után (több pontot sikeresen megfoglunk) következett egy roppant egyszerű tájékozódási feladat: a nyiladékon levő 5. ponttól (magasles) a bozótos szélén levő útelágazásig, szinte pontosan Ny felé, a nyiladékon.

Egyenesen – nézett fel a térképből fiatal barátom, Dávid. Rápillantottam a kezében tartott térképre. Olyan 50-60 métert, aztán jobbra az ösvényen! – vágtam rá, egyrészt, mert semmi kedvem nem volt felfelé mászni a nyiladéokban, másrészt pedig sosem volt ellenemre vitatkozni egy kicsit velük.

– Miért? – kérdezte Zoli, aki már régóta járt a terepre. Egyszerűen leszaladunk a völgybe a bozótosig, és kész. Az ösvény, az egy nagy kerülő.

– Rendben – válaszoltam, mert azt is szerettem, ha tanítványaim saját bőrükön érzik döntéseik súlyát.

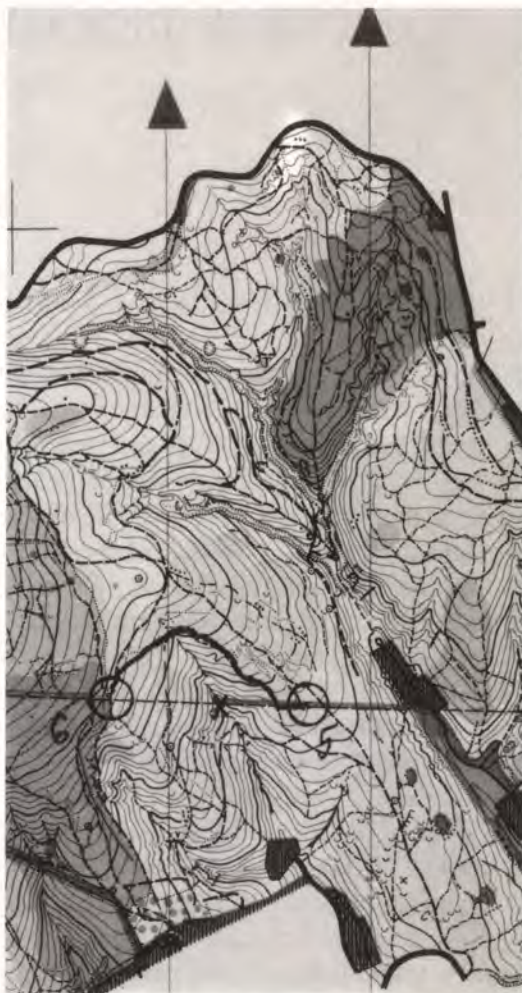
Elindultunk. Sietni ugyan még nem kellett, de azért leszaladtunk a völgybe. Dávid idegesen nézett körül.

– Nincs itt a pont. Hibáztunk?

– Egy nyiladékon nem lehet hibázni – válaszoltam. – Ti mondtátok néhány hete.

– Rossz a térkép. Végig lejteni kéne – mondta bizonytalanul Dávid.

– A térkép jó. Nézzétek, itt vagyunk – mutattam rá az X-szel megjelölt helyre. – És most mászhatunk felfelé a pontig. Tudod, ha lemész a völgybe, előbb-utóbb felfelé kell menned. Most előbb.



59. Feladat a térképen
(színesben lásd a 8. sz. mellékletben)

Nyolc perc alatt értünk fel. A fiúk előredőlve, szóltanul kapaszkodtak. A pontnál zihálva fogták a zsírkrétát, bejelölték a kartonra, és számolgatni kezdték az elvesztett időt. Hiába, a verseny az verseny. A következő időmérő pontnál a fiúk – szokásuk ellenére – kikérték a lehetséges legtöbb pihenőidőt.

– Nem vagyunk ám fáradtak – mosolygott csibészesen Dávid, – csak megbeszéljük, hogy ki vezesse a következő szakaszt.

Örömmel bólintottam. Végül is szép idő volt, és nekem sem ártott az az öt perc pihenés.

Mérjétek a térképen! Hasonlítsátok össze a kétféle útvonaltervet! (A térkép 1:15 000, az alapszintköz 5 méter. Misina, Rigókút, a Mecsekben.) A mérés szempontjai: Milyen hosszú a kétféle táv? Melyik távon kell több szintemelkedést legyőzni, és mennyivel? Mennyivel rövidebb a nyiladékon?

II. A TERMÉSZETJÁRÁS

1. MI A TERMÉSZETJÁRÁS?

Bizonyára észrevettétek már, hogy ezt a szót: természetjárás, gyakran használjuk ebben a tankönyvben. Miért természetjáró, és miért nem turista? – vetődik fel a kérdés.

A természetjárás szó a Magyar értelmező kéziszótár szerint: „Rendszeres, sportszerű testmozgás, gyaloglás a szabad természetben.” Azt is megjegyzi a szótár, hogy a sportélet nyelvében használatos, hivatalos kifejezés. Akkor hát a természetjárás a „hivatalos” szó, a turizmus pedig a köznyelvi? – Nem egészen.

A turisztika kifejezést ugyanez a szótár a következőképpen határozza meg: „1. Természetjárás, turistáskodás. 2. Idegen városoknak, országoknak turistaként való beutazása.”

A két kifejezés közti különbség érzékelteti: a turisztika tágabb fogalom, mint a természetjárás. Ide tartozik az is, ha valaki befizet egy útra valamelyik utazási irodában, összecsomagol, beül az autóbuszba, és idegenvezető segítségével megnézi a „kötelező” látnivalókat. Szállodában lakik, éttermekben étkezik.

Éppen emiatt a természetjárók az utóbbi években ritkábban használják az egyébként is idegen szavakat: turista, turisztika, turizmus. Meghagyták ezeket az idegenforgalomnak. Jobb híján használatosak még a „gyalogtúra, turistatérkép, kerékpártúra” stb. szavak. Így alakulhat ki ilyen furcsa mondat: „A természetjárók turistatérképen tájékozódnak túra közben.”

Mitől sport a természetjárás? – Ki kit győz le a természetjáróknál? – vetődnek fel a kérdések, azzal a tudattal, hogy úgysem lehet megválaszolni őket. Ismét az értelmező szótárhoz kell fordulnunk: „Sport: Meghatározott szabályok szerint, időtöltésül vagy versenyszerűen is folytatható, ügyességet vagy szellemi erőfeszítést kívánó időtöltés.” A meghatározás szerint tehát nem kizárólag az a sport, ha valaki valamilyen versenyen, mérkőzésen megpróbálja legyőzni a másikat.

A természetjárásnak korunkra kialakultak a szakágai. Nagyon nagy felkészülést és előképzettséget igényel a barlangászat, a hegymászás, a vízi túrázás, a bújárkodás. A nagyobb tömegek gyalogosan járják a természetet, őket „bakancsosoknak” nevezik a sportágban a jellegzetes, nehéz terepet is kibíró, erős túracipőről.

A természetjáró a túrán nagyon sok mindent győz le: elsősorban a természet akadályait, a terep nehézségeit, az időjárás viszontagságait. Mindehhez erő, akarat, kitartás szükséges. Szellemi erőfeszítést kíván a térképen való menet közbeni tájékozódás. A többnapos túrákon a természetjárók sátorban, turistaházban, nemritkán a szabad természetben alszanak, pihennek. Ez a túróképességet erősíti.

Nagy örömet jelent az eddig ismeretlen, idegen tájak felfedezése, a ritka növények, a védett növények, növénytársulások lefényképezése, az állatok megfigyelése. Az ún. munkatúrákon

a természetjárók tisztítják az erdőt, szemetet gyűjtenek, forrásokat építenek ki, turistaházakat gondoznak. Védik és óvják a természet értékeit.

A természetjárók országos szövetsége, a Magyar Természetbarát Szövetség, már nevében is hordozza, hogy tagjai nemcsak „használgák”, de védik, óvják, gondozzák a természetet. A természetbarátok szakosztályaiba, egyesületeibe bárki beléphet, aki elfogadja azok szabályzatát, és természetbarát módon tud élni, cselekedni.

A természetjárás tehát sporttevékenység, amely igénybe veszi és fejleszti az egyén erejét, akaratát, kitartását, túróképességét. Alakítja az egymás iránt érzett felelősséget. A túrázás, a tájékozódás egyszerre veszi igénybe a természetjáró testi, fizikai és szellemi erejét, jó irányban fejleszti az egyén és a természet viszonyát.

2. A TERMÉSZETJÁRÁS SZERVEZETEI

A SPORTEGYESÜLETEK

A sportegyesület a tagjai által sportolás, testedzés, felüdülés céljából létrehozott egyesület. A diák-sportegyesületek, a diáksporkörök ugyanilyen céllal jöttek létre. A különbség annyi, hogy tagjai diákok, így kedvezőbb helyzetbe kerülnek, hiszen az iskola biztosít számukra termet, sportpályát, tornatermet.

A sportegyesületekben – így a diák-sportegyesületekben és diáksporkörökben is – sportáganként szakosztályok is működhetnek. A szakosztályok szervezik az edzéseket, versenyeket, a mi esetünkben a tagság részére a túrákat. A DSE-k, DSK-k segítik az iskola túraszervezését is. A sportegyesületek keretében is működhetnek tehát a természetjáró szakosztályok. Feladatuk a rendszeres túrák, táborozások, versenyek, vetélkedők szervezése. A szakosztály bevételei, amiből a felsorolt tevékenységet végezni tudja, a tagdíjak, támogatások, saját bevételek (például versenyek, rendezvények bevétele, esetleg saját turistaház bevétele), különböző pályázatokon nyert összegek.

A szakosztályok tagjai lehetnek a Magyar Természetbarát Szövetségnek.

A MAGYAR TERMÉSZETBARÁT SZÖVETSÉG

Ez a szervezet társadalmi alapon működik. Feladata az országos jellegű mozgalmak, tájékoztató versenyek, országos szintű események éves naptárának összeállítása, a sportág életének irányítása. Képviseli a szervezett természetjárók érdekeit, segíti a természetvédelmet, összehangolja a területi (megyei) természetbarát szövetségek munkáját.

A TERMÉSZETJÁRÁS SZAKÁGAI

A természetjárás szakágakra oszlik aszerint, hogy milyen típusú terepen, illetve milyen eszközökkel járják a természetet a sportolók. Könyvünk elsősorban a gyalogos természetjárással foglalkozik, így ezzel a szakággal a következő fejezetben ismerkedünk meg. A további szakágak:

a) A *vízi túrázás*: hazánkban a második legnépszerűbb túrázási mód, annak ellenére, hogy viszonylag kevés vízfelülettel rendelkezünk. A vízi túrázók hazánk kis folyóit, vadvizzeit, a Dunát és a Tiszát, valamint a tavakat járják be, saját erővel hajtott vízi járműveikkel. (Kajak, kenu, párevezős csónakok.)

A túrák rendszerint a csónakházak környékéről indulnak, rövidebb-hosszabb távon. Gyakori a többnapos, sátras túra.

b) A *vitorlás túrázás* hazánkban elsősorban a Balatonra jellemző. Magyar vitorlás túrázók járják azonban a tengereket is. A föld körüli vitorlásversenyek ismert magyar sportolói Fa Nándor és Gál István, akik maguk készítette vitorlás hajójukon már megkerülték a Földet. A vízi és a vitorlás túrázás hátránya, hogy nagyon sok költséget igényel. Különösen a tengeri túrák előkészítése sokszor éveket vesz igénybe.

c) A *kerékpáros túrázás* népszerűsége megközelíti a gyalogos természetjárását. A kerékpáros túrázó gyorsabban, nagyobb távolságra levő célpontokat kereshet fel. A tájékozódáson kívül jól kell ismerni a közlekedési szabályokat, az ország kerékpárral járható útjait. Sajnos hazánkban nagyon kevés kerékpárút épült a főútvonalak mellé, ez fokozza a kerékpáros túrázás balesetveszélyességét. A kerékpáros túrázás kifejlődőben lévő ága a *hegyi kerékpáros* (mountain bike) *túrázás*. Ezzel a járművel már nemcsak a közutakon, hanem az erdei földutakon is nagy biztonsággal lehet közlekedni. Kialakulóban vannak a hegyi kerékpáros tájékozódási versenyek is.

Hegyi kerékpáros tájékozódási verseny versenykiírása

A verseny rendezői: Lóri Turisztikai Bt.
Pécsi Túrákerékpáros Klub
Az Ifjúsági Turizmusért Alapítvány

A verseny célja: A hegyi kerékpározás népszerűsítése, a tájékozódási ismeretek bővítése.

A verseny jellege: Egyfordulós, nappali kerékpáros tájékozódási verseny.

A verseny helye és időpontja: Közép Mecsek Remeterét, 1992. szeptember 27. vasárnap.

A gyülekező és a rajt helye és ideje: Remeterét, 1992. szept. 27., 8 órától. Az első rajt 9 órakor lesz.

Cél: Lóri kulcsosház

Elérhető: Remeterétől az Orfű felé induló műúton 2 km-re jobbra leágazó erdészeti műúton 3,7 km. Az út csak gyalogosan vagy kerékpárral vehető igénybe.

A verseny résztvevői, kategóriák: A versenyen bárki részt vehet az alábbi kategóriákban:

– általános iskolás 14 év alatt kb. 15 km

– ifjúsági 14–18 év között kb. 20 km

– felnőtt 18 év felett kb. 25 km

Egy-egy kategóriában legalább 10 nevező esetén értékelünk külön, ezért kategória összevonás lehetséges. A versenyen mindenki a saját felelősségére indul, kártérítés a rendezőkkel szemben semmilyen címen nem igényelhető.

Kötelező felszerelés: Kerékpár, ajánlott a bukósisak.

Főbb versenyszabályok: A versenyzők a rajtban 1:40 000 méretarányú, fotózott, fekete-fehér, Mecsektérkép- részletet kapnak, melyen piros körökkel vannak bejelölve az érintendő pontok. Ezeket emelkedő számsorrendben kell érinteni.

A menetkarton megfelelő részén igazolni kell az áthaladást az ott található bóján lógó zsírkrétával. A versenyt az nyeri, aki a legrövidebb idő alatt a legtöbb pontot érinti.

Versenybíróság:

Elnök: Mátrai Gábor

Titkár: Decsiné Adorján Rita

Pályakitűző: Dr. Novotny Iván, Pécsi Túrákerékpáros Klub

Ellenőrző bíró: Novotny Bálint

Díjazás: A kategóriák 1–3. helyezetteji oklevelet, valamint a szponzorok által felajánlott díjakat kapják.

Eredményhirdetés: Az utolsónak rajtoló versenyző beérkezése után, 1 órán belül a célban.

Nevezés: 1992. szeptember 20-ig a következő címen:

Mátrai Gábor 7633 Pécs, Építők útja 18/A.

Nevezést a helyszínen is elfogadunk a maradék versenyanyag erejéig.

Nevezési díj: 60 Ft/fő, mely a helyszínen fizetendő.

60. Példa egy versenykiírásra

d) A *sítúrázás* a téli, havas terepen jóval könnyebb, mint gyalogosan taposni a havat. Kevesebb fáradtsággal hosszabb távolságokat tehetünk meg a sík és a hegyes terepen egyaránt. Elsősorban a turistaházak, menedékházak körüli útvonalakon, jelzett sítutakon zajlanak a sítúrák. Hazánkban az év egy rövid időszakában (december, január, február) van lehetőség sítúrázásra. Ezért jellemző, hogy a szakág sportolói ebben az időszakban egy-két hétig tartó sítáborokat rendeznek a turistaházakban, menedékházakban. A sítúrázás elsősorban sífutó technikákkal zajlik, de gyakran kombinálják lesiklással is. Nagyobb hegységeinkben (Mátra, Mecsek, Bakony stb.) található lesiklopályák.

e) A *barlangászat* a közönségtől elzárt, nem kiépített barlangokban, a föld mélyében, sötétben, nehéz környezeti viszonyok között zajlik. A nedvesség, síkosság, szakadékok, szűkületek, vízfolyások nehezítik a barlangjárók „túráját”. A legnagyobb felkészülést igénylő szakágak egyike. Nagyon nagy tere van hazánkban a barlangászatnak, hiszen szinte minden hegységünkben található barlangok. A legtöbb a Bükk hegységben és az Aggteleki-karsztban van. Az ismertebb barlangok (például az Aggteleki-cseppkőbarlang, Abaliget-cseppkőbarlang, Pálvölgyi-barlang) területének egy része már kiépített, biztonságosan látogatható. Az Aggteleki-cseppkőbarlangban jelzett turistaút is vezet: a kéktúra útvonalának egy szakasza.

f) A *hegymászás* az „igazán bátrak” sportja. Rendkívüli fizikai képességeket, nagyon nagy tapasztalatot, tudást igényel. A hegymászó túrák egy-egy sziklafal, meredek gerinc vagy hegycsúcs megmászására irányulnak. A legértékesebb teljesítmények: egy hegycsúcs első megmászása, majd az új úton való megmászás. A legnagyobb vállalkozások a 6–8 ezer méter magas hegycsúcsok megmászására irányulnak. Az ilyen túrákat éveket készítik elő. Ritka, hogy valaki egyedül mászik meg jelentős hegycsúcsokat (pl. Reinhold Messner). Gyakoribbak a 7–15 főből álló expedíciók (például: Magyar Himalája Expedíciók). Ma már sok hegymászó veszi igénybe a modern technika segítségét. A magas csúcsok mászásakor például oxigénpalackot használnak. A hegymászásból fejlődött ki egy fiatal sportág, a *műfalmászás*. Ma már számos iskolában található ehhez való terep. A műfalmászás egyre népszerűbb lesz, esélyes arra, hogy az olimpiai sportágak sorába lépjen.

g) Az *autós-motoros* túrázás során nagyobb távolságokat gyorsan és erőfelfejtés nélkül tehetnek meg a túrázók. Általában kombinált túrák, városnézéssel, gyalogos túrákkal kapcsolják össze.

3. A GYALOGOS TERMÉSZETJÁRÁS

A gyalogos természetjárás a legalacsonyabb költségeket igénylő szakág. Sportlétesítményeket, pályákat, csarnokokat nem igényel, a sportpálya tulajdonképpen az erdő, a ligetek, maga a természet. Természetesen felszerelés kell hozzá. Itt is érvényesül azonban a bölcsesség, hogy nem mindig az a legjobb, ami a legdrágább. A gyalogos természetjárók bármilyen terepen túrázhatnak, de érdekes túrákat ígér a sík, buckás és hullámos terep. A legkedveltebbek az alacsony-, illetve középhegységi túrák. Nagy felkészültséget, sok tapasztalatot igényelnek a magashegységi túrák.

Hogyan készülünk a túrákra? Mit vigyünk magunkkal? Hogyan viselkedjünk túrázás

közben? Milyen veszélyekkel kell számolnunk? Ilyen, és ehhez hasonló kérdésekre válaszol
következő fejezetünk.



61. Illusztráció

3.1. A JELZETT TURISTAUTAK

Az erdős, ligetes, kopár területeket, sőt még a mocsarakat is földutak, szekérutak, ösvények hálózják be. Irányuk, végpontjuk, kezdőpontjuk a távolról érkezett természetjáróknak ismeretlen. A turistatérképek viszonylag kis méretarányuknál fogva egészen pontosan nem tudják ábrázolni a kisebb ösvényeket, földutakat. Mindezek miatt szükséges volt, hogy a túrázók segítségére jelzett turistautakat hozzanak létre a természetbarát szövetségek. Indokolta a turistautak létrehozását az is, hogy a legszebb helyekre, optimális útvonalon vezessenek, kikerüljék a vadászati, honvédségi területeket.

A jelzett turistautak általában fontosabb közlekedési ponttól (autóbusz, vasút megállójától) indulnak ki.

A turistajelzés színes ábráját 10x12 cm-es fehér, fekvő téglalagra festik. Szükség esetén nagyobb méretű jelzést alkalmaznak. A méret a fehér alagra vonatkozik.

A jelzett utak mentén sűrűn, 50–200 méterenként helyeznek el jeleket úgy, hogy azok mindkét irányból érkező láthatóak legyenek. A jelzések sűrűsége függ a terepviszonyoktól, az elágazások számától. Az elágazásokban minden esetben található jelzés, amely a továbbhaladás irányát mutatja. Erősen kanyargó, kevésbé járt ösvényeken látótávolságon belül találhatóak a jelzések. A festett ábrákat elsősorban fákra, de kövekre, kerítésre, villanyoszlopra, házfalra is festik.

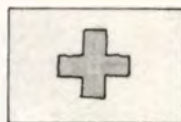


62. Turistajelzés

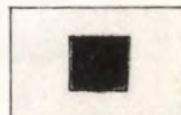
A TURISTAJELZÉSEK JELENTÉSE.

A sáv (62. ábra) a turista főútvonal.

Az álló kereszt rövidítő, átkötő utat jelez, amely két sávjelzést köt össze, vagy valamilyen megállóhoz vezet.



Négyzettel jelölik a turistaházakhoz, menedékházakhoz, kulcsosházakhoz vezető turistautakat.



A turistatérkép az útvonalakat piros vonallal, valamint a jelzés színének kezdőbetűjével és a jel alakjával ábrázolja.

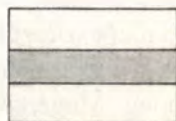
A jelzett turistautakat a főbb csomópontokon útjelző táblákkal, térképvázlatokkal egészítik ki. Gyakran láthatunk a táblákon távolsági adatokat, ritkábban méterben vagy kilométerben, sűrűbben órában, percben meghatározva. A turistaútvonalak csomópontjai általában pihenőhelyek. Esőház, tűzrakóhely, várrom, vár, jelentősebb építmények mellett találhatók.



65. Csomóponti útjelzőtábla

A TURISTAUTAK JELZÉSEI

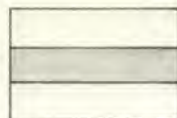
A turistautak jelzésére négy színt használnak, melyek jelentése:
Kék a turista főútvonal, a nagyobb tájegységeken,
illetve az egész országon átvezető turistaút.



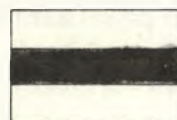
Piros az egy tájegységen átmenő útvonal.



Sárga az egy tájegységen belüli hosszabb vándorút.



Zöld az egy tájegységen belüli rövidebb vándorút.



66. Turistautak jelzései

A kék, piros, sárga, zöld sávokat kiegészítő turistautak színe csatlakozik a „főútvonalak” színéhez, csak ábrájuk változik meg.

3.2. A TERMÉSZETJÁRÓK SZÁLLÁSLEHETŐSÉGEI: A TURISTAHÁZAK, KEMPINGEK

A többnapos túrák lebonyolításához szükség van szálláshelyekre. A legjellemzőbb természetjáró szálláshelyek a turistaházak és a kempingek.

A TURISTAHÁZAK

Általában egy-egy természetbarát egyesület, szakosztály tulajdonában levő épületek. Egy részük kis községekben, nagyobb részük a lakott területektől távolabb eső erdőkben, hegyekben biztosít szálláslehetőséget. Turistaházaknak nevezzük azokat az építményeket, amelyek általában természetbarát egyesületek tulajdonában vannak és a természetjárás érdekeit szolgálják.

A turistaházak a nehéz természeti körülményekhez szokott természetjárók kedvelt szálláshelyei. Általában nincs bevezetve a villany, petróleumlámpával, gyertyával, gázlámpával világítanak, vezetékes víz híján gyakran a közelben levő kúthoz, forráshoz kell menni mosdó- és ivóvízért. Főzési lehetőség viszont a legtöbb házban van. A konyha általában jól felszerelt, a főzőeszközökön kívül annyi tányér, evőeszköz áll az ott lakók rendelkezésére, ahány ágy van a turistaházban. A fűtést fűskályhával, a főzést általában fatüzelésű tűzhellyel oldják meg. Megérkezéskor mindig találunk tűzifát a turistaház melletti fatárolókban. A nehéz körülményekért kárpótol mindenkit az erdei környezet. Érdemes tehát a szállást megrendelni valamelyik természetbarát egyesület turistaházában. Címeiket, ahol a szállást kérni lehet, a turistatérképek hátoldalán találhatunk. Ahol nincsenek ilyen címek, ott a megyei természetbarát szövetséghez kell fordulni levélben vagy személyesen, ők készségesen megadják a szükséges címeiket. Idejekorán meg kell rendelni a szállást, mert előfordul, hogy a házak telítettsége miatt nem kapunk. Ezért is érdemes a nyári túrákat már kora tavasszal megtervezni. A természetjárók betartják a turistaházakkal kapcsolatos írott és íratlan szabályokat. A legfontosabb, hogy a turistaházban talált tűzifát pótolni kell! Ugyanannyi fa maradjon, amikor elhagyjuk a házat, mint amennyit érkezéskor találtunk. A ház környéki erdőkben

találhatunk száraz fát. Ezért fizetni nem kell, az erdészet örül az erdők tisztításának. Élőfát kivágni, a növényzetet károsítani azonban tilos! Általában ugyanolyan rendben (kitakarítva) adjuk át a turistaházat, mint amilyen érkezésünkkor volt! Ezzel a következő csoport pihenését segítjük.

TÚRÁZÁS SÁTORRAL

Akik sátorral szeretnek túrázni, vállalják azt a nehézséget, hogy felszerelésükön kívül sátrat, esetleg gumimatracot is visznek a hátukon. A legolcsóbb szálláshely – sátorral is – szintén a turistaház. Minden turistaház udvarán engedélyezett bizonyos számú sátor felállítása. Az egyesületek, melyek a turistaházat kezelik, jelképes összeg ellenében sátorhelyet is adnak. Az udvaron sátrazók használhatják a turistaház konyháját, egészségügyi létesítményeit. Ugyanazokat a szabályokat kell betartaniuk, mint a turistaházban lakóknak. Gyakran előfordul, hogy ilyen módon két, vagy több csoport táborozik a turistaházban. Ilyenkor a csoportok közötti együttélés szabályait is be kell tartanunk. Általában az együtt táborozók között baráti, segítőkész viszony alakul ki. Mindegyik csoport ügyel arra, hogy hangoskodással, rohangálással ne zavarja a másik társaság pihenését. Ilyen esetekben a konyhát vagy közösen, vagy időbeosztással külön-külön használják. Az is előfordul, hogy módosítanak a főzési terven: az egyik csoport szabadtűzi ételt készít a tűzrakóhelyen, a másik csoport a konyhában főz. Nagy összetartó erő a csoportok között, hogy mindegyiknek ugyanazokkal a nehézségekkel kell megküzdenie, ugyanolyan szándékaik – pihenés, túrázás, a táj megismerése – vannak.



67. Egy jól gondozott turistaház a Mecsekben, Püspökszentlászlón

A kempingek

Jóval drágább szálláshelyek, ezek jobbra a városok szélén, községekben, a fürdőhelyek környékén találhatóak. A személyi szállásdíjon kívül fizetni kell a sátorhelyért is. Szolgáltatásai közé tartozik a főzőhely, a hideg-meleg vizes zuhanyozó, tisztálkodóhelyiség, a büfé, presszó. A kempingekben lakhatunk kisebb kő-, illetve faházakban, de a leggyakoribb a sátras kempingezés. A nagyobb kempingekben szinte sátorvárosok alakulnak ki utcákkal,

terekkel a nyár közepén. Az együttélés szabályai itt sem mások, mint a turistaházakban. A kempingek lakóinak nagy többsége autós-motoros turista.

A vadkempingezés

Tiltott dolog. Sokan verik fel – sajnos – sátraikat az erdőkben, közterületeken azzal, hogy ingyen van a sátorhely. A tiltás oka elsősorban a természet védelme, az egészségügyi feltételek hiánya. Az igazi természetjárók – akik természetbarátok is – nem gondolnak vadkempingezésre. Nemcsak azért, mert jelentős büntetéseket kell fizetni érte (amely több, mint a kemping díja!), hanem azért is, mert tisztelik, védik és nem károsítják a természet értékeit.

A védőkunyhók a jelzett turistautakon található, általában fából készült kisebb építmények. Semmilyen berendezési tárgyak nincs. Nem számít vadkempingezésnek, ha végszükségben (például eltévedés miatt nem tudunk a turistaházig elérni sötétedés előtt) egy-egy védőkunyhóban éjszakázunk.

MÁS SZÁLLÁSLEHETŐSÉGEK

Az előre jól megtervezett túrák szálláslehetőségei jobbak. Előzetes megállapodás esetén iskolák tantermeiben, az erdészek által biztosított tárolókban, pajtákban, pihenőhelyeken is lehet saját felszereléssel éjszakázni.

3.3. A GYALOGOS TERMÉSZETJÁRÁS EGYÉB LÉTESÍTMÉNYEI

A TŰZRAKÓHELYEK

A jelzett turistautakon, illetve a turistaházakban található. Kövekkel szegélyezett, vagy betonozott helyek, amelyek lehetővé teszik a biztonságos tűzrakást. Mind az egynapos, mind a többnapos túrán célszerűen tudjuk használni ezeket szalonnasütésre, ebédfőzésre. A tűzrakóhelyen gyújtott tüzet soha ne hagyjuk őrizetlenül, és eltávozás előtt oltuk el! Régi szabály, hogy az eloltott tűz hamujára két száraz ágat tegyünk X alakban, jelezve, hogy erdőtüz a mi eloltott tüzünk miatt nem keletkezhet. Az erdőbe mélyen benyúló turistautak mentén olyan tűzrakóhelyeket is találunk, ahol a fa oda van készítve. Az idősebb, sok tapasztalattal rendelkező természetjárók bölcs szokása ez. Használat közben, a tűzrakóhely elhagyása után a tűzifát pótoljuk!

A FORRÁSOK

A tűzrakóhelyeket gyakran építik források mellé. Így könnyebb a tűz eloltása, kellemesebb környezetben készíthetjük el ételünket. A természetbarát szövetségek irányításával, az egyesületek munkatúrái folytán a legtöbb forrás kiépített. Betonba, kőbe foglalt, a víz kifolyócsövön keresztül érkezik a felszínre. Ezzel a vizet megóvják a felszíni szennyeződéstől, másrészt biztosítják állandó vízhozamát. Ennek ellenére a források többsége a nagy nyári szárazságok idején kiszárad. Sajnos, ma már sok forrás vize szennyezett: nem a kifolyók hibájából, hanem a mezőgazdaság túlzott vegyszerhasználata miatt.



68. Jól kiépített tűzrakóhely: főzés



69. Étkezőpad és madáretető

PADOK, ASZTALOK

A tűzrakóhelyek mellé a természetjárók és gyakran az erdészetek a környezetbe illő pihenőpadokat, étkezőasztalokat készítenek. Rossz szokása a kirándulóknak, hogy ezeket „emlékképpen” – miként a fákat is – televesik nevük kezdőbetűivel, különféle ábrákkal.

AZ ESŐBEÁLLÓK

Általában erdei tisztásokon, vagy kilátóhelyeken létesítik az erdőgazdaságok a túrázók érdekében.

A KILÁTÓK

A kilátótornyokat általában olyan magaslati helyekre építik, ahonnan jó körülnézés nyílik a környékre. A kilátópontok viszont nem kiépítettek: egy-egy nagy szikla tetején, a hegytető kopár oldalán jelöli ezeket a térkép.

TURISTA EMLÉKMŰVEK

Emlékművekkel gyakran találkozhatunk túráink alkalmával. Olyan személyek, egyesületek emlékművei ezek, akik sokat tettek a táj védelméért, a turista szervezetek létrejöttéért, a turistautak, források, kilátók, tűzrakóhelyek létesítéséért. Óvjuk emléküket, emlékezzünk rájuk kegyelettel!

A VADGAZDÁLKODÁS, ERDÉSZET LÉTESÍTMÉNYEI

Az erdészeti létesítmények nagy része a vadgazdálkodást, az erdőgazdálkodást szolgálja. Mégis szólnunk kell róluk, mert nagy részük a természetjárók biztonságát, kényelmét is szolgálja. Az erdei kerítések például a facsemetéket védik a vadaktól mindaddig, amíg a fák az erdőben kiültetésre nem kerülnek. Lerombolásuk nemcsak azt a kárt okozza, hogy költséges a kerítés újraépítése, de a vadak által tönkretett csemeték nem kerülhetnek az irtásokra, sivar, egyhangú lesz az erdő képe. A vadetetők, szórok a vadak téli etetését

szolgálják. Különösen fontosak hideg, havas téli időszakokban. A szókban ásványi sókat adnak a vadaknak, amelyek elősegítik a csont és agancs képződését. A vadföldek az erdei tisztásokon, az erdőszéleken láthatók. Zabot, lucernát, kukoricát, káposztát ültetnek ezekbe a szabad földekbe a vadak táplálékának feljavítására. A magaslesek vadászati célokot szolgálnak. Fából készült, vagy fára telepített, létrán megközelíthető építmények. Ne másszunk fel rájuk! Elsősorban azért, mert nem kilátóhelyek, másodsorban, mert egy személy számára készültek, gyengék ahhoz, hogy gyermekek csoportját elbírják. A természetjárók, erdészek, vadászok nem ellenségek az erdőben, egymás tevékenységét segítik, jó barátok.

3.4. A TÚRA

A túra a szabadidő eltöltésének egyik hasznos formája. Célja a természeti és emberi környezet megismerése. Túra közben szellemi (tájékozódási stb.), fizikai (gyaloglás, kerékpározás stb.) sporttevékenységet végzünk. Ide sorolhatók az iskolások részvételével zajló autóbusszos kirándulások is, amelyeket gyakran kombinálnak városnéző túrával, gyalogtúrával. Minden túrát előzetesen meg kell terveznünk. Előre meg kell tervezni a túra időkereteit, a szükséges felszerelést, a költségeket, az útvonalat. A tervezésnél minden esetben figyelembe kell venni a résztvevők érdeklődését, fizikai, erőnléti állapotát, szokásait.

UTAZÁS A TÚRÁRA

Túránk kiindulópontjáig és a végponttól otthonunkig gyakran tömegközlekedési eszközöket kell igénybe vennünk. Akár autóbusszal, akár vonattal utazunk, a túra tervezésekor figyelembe kell vennünk a menetrendet. Melyik a jobb, a célszerűbb? A vonat vagy az autóbusz? – A vonat kényelmesebb, csomagjainknak a vasúti kocsi csomagtartóján nagyobb helyet találunk. Mozgáslehetőségünk is van a kocsiban. A vonatjegy valamivel olcsóbb is, mint az ugyanolyan távra szóló autóbusszjegy. Nagy csoportokban utazva nem kell számolnunk azzal a veszéllyel, hogy nem fér fel a társaság a vonatra – autóbusszon ez előfordulhat. Tehát ezen

20 [Budapest –] Székesfehérvár – Szombathely

Km	Szombathelyi ig.	Ex 900	9010	9054 2	934	9014	904	595	9056 2
0	Budapest-Keleti pu. 1	☐ ☒							
0	Budapest-Déli pu.	6 00	6 05		10 25		11 35	12 30	
4	Budapest-Kelenföld	6 08	6 13		10 35		11 43	12 38	
67	Székesfehérvár 5, 29, 30, 30a	6 53	7 16				12 38	13 26	
	Székesfehérvár 44, 49	6 55	7 30	9 45			12 48	13 29	14 35
72	Sárpentele		7 36	9 52			12 54		14 41
76	Sárszentmihály		7 40	9 57			12 58		14 53
83	Csór-Nédasdudány		7 49	10 07			13 07		15 14
88	Inota		7 55	10 13			13 12		15 20
90	Várpalota		8 03	10 17			13 18	13 52	15 27
94	Pétfürdő		8 13	10 24			13 24		15 33
98	Ósok		8 19	10 30			13 29		15 39
102	Hajmáskér-Újtelep		8 24	10 35			13 33		15 44
104	Hajmáskér		8 27	10 38			13 36	14 06	15 47
	Hajmáskér		8 28	10 39			13 37	14 07	15 49
109	Kádárta		8 34	10 45			13 42		15 55
112	Veszprém ff		8 39	10 50			13 46	14 15	16 00
	Veszprém		7 48	8 45			13 54	14 18	
122	Márko			8 56			14 05		
126	Hierand			9 03			14 11		
132	Szentgál			9 10			14 24		
140	Városlőd			9 18			14 32		
142	Városlőd-Kislőd			9 21			14 35		
148	Alja		8 18	9 26			14 41	14 49	

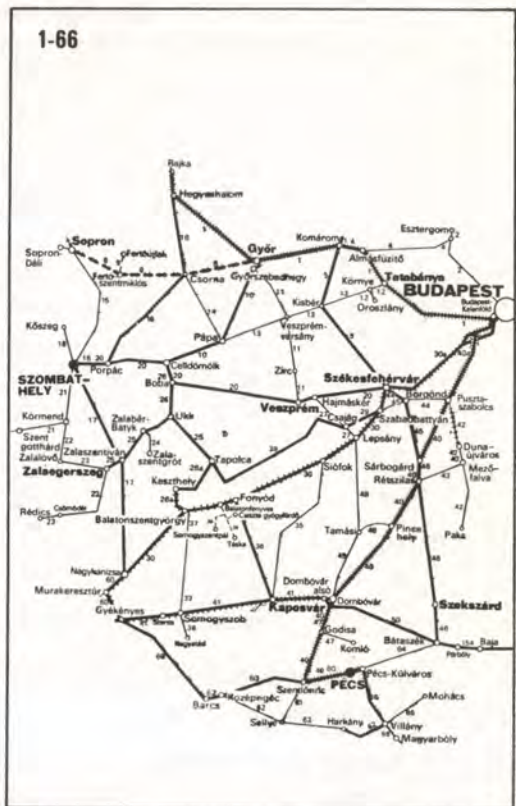
20 (→)

szempontok alapján állíthatjuk, hogy a természetjárás egyik legfontosabb közlekedési eszköze a vonat. Ugyanakkor ne felejtsük el, hogy túraútvonalaink kiindulópontján gyakran nincs vasúti megálló. Ilyen esetekben autóbusszal kell megközelíteni a kiindulópontot, vagy a végponttól autóbusszal kell hazautazni. Figyelni kell azonban arra, hogy az autóbusszok elsősorban a környékbeli lakosságot szállítják – így nélkülünk is elég sokan utaznak rajta –, fennáll a veszélye annak, hogy nem férünk fel egyszerre.

Mind a vasúti közlekedésnek, mind pedig az autóbusszforgalomnak van menetrendje. A vasúti menetrend országos érvényű, ebben a csatlakozások kidolgozottak. Késés esetén a csatlakozó vonatok egy bizonyos időhatárig kötelesek megvárni a késő vonatot. Ez biztonságot ad a túrák tervezéséhez. A vasúti menetrendben térvázlatok találhatóak az ország vasúthálózatáról. A térvázlaton ki tudjuk választani a szükséges vonal számát, majd a menetrendben ennél a számnál találjuk meg a vonatok közlekedésének pontos idejét. A menetdíjtáblázatból kiolvashatjuk a kilométer-távolságnak megfelelő díjtételt. A tanulók 50 %-os, tehát félárú jeggyel utazhatnak vonaton és autóbusszon is.

A vasúti menetrend jelmagyarázatának leglényegesebb eleme, hogy melyik napon közlekednek a vonatok. Ezen kívül vastag betűvel jelölik a gyorsvonatot, vékonytal a személyvonatot. A négyzetben álló nagy *R* betű azt jelenti, hogy a vonatra helyjegy váltása kötelező.

Az autóbussz menetrendek jelmagyarázata nagymértékben hasonlít a vasúti menetrendéhez. A nagyobb autóbussz-pályaudvarokon indulási, érkezési menetrend-kivonatot is kiírnak. A tájékozódást az utazási időpontokban nagymértékben segíti, hogy mind a vasútállomásokon, mind pedig az autóbussz-pályaudvarokon információs szolgálat várja az utasokat. Az ilyen szolgálatnál dolgozók csatlakozásos úttervet is készítenek az utasok kívánságára.



A személyszállító vonatok közlekedésére vonatkozó jelek:

jel	megnevezés	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
✕	hétköznap	■	■	■	■	■	■	■
⊗	munkanap	■	■	■	■	■	■	■
⊗	munkanap a hét utolsó munkanapja kivételével	■	■	■	■	■	■	■
□	a hét első munkanapja	■	■	■	■	■	■	■
T	a hét utolsó munkanapja	■	■	■	■	■	■	■
○	szabadnap	■	■	■	■	■	■	■
⊕	szabad- és munkaszünetes nap	■	■	■	■	■	■	■
⊕	a hét első munkanapját megelőző nap	■	■	■	■	■	■	■
+	munkaszünetes nap	■	■	■	■	■	■	■

5450 Paks – Bölcske – Dunaföldvár

Km	GEMENC VOLÁN	109	1121	111	1121	113	115	117	121	125	129	131	133	135	137
0.0	Paks, aut. áll.		5 08	5 40	6 27	6 50	7 35	9 15	11 30	13 40	14 40	15 55	16 40	18 00	19 40
1.0	Paks, cukrászda		5 10	5 42	6 29	6 52	7 37	9 17	11 32	13 42	14 42	15 57	16 42	18 02	19 42
2.9	Paks, Téglagyár			5 45		6 55	7 40	9 20	11 35	13 45	14 45	16 00	16 45	18 05	19 45
5.2	Paks-Dunakömlőd. óvoda			5 48		6 58			11 38	13 48		16 03			
12.3	Madocsa, kiréhegy			5 58		7 08	7 53	9 33	11 48	13 58	14 58	16 13	16 58	18 18	19 58
13.4	Madocsa, aut. vt.		5 25	6 00	6 44	7 10	7 55	9 35	11 50	14 00	15 00	16 15	17 00	18 20	20 00
14.4	Madocsa, felső			6 02		7 12	7 57	9 37	11 52	14 02	15 02	16 17	17 02	18 22	20 02
17.2	Ferger-lanya			6 06		7 16	8 01	9 41	11 56	14 06	15 06	16 21	17 06	18 26	20 06
18.2	Bölcske, Mezőgép			6 08		7 18	8 03	9 43	11 58	14 08	15 08	16 23	17 08	18 28	20 08
19.0	Bölcske, Baracsi			6 10		7 20	8 05	9 45	12 00	14 10	15 10	16 25	17 10	18 30	20 10
19.6	Bölcske, aut. vt.		5 20	5 32	6 11	6 52	7 21	8 06	12 01	14 11	15 11	16 26	17 11	18 31	20 11
20.5	Bölcske, Dunaföldvári u. 1.		5 21		6 12		7 22	8 07	12 02	14 12	15 12	16 27	17 12	18 32	20 12
21.7	Bölcske, gyümölcsátvévőhely		5 23		6 14		7 24	8 09	12 04	14 14	15 14	16 29	17 14	18 34	20 14
23.8	Dunaföldvár, szigeti bej. út		5 26		6 17		7 27	8 12	12 07	14 17	15 17	16 32	17 17	18 37	20 17
25.5	Dunaföldvár, alsó		5 29		6 20		7 30	8 15	12 10	14 20	15 20	16 35	17 20	18 40	20 20
26.8	Dunaföldvár, iskola		5 31		6 22		7 32	8 17	12 12	14 22	15 22	16 37	17 22	18 42	20 22
28.5	Dunaföldvár, aut. áll.		5 34	5 42	6 25	7 04	7 35	8 20	12 15	14 25	15 25	16 40	17 25	18 45	20 25

Km	GEMENC VOLÁN	104	102	106	108	110	112	116	114	132	134	118	120	122	124	126	128	130
0.0	Dunaföldvár, aut. áll.	4 40		5 40	6 50	7 40	8 30	10 10	10 30	11 15	+12 10	12 30	14 40	15 55	16 40	+17 10	17 30	20 30
1.7	Dunaföldvár, iskola	4 43		5 43	6 53	7 43	8 33	10 13	10 33	11 18	12 13	12 33	14 43	15 58	16 43	+17 13	17 33	20 33
3.0	Dunaföldvár, alsó	4 45		5 45	6 55	7 45	8 35	10 15	10 35	11 20	12 15	12 35	14 45	16 00	16 45	+17 15	17 35	20 35
4.7	Dunaföldvár, szigeti bej. út	4 48		5 48	6 58	7 48	8 38	10 18	10 38	11 23	12 18	12 38	14 48	16 03	16 48	+17 18	17 38	20 38
6.8	Bölcske, gyümölcsátvévőhely	4 51		5 51	7 01	7 51	8 41	10 21	10 41	11 26	12 21	12 41	14 51	16 06	16 51	+17 21	17 41	20 41
8.0	Bölcske, Dunaföldvári u. 1.	4 53		5 53	7 03	7 53	8 43	10 23	10 43	11 28	12 23	12 43	14 53	16 08	16 53	+17 23	17 43	20 43
8.9	Bölcske, aut. vt.	4 54		5 54	7 04	7 54	8 44	10 24	10 44	11 29	12 24	12 44	14 54	16 09	16 54	+17 24	17 44	20 44
9.5	Bölcske, Baracsi	4 55		5 55	7 05	7 55	8 45	10 25	10 45	11 30	12 25	12 45	14 55	16 10	16 55	+17 25	17 45	
10.3	Bölcske, Mezőgép	4 57		5 57	7 07	7 57	8 47	10 27	10 47	11 32	12 27	12 47	14 57	16 12	16 57	+17 27	17 47	
11.3	Ferger-lanya	4 59		5 59	7 09	7 59	8 49	10 29	10 49	11 34	12 29	12 49	14 59	16 14	16 59	+17 29	17 49	
14.1	Madocsa, felső	5 03		6 03	7 13	8 03	8 53	10 33	10 53	11 38	12 33	12 53	15 03	16 18	17 03	+17 33	17 53	
15.1	Madocsa, aut. vt.	5 05	5 10	6 05	7 15	8 05	8 55	10 35	10 55	11 40	12 35	12 55	15 05	16 20	17 05	+17 35	17 55	
16.2	Madocsa, kiréhegy	5 07	5 12	6 07	7 17	8 07	8 57	10 37	10 57	11 42	12 37	12 57	15 07	16 22	17 07	+17 37		
23.3	Paks-Dunakömlőd, aut. vt.	5 17	5 22	6 17	7 27	8 17	9 07	10 47	11 07	11 52	12 47	13 07	15 17	16 32	17 17	+17 47		
25.6	Paks, Téglagyár	5 20	5 25	6 20	7 30	8 20	9 10	10 50	11 10	11 55	12 50	13 10	15 20	16 35	17 20	+17 50		
27.5	Paks, cukrászda	5 23	5 28	6 23	7 33	8 23	9 13	10 53	11 13	11 58	12 53	13 13	15 23	16 38	17 23	+17 53		
28.5	Paks, SZTK	5 24	5 29	6 24	7 34	8 24	9 14	10 54	11 14	11 59	12 54	13 14	15 24	16 39	17 24	+17 54		
29.0	Paks, aut. áll.	5 25	5 30	6 25	7 35	8 25	9 15	10 55	11 15	12 00	+12 55	13 15	15 25	16 40	+17 25	+17 55		

Az autóbusz menetrendből való kivágoton hullámos vonal figyelmeztet: nem mindennap közlekedik az autóbusz.

MIT VIGYÜNK MAGUNKKAL A TÚRÁRA?

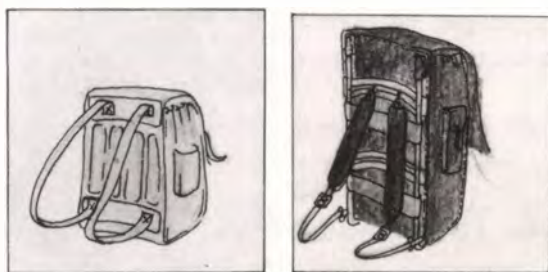
A legegyszerűbb válasz a kérdésre: mindazokat a tárgyakat, amelyek a túrán szükségesek, vagy szükségesek lehetnek. Nem mindegy azonban, hogy milyen túráról beszélünk: egynapos illetve többnapos, városi vagy erdei, téli vagy nyári, illetve őszi-tavaszi. A felszerelés tehát évszakonként, célpontonként más és más. Az egynapos túrára leveles élelmiszert, ruházatot, illetve tájékoztató eszközt (térképet, tájoló) kell vinni, a legkevesebb felszerelés nyáron terhelheti a túrázót. Sokkal több a felszerelés egy többnapos erdei táborozásnál, különösen, ha sátorban töltik az éjszakákat.

Az egynapos túrák

Ésszerű a természetjárás gyakorlatát egynapos túrákkal kezdeni. Sok tapasztalatot szerezhetünk a rövid túrákon, megismerjük felszerelésünket, „össze szokunk” hátizsákunkkal.

Élelmiszerek: az egynapos túrára legcélszerűbb szendvicseket készíteni, egy személy számára hatot-hetet. Ne vigyünk a túrára romlandó élelmiszereket, sós-füstölt készítményeket. Különösen a nagy nyári melegben a sonka szomjassá teszi az embert. Egynapos túrán a konzerv sem ésszerű, a doboz nagy súlya miatt. Érdemes viszont „kemény” gyümölcsöket – almát, körtét, narancsot – vinni. Ne induljunk el folyadék nélkül! Sajnos, egyre több forrás vize ihatatlan – nem mindig számolhatunk útközben víznyerésre. A folyadék lehet tea vagy víz. Bevált gyakorlat a narancsszörp, citromlé és víz (nem szóda!) keveréke. Az italt ne üvegben, hanem literes műanyag flakonban vigyük. Fontos, hogy a műanyag flakon jól, csepegésmentesen zárható legyen. Ha kifogyott a víz, a flakont ne dobjuk el az erdőben: egyrészt a következő túrán is használható, másrészt a természetben a műanyagok nem bomlanak el, így károsodást, szemetet okozunk kedvelt környezetünkben.

A ruházat: egyszerű, használt ruhákba öltözzünk. Az új ruha semmiképp sem praktikus: „nem szokott hozzá” testünkhöz, így dörszöl, kényelmetlenséget okoz. Ugyanez különösen igaz a cipőre. A bejáratott cipő lábunkat nem töri fel, nem keletkeznek hólyagok a talpunkon. Erős nadrágot, pólót húzzunk nyáron, télen pedig rétegesen öltözzünk: trikó, ing, pulóver, kabát. Vigyünk magunkkal tartalék zoknit, könnyű cipőt, esőkabátot. A tartalék zokni azért fontos, mert ha lábunk elázik (mocsár, eső, patakba csúszás), ezt a legfontosabb kicserélni. A könnyű cipő is szükséges akkor, ha túránk vége felé betonúton, esetleg városban gyaloglunk. A puha, erdei talajhoz szokott lábak nagyon hamar elfáradnak, görcsöt kapnak a kemény talajon. Tájékozódási felszerelésünk leglényegesebb eleme a tájoló. A tájegységről szóló turistatérképet mindenképpen vigyünk magunkkal. Ha túránk útvonaláról tájfutótérkép is készült, célszerű vinni. Nagyon jó tájékozódási gyakorlat a turistautat tájfutótérképen követni. Ha városnézésre indulunk, a felszerelés hasonló. Ehhez nagyon jól meg kell választanunk a cipőt, mert „rossz” cipőben a betonon járás rövid idő után nagyon sok kellemetlenséget okoz. Végül: mibe csomagoljunk? – Nyilván az élelmiszert külön műanyag zacskóba, ugyanígy a ruhákat, és külön a tájékozódási felszerelést, igazolvánnyal együtt. Táskánk olyan legyen, hogy két kezünk szabadon mozoghasson. Kezdetben az iskolai hátitáska is megteszi. Később érdemes hátizsákot vásárolnunk. Rövid, egynapos túrákra mindenképpen keret nélküli, kisebb hátizsák a célszerű. Később a hosszú, többnapos túrákhoz, táborozásokhoz válik szükségessé a keretes hátizsák.



70. Egyszerű és keretes hátizsák

A többnapos túrák, táborozások

A többnapos túrák felszerelésigénye jóval nagyobb, mint az egynaposoké. Élelmiszert attól függően kell csomagolnunk, hogy hogyan oldjuk meg a főétkezést a pihenőhelyeken. Hideg étkezésre konzerveket, száraz szalámit, más, nem romlandó élelmiszereket vigyünk. A többi élelmiszert inkább az útból eső élelmiszerboltokban szerezzük be. Így nincs súlytöbblet, nincs megromlott élelmiszer. Az italt hasonlóan oldjuk meg, mint az egynapos túrán. Műanyag flakonban szörpöt vigyünk, eleve összekeverve a narancsszörpöt a citromlével. Vihetünk italport, pezsgőtablettát is. Egy másik műanyag flakont pedig üresen vigyünk el. Ebben bármikor keverhetünk szörpöt vízzel. Vigyázat! Lehetőség szerint ellenőrzött vízből töltünk a keveréshez. Célszerű a községekben, városokban a vezetékes vizet használni. Egy liter szörpkeveréket öt-hat napig is tudunk így használni.

A ruházat: esőköpeny, pulóver, melegítő, naponkénti váltás zokni és fehérenemű, sapka, fürdőruha. Hálóruhának a turistaházakban, illetve sátrás tábornál is az általános gyakorlatnak

megfelelően melegítőt használjunk. A ruházat tartozéka legyen a varrófelszerelés. Használt, bejáratott cipőt, sportcipőt vigyünk, valamint egy papucsot.

A tisztálkodó felszerelésbe tartozzon bele a pohár, fogkefe, fogkrém, szappan, egy kisebb és egy nagyobb törölköző, mosószer, ápolószer. Téli túrára egy kis dobozban zsírt érdemes vinni a cipő zsírozására. Külön csomagoljuk a sebkötöző felszerelést. Mindig vigyünk kést, evőeszközt, írószerszámot és jegyzetfüzetet.

Célszerű a kétszemélyes sátrak használata. Ezek összecsomagolva már olyan kis méretűek, hogy a keretes hátizsák alsó keretére szerelhetők. Súlyuk 1,5–3 kg. Felállításuk rendkívül egyszerű, három-négy perc alatt a gyakorlott túrázók felállítják őket. A kétszemélyes sátor másik lakója hozza általában a gumimatracot. Ez a legtöbb kis sátorba éppen beleillik. Súlya is közel azonos a sátoréval. Célszerű a polifoam hőszigetelő derékalj használata is. Mindkét személy csomagoljon a sátorhoz, illetve matrachoz egy-egy hálózsákot, vagy ha nincs, takarót. Így teljes a sátorfelszerelés. Az egyéni felszerelés súlya így (sátorral együtt) személyenként nem haladja meg a 12 kg-ot. Ezt a súlyt pedig egy jó keretes hátizsákban kényelmesen lehet szállítani.

A sátorhoz egyéb tartozék kevés kell. Jó, ha az egész csoportnak van egy kalapácsa vagy baltája. Ha van hely, érdemes vinni egy akkora műanyag fóliát, amekkora a sátor alapterülete. Nagyon esős időben jó szolgálatot tesz a sátor alatt. A sátorszögek, cövekek a sátor zsákjában vannak – tartozékai a sátornak.

A nagyobb – négy-, öt-, hatszemélyes – sátrak nem gyalogtúrára valók. Szétosztva is nagyon nagy a súlyuk. Igaz, hogy belső sátrakkal jobb körülményeket, kiegyenlítettőbb hőmérsékletet adnak. Többnapos gyalogtúrán csak akkor használjunk ilyen sátrakat, ha szállításuk gépjárművön megoldott.



71. Kétszemélyes sátor

HOGYAN TERVEZZÜNK TÚRÁT?

Minden túrát meg kell tervezni. A megtervezés nélküli túrát csalódások sorozata kíséri. Nagyobb gondot okozhat a tervezetlenség, ha például az utolsó tömegközlekedési eszközt lekéssük, amellyel hazajuthatnánk. Mindenekelőtt beszéljük meg társainkkal a túra célját. Hová induljunk, mit lehet ott megnézni. Ha ez megtörtént, keressük meg, melyik a legegyszerűbb megoldás, amellyel a túra kiindulópontjához, és onnét vissza juthatunk. Figyelembe kell venni a közlekedési eszközök menetrendjét, várható költségeit.

Az egynapos túra

A közlekedési eszközök menetrendjének vizsgálatából kiderül, mikor kell indulnunk, mikor érkezünk haza. Soha ne tervezzünk a legutolsó esti járatra, mert lekésése esetén nehezen juthatunk haza. Nem jó, ha az egynapos túrára kora hajnalban indulunk, és a túra vége a késő esti órákba nyúlik. A menetrend ismeretében már tudjuk, hogy mennyi időnk jut a gyalogtúrára. Ezután következik az útvonal meghatározása. Ennek kezdő- és végpontját úgy kell meghatározni, hogy az közlekedési eszközzel (például helyi autóbuszjárat) elérhető legyen. Az időtartamon kívül az útvonal hosszát meghatározza a domborzat, a szükséges pihenő- és étkezési idő, az évszak, a látnivalók megtekintésére szánt idő. Gyaloglásból 3–4 kilométert tervezzünk egy órára, úgy, hogy pihenőidőt is tervezzünk hozzá. Kevesebb legyen az egy órára szánt útszakasz, ha sok szintemelkedést kell legyőzni (50–60 méter), ha téli, havas időben, sáros, síkos talajon túrázunk. Ugyancsak kicsit kevesebb legyen az útszakasz a túra vége felé, amikor már fáradtak a túrázók. Ne tervezzünk több utat akkor sem, ha meredek lejtőn kell lefelé haladnunk. Ez éppen olyan nehéz, mint az emelkedő. A látnivalók megtekintésére külön időt tervezzünk, éppúgy, mint az étkezésre.

Általános szabály, hogy az egynapos túra útvonalának hossza 10–20 km között legyen attól függően, hogy milyen nehézségeket kell leküzdeni. Ha főzni is szeretnénk a túrán, akkor 8–12 kilométernél nem tervezhetünk többet.

Az útvonal hosszát mindig térképen, pontosan tervezzük, mérjük! A térképre jelöljük be (általában piros karikával) azokat a helyeket, ahol pihenünk, étkezünk, illetve a látnivalókat megnézzük!

Végül számoljuk össze a túra költségeit. Ide tartoznak a tömegközlekedési eszközök viteldíjai, a belépőjegyek.

A többnapos túrák

A többnapos túrákat három formában lehet szervezni. Az első: a szálláshely állandó, és a szálláshely környékén – különféle irányokba – tervezzük túrákat. Ezt *állótábornak* nevezik. A másik forma: a szálláshelyek a túra útvonalán találhatóak, a napi túraútvonal megtétele után mindig új szálláshelyen pihenünk. Ezek a *vándortáborok*. A harmadik lehetőség az első kettő kombinációja: két-három szálláshellyel szervezett többnapos túrák.

Könnyebb az állótáborok tervezése. A szállás megrendelése után meg kell tervezni az étkezési lehetőségeket, ismereteket kell szerezni a biztonságos, egészséges víz megszerzésének helyéről. Ha ezek biztosítottak, akkor lássunk neki a napi túrák megtervezésének. Az állótáborok napi túráit ugyanúgy kell tervezni, mint az egynapos túrákat. Könnyít helyzetünkön, hogy nem kell igazodni közlekedési eszközökhöz. Az útvonal tervezését nehezíti, hogy mindig ugyanoda kell visszaérkezni. Két-három „erős” túranap után pihenőnapokra van szükség, sok játékkal, esetleg játékos tájékozódási gyakorlatokkal. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy az estére is tervezzünk magunknak programot! Az állótáboroknál is pontosan tervezzük meg az oda-vissza közlekedést, a felszerelés szállítását.

A vándortáborok megszervezése nehéz, nagy figyelmet igénylő feladat. A szállások biztosításán, az útvonal megtervezésén túl az étkezések helyének kiválasztására is figyelni kell. Hazánkban van olyan szervezet, amely az álló- és vándortáborok megszervezésével foglalkozik. Ez a „Gyermekek Táborozásáért Alapítvány”. Tevékenységének magas színvonala, alacsony részvételi díjai miatt sokan választják ezt a táborozási, túrázási formát. Az

alapítvány évenkénti programfüzetében közlést ad az álló- és vándortáborainak listájáról. A listák mellé térképeket rajzolnak a különböző vándortáborokról. A vándortáborok útvonalán biztosítják a szállást, a főzési lehetőséget. Természetesen a körülmények éppúgy nomádok lehetnek, mint a turistaházakban. A programot a csoport maga alakítja ki. Az alapítvány nyári táborozási ajánlata – a programfüzet – beszerezhető a megyei, fővárosi természetbarát szövetségnél.



72. Az alapítvány emblémája



73. Az alapítvány programjaiból

A TÚRATERV

A túra nehézségi fokától függetlenül érdemes túratervet írni. Ebben leírhatjuk az időtervet, az időterv keretein belül az útvonalszakaszok hosszát, szintkülönbségét, a pihenőhelyeket, a látnivalókat. Összeszámolhatjuk a túraterv elkészülte után a költségeket, a megtett útvonal hosszát. A következő egynapos túraterv-példa elkészítése előtt a példa készítője (egy hatodik osztályos tanuló) összegyűjtötte a szükséges adatokat a menetrendből, térképen megmérte a szükséges távolságokat, szintemelkedéseket. A közlekedési költségeket – tudva, hogy minden túrázónak van diákigazolványa – 50 %-os jegyekkel számolta. Végül a gyerekek meghívtak egy felnőttet a túrára.

A túraterv:

- 6.20–6.30 Gyülekezés az autóbuzsmegállóban
- 6.30 Autóbusz indulása (Menetjegy: 35 Ft személyenként)
- 7.00 Autóbusz érkezése Pécsre (Leszállás a vasútállomáson)
- 7.15 Helyi autóbusz (35. sz.) indulása Dömörkapuhoz (Menetjegy 33 Ft, személyenként. A vasútállomáson kell váltani, kétszer annyit, mint ahányan vagyunk. Visszafelé nem biztos, hogy kapunk.)
- 7.40 Érkezés Dömörkapura
- 7.40–8.00 Dömörkapu–Kisrét (Táv: 1,2 km, szint: 0 m)
- 8.00–8.30 Pihenő a Kisréten, szelídgesztenye gyűjtése
- 8.30–9.00 Kisrét – Kantavári forrás (Táv: 1,2 km, szint: 30 m)

- 9.00–10.00 Pihenés, a kantavári rom megtekintése (0,8 km, 30 m szintk.)
 10.00–10.30 Kantavári forrás – Fehérkúti turistaház (Táv 2 km, szint 20 m)
 10.30–12.30 Ebédfőzés (Hozott anyagból, erdei paprikás csirke)
 12.30–13.00 Ebéd, mosogatás a közben hozott vízzel
 13.00–13.30 Fehérkúti turistaház – Zsolnay-kút (Táv 2 km, szint 0 m)
 13.30–13.45 Pihenő a Zsolnay-kútnál (Iható a vize!)
 13.45–14.45 Zsolnay-kút – Hősök tere (3 km, szint 20 m)
 15.00 vagy
 15.15 31. sz. helyi autóbusz indulása az autóbusz-pályaudvarra
 15.30–16.25 Séta az autóbusz-pályaudvar környékén, fagyizás
 16.30–17.00 Hazautazás menetrendszerű autóbuszal (35 Ft személyenként)

Késés esetén autóbusz indul még: 17.15, 19.30.

Költségek: Oda- és visszaút Pécsre 2x35 Ft=70 Ft

Helyi járatok: 2x33=66 Ft

Összesen 136 Ft

Ezen kívül mindenki, aki fagyizni akar, hozzon rá pénzt.

A túraterv nem írja, de a gyerekek beosztották egymás között, hogy ki mit hoz az ebédhez.

Könnyen elkészíthető ételek receptjét a következő fejezet tartalmazza.

Bonyolultabb a túraterv, ha többnapos túrára, még inkább, ha vándortáborba indultok. Az ilyen túraterveket mindenképpen felnőtt – túravezető – állítsa össze!

A TÚRA LEBONYOLÍTÁSA – GYAKORLATI TENNIVALÓK

Közlekedési eszközök

Csomagjaink mérete: A tömegközlekedési eszközökön utazva nem mindegy, hogy mekkora, és milyen alakú csomagokkal túrázunk. A gyalogtúrán kényelmünket a hátizsák szolgálja, tehát ehhez kell ragaszkodni. Egy zsúfolt autóbuszon azonban nagyon nagy kényelmetlenséget okoz egy jól megtömött keretes hátizsák. Egynapos túrára ne induljunk ilyen csomaggal. Célszerűbb kisebb – nem keretes – hátizsákba csomagolni egyébként is kevés felszerelésünket. Ha többnapos túrára indulunk, akkor lehetőleg a vonatot válasszuk. Amennyiben nem megoldható a vasúti utazás, akkor kérjük az autóbusz vezetőjét, vagy a kalauzt, hogy hátizsákjainkat a jármű alsó csomagterében helyezze el. Ez néhány forintba kerül, de megéri. Az autóbusz utasterének csomagtartója legfeljebb 20 centiméteres magasságú csomagot fogad be. Ezért a buszra csak a legszükségesebb felszerelésünket – igazolványt, pénzt, olvasnivalót, szendvicset, innivalót – vigyük fel. Ezeket érdemes otthon egy kis oldaltáskába – ha nincs, akkor műanyag szatyorba – csomagolni.

Vonaton a csomagtér szélessége egy személy számára 60–70 centiméter, mélysége 40–50 centiméter. Ide befér a keretes hátizsák is. A felesleges ki- és becsomagolás, a nagy hátizsák gyakori leszedése helyett ekkor is csomagoljuk külön táskába az útra szükséges holmit.

A SÁTORVERÉS

A kétszemélyes sátor tartozékai a rögzítő- és a feszítőcövekek. A rögzítő szögekkel a sátor alaplapját rögzítjük hat helyen. A sátrat rögzítés előtt úgy állítsuk be, hogy ajtaja (bejárata) szélmentes irányba nézzen. Az alap kiterítése után verjük be (kalapáccsal vagy baltával) a rögzítőcövekeket. Ezután állítsuk össze a sátor rúdját, amely általában négy elemből toldható össze. Ezután a feszítőkötelek kihúzása következik. A sátorrudat a helyére állítjuk, majd a feszítőköteleket a közben bevert feszítőcövekekre akasztjuk, és a zsinórt kihúzzuk. A feszítésnél mindig a szemben lévő, illetve átlós irányú zsinórokat húzzuk ki egyszerre. Minden zsinórt kétszer húzzunk meg! Vihar esetén a zsinórokat jobban feszítsük meg. Ha megered az eső és a szél gyengül, lazítanunk kell a zsinórokon. Ügyeljünk arra is, hogy a sátorhoz belülről semmi ne érjen hozzá, mert ott a víz befolyhat. Sátorbontáskor csak száraz, letisztított ponyvát csomagoljunk össze. Ha valamilyen okból nedvesen csomagoljuk a sátrat, hazaérkezve terítsük ki. Ellenkező esetben sátrunk megpenészedhet a téli időszakban.

SÜTÉS, FŐZÉS A TÚRÁN

A sütés-főzéshez csak a kijelölt tűzrakóhelyeken szabad tüzet rakni. Ezekben a helyeken is csak akkor, ha nincs országos tűzgyűjtési tilalom. A nyár közepén, különösen száraz időszakokban megtiltják a tűzrakást erdeinkben a hatóságok. Ez a tilalom a tűzrakóhelyekre is vonatkozik.

A tűzrakóhely környékén gyűjtött száraz fát az otthonról hozott papír segítségével gyújtjuk meg. Addig várjunk, amíg a tűz megerősödik, és vastagabb ágat tehetünk rá. Ekkor kezdhethetjük a főzést. Sokan nagyon nagy tüzet raknak, gondolván, hogy így hamarabb elkészül az étel. Ez nem igaz: a legtöbb ételt lassú tűzön kell főzni. Egyszerre csak

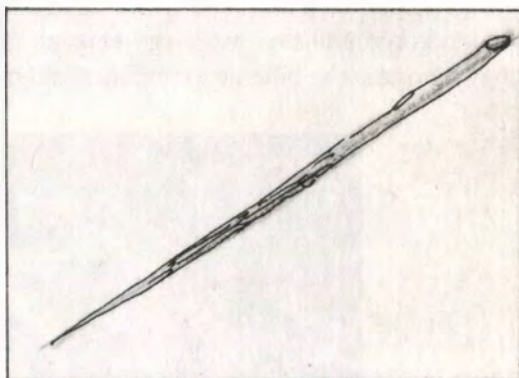
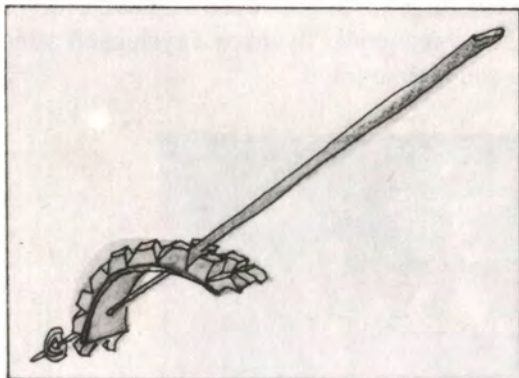


74. Felállított sátor



75. Tűzrakás

2–3 vastagabb ág égjen a bogrács alatt. A *szalonnasütéshez* meg kell várnunk, hogy parázs keletkezzen. Lángba tartva a szalonna elég, ehetetlen lesz. A szalonnasütéshez hozzunk nyársat! Különösen a természetvédelmi területeken, de máshol is súlyos vétség a természet ellen a bokrok, fák gyakori megvagdósása. Hegyes nyársat használjunk, erre szúrjuk a bevagdósott szalonnát. A szalonna fölé fél hagymát tűzhetünk. A szalonna így sokkal finomabb lesz. A szalonna zsíráját egy nagy szelet kenyérré csepegtessük! Az ilyen zsíroskenyér íze semmi máséhoz nem hasonlítható. Az elkészült, megsült szalonnánk szép piros színű lesz. Ezt kis deszkalapra téve, késsel felszeletelve fogyaszthatjuk paprikával, paradicsommal, kenyérral. Sózni nem kell, a füstölt szalonna elég sót tartalmaz. A feketére égett szalonnát ne együk meg, mert ártalmas az egészségre!



76. A szalonna nyársra tűzése

Ugyanígy, nyáron lehet sütni a *rablőhúst*. Kicsi, 4–5 centiméteres hússzeleteket vágunk. Ezeket besózzuk, vagy – ami finomabb – Vegetával, Delikáttal dörzsöljük be. Burgonyaszzeleteket is vágunk, ezeket közepén kilyukasztjuk. A hagymát nem szeljük apróra, hanem karikákat vágunk belőle. Végül a kolbászszeleteket is kilyukasztjuk közepén. Ebben a sorrendben tűzzük a nyársra a hús-, burgonya-, hagyma-, kolbászszeletet. A feltűzést addig ismételjük, amíg a nyársra fér. Ekkor ugyanúgy – parázon – sütni kezdjük, mint a szalonnát. Zsíráját kenyérré csepegtetjük. Sütés után a nyársról le vesszük a szeleteket, és tiszta deszkalapra helyezzük. Paprikával, paradicsommal, vagy uborkával és kenyérral fogyasszuk. A feketére égett szeleteket ne együk meg! (Hozzávalók 5 személyre: 50 dkg combhús, 50 dkg burgonya, 20 dkg füstölt kolbász, 3 fej vöröshagyma, Vegeta vagy Delikát, illetve só.)



77. A bogrács felerősítésének egyik módja

Az ételfőzéshez bogrács szükséges. A bográcsot otthon tisztára mossuk, az erdőben

nem mindig van erre lehetőség. A főzéshez bográcstartó is szükséges, ez nehezíti csomagunkat. Több tűzrakóhelyre készítettek már bográcstartó állványt. Ezek használata megkönnyíti a túrát. Végző esetben erős ágakból is készíthetünk bográcstartót. Ahhoz, hogy a bográcst a bográcstartóra erősítsük, lánc szükséges, melynek végén vashorog van. A vashoroggal tetszőleges magasságúra állíthatjuk a bográcst, a főzés igényeinek megfelelően. Akkor erősítjük fel a tartóra az edényt, amikor már gyengén ég a tűz. Fontos, hogy a bográcstban a felerősítéskor egy kevés víz legyen, ellenkező esetben a bográcst zománca a hirtelen hőtől felpattogzik, a bográcst tönkremegy. Vigyázzunk a felerősítéskor, hogy karunk nehogy megégjen. Ezért ezt a műveletet nagy óvatossággal – és lehetőleg ketten – végezzük. Ha fából készítjük az állványt, a tartóágakat mindig locsoljuk vízzel, nehogy meggyulladjanak. A bográcstban fővő ételt nem szokás fakanállal keverni. A keverés módja a forgatás, a rázás. Ezt két konyharuhával, vagy egy elágazó faággal végezhetjük. Ilyenkor ügyelni kell arra, hogy a bográcst ne billenjen meg, mert akkor az étel a tűzre folyik.



78. A bográcst rázása konyharuhával és bottal

Három olyan étel elkészítését ismertetem, amelynek főzése a természetben is nagyon egyszerű, kevés és nem drága anyagot igényel. A három étel készítése egyformán kezdődik – az „alap” megfőzésével.

Az „alap” elkészítése: A bográcstban zsírt olvasztunk, vagy étolajat melegítünk. Melegedés közben apróra vágott hagymát szórunk bele. Amikor a hagyma színe üvegessé válik, felöntjük 1–2 dl vízzel. Ekkor pirospaprikát, felszelt paradicsomot, vagy ketchupot adunk hozzá. Lassú tűzön főzzük körülbelül 10 percig. Lehet az alapot ízesíteni borsikafűvel, tárkonyal is. (Hozzávalók, 5 személyre: 5 dkg zsír, vagy 1 dl étolaj, 1 fej vöröshagyma, 2 dkg paprika, 1 nagy paradicsom, vagy 1 dl ketchup, borsikafű, tárkony.) Ebből az alapból a következő ételek készíthetők:

Paprikás krumpli: A kis kockákra vágott burgonyát az alaplére szórjuk. Felöntjük vízzel, úgy, hogy a víz ellepje a burgonyát. Sózzuk. Félórányi főzés után karikára vágott füstölt kolbászt

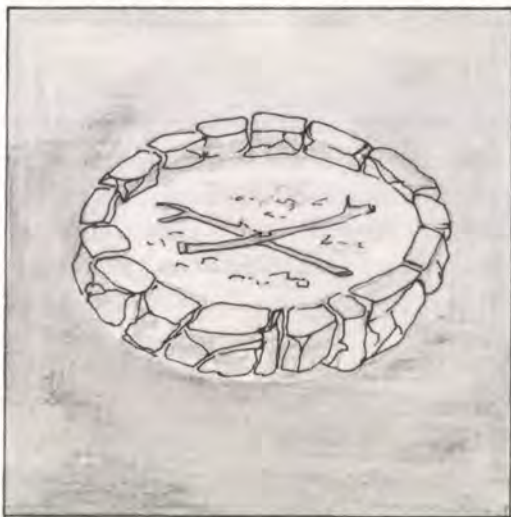
szórunk bele, és újra felöntjük vízzel. Egy-másfél órányi főzés után az étel tálalható. Közben rázzuk, és ügyelünk, hogy a tűz ne legyen erős, nagy lángú. Ha nagyon forr az étel, a tüzet szét kell kotorni. (Hozzávalók az alaplén kívül, 5 személyre: egy kilogramm burgonya, 40–50 dkg füstölt kolbász, só.)

A *lecsót* ugyanígy készítjük. Az alaplére szórjuk a felkarikázott paprikát, kevés paradicsomot. Sózzuk. Félórányi főzés után szórjuk bele a karikára vágott füstölt kolbászt. Egy órányi lassú főzés után az étel kész. Az elkészült ételre érdemes 5–6 felvert tojást önteni, és pár percig tovább főzni – kivételesen folyamatos kevergetéssel.

(Hozzávalók 5 személyre: 2 kg paprika, 30 dkg paradicsom, 40 dkg füstölt kolbász, 5–6 tojás, só. Ha nincs füstölt kolbász, úgy az egyszerű „lecsókolbász” is megteszi.)

„*Erdei paprikás csirke*”: A szétbontott csirke combját, mellét, az aprólékokat enyhén besózzuk. Addig álljon sóban, amíg elkészítjük az alaplét. A csirke darabjait az alaplére rakjuk, és felöntjük vízzel úgy, hogy az a darabokat ellepje. Ekkor már sózni nem kell. Ízlés szerint kevés kockára vágott burgonyát, füstölt kolbászt teszünk hozzá. Az ételt körülbelül egy-másfél óráig főzzük, addig, amíg a csirkemell megpuhul. A kész ételre tejfölt önthetünk a tálaláskor. Ügyeljünk, hogy mindenkinek jusson egy-egy comb, vagy mell. Kenyérrel fogyasszuk! (Hozzávalók 3 személyre: egy csirke, 20 dkg burgonya, 20 dkg füstölt kolbász, só.)

Végül: ügyeljünk a tisztaságra! Az ételek anyagait műanyag tálkákba tegyük, mossuk!



79. A tűz eloltása után

Később ezek a tálkák alkalmasak az étel elfogyasztására – mosogatás után. A keletkező szemetet főzés után égessük el! Míg az étel fő, pótolhatjuk a felhasznált tűzfát. Célzerű forrás melletti tűzrakóhelyen főzni, hogy a mosogatás, kézmosás könnyen megoldható legyen. A források nagy részének vizéből főzni is lehet. Étkezés után a tüzet a már ismertetett módon oltuk el! Ne főzzünk többet, mint amennyi a szükségletünk, mert a megmaradt étel szállítása túra közben komoly gondot okoz. Ha turistaházban készítetünk ebédet, a maradékot – hűtve – eltehetjük vacsorára.

A TÚRÁZÁS, TÁBOROZÁS FŐBB RENDSZABÁLYAI

1. A természetben csendesen viselkedjünk. Nem illik ide a táskarádió, a magnó hangos zenéje. Ha nem hangoskodunk, nem riasztjuk el az állatokat, több érdekeset láthatunk.
2. Semmilyen maradókkal ne csúfítsuk el a környezetet! A hulladékot a kijelölt tárolókba, szemeteszsákokba kell dobni. Ha ilyen útközben nincs, a néhány dekányi hulladékunkat egy műanyag zacskóban haza lehet vinni. Még egy almacsutka vagy egy környezetbarát szalvéta is szemét, ha a turistaút közepén éktelenkedik.
3. A fákra, kilátókra, padokra, műemlékekre vésett, karcolt nevek, feliratok az emberi butaság, műveletlenség emlékművei. Ne adja senki „nevét és kezét” ezek elkészítéséhez!

4. Természetes szükségleteink közül a „kisdolgot” bárhol az erdőben – de a sátraktól távolabb – el lehet végezni. A „nagydolgot” a turistaházban, a táborban a WC-n, túra közben: kaparjunk egy lyukat és dolgozzunk végeztével takarjuk be.
5. A vízhasználat jellemzője a takarékoskodás legyen! Ne szennyezzük az élő patakokat mosószerrel. Fogat mosni – jobb híján – a pataknál is lehet, de ekkor a vizet nem szabad lenyelni!
6. Előkészület a lefekvéshez (sátorban, turistaházban):
Az elemlámpa mindig a kezed ügyében legyen! Ennek ellenére érdemes úgy elrendezni a fontos tárgyakat, hogy sötétben is megtalálhatók legyenek! A cipőt nem jó a sátor előtt hagyni, mert a hajnali páráról (vagy az esőtől) átnedvesedik, elázik.
7. A tábor elhagyása előtt a felszerelést a sátorba rakjuk, a sátrat lezárjuk, hiszen vihar is lehet.
8. Mindig ügyeljünk arra, hogy más természetjárók tevékenységét ne zavarjuk: ők is pihenni, kikapcsolódni jöttek az erdőbe.
9. A természetes és az emberi környezetet is úgy figyelhetjük meg igazán, ha nem zavarjuk, nem változtatjuk meg. Arra legyünk büszkéek, ha valahol jó véleményt mondanak a természetjárókról!

3.5. A MAGYAR TERMÉSZETJÁRÁS RÖVID, VÁZLATOS TÖRTÉNETE (KIEGÉSZÍTŐ ANYAG)

Az ember a természetben vált emberré. Tudásának fejlődése miatt azonban, a történelem során fokozatosan egyre jobban elszakadt a természettől. Elszakadt, mert uralkodni kíván rajta, meg akarja változtatni a természet sajátosságait. A természetjárás egyfajta visszavágódás az ősi, természetközeli életmódhoz. Története tehát akkor kezdődött, amikor az emberek már a maguk teremtette „külön világban” éltek. Korunkban, a XX. században vált tömegigénnnyé a természet megismerése, védelme. Rájött az ember, hogy azt a harcot, amelyen ő küzd a természet ellen, csak vesztesen tudja elhagyni.

A MAGYARORSZÁGI TERMÉSZETJÁRÁS KIALAKULÁSA

Az első feljegyzés, amely magyar természetjáróról szól, a Késmárki Krónikában található. Az írás szerint 1565-ben Laszky, a késmárki várkapitány feleségével pünkösdi társas kirándulást szervez a Zöld-tó völgyébe. Fröhlich Dávid 1615-ben, tizenötévesen túrákat tesz. Később, mint a késmárki iskola rektora, csapatostól viszi tanítványait túráira a Tátrába.

AZ ELSŐ EGYESÜLETEK

1873-ban Ótátrafüreden (ma: Stary Smokovec, Szlovákia) alakul meg a világ hetedik turista szervezete, a Magyarországi Kárpát Egyesület. Utakat, menedékházakat építenek a hegyekben. 1874-től 1917-ig folyamatosan jelentetik meg évkönyveiket, amelyek sok értékes, tudományos cikket tartalmaznak. Létszámuk két év alatt 180-ról ezerre emelkedik. Kialakul budapesti osztályuk. 1889 februárjában jelenik meg először a „Turisták Lapja”, az első magyar természetjáró folyóirat. A budapesti osztályból 1891-ben létrejön a Magyar Turista Egyesület, amelynek elnöke a tudós Eötvös Lóránd. Ő ekkor már nemzetközileg ismert hegymászó, több első mászást végzett az Alpokban és a Dolomitokban. (Egy hegycsúcs első

mászása nagyon értékes sportteljesítmény, az ismeretlen akadályok miatt.) A századforduló idején több helyi érdekeltségű egyesület alakul (BKE, Mecsek Egyesület, Erdélyi Kárpát Egyesület). Kilátók épülnek, jelzett turistautak hálózák be a Pilist, a Börzsönyt, a Kőszegi és a Soproni hegységet. 1910-ben megalakul a Munkás Testedző Egyesület is.

AZ EGYESÜLETEK SZÖVETSÉGE

Az 1910-es évek elejére az egyesületbe tömörült természetjárók száma meghaladta a 10 ezer főt. Ekkor már szükség volt egy szövetségre, amely az egyre gyarapodó ügyeket, feladatokat, gondokat megoldani, a tevékenységeket irányítani tudja.

1913. november 30-án megalakult a Magyar Turista Szövetség, az MTSZ. Tevékenységébe a következő évben beleszólt az I. világháború, amikor százezreket vezényeltek a frontra. Volt olyan egyesület, amelyből alig két-három ember maradt itthon. Ekkor az egyesületek komoly munkát nem tudtak végezni. Az 1920-as évek közepén kap újabb lendületet a természetjárás. Csaknem minden szervezet menedékházakat épít, forrásokat foglal, jelzett turistautakat hoz létre. Igaz, a Trianoni egyezmény után elveszíti a magas hegyiségeket a magyarországi turista mozgalom. A második világháború újra a bénultság, az egyesületek szétesésének időszaka. A háború után – 1945-ben – megalakul a Magyar Vándorsport Szövetség, amely megkezdi a tönkrement, kifosztott menedékházak, más turistalétesítmények újjáépítését. A hatalom felosztatja 1946-ban a volt polgári egyesületeket. Ez nagy vesztesége a sportágnak. Az 1950-es évtized első éve nem kedveznek a természetjárásnak, később, 1954-ben az államhatalom a természetjárást tömegsporttá akarja fejleszteni. A Magyar Természetbarát Szövetség 1957-ben alakul meg. Feladata a természetjárás elvi, szakmai irányítása. Engedélyezik, hogy a szervezett természetjárók a vasúton 50 %-os kedvezményt kapjanak. Sorra jelennek meg a hegyvidéki útikalauzok. Kiadják a természetjárás versenyszabályzatát. Megalakul a szövetség versenybírói testülete.

A középiskolások részére létrejönnek az Országjáró Diákkörök. Az ODK-k éves találkozója, versenye az ODOT (az Országjáró Diákok Országos Találkozója) lesz. 1974-ben a Magyar Úttörők Szövetsége létrehozza vándortáborozásainak szervezetét. Ezzel az általános iskolák tanulói számára is szélesednek a természetjárás lehetőségei.

A Magyar Turista Egyesületet – amelyet 1945 után megszüntettek, turistaházait államosították – egy kis társaság 1989 őszén újjáalakítja. A nagymúltú egyesület ettől kezdve szabadon, minden korlátozás nélkül működhet. A Magyar Turista Egyesület adta ki az országos szintű túramozgalom, a „Rockenbauer Pál Dél-Dunántúli Kéktúra” igazolófüzetét 1991-ben.



80. A szövetség emblémája



81. Az egyesület emblémája

A JELENTŐSEBB TÚRAMOZGALMAK

A túramozgalmak célja hazánk tájainak, emberi alkotásainak, történelmének és népének alaposabb megismerése. Emellett nagyszerű sportteljesítmény, ha a nagyobb – hivatalosan kiírt – túraútvonalak valamelyikét végigjárja a természetjáró. Ekkor viselheti a túramozgalom jelvényét, amely rangot jelent a természetjárók között. A túramozgalmak között találhatunk nemzetközi, országos és tájegységi túramozgalmakat.

NEMZETKÖZI TÚRAMOZGALOM

Eleme a „Barátság” Nemzetközi Hegyitúra. A túra távja összesen 2678 km. Érinti Csehország, Szlovákia és Lengyelország területét, kezdő- és végpontja Németországban illetve Magyarországon található. A túra útvonalát gyalogosan kell megtenni, de egyes szakaszait tetszőleges időpontokban választhatjuk. Az útvonalak bejárásának iránya is tetszőleges.

AZ ORSZÁGOS TÚRAMOZGALMAK

A legjelentősebb magyarországi túramozgalom az Országos Kéktúra, ami 1938-ban a Szent István évben született, Szent István út néven. A turistaút bejárását a Budapesti Lokomotív Sportegyesület természetjáró szakosztálya hirdette meg újra az 1952. évben. A Vasutas Szakszervezet természetjáró szakbizottsága 1953-ban országos méretűvé tette és kiadta a teljes útvonalat térkép-vázlat formájában is az első Kéktúra füzetben. A mozgalom további szervezését és irányítását 1961-ben vette át a Magyar Természetbarát Szövetség. A Kéktúra útvonalát kedvtelésből bárki végigjárhatja. A Kéktúra jelvény birtoklása azonban egy jelentős sportteljesítmény hivatalos és nyilvántartott elismerése. Ez a jelvény csak a hivatalos kiírás feltételeinek pontos betartásával szerezhető meg.

A túra útvonala a Vas megyei Írott-kőtől a Borsod-Abaúj-Zemplén megyei Hollóháza között 1098 km hosszúságban kék sávval jelzett országos kék turistaút.

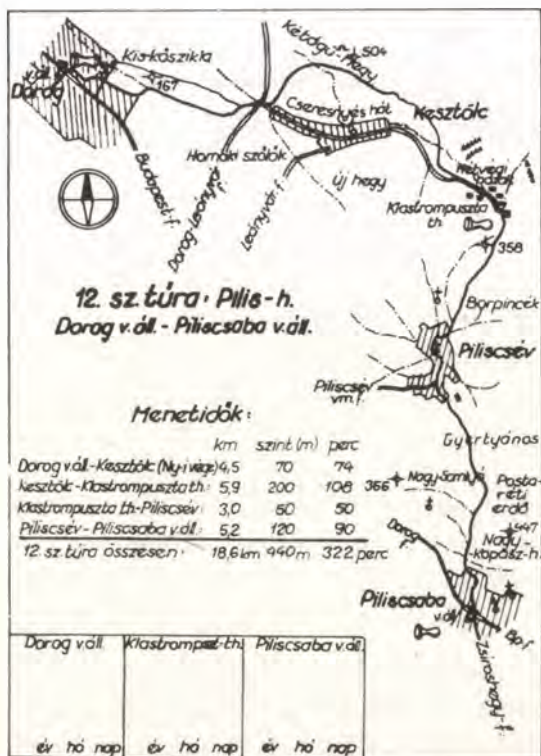


82. Az Országos Kéktúra útvonala



A résztvevők a Kéktúra teljesítését, valamennyi ellenőrzőpont érintését igazolják. A füzetben megfelelő helyre beütött bélyegző, vagy ha ez nem megszerezhető, akkor az útvonalon fekvő legközelebbi hely bélyegzője szolgál igazolásul. A túra teljes távjának bejárása után a füzetet a lakhely szerinti megyei, vagy budapesti természetbarát bizottsághoz kell eljuttatni, ahol a teljesítést ellenőrzik, és kiadják a jelvényt. Az igazolófüzetet ugyanitt lehet beszerezni. A túra teljesítése természetesen több évet is igénybe vehet. Kisebb szakaszokban, évi egy-két többnapos túrával teljesítik általában ezt a nagy távot.

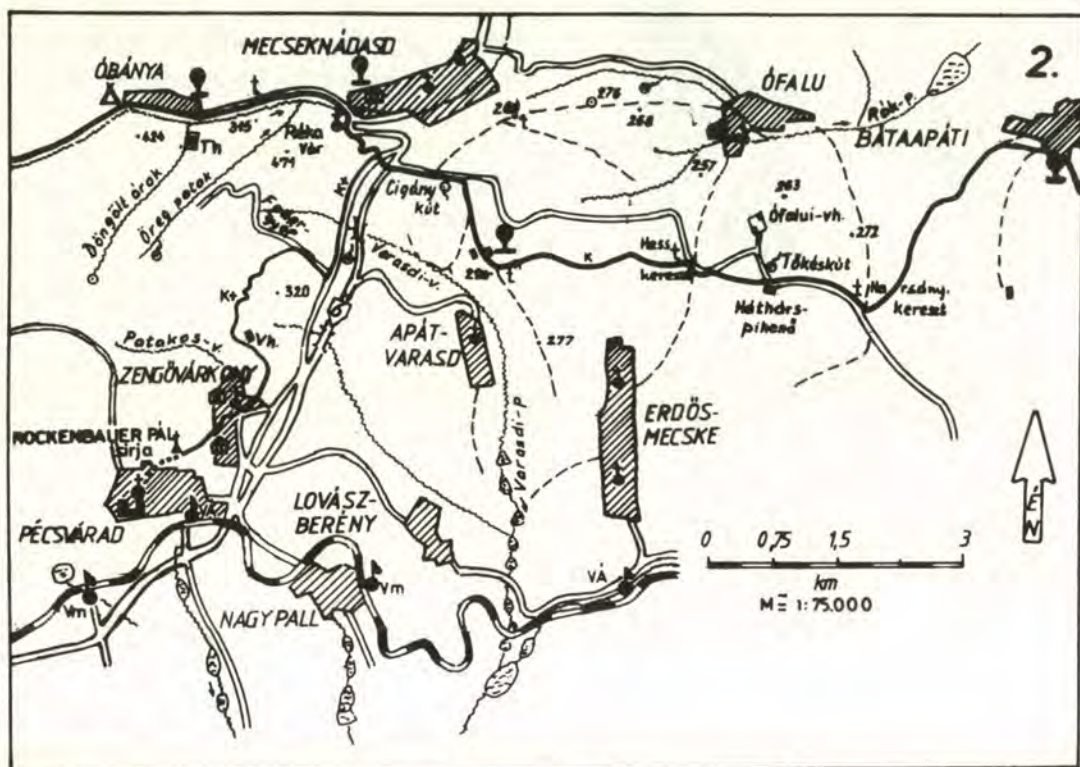
83. Az Országos Kéktúra jelvényének rajza: útjelző tábla a kék turistajelzéssel



Az igazolófüzet egy lapja: térképábrázlat, kiszámított távval, szintkülönbséggel és menetidővel. A menetidőt nem kötelező betartani. Alul a bélyegzés helyei látszanak.

84. A Kéktúra igazolófüzet egy lapja

Fiatal túramozgalom a „Rockenbauer Pál Dél-Dunántúli Kéktúra”. Alapelveiben megegyezik az Országos Kéktúrával. Távja rövidebb, 555 km. Ismertté Rockenbauer Pál „Még egy millió lépés” című tv-sorozata tette, ugyanúgy, mint az Országos Kéktúrát. (Másfél millió lépés Magyarországon) A túra Szekszárdról indul, a Szekszárdi-dombságon, a Mecseken, a Zselicen, a Göcsejen és a Kőszegi-hegységen keresztül halad. Végpontja az Írott-kő, ahol összekapcsolódik az Országos Kéktúrával. Így alakult ki hazánkban egy összefüggő kék jelzésű turistaút, 1653 km hosszúságban.



85. Részlet a Dél-Dunántúli Kéktúra útvonalvázlatából
Pécsvárad északi részén Rockenbauer Pál sírja

3.6. TERMÉSZETJÁRÓ VERSENYEK

Minden sportoló vágya, hogy összemérje erejét társaival. A természetjárásban sincs ez másként. A gyalogos természetjárás főbb versenyágai: a városismereti, tájismereti versenyek, a túraversenyek, valamint a teljesítménytúrák.

A VÁROSISMERETI VERSENYEK

Az adott város történetéről, nevezetességeiről szerzett tudás a döntő. Összemérik a versenyző csapatok tájékozódási képességeiket is: várostérképpel, vázlattal vagy szóbeli menetutasítással a kezükben járnak a várost, teljesítik a tájékozódási feladatokat. Ilyenek a *tájismereti*

versenyek is. Itt döntő a tájról megszerzett tudás mennyisége és minősége, valamint a tájékozódási ismeretek.

A TÁJÉKOZÓDÁSI TÚRAVERSENY

A legrégebbi versenytípus, ebben a természetjárók elsősorban tájékozódási ismereteiket mérik össze, másodsorban szükség van a tájegységről szerzett tudásra, a természetről gyűjtött tapasztalataikra is. Ez a versenyforma igénybe veszi a versenyző csapatok erejét, kitartását, akaraterejét, összetartását.

A túra verseny győztese az, aki a legkevesebb hibával oldja meg a feladatokat. Első és legfontosabb feladat: a térképen kijelölt pontokat előírt menetsebességgel érintve a célba érkezni. A pontok közötti útvonalat a versenytáv nagy részén önállóan választják a versenyző csapatok. A versenynek vannak kötött útvonalú szakaszai is: itt a versenyzők a térképre húzott vonal terepi megfelelőjén haladnak. A verseny távját a térképre jelölt pontok távolsága adja. A legmagasabb kategóriában gyakran meghaladja a légvonaltávolság a 15 km-t. A

PÉCSI ORVOSEGÉSZSÉGÜGYI SK.
7633 Pécs, Építők útja 14/A

II. TAVASZI KUPA TÁJÉKOZÓDÁSI TÚRAVERSENY VERSENYKIÍRÁSA PÉCS-MECSEK 1991.

A verseny célja:

Túrázás közben a tájékozódási képesség fejlesztése, és a természettel kapcsolatos elméleti feladatok megoldása.

Verseny helye és ideje:

Közép-Mecsek, 1991. március 30.

Rajt: Pécsudvarhely-Ezeréves, autóbussz végállomás.

Megközelíthető a főpályaudvarról induló 40-es számú autóbusszal.

Az autóbussz 15 percenként indul.

Az első rajt 7.30 órakor lesz.

Cél: Dömörkapu

A rajt eléréséről és a célból hazajutásról minden csapat maga gondoskodik.

Rendező: Pécsi Orvosegészségügyi Sk. (7633 Pécs, Építők útja 14/A)

<u>Versenybírók:</u>	Elnök:	Baronek Jenő
	Pályakitűző:	Nagy Balázs
	Értékelő bírós:	Dr. Tihanyi László
	Versenytitkár:	Hajdú Márta
	Ellenőrző bírós:	Jónás Rudolf

A verseny formája és kategóriái:

Bontott táví, kötött menetsebességű, felső-, közép-, és alapfokú. Egyfordulós, nappali, természetjáró, tájékozódási csapatverseny.

"A" kategória:

I. felelőfokú (2-4 fő), tájéfutó térképen, tájékozódási feladatokkal nehezített verseny + elméleti kérdések (tájékozódási felkészültség szükséges).
Figyelem! "A" kategóriában álbójákat is elhelyeztünk a terepen!

"B" kategória:

II. középfokú (2-4 fő), tájéfutó térképen, kevés tájékozódási és elméleti feladattal nehezítve.

"C" kategória:

III. alapfokú (2-4 fő), turista térképen, útvonalleírással segített, bontott táví verseny, az időmérő állomások között kötött idővel (nagyon kevés tájékozódási tudás szükséges) + elméleti kérdések.

A verseny díjazása:

A verseny minden kategóriájának I. helyezett csapata 1 évig védí a "Tavaszi Kupa" vándorserleget, a II. és III. helyezett csapatok oklevél, a csapatok tagjai plaketti díjazásban részesülnek.

pontok közötti menetidőt részben a versenybíróság írja elő, részben a versenyző csapatoknak kell kiszámítani. Minden perc késés, vagy sietés hibaponttal jár. Időmérő állomás kihagyása 200 hibapont, ellenőrzőpont kihagyása 100 hibapontot jelent.

A TELJESÍTMÉNYTÚRÁK

Ezek igénylik a legkevesebb tájékozási tevékenységet. A feladat kizárólag jelzett turista-utak követése, az útvonal néhány kijelölt helyén bélyegzés. Viszont nagy fizikai erőre, kitartásra van szükség a teljesítésükhöz. A teljesítménytúrákat 20, 30, 50 és 100 km-es távokon rendezik hazánkban, hagyományosan évi ismétlődéssel. A Mecsek-50 teljesítménytúra szintideje például 12 óra. Ezen belül kell teljesíteni az 50 km-es távot.

III. A TÁJFUTÁS

1. MI A TÁJFUTÁS?

A tájfutás mindenekelőtt sportág. „Lényege: eligazodás ismeretlen terepen, térkép és tájoló segítségével, előre megadott sorrendben érintendő ellenőrzőpontok felkeresésével, szabadon választott útvonalon, a lehető legrövidebb idő alatt” – írja dr. Vízkelety László tájfutásról szóló könyvében. A tájfutó tehát versenyez, mégpedig nem stadionban, hanem a természetben. Versenyzése közben szellemi feladatot is elvégez. A versenypálya a térképen teljes egészében látható: hosszát a pontok közötti legrövidebb távolság, a légvonaltáv adja. Természetesen nincsen olyan versenyző, aki a légvonaltávot le tudná pontosan futni. Ezért a valóságosan teljesített táv mindig több, mint amennyi a megnevezett légvonaltávolság. Ebben a sportágban futás közben kell tájékozódni, útvonalat választani. A tájékozódás így a térkép-terep megfeleltetését jelenti az útvonal megvalósítása során. A jó útvonalválasztás fél győzelem, mert a versenyző nem pazarolja erejét felesleges szakaszok megtételére.



Kiadja a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség

Állíthatjuk, hogy a tájfutás a következő évezred sportja, mert igénybe veszi a versenyző szellemi, fizikai erejét, állóképességét. A sportpálya pedig a természet: az erdő, a mező, a bozótosok, a ligetek. Ez az a környezet, ahol a versenyző magára marad. Nem zavarják versenybírók, nézők, nem kiabálnak az edzők, egyedül kell döntenie, egyedül kell megoldania mindent. Eközben pedig az óra ketyeg: ne feledjük – a győztes az, aki a legrövidebb idő alatt ér a célba. Miért tájfutás? Igaz is! – Ha tájékozódás és futás együtt ez a sportág, akkor miért nem tájékozódási futásnak nevezik? – Régebben így is hívták. De hosszú kifejezés az, hogy tájékozódási futás. Ha szeretünk valakit, akkor rövidítjük a nevét, becézgetjük. Az ilyen „becézgetésből” alakult ki a rövidebb, nagyon kedves kifejezés: tájfutás. Miért is ne? – Hiszen a tájban futunk. Legfeljebb nem verjük nagy-dobra, hogy tájékozódunk is közben.

86. Tájfutótérkép-kivágat, versenypályával (Színesben lásd a 9. mellékletben!)

2. A FUTÁS

Az már a bevezetőből kiderült, hogy a tájfutásnak két – egymást befolyásoló – eleme van: a tájékozódás és a futás. Milyen futás ez? Hiszen nem mindegy, hogy az atlétikai stadionban 100 méteres, vagy éppen 10 000 méteres „pályán” futnak a versenyzők. Melyikhez hasonlít a tájfutás? Valójában egyikhez sem. Nagyon változó ugyanis a futó sebessége. Van, amikor sprinter módjára hajt, és előfordul, hogy lassú kocogás közben „olvassa” a kezében levő térképet. Gyakran hirtelen irányt változtat. Egy pillanatra megáll. Lassan kezd futni, majd felgyorsít. Ez a futóstílus nem jellemző a stadionokra. A talaj is más. Az atlétikai stadionok sima, egyenletes műanyag pályája helyett a tájfutók az erdő kiszámíthatatlan talaján futnak. Legtöbbször ez a talaj puha, kellemes avar, de előfordul kemény, sziklás terep, vagy éppen süppedős, mély mocsár, sár, vagy homokos felszín.

„Miért jó futni a természetben...?” – teszi fel a kérdést Monspart Sarolta, A futás csodálatos világa című könyvében. Majd válaszol is a kérdésre: „... az általunk formált, körülölelt, de gyakran rombolt természet olyan fontos tulajdonságai miatt, mint:

- a bőséges oxigénkészlet,
- a rugalmas talaj,
- a változatos és esztétikus útvonal,
- a változatos terep...”

Tehát: jó a levegő, a talaj, szép az útvonal, a táj, nem unatkozik mozgás közben a futó.

Hogyan fussunk, hogy egészségesek maradjunk? – A kérdés nagyon furcsa. Azt hallhattuk mindenütt: a futás egészséges. Igen, de nem akármilyen futás és nem akárhol. Az erdőben, terepfutás közben elkerülhetők az esetleges városban szereshető sportártalmak. „Futni mindenhol lehet, sőt bárhol érdemes ... azonban, ha választhatnak saját futópályát, akkor a világ legszebb, legnagyobb, legegészségesebb, legolcsóbb és egyelőre legkihazsálatlanabb sportstadionja, a természet mellett döntsenek. A természet a szabadtéri sportpályák királya” – írja Monspart Sarolta. Fogadjuk meg a tanácsát!

A FUTÁS TECHNIKÁJA

A helyes futás lényege, hogy a legkisebb erőáfordítással, könnyed mozgással testünk súlypontja a leghosszabb utat tegye meg a futás alatt.

Mozzanatai: Az *elrugaszkodás* legyen mindig erőteljes. Ehhez edzett lábizomzat és terepfutás esetén erős boka szükséges, hogy a test mozgatása mellett az emelkedő ellenerejét is lehesse küzdeni. A *lendítéssel* jelentősen segíthetjük az előrehaladást. Ennek gyorsan és határozottan kell következnie, amíg a lábszár felcsapódik. A *repülés* az elrugaszkodás és a talajra érés közötti mozzanat. Lefelé történő futásnál hosszabb, felfelé futásnál rövidebb ideig tart. A túl hosszú repüléshez szükséges nagyobb elrugaszkodó erő korai fáradást okoz. A *talajfogás* akkor jó, ha a lábfej a futóiránnyal párhuzamos. Először a sarok, vagy a külső talpél sarokhoz közeli része éri a talajt, majd a test súlya nyomja le az egész talpat. A talajfogás a lábujjak erőteljes elrugaszkodásával végződik. Emelkedőnél néha a sarok nem éri a talajt. Az ilyen típusú futás is gyors elfáradáshoz vezet. A *testtartás* lényege a természetes fej- és törzstartás, amely egy kicsit előredöntött. Az előredőlés felfelé futásnál fokozódik az emelkedő arányában. Lejtőn, lefelé futásnál a törzs egyenes tartása célszerű. A tájfutás

sajátossága, hogy futás közben elkerülhetetlenek az *ugrások, iránymódosítások*. Itt az egyensúly megtartásának van döntő jelentősége. Lassítja a futást a terepakadályok nagy száma – különösen a ritkított erdőkben –, mert az ugrások miatt a futás ritmustalanná válik. Ilyenkor ne erőltessük a gyorsabb futást, inkább igyekezzünk minél rövidebb szakaszt lefutni az ilyen erdőkben, útvonalmódosítással. A *légzés* a lehető legmélyebb, és a futóritmushoz alkalmazkodó legyen. Akkor helyes a légzés, ha egyidejűleg az orron és a szájon át történik. Hidegben a *csak orron* át történő belégzés a célszerű.

3. A TÁJFUTÁS VERSENYRENDSZERE

A TÁJFUTÁS KIALAKULÁSA, RÖVID TÖRTÉNETE

A versenyszerű tájékozódás az észak-európai országokból indult el. Svédországban, Norvégiában tartottak először „katonai terepgyakorlatokat”. Az első „civil tájékozódási futóversenyt” 1897-ben, Norvégiában tartották. Atléták, sízők érezték igényét, hogy edzés közben tájékozódjanak, térkép és tájoló segítségével igazodjanak el ismeretlen terepen. A sportág később átterjedt Finnországba, Dániába. A gyors fejlődésnek a második világháború vetett véget. Az 1950-es évek után újra felgyorsult a sportág fejlődése. 1967-től már nem kizárólag európai sport, mivel azóta Kanadában és az Egyesült Államokban, majd Ázsiában, Ausztráliában és Afrikában is elterjedt. 1966-tól már kétévenként világbajnokságok követték egymást. 1980-ban az IOF (Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség) tagországainak száma elérte a huszonhatot. Ma is sok ezer sportolót vonzanak a nagy nemzetközi versenyek. Különösen a sportág „Mekkájában”, a skandináv országokban van ez így. Legnagyobb versenyükön, a svéd O-Ringen már korlátozták a résztvevők számát 20 ezer főben. De óriási tömegeket vonz a Tio-mila, Sörlandsgaloppen is.

Hazánkban először 1925-ben rendezett tájékozódási versenyt Ripszám Henrik, aki tapasztalatait Skandináviában szerezte. Az első verseny a Budai-hegységben volt. Utána a Duna Sport Club természetjárói szerveztek tájékozódási terepgyakorlatot, kötelező útvonal előírásával. 1945 után is inkább a tájékozódási túraverseny formájában élt hazánkban e sportág. 1957-ben rendezték meg – öt magyar klub összefogásával – az első nemzetközi versenyt hazánkban, a Balaton Kupát. Az 1961-ben alakult IOF-nak hazánk is alapító tagja lett. Versenyzőink fokozatos fejlődése 1970-ben hozta meg az első nagy eredményt: a magyar női váltó a svédek mögött ezüstérmét szerzett a friedrichrodaí (akkor Német Demokratikus Köztársaság) világbajnokságon. Két évvel később Monspart Sarolta a csehszlovákiai Staré Splavy-ban világbajnokságot nyert, a Boros–Hegedűs A.–Vajda–Sőtér összeállítású férfi váltó pedig bronzérmével írta be magát a sportág történetébe. Azóta is nagyon fejlődik a sportág. Egyre több térképet adnak ki hazánkban, több versenyen meghaladja az indulók száma az 1000 főt. A fejlődés mutatója egy újabb világbajnoki aranyérem, amelyet Oláh Katalin szerzett az 1991. évi (ismét csehszlovákiai!) világbajnokságon.

A VERSENYTÍPUSOK

A táv hossza szerint megkülönböztetünk *hosszútávú, rövidtávú* (sprint), valamint *klasszikus* versenytípust. Mindhárom versenytípusból országos bajnokságot is rendeznek. A kupaver-

senyek, emlékversenyek rendezői szabadon választhatnak, mely versenytípust kívánják megrendezni.

A napszak szerint zömében nappali versenyeket rendeznek. Szerepel az országos bajnokságok listáján az éjszakai versenytípus is. Ezen 15 év feletti férfi versenyzők indulhatnak.

Az *egyéni* versenyeken kívül találhatunk a versenynaptárban *csapat-* és *váltóversenyeket*. A csapatverseny lényege, hogy 3 vagy 4 fő – azonos klubból induló versenyző – eredményét összeadják, így állapítják meg a helyezési sorrendet. A váltóversenyeken – ugyanúgy, mint az atlétikában – a csapattagok egymást váltják, és a végső befutási sorrend válik azonossá a helyezéssel.

A VERSENYEK FAJTÁI, KATEGÓRIÁK

A tájfutóversenyzők korosztályuk, nemük és minősítésük szerint csoportosítva versenyeznek. Nemük szerint a kategóriák lehetnek F = fiú, férfi (nemzetközi versenyeken H = Herren), illetve N = női, lány (nemzetközi versenyeken D = Damen).

A kategóriák a korosztályok szerint:

F, vagy N 11 korosztály: 10-11 éves fiúk, illetve lányok

F, vagy N 13 korosztály: 12-13 éves fiúk, illetve lányok

F, vagy N 15 korosztály: 14-15 éves fiúk, illetve lányok

F, vagy N 17 korosztály: 16-17 éves fiúk, illetve lányok

F, vagy N 19 korosztály: 18-19 éves fiúk, illetve lányok

F, vagy N 21 korosztály: Felnőtt férfiak, illetve nők

F, vagy N 35, 40, 50, 55, 60 korosztályok: (Senior – idősebb) férfiak, nők kategóriái.

A kategóriák a minősítés (tudás) szerint lehetnek: C, B, A, E betűjelűek. A C kategóriában indulhatnak a kezdő, de már rajtengedéllyel rendelkező versenyzők. A teljesítmény javulásával arányosan kerülhetnek át egy-két év múlva a B, majd a legjobbak az A kategóriába. A válogatottak, a legnagyobb tudásúak az E (Elit) kategóriában versenyeznek.

A kategóriáknak megfelelően a pályák hossza, a tájékozódási feladatok nehézsége más és más. A legkönnyebb tájékozódási feladatokat, legrövidebb pályát az N 11, F 11 kategóriák versenyzői kapják. Ők 2-4 km közötti távon, vezetővonalak segítségével tájfunthatnak. A korosztály növekedésével, a kategória „emelésével” válnak hosszabbá és nehezebbé a pályák, bonyolultabbá a tájékozódási feladatok. A legnehezebb pályákat az F 21 E kategória versenyzői futják. F 21 E és N 21 E kategóriában rendezik a világbajnokságokat, világkupákat is.

Érdekes színfoltja a tájfutóversenyeknek a nyílt verseny. Itt azok a versenyzők indulnak, akik még nem rendelkeznek elegendő tájékozódási tudással ahhoz, hogy az előbb felsorolt kategóriák valamelyikében álljanak rajthoz.

A teljesen kezdők itt indulhatnak. Tájékozódás nélkül, „szalagozott pályán” versenyezhetnek, korosztályi megkötés nélkül. A szalagozott pályán versenyzők megszokják az erdei talajon, nehéz terepen való futást.

Vannak olyan nyílt versenyek is, ahol a legegyszerűbb tájékozódási feladatok megoldása a feladat. Ezek sikere után célszerű rajtengedélyt kérni az országos szövetségtől.

A nagyobb tájfutóversenyeken gyermekversenyt is rendeznek. Itt már a 2-3 éves gyermekek is versenyezhetnek. Ők kordon mellett futnak, és a bójáknál lyukasztanak. Az „idősebb”, a 4-8 éves gyermekek részére már rendeznek nagyon nagy méretarányú térkép segítségével pontbegyűjtő versenyt is.

Látható, hogy a tájfutás így kedvez a családoknak. Ha a család versenyre indul, minden tagja találhat erejének, korának megfelelő versenyszámot. A lényeg: jó levegőn, egészséges körülmények között versenyezni, összemérni tudásunkat a velünk egykorú, közel azonos képességű tájfutókkal.

4. A TÁJFUTÓVERSENY

A tájfutóverseny leggyakoribb helyszínei az alacsony-, illetve középhegységek erdős vidékei. Gyakran rendeznek még versenyt alföldi buckás, sík, hullámos vidékeken, ültetett erdős területeken, domboságokon. Ritkábban városi környezetben, mert az itt rendezett versenyek nem minősítenek, tehát a versenyzők csak az élményért, a ritka versenyzési alkalomért futnak.

KI INDULHAT TÁJFUTÓVERSENYEN?

Az edzések, terepgyakorlatok, felkészítő foglalkozások során jó teljesítményt elért tanulók, akiknek tájékozódási tudásuk már megfelelő mértékű. Ekkor edzője, tanára rajtengedélyt kérhet a versenyző részére a Magyar Tájékozódási Futó Szövetségtől. A rajtengedély megérkezése után a versenyző benevezhető a C kategóriájú tájfutóversenyre. A versenyekre előzetes nevezést kell küldeni, gyakran 1–2 héttel, de előfordul nagyobb versenyeknél, hogy 1–2 hónappal előbb. Ezért fontos, hogy a versenyző pontosan tudja előre, hogy tud-e indulni a versenyen.

A VERSENY

A verseny helyszínére érkezve először a versenyközpontot keressük fel. A verseny központja mindig a cél közelében, vagy éppen a célnál található. Itt jelentkeznek a versenyzők, a csapatok. Megkapják versenyzőkartonjukat, valamint nagyobb versenyeken a rajtszámot. A versenyzőkartonra rá kell írni a versenyző nevét, a kategória rovatba a korosztályt és a kategóriát (például N 11 C), a születési évet, az egyesület nevét. A kategóriát, nevet, egyesületet meg kell ismételni a karton kisebb téglalapjában is. A rajtidő vonalára a kapott rajtidőt kell írni. (Egészen pontosan, percre, mikor indul a versenyző.) Nagyobb versenyeken ezeket az adatokat számítógép írja a versenyzőkartonra.

1 HE Nyírábrány	2 ZS Téglás	3 BR Kúp	4 HA Ut- kegyel- ződé	5 KH Képes pálya	6 HI Vad- erő	7 HB Méh- erő	8 XX Ház	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	Rajtszám: 5. Kategória: D13C					
				Név: Papp Viktória		1 2 2 10			
				Szül.: 1981. Egyesület: SDK		88			
Befutási sorszám:						R. hely: 34 10			
						34 10			

Mecsek Kupa	
Kategória:	Rajtszám:
D13C	5.
Név: Papp Viktória	
Egyesület: SDK	
34	10

87. Versenyzőkarton
(Színesben lásd a 10. sz. mellékleten!)

A versenykarton számozott téglalapjaira fognak a versenyzők a verseny közben a pontoknál jelet tenni. A pontok sorrendjében kell felhasználni a számozott téglalapokat.

A RAJTIDŐ

Kiszámítása a kezdők számára kisebb nehézségekbe ütközik. A kiírásban megadják a verseny „0” idejét (a nulla időt), amely a verseny kezdete. A tájfutóversenyen a versenyzők nem egyszerre indulnak, hiszen így a tájékozódási feladatokat csak egy futónak kellene megoldania, a többiek futhatnának utána. Általában kategóriánként 2–3–4–5 percenként indítanak egy-egy versenyzőt. Minden kategóriának másmilyen térképen kijelölt pályája van. Ezért a versenyző egyedül halad a pályán, így a tájékozódási feladatokat is egyedül kell megoldania.

A versenyző kartonján például ez a szám áll: 88. Ebben az esetben a versenyző megnézi a „0” (nulla) időt, és ehhez hozzáadja a 88 percet. Például, ha a nulla idő 9 órakor van, akkor 88 percet, azaz 1 óra 28 percet hozzáadva a 9 órához, 10 óra 28 perckor fog rajtolni.

A futó eredményét úgy számítják ki, hogy a kartonján a befutás után jelölik – a rajtidő fölött – a beérkezéskor mért időt. Ezután kivonással kapják meg a versenyző ténylegesen futott idejét. Például nulla idő szerint 122 perc 10 mp-kor futott be. A ténylegesen futott ideje 122.10 – 88, azaz 34 perc 10 mp.

A RAJT HELYE

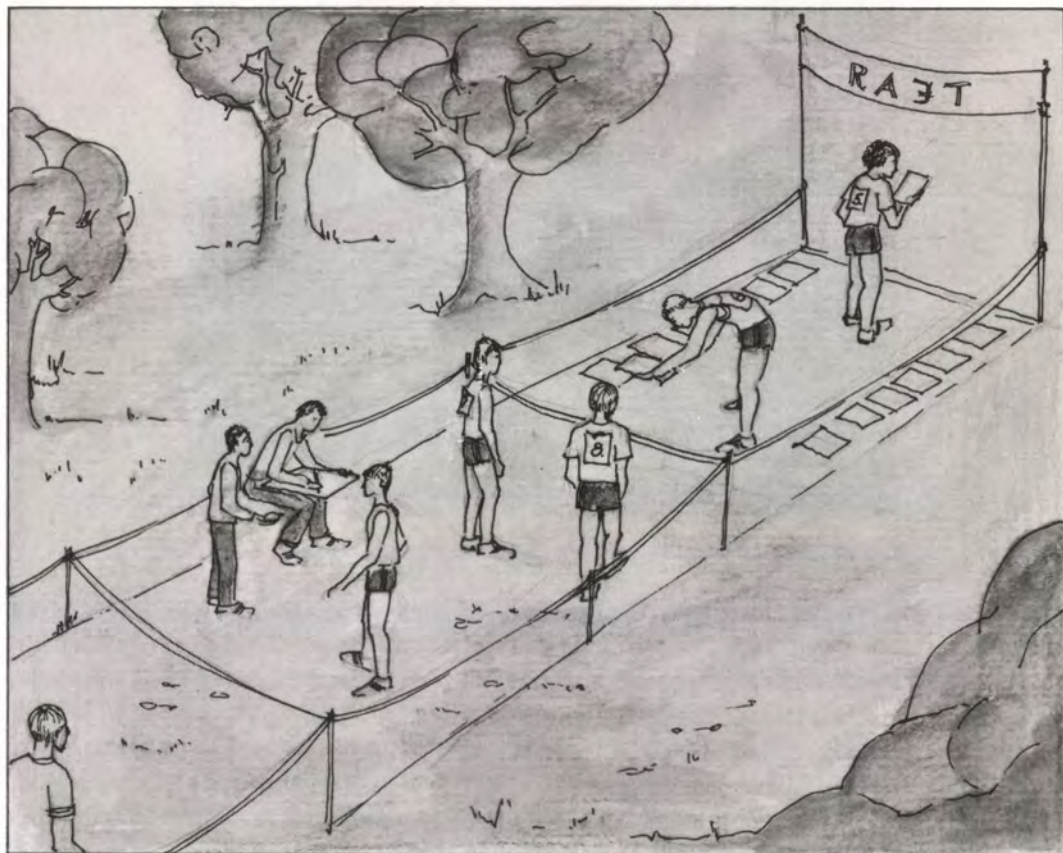
A térképen piros háromszöggel jelölt pont. A pontos rajthely a háromszög „közepében” található. A rajthely nem feltétlenül a célnál van. A legtöbb esetben gyalogolni kell a rajtig. A rajt távolságát, amely 50 métertől akár 3 km-ig is terjedhet, a versenykiírásban közlik. A rajtba szalagokkal jelölt út vezet. Erről letérni nem szabad.

A rajt „háromlépcsős”. A versenyzők három perccel a tényleges rajtidejük előtt állnak a kordon elé. Nagyobb versenyeken a kordon elé egy órát helyeznek el, amely 3 percet siet, így a versenyző akkor áll oda, amikor saját rajtidejét mutatja az óra. A „pontos időjelzés” – a gong ütése – pillanatában a versenyző a kordonba léphet. Ekkor egy versenybíró feljegyzi nevét, vagy rajtszámát az elindultak listájára. A következő gongütésnél, azaz egy perc múlva a középső kordonba lép a versenyző. Ez a bemelegítés utáni „megnyugvás” egy perce. A következő percben – a harmadik kordonsávba kerülve – a versenyzők felveszik térképüket, és felkészülnek az indulásra. A térképeket a versenybírók korosztályok és kategóriák szerint csoportosítják. Mindenki önállóan keresi ki a korosztályának megfelelő térképet. Általában a férfi kategóriák térképeit a bal, a női kategóriákét pedig a jobb oldalon helyezik el, korosztályonként növekvő sorrendben.

Vannak olyan versenyek is, ahol a versenyzőknek nem adnak időt – egy percet – a térkép tanulmányozására. Az ilyen versenyeken nem a harmadik kordonban, hanem a rajtzászló utáni folyosóban találhatják meg térképeiket a versenyzők. Ekkor a tájékozódási feladat kigondolása már a versenyidőben történik.

Bemelegítés: a rajtba a versenyzők 15–20 perccel előbb érkeznek a rajtidejüknél, szervezetüket a nyugalmi állapotból előkészítik a nagyobb terhelésre. Ez fokozatosan történik. A járástól a könnyű futáson keresztül egészen az erős iramgyakorlatokig terjed a bemelegítés, közben gimnasztikai gyakorlatokkal. Nemcsak a lábat, hanem a test valamennyi izomcsoportját be kell melegíteni!

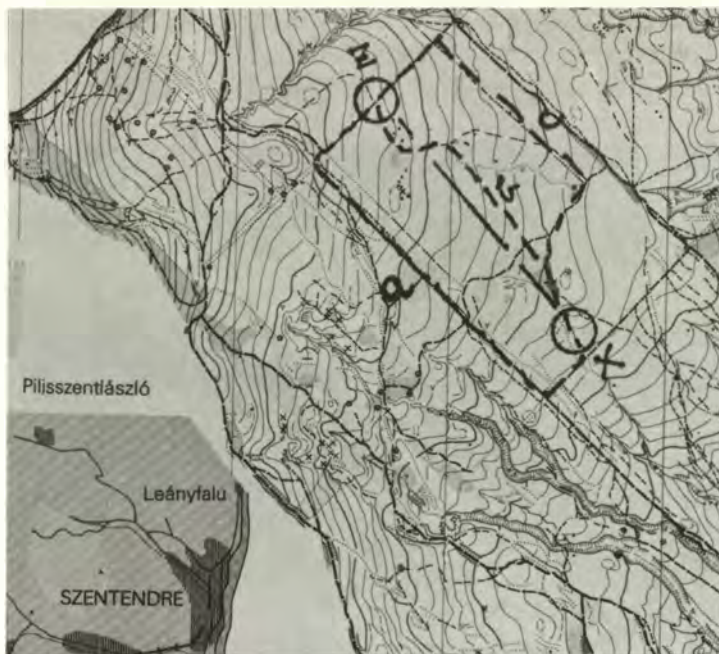
A bemelegítés közben a versenyzők fél szemmel mindig az órát figyelik. A rajthoz ugyanis senki nem szólítja őket. A rajt lekésése esetén el lehet indulni, de a késés a versenyző idejéből megy.



88. A rajtkordonban a versenyzők lelkileg is felkészülnek a versenyre

A VERSENYPÁLYÁN

A rajtból kilépve a versenyzők már csak a tájékozási feladatok minél gyorsabb megoldására koncentrálnak. Pontról pontra haladva önállóan határozzák meg útvonalukat. A verseny legfontosabb eleme tehát az *útvonalválasztás*. Azt az útvonalat kell választani, amelyik a legrövidebb idő alatt, a legkisebb energiabefektetéssel vezet el a következő pontig. A térképet – futás közben – általában a tájékozási szempontból könnyebb szakaszokon „olvassák” a versenyzők. Az ügyesebb versenyzők 5–6 átmenet – két pont közti szakasz – útvonalát is eldöntik előre, amíg egy vezetővonalon haladnak. A verseny elején az átmeneteket gondolatban értékelik, figyelembe véve erőnlétüket és tájékozási tudásukat. Közben folyamatosan egyeztetik a terepet a térképpel – tehát tájékozódnak. A végső sorrendet tehát a megvalósítás (tájékozási) közben ejtett hibák döntenek el.



89. Lajosforrás tájfutótérképe, Szentendre térségében (kivágat)

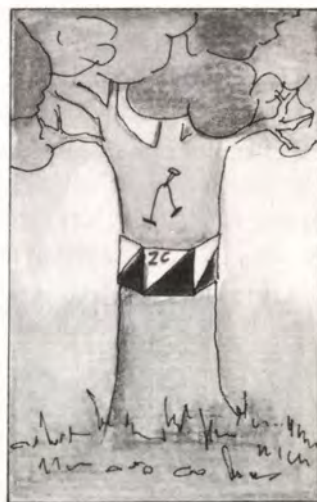
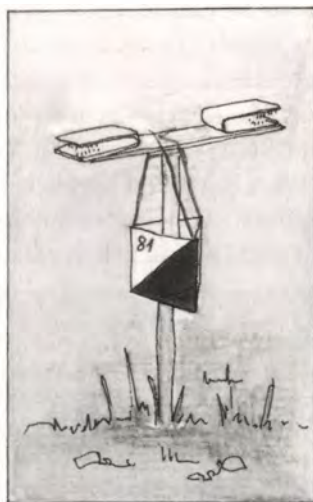
Példa az útvonalválasztásra: A versenyző a Z és X jelű pontok között három útvonalváltozatot talált. Az „a” jelű útvonal a leghosszabb, de nagyon könnyű vezetvonal-követési feladatot ad. A „b” jelű útvonalon először az ösvényt követi a kanyarig, onnét durva iránymenettel a tisztásig szalad, amely támadópontja lesz a metsződésben levő pont érintéséig. A „c” útvonal szintén könnyű tájékozódási feladat: a nyiladékokon, majd ösvényen haladva a tisztásig, majd onnét a metsződésbe. A jó tájékozódási tudással rendelkező versenyzők a „b” útvonalat futják, mert ez a legrövidebb. Akik félnek a durva iránymenettől, azok az „a” vagy „c” útvonalon többet futnak, ezzel időt vesztenek még akkor is, ha az úton, nyiladékon futás gyorsabb, mint az út nélküli, erdőben való haladás.

Verseny közben többször találkozhatunk ellenfeleinkkel, versenyzőtársainkkal. Nem illik megzavarni őket azzal, hogy beszédbe elegyedünk, kérdéseket intézünk hozzájuk. Ugyancsak helytelen szokás, hogy a jobb versenyzőre „ragadva” próbáljuk a távot a tájékozódási feladatok megoldása nélkül teljesíteni. Végül szükségben szabad megkérdezni egy-egy idősebb versenyzőt: Hol vagyok? Erre általában gyors választ kapunk: versenyzőtársunk a térképén tájolója sarkával mutatja meg a pontos álláspontot. Illik megköszönni!

A pálya utolsó pontját „gyűjtőpontnak” nevezik. Azért gyűjtőpont, mert minden korosztály és kategória távjának azonos az utolsó pontja. Innen a célba piros-fehér szalagozás vezet. Fontos ugyanis, hogy a versenyzők azonos irányból érkezzenek a célba. Így a versenybírók munkája könnyebb, az időmérés pontosabb.

Végül a pontokról. A versenypálya pontjai 30x30 cm-es sík lapokból összeállított háromoldalú hasábk. A sík lapok átlósan felezve vannak. A bal oldali fele a sík lapnak fehér, a jobb oldali fele piros, vagy narancsszínű. A megtalálás bizonyítására régebben bélyegzőt, korunkban azonban már inkább különféle színű zsírkrétákat, illetve különböző kódú „szűrőbélyeg-

zót”, lyukasztót használnak. A kartonra az odaérkező versenyző köteles jelet tenni a zsírkretával, vagy a szűrőbélyegzővel. Fontos, hogy a „megfogott pont” kódját is azonosítsa. Ez egy vagy két betűből, vagy számból áll. (Ebből tudja egészen biztosan, hogy a megfelelő pontot érintette.)



90. Ellenőrzőpont változatok: a régi bélyegzős, a modern lyukasztós, valamint a kisebb versenyeken szokásos zsírkretás pont. Színezd ki a bójákat!

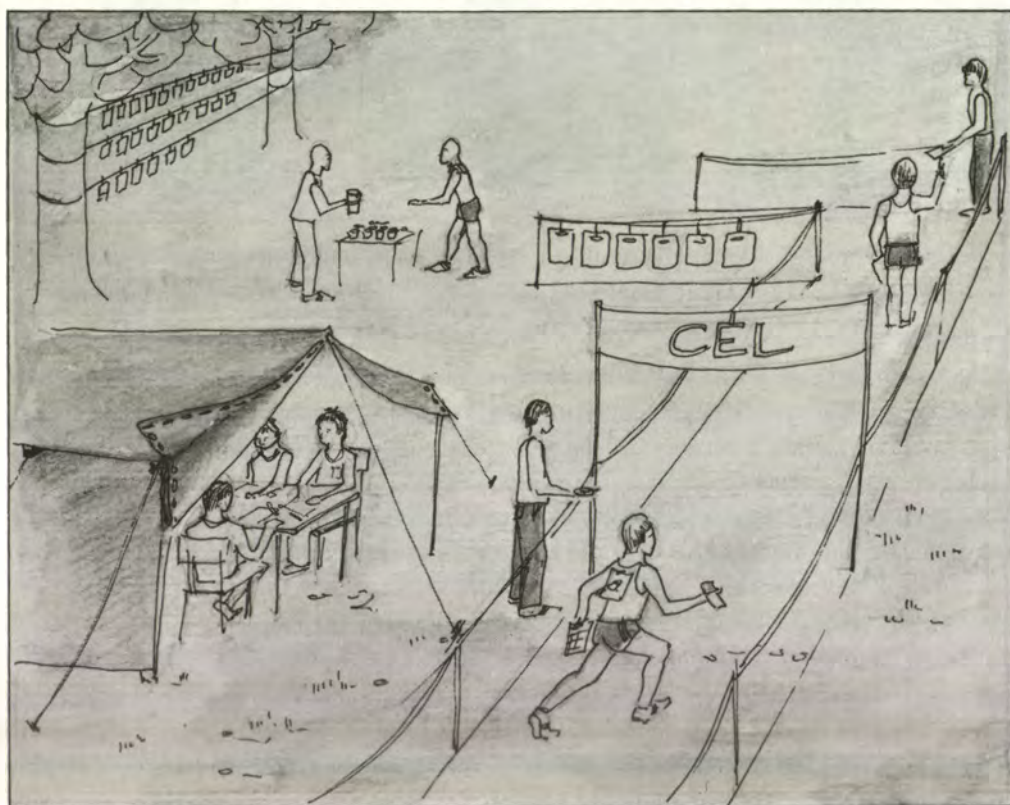
A CÉLBAN

A szalagozáson érkező versenyzők közvetlenül a cél előtt egy kordonba kerülnek. A célvonal átlépésekor mérik idejüket. A célvonal mögött álló versenybírónak át kell adni a versenyzőkartont, amelyre azután a versenybírósg jegyzi fel a beérkezés idejét, számítja ki és írja fel a ténylegesen pályán töltött időt. A térképet nem kell leadni – az a versenyző tulajdona. Nagy versenyeken azonban, ahol sokan indulnak, a rajtoltatás elhúzódik. Ilyenkor a célból érkező versenyző megmutathatná később rajtoló barátjának a versenypályát. Ez súlyos sportszerűtlenség lenne. Ennek elkerülése érdekében a célkordonban az egyesületi tasakba kell helyezni a térképet. Az egyesület tasakját a versenybírósg helyezi ki. A tasakon az egyesület nevének hárombetűs rövidítése látható. A versenyző feladata a tasakot megkeresni az egyesületek tasakjai között, és térképét a tasakba helyezni. A térkép „kicsempészése” a célterületről súlyos sportszerűtlenség. A versenyző, súlyosabb esetben az egész egyesület kizárását jelentheti a versenyből. Az egyesületi tasakot a rajtoltatás befejeztével – többnapos versenyen, ha azonos terepen futnak nap mint nap a versenyzők – az utolsó napi rajtoltatás végén kapják meg az egyesületek. Ekkor kezdődik meg – jó tájfutó szokás szerint – az útvonalak berajzolása emlékezetből, a pályák közös értékelése.

A célkordon utolsó pontján a versenyzők frissítőt kapnak. Ez általában narancsszörp vízzel hígítva. A késő őszi, kora tavaszi versenyeken a versenyrendezőség általában teát biztosít a befutóknak. Többnapos, nagy versenyeken a cél környékén – a célkörzetben – található ideiglenes zuhanyozó, mosdó, sátrakból kialakított öltöző, büfé. A kisebb versenyek célját pedig sportpályák, turistaházak mellé telepítik.

A célkörzet nagy érdeklődésre számot tartó pontja a „zsinór”. Két fa, vagy oszlop közé

zsinórokat húznak ki, s ide, a zsinórra helyezi ki a versenybíróság az első célbaérkezőktől kezdve folyamatosan az időeredményeket. A célbaérkezés után 5–6 perccel a versenyző láthatja, hogy időeredménye alapján hol áll a mezőnyben. Ez az állás a később beérkezők időeredményei miatt aztán módosulhat. Kizárást jelent, ha valaki egy vagy több ellenőrző-pontot kihagyott. Ezt egy idegen szó rövidítésével (diszkvalifikáció), a „disq” kifejezéssel jelölik a versenyző kartonján és az eredménylistán, eredményértesítőn. A tájfutó népnyelv ezt a szót „diszkó”-ra módosította, a feladatát rosszul megoldó versenyző pedig „diszkós”. Végül az erőbeosztásról: a versenyzők a pályán nem tudják, hogy a versenyben hányadik helyen állnak. Ez csak utólag, a célkörzetben derül ki. Ezért aztán teljes erőbedobással küzdenek, végighajtják a pályát. Sokan nincsenek tisztában erőnlétükkel, így a befutásra alig marad energiájuk. Nem szép látvány a versenyeken a nem befutó, hanem „bevánszorgó” versenyző. A versenypályán tehát mindig csak annyit vállaljunk, amennyi erőnkől futja!



91. A célkordon elemei

A VERSENY UTÁN

Ne ülünk, feküdjünk a földre azonnal. A test karbantartásának fontos eleme a nagy terhelés utáni levezetés. Ennek is fokozatosan kell megtörténnie. A célbaérkezés erős iramú futása után lassú futás, séta következzen. A lazító futás, a séta mély léggzéssel párosulva az oxigénhiány megszüntetését célozza. A levezetés után nézegessük a zsinóron az ellenfelek eredményeit, sétálgassunk a célkörzetben. Ezután kell tisztálkodni, átöltözni, inni és étkezni.

5. A TÁJFUTÓ FELSZERELÉSE

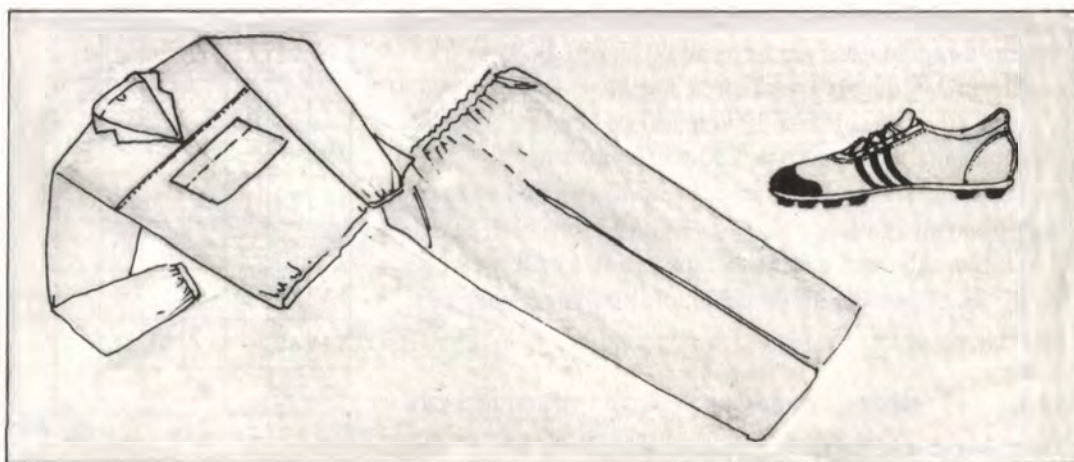
A természetjárók túráinak felszerelésétől alig különbözik a tájfutók felszerelése. Legfontosabb elemei: a tájoló, a versenyruha, a futócipő. Többnapos versenyekre a tájfutók nagy része sátorral utazik és sátorban lakik. A versenyzők másik részének a verseny rendezői tornatermi, kollégiumi szállást biztosítanak.

A TÁJOLÓ

Mindenképpen laptájoló legyen. Ezzel lehet pontos szögmérést, iránymenetet végrehajtani. Laptájolóval tudjuk gyorsan betájolni térképünket, megállapítani az útirányt. A nagyobb, nemzetközi versenyeken árusítanak tájolókat, versenyruhát, cipőt is. Nagyon jó minőségű felszereléseket gyárt a svéd Silva és a finn Suunto cég. Kis laptájolóik pontosak, törésállóak. Ha nem a „márkát” akarjuk megvenni, sokkal olcsóbban is hozzájuthatunk tájolóhoz.

A VERSENYRUHA

A versenyruha lehetőleg zárt legyen. Jellegzetes a vékony műszálból készült bozótruha, amelyről a tüskés ágak lecsúsznak. A nadrág és a felsőrész mellett sokan használnak lábszárvédőt is. A cipő könnyű, általában gumistoplis, a felső része vászonból készül. Nagyon jó minőségűek a hazánkban forgalmazott cseh tájfutócipők. Sokan használnak fejpántot, izzadságfogót. Különösen a szemüvegesek számára fontos, hogy később párásodjon be a szemüveg lencséje. A fejpántot készíthetjük házilag is, egy régi törölköző felhasználásával. A törölközőből csíkot vágunk és széles gumira varrjuk úgy, hogy a gumi mindkét oldalára kerüljön a törölköző anyagából. Ezt aztán a fej körmérete figyelembevételével összevarrjuk. A versenyeken vásárolható fejpántok vékonyabbak, kevésbé fogják fel a nedvességet.



92. Bozóruha és futócipő

6. A TÁJFUTÁS „NEMZETKÖZI NYELVE”: A SYMBOL (JELKÉP)

A versenytérkép az ellenőrzőpontokat egy körrel ábrázolja. Az érintendő pont pontosan a kör közepének terepi megfelelőjén van. A kör átmérője a terepre átszámítva azonban elég nagy: a 7 mm-es pontkarika a terepen 1:15 000 méretarányú térképek esetében 105 m átmérőjű kört, 1:10 000 térkép esetében 70 méter átmérőjű kört jelent. Ezért a pontmegnevezéssel szükséges pontosítani az ellenőrzőpont helyét.

Eredetileg a pontmegnevezést szavakkal írták le. A kisebb versenyeken ma is így történik. A nemzetközi versenyeken azonban bonyolult lett volna az összes résztvevő nyelvében megjelentetni a pontmegnevezéseket. Ezért lassan, folyamatosan kialakult egy olyan kommunikációs rendszer, amely a térképelekből létrejött ábrákkal egyértelművé tette a pontmegnevezést a versenyző anyanyelvétől függetlenül. Ez a rendszer a symbol, magyarul jelképrendszer.

A versenyzők a pontmegnevezéseket a kisebb versenyeken a kartonra írják a versenybíróóság által megadott táblázat alapján. Ugyanígy írják fel a pont betű- vagy számkódját is. A nagyobb tömegeket vonzó versenyeken ez a megoldás már nem megfelelő: sok időt kellene eltölteni a versenyzőknek a felírással, sokan lekésnék a rajtot. Ezért a verseny rendezői a pontok sorszámát, kódját és a pontmegnevezéseket egy kis lapra nyomtatják és a térképekre ragasztják. Így a versenyzők a rajtban kapják meg a verseny teljes feladatát. A pontmegnevezési lap felső részére általában felírják a verseny nevét. Ez azonban elhagyható. A második sorban a korosztály, kategória, esetleg a verseny típusa, a légvontáv és a pálya logikus útvonalán mért szintkülönbség található. (Példánkban: N 19 – női korosztály, A kategória, H – hosszútávú verseny, 9500 méter a verseny légvontávja, 420 méter a szintkülönbség.) Az első oszlopban az ellenőrzőpontok sorszáma található. A második oszlop a pontok kódját jelzi. A következő oszlopokban meghatározzák, hogy a pont milyen terepidomon, annak melyik részén áll, mekkora a terepidom. A legelső sorban a karika és a céljel közti szaggatott vonal kötelező követendő (szalagozott) útvonalat jelöl, amely példánkban 250 méter hosszú.

Mit jelentenek a pontmegnevezés ábrái? – A kód utáni első oszlopban meghatározzák, hogy a pontkörön belül, egymás közelében található azonos terepidomok közül melyiknél helyezték el pontunkat. A legfontosabb ilyen „szavak”:

|| középső • kettő között ⇄ alsó ⇄ felső ↑

északi → keleti ↗ északkeleti ↘ délnyugati stb.

Ilyen szavak találhatóak példánkban a 2., 4., 9., 12., 13. pont megnevezésénél. A következő oszlopban azt olvashatjuk,

N19AH		9500		420	
1	47			3	⊥
2	35		∇	2	
3	36			4	⊥
4	63	↑	⊙		
5	69		▲	1	
6	71		⊙	3×8	
7	94		⊙	5×5	⊙
8	73		⊙	8	
9	74		↗		
10	80		∧		
11	79		▲	0,5	
12	62	•	▲		
13	55	→	⊙	4	
14	49		∇	▲	3
15	200		▲	1	

○ -----250-----> ⊙

93. Pontmegnevezési lap

W. CUP	HE	15000	555
1	31		
2	32		
3	33		3
4	34		6
5	35		
6	36		
7	37		
8	38		
9	100		
○-----300----->			
10	39		4
11	40		4
12	41		
13	42		4
14	43		3
15	44		
16	45		2
17	46		
18	47		
19	48		
20	49		
21	50		
22	51		
23	52		
24	200		
○-----50----->			
25	53		
26	300		
27	400		
○-----150-----> ⊙			

94. Világkupa futam symbolja

hogy milyen tereptárgyról van szó. Ezt minden pontmegnevezésnél jelölik, mivel minden ellenőrzőpont valamilyen tereptárgyon van. A leggyakoribb tereptárgyak symboljelei:

út, ösvény, nyiladék, töltés, száraz árok, szakadás, kőbánya, gödör, vizes gödör, nagy mélyedés, kő, metsződés, határkő, jelleghatár, kis tisztás, halom, kúp, nyereg, orr, bozótos (benőtt), jellegzetes fa stb.

A harmadik ilyen oszlopban a tereptárgyak tulajdonságait olvashatjuk. Pl.:

elágazás kereszteződés vége mély benőtt (bozótos) kanyarodó lapos köves stb.

Példánkban a 14. pontban levő gödör köves.

Ezután a tereptárgyak méretét, térbeli kiterjedését jelölik számokkal. Az utolsó előtti sor arról árulkodik, hogy a tereptárgy melyik részén helyezték el az ellenőrzőpontot. Például:

lábánál tetején északi oldalán belül kívül felül alul keletre, a tereptárgyon kívül.

Ilyen meghatározás példánkban az 1., 3., 7., 10. pontnál található. Az utolsó oszlopban egyéb információkat kap a versenyző. Jelölik például:

a frissítőpontot, rádiópontot stb. A symbol leglényegesebb jeleinek ismeretében olvassuk el példánk „szövegét”! Elolvasásához még annyit kell tudni, hogy nem a magyar nyelv szórendje, logikája szerint írónak a symbol-meghatározások.

Az első pont: Háromméteres leszakadás lábánál. A második: Középső gödör, kétméteres. A 3.: 4 méteres leszakadás lábánál. A negyedik: északi határkő. Az ötödik: 1 méteres kő. A hatodik: 3x8 méteres alapterületű nagy

mélyedés. A hetedik: 5x5 méteres tisztás északkeleti oldalán. A 8.: Nyolc méter átmérőjű gödör. A kilencedik: középső töltésen. A 10.: Metsződés tetején. A 11.: 0,5 méteres kő. A 12.: Két kő között. A 13.: Keleti leszakadás (kis kőbánya), amely 4 méteres. A 14.: 3 méteres köves gödör. A 15.: Egyméteres kő.

Olvassuk el az 1992. évi orfűi Világkupa futam pontmegnevezéseit! Megjegyzés: Nemzetközi versenyeken a H férfi, a D női kategóriát jelent! A felső sor értelmezése: World Cup (Világkupa) H – férfi E – elit kategória. A légvonaltáv 15 000 méter, a szintkülönbség 555 m. A rajt (háromszög): útkereszteződése nyiladékkal. 1.: Lapos, köves metsződés. 2.: Lapos, köves metsződés. 3.: 3 méteres gödör. 4.: 6 méteres gödör. 5.: Északkeleti nagy mélyedés. 6.: Nyugati nagy mélyedés. 7.: Nagy mélyedés. 8.: Nyugati nagy mélyedés. 9.: Úton, a gödörmél. Frissítő és rádiópont. (A rádióponton a részidőket adják le a célba, így a verseny állásáról verseny közben is lehet tájékoztatást adni.) A 9. ponttól 300 méteren keresztül szalagozáson – kötelező útvonalon – kell haladni. 10.: 4 méter átmérőjű gödör. 11.: 4 méteres mélyedés. 12.: Nagy mélyedés. 13.: Felső, négyméteres gödör. 14.: Háromméteres gödör. 15.: Szárazárok tetején. 16.: Kétméteres gödör. 17.: Jelleghatár sarok. 18.: Szárazárok tetején – frissítő és rádiópont. 19.: Szárazárokban. 20.: Nyeregben. 21.: Lapos metsződés. 22.: Kis, lapos halom. 23.: Nagy mélyedés. 24.: Északi, 5 méteres gödör. A ponttól 50 méter hosszan kötelező (szalagozott) útvonal. 25.: Kis tisztás. 26.: Szárazárok alján (alsó részén). 27.: Bozótos északi oldalán, kívül. A ponttól 150 méteres kötelező (szalagozott) útvonal vezet a célig.

7. KI A JÓ TÁJFUTÓ?

Ez a sportág valójában egyesíti magában az élsport és a szabadidősport előnyeit. Nem állíthatjuk, hogy az az igazi, jó tájfutó, aki a versenyeket megnyeri, egyre feljebb és feljebb jut a ranglistán. Ha ezt állítanánk, akkor nagyon kevés tájfutó lenne hazánkban, a világon. Másmilyen a sportág természete. Nem zár ki senkit, sőt, befogad. Befogadja azokat is, akik „csak” egészségük védelme érdekében járnak a versenyekre. Befogadja azokat, akik lassabban futnak, így mindig a mezőny alsó szektorában látható eredményük. Befogadja azokat, akik a természet szeretetéért, a tájékozódás sikerének élményéért járnak a versenyre. Attól szép ez a sportág, hogy ilyen sokszínű. Bárki versenyezhet, aki tud tájékozódni, biztonságosan, egészsége károsítása nélkül el tud indulni, és végig tud futni, menni a versenyen. A sokszínűség a versenyben is megmutatkozik: még ugyanazon a térképen sem lehet egyforma pályákat kialakítani. „Nem léphetsz kétszer ugyanabba a folyóba” – mondta egy ókori bölcs, és ez sportágunkra fokozottan igaz. Mindig új helyzetben, új nehézségek előtt, új terepen, új gondolkodásmóddal versenyzünk. A természet nap mint nap tanít bennünket, élményt ad, ha odafigyelünk, megbüntet, ha könnyedén, lazán akarjuk venni akadályait.

A jó tájfutó az, aki mindezt tudja. Tud alkalmazkodni a természet örök változatosságához, az általános szabályokat módosítani, alakítani tudja az éppen időszerű helyzetre. Figyelme kiterjed a terep „apró rezdüléseire”, így aztán természetessé válik számára a mindenre figyelés a köznapi életben is. Egy svéd felmérés szerint a tájfutókat sokkal ritkábban éri közlekedési baleset, mert figyelmük a városban is olyan, mint a versenyen.

Aki egyszer belekóstol a sportágba, megérzi ízét, az már nem hagyja abba. Milyen természete-

tes a tájfutóknak, és milyen furcsa a nem tájfutóknak, hogy 60–70 éves emberek állnak rajthoz nap mint nap versenyein. Azért versenyeznek, hogy tovább éljenek egészségben. És talán a versenyzésért is élnek. Egészen biztos, hogy ezek az emberek fiatal korukban ismerkedtek meg a tereppel és a térképpel. Az ismeretséget aztán jó kapcsolatként tartották fenn egész életükben.

A jó tájfutó tehát mindig győz. Nem a versenyen, hanem a terepen. Önmagát, fáradságát, gyengülő akaraterejét győzi le. Türelemmel, kitartással várja a következő versenyt, mert kiszabadulva a városból, a küzdelem közben jól érzi magát. Tájékozódási versenyt rendeztek már mozgáskorlátozott emberek részére is. Hiszen nem a futás, hanem a részvétel, a küzdés a lényeges.

Milyen lesz a jó tájfutó? Az első és legfontosabb: egészséges. Egészséges, mert jó levegőben, nehéz terepen edzi testét a köznapi feladatokra. Megtanul küzdeni, megismeri a kitartás érzését. Akaratereje és ereje fejlődik egyszerre. Megtanulja, hogyan kell élni, a természetben, emberek között, hogyan kell elviselni egymást, és segíteni mások problémáin. Az is lehet, hogy valakiből bajnok lesz. Ki tudja? De nem is lényeges. Bajnok azokból lesz, akik nem ezért versenyeznek elsősorban, hanem a sportért, egészségükért. A legerősebbek „mellesleg” lesznek bajnokok.

Mikor kezdjük a tájfutást? Igazából bármikor. A nagyobb versenyeken a sportághoz nem értő csodálkozva látja a feliratot: gyermekverseny 1–3 éves, 4–6 éves és 7–8 éves kategóriákban. A legkisebbeket szülei kísérik végig szalagozott pályájukon, ahol a pontok kódja a napocska, a csoki, a télapó, a maci... Befutásuk után az időeredmény sorrendjében csokit kapnak jutalmul. A nagyobbak már egyedül futnak a kordonnal szegélyezett pályán, s lyukasziják kartonjukra a pontok igazolását. A legnagyobbak, a 7–8 évesek igen nagy méretarányú térképeken már tájékozódva versenyeznek. Igaz, szinte látják az egész pályát. A nagyok, a 9–10 évesek is elkezdhetik: szalagozott pályákon versenyezhetnek mindaddig, amíg nem tanulják meg a tájékozódás minden csínját-bínját. Megtanulni, elkezdni bármikor lehet. Abbahagyni nehéz...

8. EGY RÖVID TÖRTÉNET (OLVASMÁNY)

Egyesületünk kedvelt versenye a Sopron kupa. Minden évben nyár eleji biztos program a tájfutóknak, hogy Sopronba kell menni. Így történt ez 1991-ben is. Vártuk az élményt. Az Alpokalja jó levegőjét, az érdekes térképet és a terepet. A fiataloknak az is érdekesség, hogy a térképet három oldalról Ausztria veszi körül, egy oldalról Magyarország. Viccelődnek. Mi van, ha „kicsúszunk”? Nem kell sokat tévedni, és már útlevel nélkül Ausztriában nézhetünk körül.

– Hozz valamit emléke! – hangzik a válasz a viccelődőnek. Lassan felérünk a rajthoz. Kezdődhet a melegítés. A tréfákozás természetesen folytatódik. – Ennyire ne melegítsünk, tanár úr, hátha túlfutunk a térképen!

Aztán hirtelen elhallgatnak a fiúk. Észrevettek valamit? Felnéznek. A rajtkordonnál egy hatvan-hetven év közötti bácsika, németül beszél. Nem érdekes. Megszoktuk már. Akkor mi a meglepő a fiúknak? Észreveszem. A bácsinak nincs lába. A bal lába tőből hiányzik. De egy

lábbon is állja a versenyt az egészséges emberekkel. A fiúk döbbenten néznek. A bácsi bebújik a kordonba. Botja beleakad az egyik fa gyökerébe. Elesik. A fiúk fel akarják segíteni. Hiába, udvarias gyerekek. A bácsi integet. Nem engedi. Feláll magától.

Később, verseny közben is láttam. Éppen rohantam lefelé egy kis szekerúton, amikor egy kanyarban elém bukkant. Szép lassan ballagott, kezében a térképpel és a tájolóval. Állandóan a térképet figyelte. Lassítottam. Előztek?... Aztán megelőztem. Mosolyogva intett. Visszaköszöntem. Szép, derűs, kora nyári nap volt. A fák koronája között besütött a nap, sugara minden versenyzőt simogatott.

IV. IRODALOMJEGYZÉK

1. Földrajzi atlasz a középiskolák számára, Kartográfiai V. Bp. 1967-68.
2. Magyarország autóatlasza, Kartográfiai V. Bp. 1989.
3. Varga Domokos és Varga András: Ég és Föld, Móra Kiadó, Bp. 1985.
4. Magyar értelmező kéziszótár, Akadémiai Kiadó, Bp. 1985.
5. Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára, Akadémiai K. Bp. 1983.
6. Horváth Gergely–Zsiga Attila: Térképészeti ismeretek és gyakorlatok, Tankönyvkiadó, Bp. 1987.
7. Gábor Imre: Turista tereptan, Sport K. Bp. 1986.
8. dr. Vízkelety László: A túravezetés általános ismeretei 1., Magyar Természetbarát Szövetség, 1986.
9. dr. Vízkelety László: A tájékozódási futás alapismeretei, Budapesti Tájékozódási Futó Szövetség, 1981.
10. Halász Miklós: Tereptani feladatok, Budapesti Tájékozódási Futó Szövetség, Bp. 1982.
11. László F. Csaba: Tájfutók könyve, Kriterion Könyvkiadó Bukarest, 1982.
12. Miltényi Márta–Monspart Sarolta: A futás csodálatos világa, Sport, Bp. 1990.
13. Peruskoulun Karttaopas, Maanmittaushallitus, Helsinki, 1985.
14. Suunnista Oravapolulle! – Raimo Laitinen 1984.
15. Hegedűs Ábel (helyszínelte): A Zselic turistatérképe, Kartográfiai V., Bp. 1985/86.
16. Berki Zoltán (helyszínelte): A Mecsek turistatérképe, Kartográfiai V. Bp. 1990.
17. Tájfutótérképek, Fk: Skerletz Iván, Magyar Tájfutó Szövetség, Bp. 1979-92.
18. Pécs város térképe, 1:4000 Készítette: Berki Zoltán és munkacsoport, Kartográfiai V. Bp. 1991.
19. Budapest várostérképe, Fk: Domokos György, Cartographia, Bp. 1986.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1911

1912

1913

1914

1915

1916

1917

1918

1919

1920

1921

1922

1923

1924

1925

1926

1927

1928

1929

1930

1931

1932

1933

1934

1935

1936

1937

1938

1939

1940

1941

1942

1943

1944

V. MELLÉKLETEK

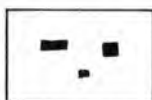
I. A TURISTATÉRKÉPEK ÉS A TÁJFUTÓTÉRKÉPEK JELEI, VALAMINT PÁLYAJELÖLÉSEK

A TURISTATÉRKÉPEK JELEI

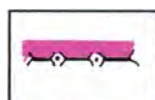
Települések, határok



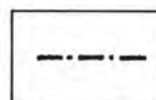
Lakott terület



Épületek, házak



Országhatár



Megyehatár



Nemzeti park határa

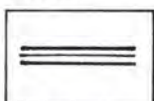


Tájvédelmi körzet
határa

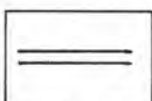


Természetvédelmi
terület határa

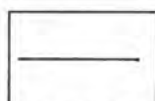
Utak, vasutak



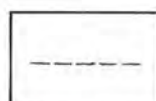
Autópálya



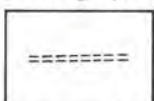
Főútvonal



Földút



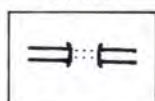
Székérút



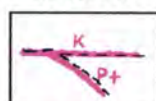
Kiépített sétaút



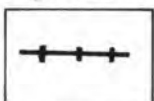
Ösvény



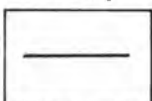
Alagút



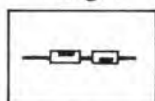
Turistautak



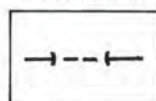
Villamosított vasút



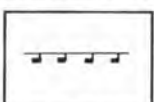
Vasút



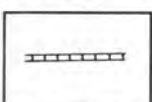
Vasútállomás



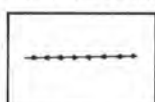
Vasúti alagút



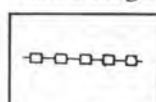
Drótkötélpálya



Fogaskerekű vasút



Sífelvonó

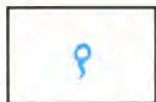


Sikló

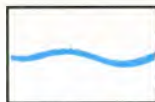
Vizek, vízügyi létesítmények



Állandó forrás



Időszakos forrás



Patak



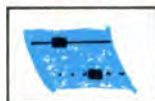
Folyó



Tó, tavi hajóút



Hajóállomás



Komp motorral, kötéllel



Csatorna



Kút, gémeskút



Víztartály, tároló

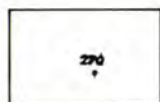


Vizenyős terület

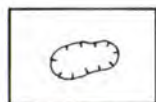


Gyógyforrás

Domborzat



Magassági pont



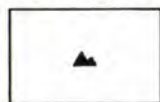
Gödör



Halom, meddőhányó



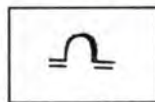
Sziklafal



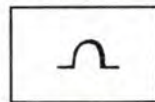
Kimagasló szirt



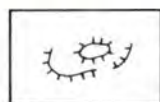
Metsződés, vízmosás,
horhos



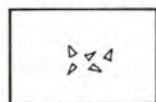
Kiépített barlang



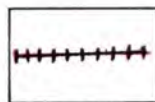
Természetes
barlang



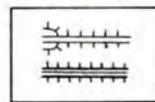
Kőfejtő



Kőtenger, kőmező



Töltés, gát



Út töltésen

Növényzet



Szántó



Kert, gyümölcsös



Szőlő gyümölcsfák



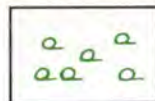
Gyepterület



Erdő, fenyőerdő,
jelleghatár



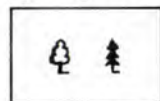
Bozótos



Facsoport, liget



Fa-, bokorsor



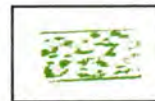
Magányos fa



Nyiladék erdőben



Sás, nád, mocsár



Park

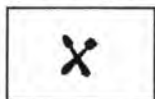


Temető

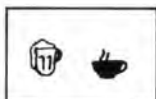


Védett fa

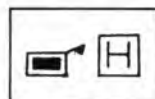
Egyéb jelek és jelzések



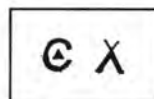
Étterem, vendéglő



Bisztró, presszó



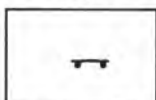
Turistaház, szálloda



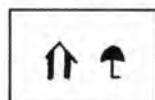
Kemping



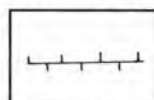
Táborozóhely



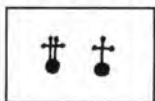
Erdei tűzrakóhely



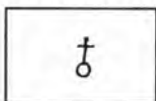
Esőház, esőgomba



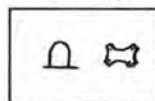
Kerítés



Templom



Kápolna



Szobor, emléktábla



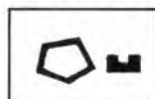
Kilátó



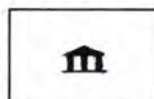
Torony, víztorony



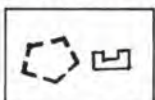
Szélmalom, vízimalom



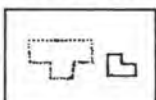
Vár, kastély



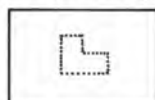
Múzeum



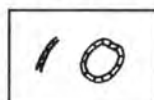
Várom, kastélyrom



Jelentősebb rom



Romos épület



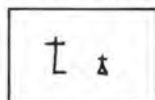
Sánc, földvár



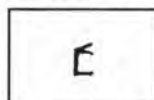
Síugrószánc



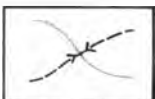
Strand, kijelölt
fürdőhely



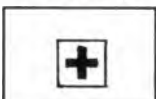
Képoszlop, kereszt,
magányos sír



Útjelző tábla



Gyalogoshíd



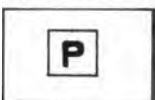
Kórház



Benzintöltő állomás



Gépkocsiszervíz



Parkolóhely



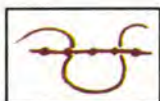
Stadion, sportpálya

A TÁJFUTÓTÉRKÉPEK JELEI

Domborzat



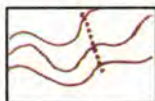
Földletörés



Töltés



Metsződés



Szárazárok



Kis kúp



Kis mélyedés



Gödör



Szabdalt terület

Különleges domborzati tereptárgy

Sziklák és kövek



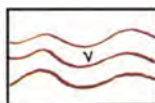
Áthatolhatatlan
sziklafal



Homokkő sziklafal



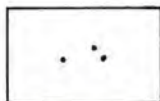
Járható sziklafal



Kőgödör



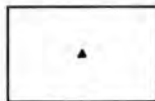
Barlang



Sziklatömb



Sziklamező



Sziklacsoport



Kőmező



Nyílt homokos ter.

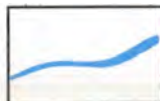


Csupasz sziklafelszín

Vízrajz



Áthatolhatatlan vízfolyás



Széles vízfolyás



Vízfolyás



Vizes árok



Áthatolhatatlan mocsár



Járható mocsár



Vizenyős terület



Tó



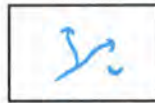
Különleges vízrajzi
tereptárgy



Nyitott víztartály



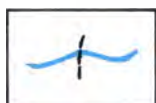
Kút



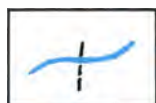
Forrás



Gyaloghíd



Híd



Átkelő híd nélkül



Vizes gödör

Növényzet



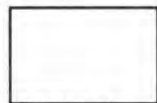
Nyílt terület



Félig nyílt ter., liget



Durva nyílt ter.,
irtás, tarvágás



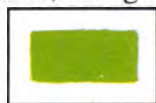
Jól futható erdő



Nehezen futható erdő



Nehezen járható erdő



Nehezen leküzdhető
bozót



Futhatósági
irány



Gyümölcs, szőlő



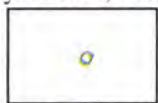
Művelt ter. határa



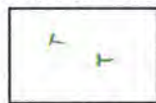
Határozatlan jelleghatár



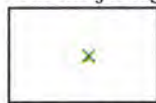
Jelleghatár



Jellegzetes fa

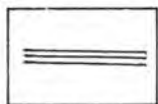


Kidőlt fa

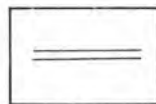


Különleges növényzeti
tereptárgy

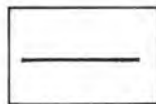
Síkrajz



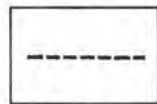
Autópálya



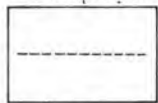
Műút



Talajút



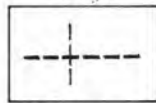
Kocsiút



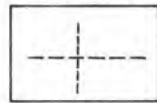
Ösvény



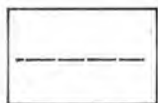
Nem jól látható ösvény



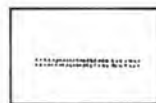
Jól látható
útelágazás



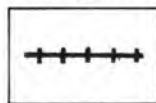
Nem jól látható
útelágazás



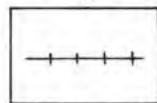
Keskeny nyiladék



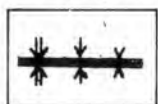
Széles nyiladék



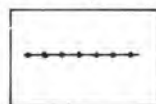
Vasút



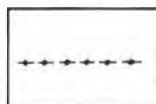
Légvezeték



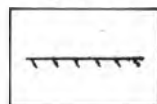
Alagút, aluljáró



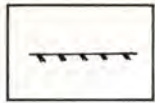
Kőgát



Romos kőgát



Kerítés



Magas kerítés



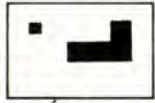
Romos kerítés



Átkelőhely



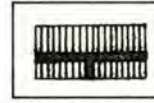
Parkolóhely



Épület



Település



Tiltott terület



Rom



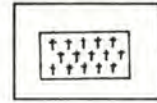
Sportpálya



Lőtér



Kereszt, sír



Temető



Magas torony



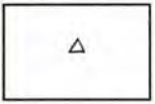
Magasles



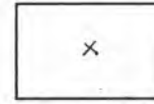
Határjel



Vadeteső



Háromszögési pont



Különleges kis mesterséges tereptárgy

A térképen piros vagy lila színű lehet a jelölés.

PÁLYAJELÖLÉSEK

(Természetjáró tájékozódási versenyeken és tájfutóversenyeken alkalmazott jelölések)

Térképrajt: A háromszög egyik csúcsa az első ellenőrzőpont irányába mutat.

Összekötő vonal: Túrav versenyeken kötelezően követendő útvonal. Ekkor lehet görbe vonal. Tájfutóversenyeken a két egymást követő pont összekötésére szolgál, csak egyenes lehet. Ekkor a jelentése: szabad útvonalválasztás.

Ellenőrzőpont: A terepen bójával megjelölt hely, ahol a pontérintést a menetkartonon igazolni kell, pecsételéssel, zsírkréta-jellel, vagy lyukasztással.

Ellenőrzőpont sorszáma: A versenyfeladatot az ellenőrzőpontok emelkedő számsorrendjében kell végrehajtani.

Jelzett útvonal: Csak tájfutóversenyen, az útvonal követése kötelező. Általában szalaggal jelölik a terepen.

Zárt terület: Különböző okok miatt a behatolás az ilyen területekre tilos. Például magánterület.

Veszélyes terület: Nem használható, a behatolás tilos.

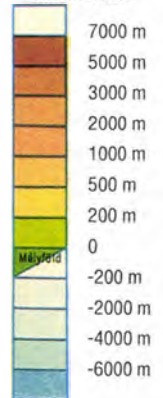
Átkelőhely: A versenyrendezők által biztosított átkelési lehetőség, többek között forgalmas úton.

Nem használható út: A versenyzők részére tiltott út, keresztezni sem szabad. Pl. Ha a verseny idején autóverseny is zajlik.



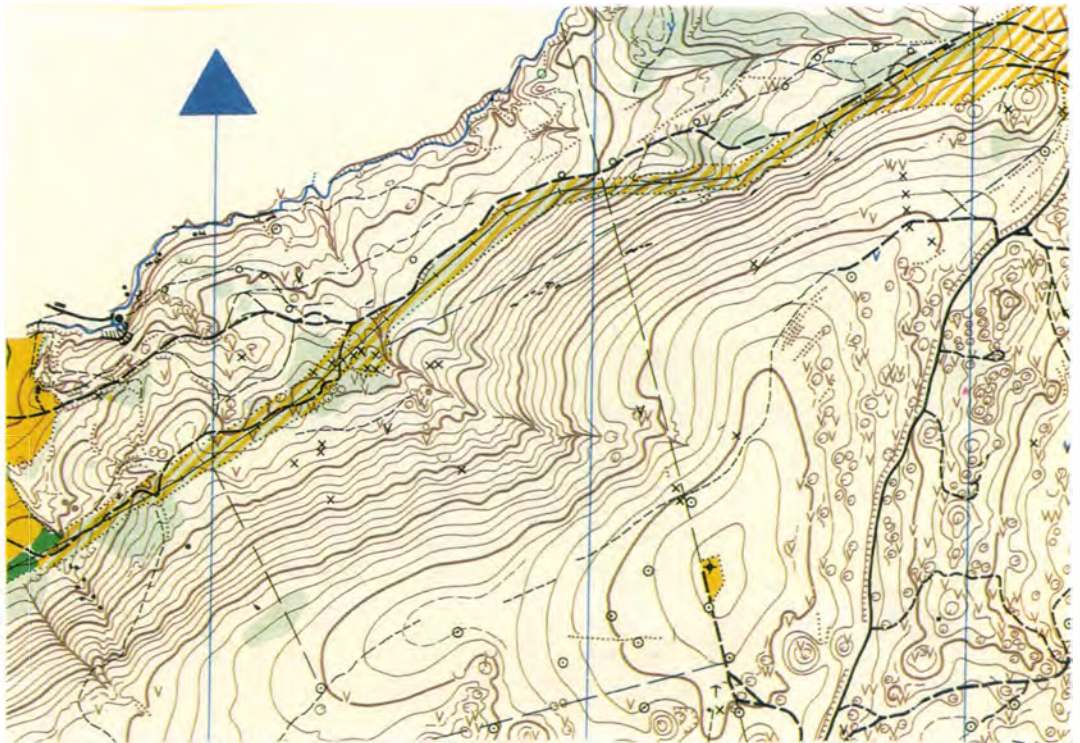
2. SZÍNES TÉRKÉPEK

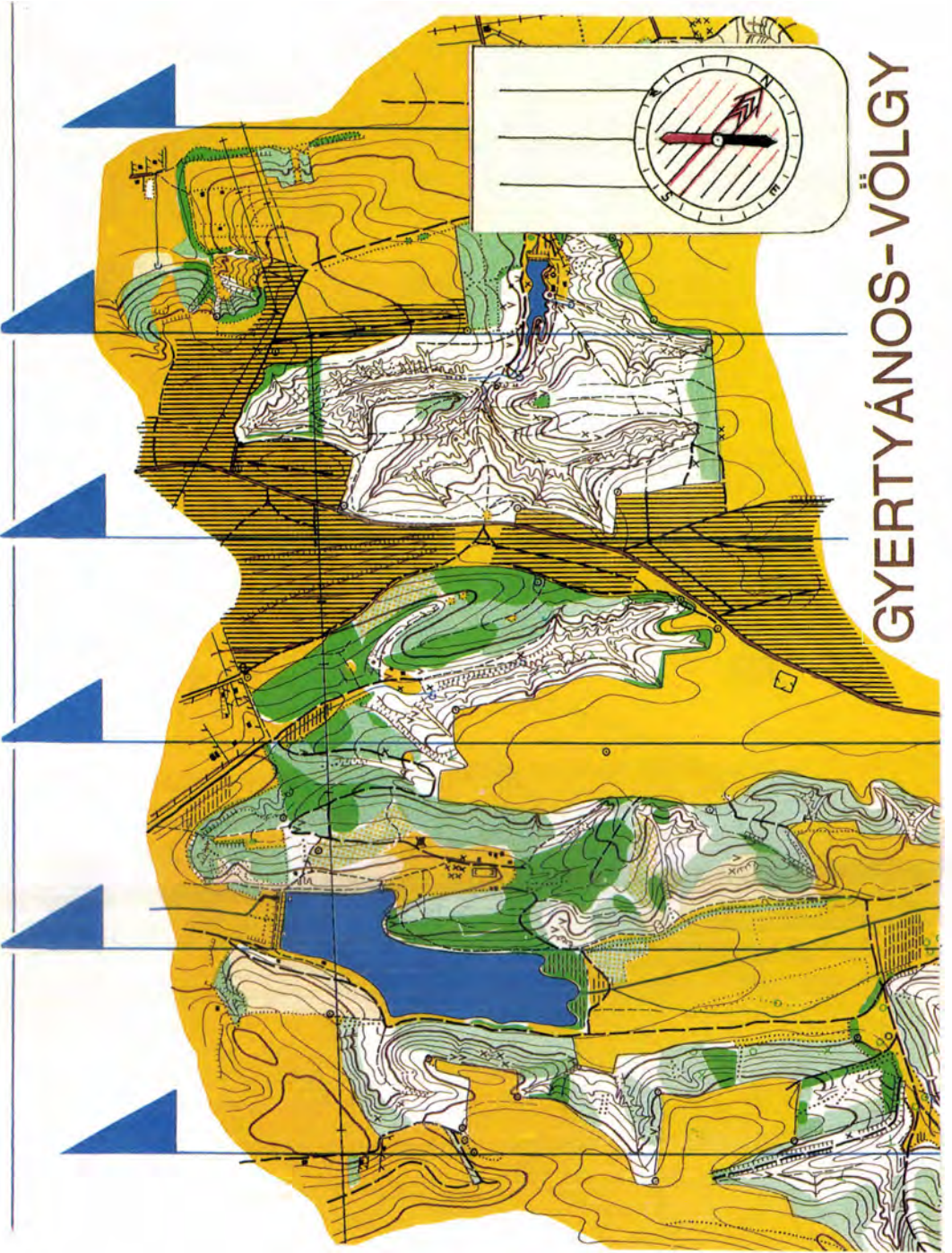
MAGASSÁGOK ÉS
MÉLYSÉGEK



1. számú melléklet

2. számú melléklet

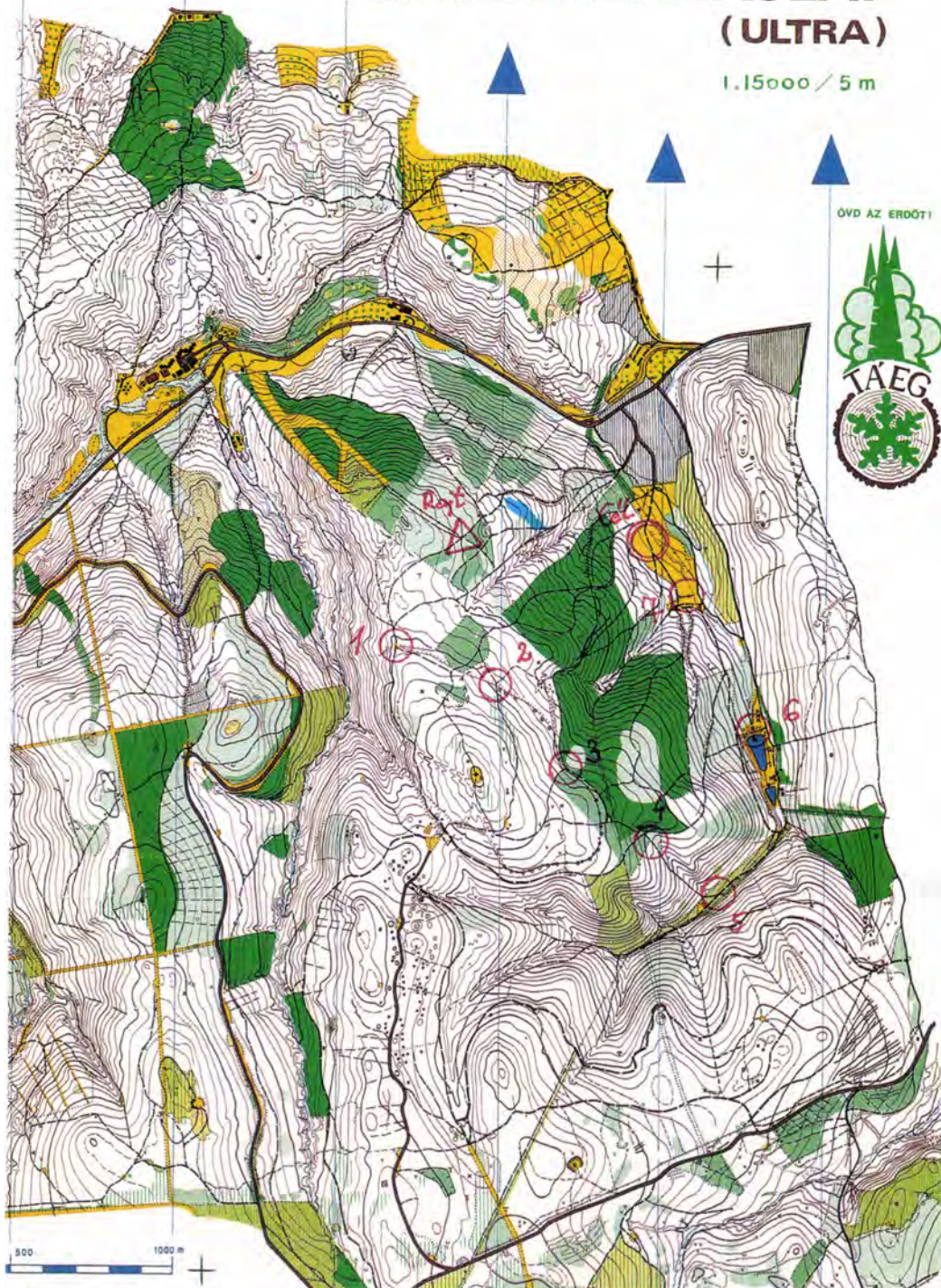




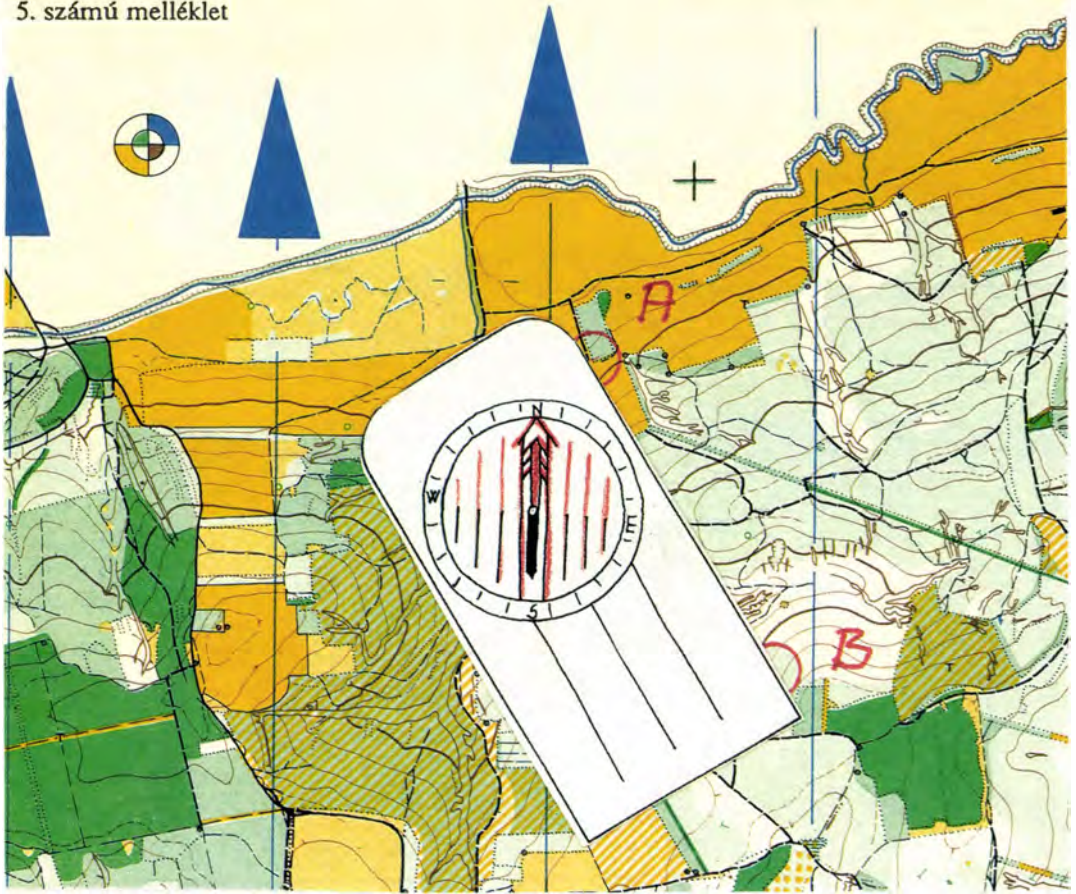
GYERTYÁNOS-VÖLGY

KÁROLYMAGASLAT (ULTRA)

1:15000 / 5 m

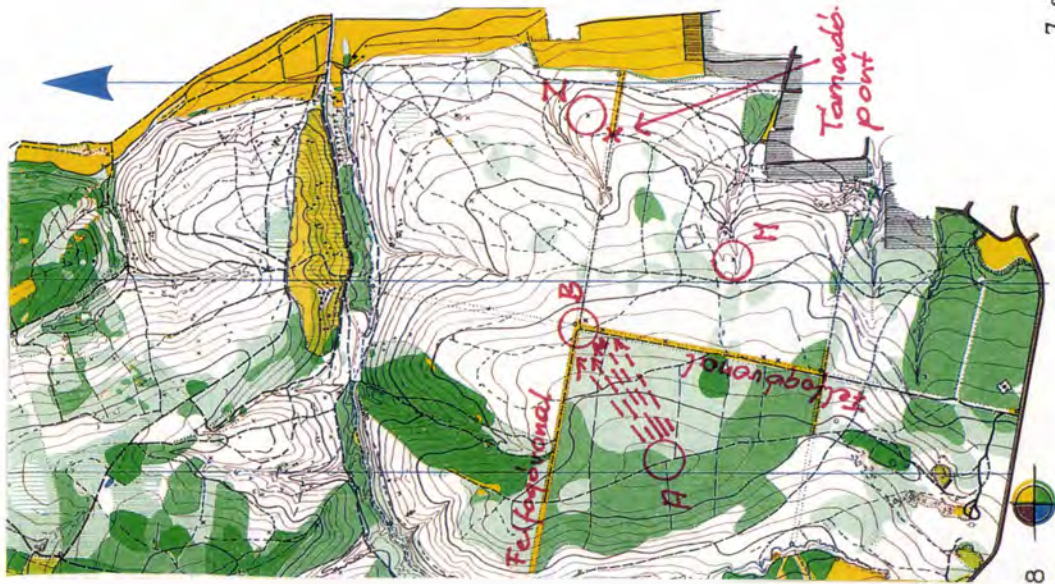


5. számú melléklet



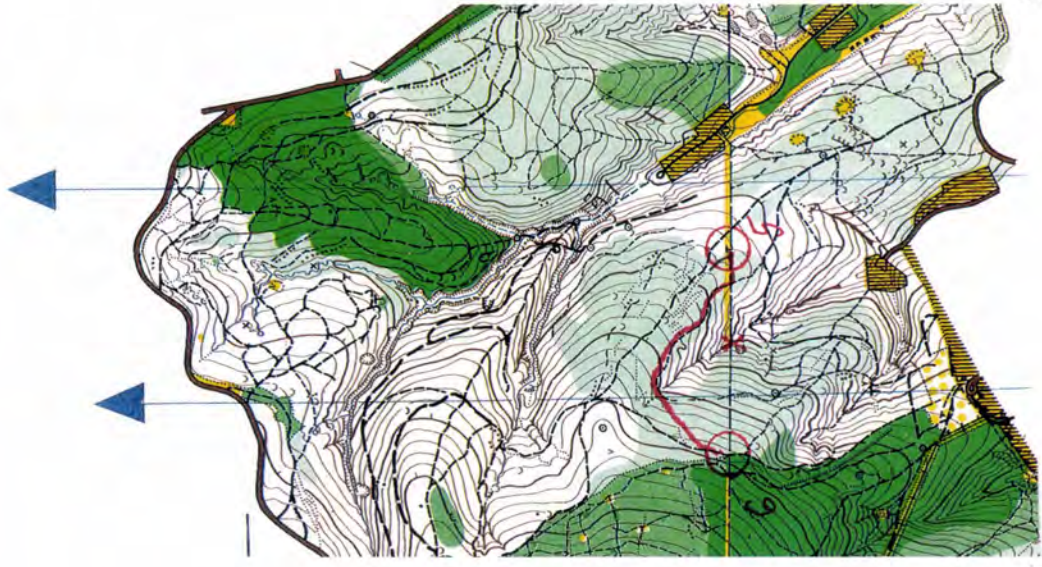
6. számú melléklet



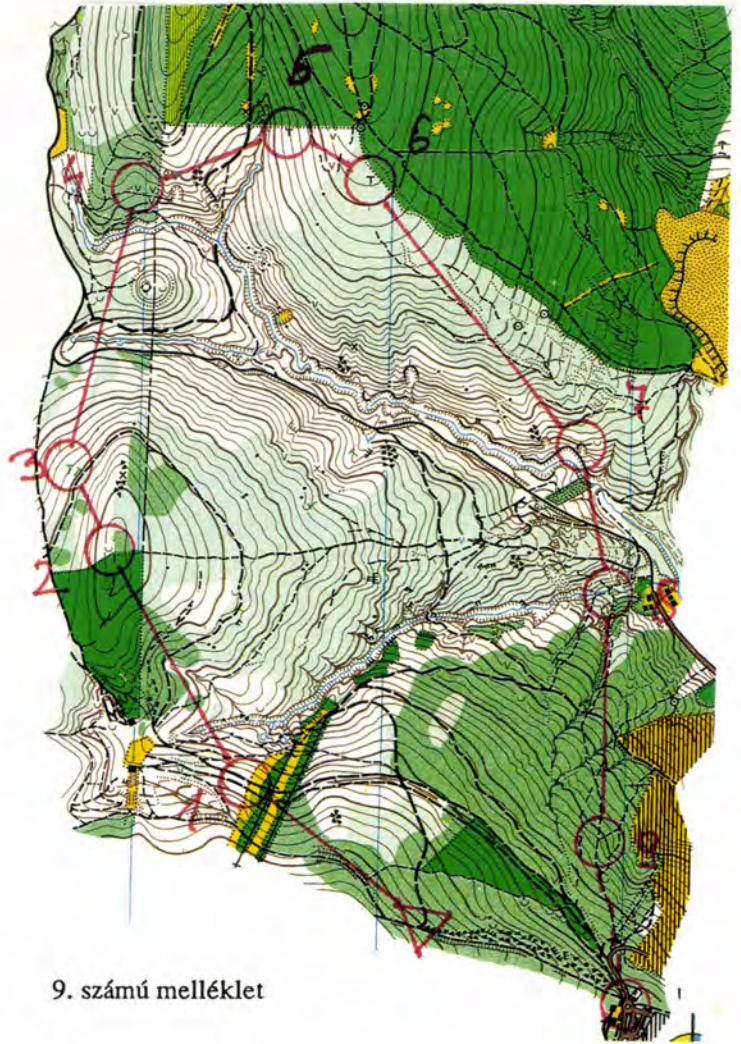


8

7. számú melléklet



8. számú melléklet

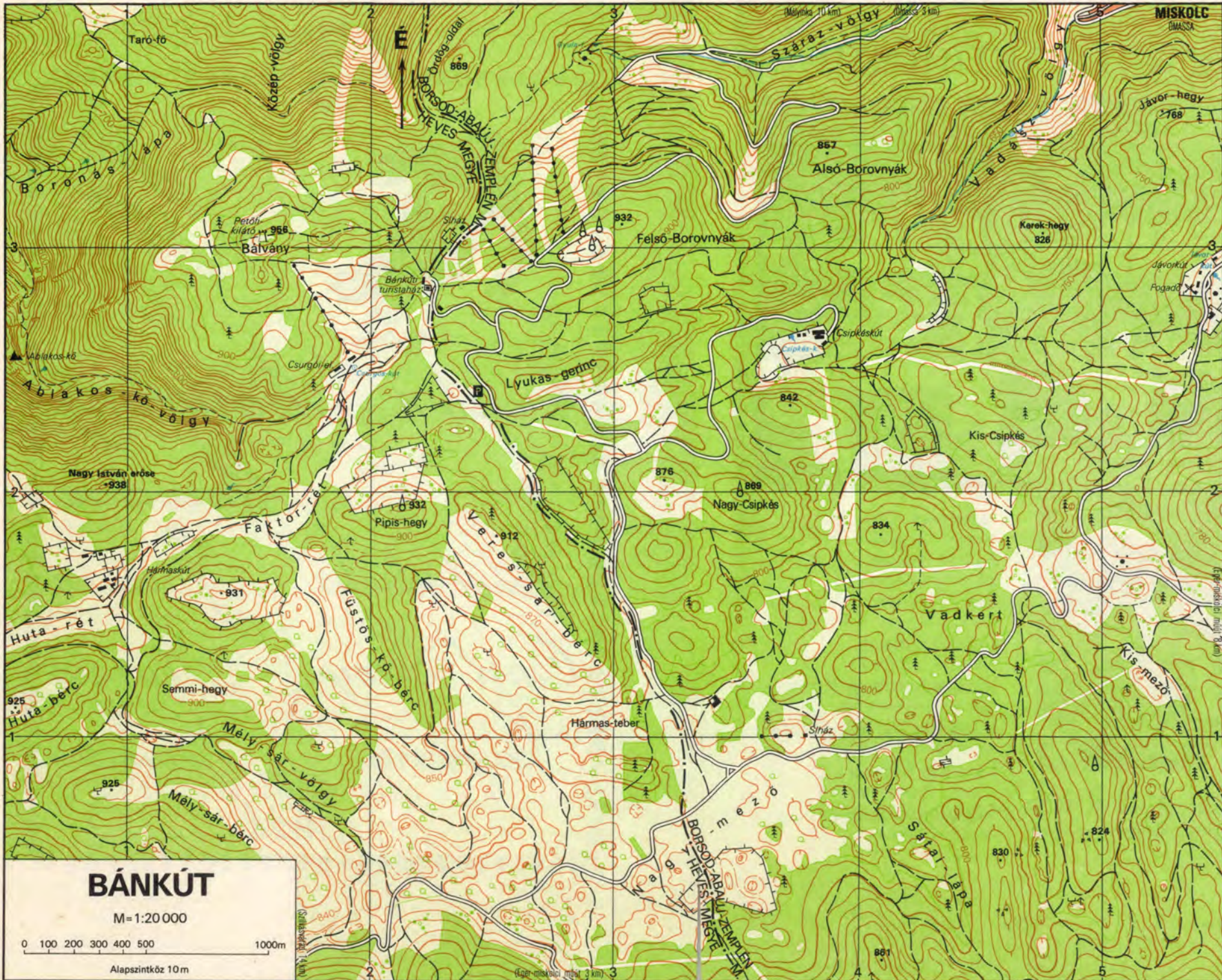


9. számú melléklet

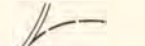
10. számú melléklet

1 HE Nyila- delebar	2 ZS Tollós	3 BR Kúp	4 HA Ut- hegyenké- zsdátó	5 KH Képos pödör	6 HI Vad- elektó	7 HB Métrő- elvége	8 XX Hatalom	9	10						
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
21	22	23	24	Rajtszám: 5. Kategória: D13C											
				Név: Papp Viktória		<table border="1"> <tr><td>122</td><td>10</td></tr> <tr><td>88</td><td></td></tr> <tr><td>34</td><td>10</td></tr> </table>				122	10	88		34	10
122	10														
88															
34	10														
				Szül.: 1981. Egyesület: SDK		R. hely:									
Befutási sorszám:															

Mecsek Kupa	
Kategória:	Rajtszám:
D13C	5.
Név: Papp Viktória	
Egyesület: SDK	
34	10



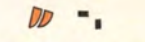
FONTOSABB JELEK



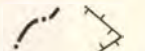
Kiépített út; földút



Ösvény; forrás



Beépített terület; épület



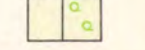
Megyehatár; kerítés



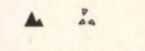
Erdő nyiladékkal



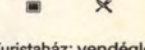
Fenyves; fiatal erdő



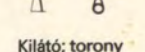
Gyepterület; ligetes



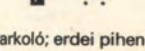
Jellegzetes szikla; kőmező



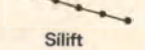
Turistaház; vendéglő



Kilátó; torony



Parkoló; erdei pihenő



Szilift

Legyen a vendégünk..



Alabárdos Étterem

Budapest I., Országház u. 2.

Bajkál Étterem

Budapest V., Semmelweis u. 1-3.

Expo Étterem

Budapest X., Dobi István u. 10.

Gundel Étterem

Budapest XIV., Állatkerti út 2.

Hármashatárhegy Étterem

Budapest III., Hármashatárhegy

Hungária Kávéház-Étterem

Budapest VII., Lenin krt. 9-11.

Kárpátia Étterem

Budapest V., Károlyi Mihály u. 4-8.

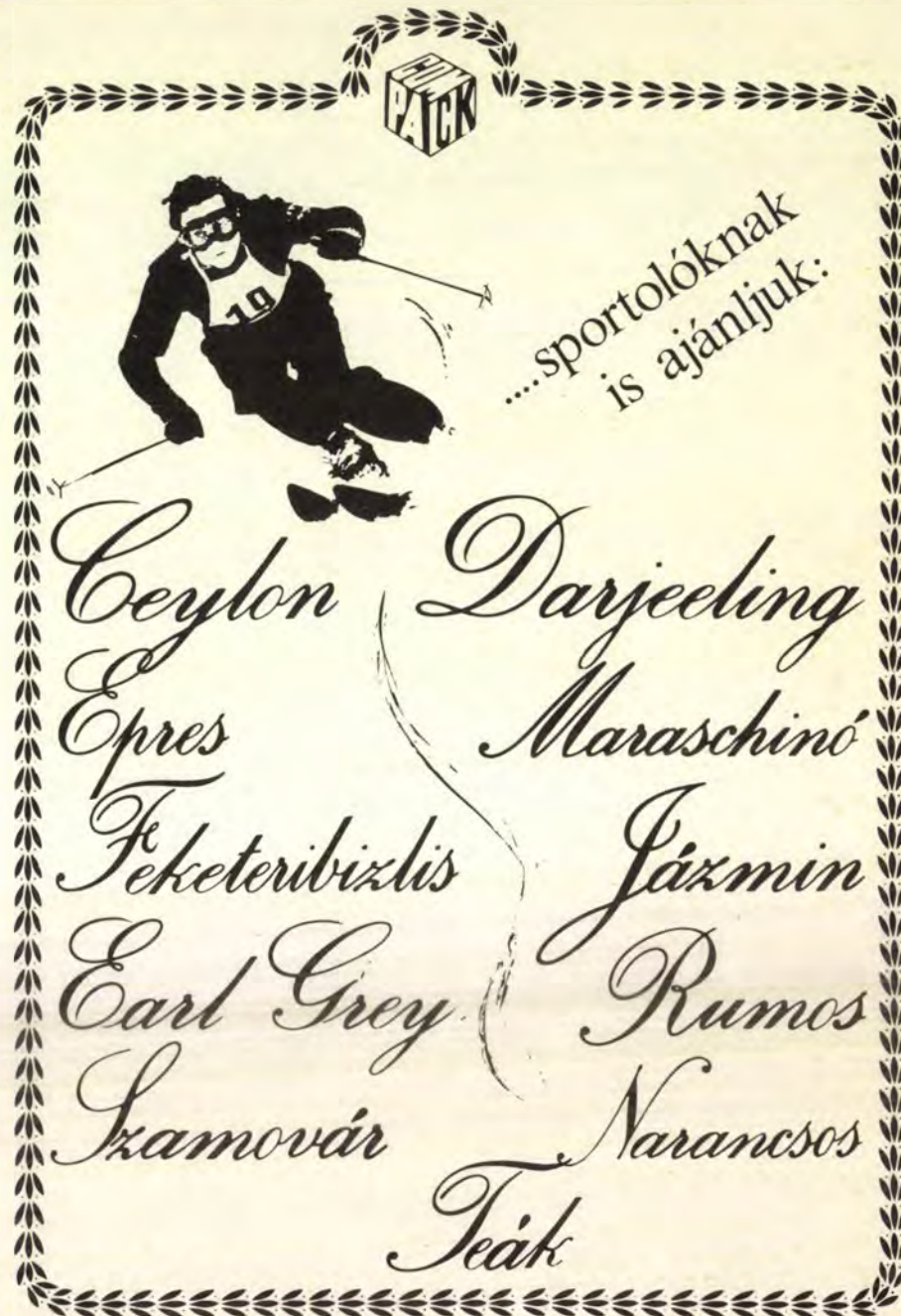
Rózsadomb Étterem

Budapest II., Bimbó u. 2.

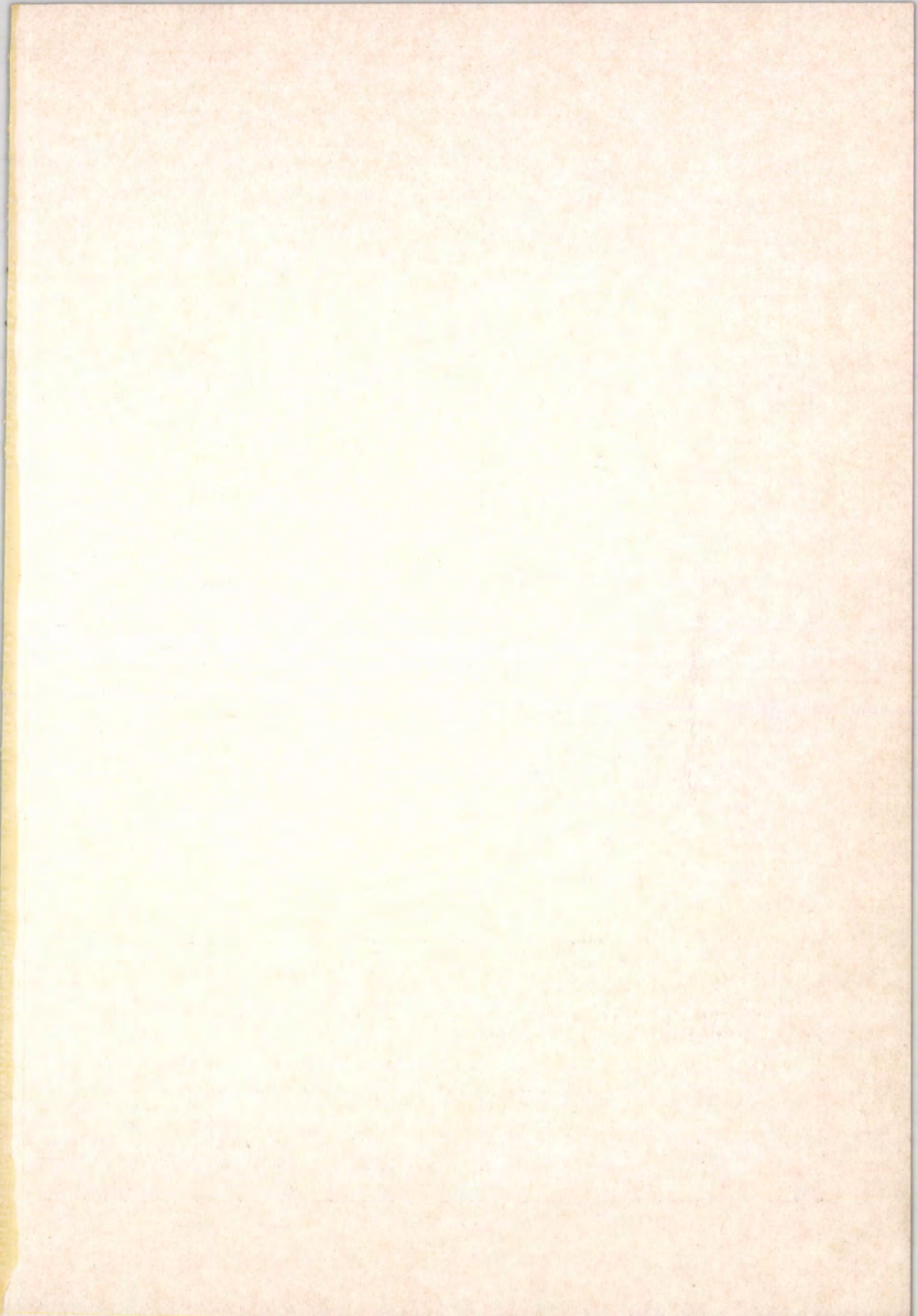
HungarHotels
Hungária Szálloda és Étterem Vállalat

ISBN 963 350 776 6 CM

Ára 6 Ft



A Magyar Tájékozódási Futó Szövetség megbízásából
készítette, sokszorosította és kiadja
Kartográfiai Vállalat
Dornokos György
Budapest, 1985. 620423-01
Helyszínelte a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség



Ez a könyv, amit a kezében tartasz, nem tankönyv abban az értelemben, amit az iskolában megszoktál. „Műfaji” megjelölése „tanulási segédlet”, mert segít a tanulásban, a világ megismerésében. A világgal való ismerkedéshez egy fontos eszközt ad a kezébe: a tájékozódást, azaz a földrajzi térben való eligazodás képességét. Ha a könyvben található ismereteket elsajátítod, egy térkép segítségével könnyedén mozogsz akár egy nagyvárosban, akár a természetben, pusztán, vagy erdőben. Tovább olvasva a könyvet, két olyan sportágat ismerhetsz meg, amely a tájékozódási tudásra, valamint a természetben való mozgásra épül: a természetjárást és a tájfutást. Ha pedig kedvet kapsz a két érdekes sportág űzéséhez, csatlakozol az egészségesen sportolók táborához: a „világ legszebb és legolcsóbb stadionjában”, a természetben vehetsz részt érdekes túrákon, versenyeken.

A könyvben található ismeretek gyakorlását szolgálja a hasonló című feladatgyűjtemény is.

Szerző