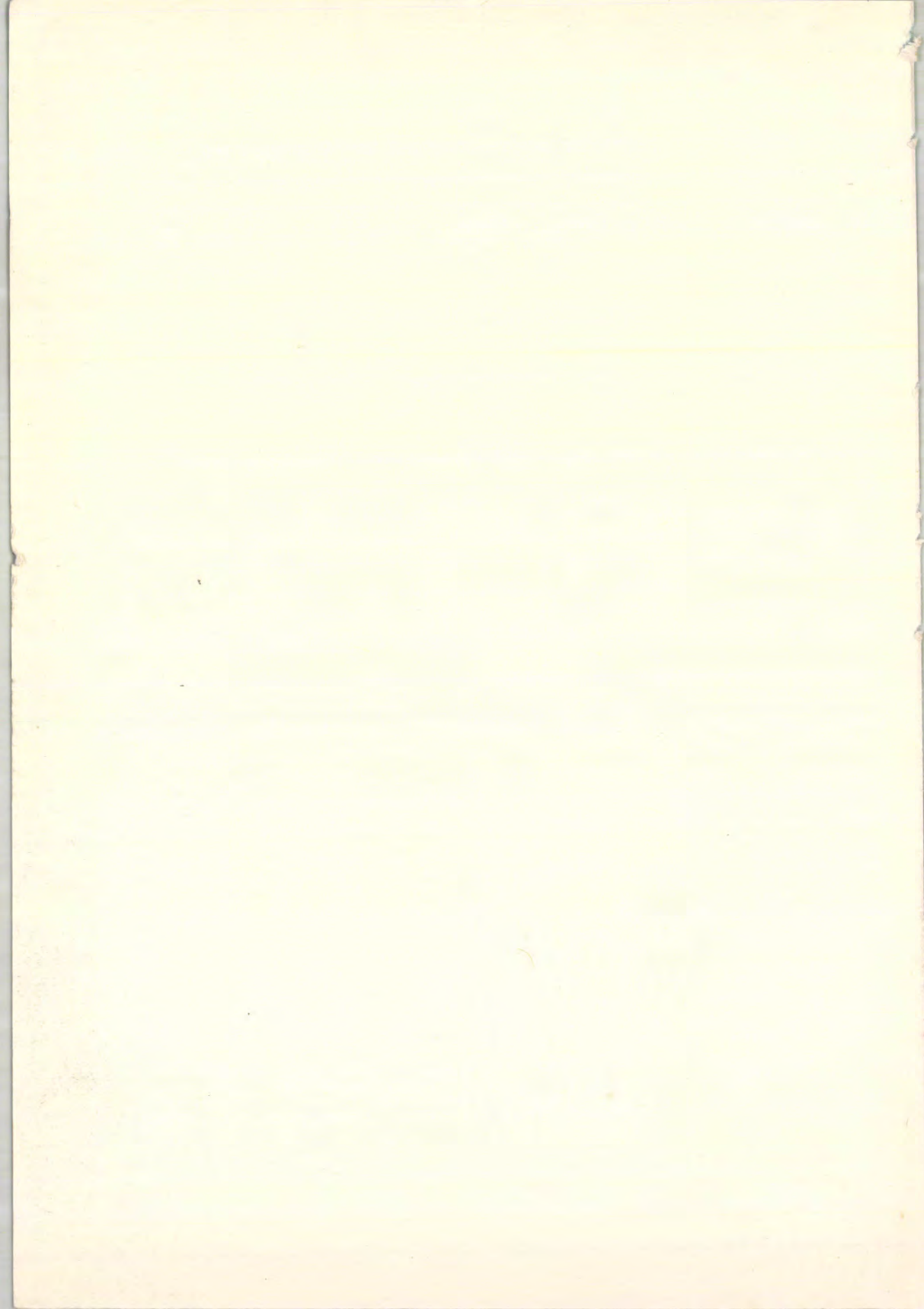


TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 1



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

1. SZÁM

Az előző évfolyammal kezdődően jelenik meg ebben a formátumban a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS, fényképes borító oldalainak kedvezőbb kihasználása miatt és a ("világpiaci árák" által kikényszerített) papirtakarékossághoz is igazodva.

Címlapon adunk helyet azoknak a sportágunkat legjobban kifejező felvételeknek, melyek a tájékozdási futó versenyek egy-egy látványos pillanatát; így például versenyzőink küzdelmét, menőinket örökítik meg.



A hátsó borító erdőrészeit a kezdő tájfutók elméleti képzéséhez ajánljuk az edző sporttársak figyelmébe. Az eddig megjelentekhez hasonlóan továbbra is egy-egy tereptárgy, fedettség alakzat, síkrajzi objektum szerepel majd borítóinkon, szemléltetőeszközként is a térképek magyarázatához.

Néhány újdonság a belső oldalakon: e sorok fölött ez esetben nem sajtóhiba a fejlécből kimaradt "hivatalos" szó. Az Országos Testnevelési és Sporthivatal hivatalos lapja: az OTSH Közöny. Szaklapunk a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség Lapja.

A 16. oldal, mint erről az előző számban Hrenkó Pál írt a térképbarátoké; ami nem jelenti azt, hogy a rejtvény - Méréő László rovata - kiszorul a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS lapjairól; másutt kap helyet.

Hajdu Kálmán

Minősítési színvonal

Január 15-én hivatalosan lezárultak az 1974. évi minősítések. Tájékozdási futásban 36 felnőtt versenyző szerzett I. osztályú minősítést, és 98 ifjúsági versenyző tett eleget az aranyjelvényes ifjúsági sportolók minősítési követelményeinek. A minősítési munka egyik, de nem egyedüli értékmérője sportágunk fejlődésének, egyesületeink és a megyei szakszövetségek munkájának. Minősített versenyzőink számát és számának változását tekintve nem kell szégyenkezünk. A többi sportággal történő összehasonlításakor, ezek a számok igen jól mutatják, hogy a tájfutást szinte mindenhol az országban tömegesen üzik, és a minőségi követelmények is magasak. A tájékozdási futás I. osztályú sportolójának 25%-a, míg aranyjelvényes ifjúsági sportolójának több mint 60%-a vidéki.



Vidéki klubjaink felelőssége tehát utánpótlásunk nevelésében igen nagy. Csupán 4 olyan megyéje van Magyarországnak, ahol tájfutásban ifjúsági sportoló nem szerzett aranyjelvényes minősítést. Ezek Bács, Békés, Hajdu-Bihar és Tolna megye. Ezekben a megyékben, de Hajdu-Bihar megyében feltétlenül javítani kell az ifjúsági munkát. Debreceni sporttársaink a Hungária Kupa rendezésével és Kovács Attila I. osztályú minősítésével bizonyítják, hogy a megye igen magas szakmai színvonalat ért el.

A minősítési munka elsődleges feltétele a szakmailag magas színvonalú versenyrendezés és a jól lebonyolított versenyek jegyzőkönyveinek pontos határidőre történő elkészítése, illetve beküldése. Ezért kívánok 1975-ben minden elsőosztályú és aranyjelvényes versenyzőnek, valamint mindenkinek, aki nem kívánja elérni a legmagasabb minősítést, de szereti sportunkat sok, jól rendezett minősítő versenyt.

Az MTFSZ-ből jelentjük

Az MTFSZ elnökségének intéző bizottsága a területileg illetékes szakszövetségek javaslata alapján

Vass Zoltán

Hajdu-Bihar megyei sporttársnak az országos versenybírói minősítést adományozta.

Cserny Gábor Pest megyei és

Varga Jenő Győr-Sopron megyei sporttársnak az I. osztályu versenybírói minősítést adományozta

Az MTFSZ elnökségének intéző bizottsága a sportág fejlődése, valamint az 1974. évi Hungária Kupásikeres lebonyolítása érdekében kifejtett eredményes munkájuk elismeréseképpen

Ács István

Bajnogel Pál őrnagy

Déri István

Szabó Jolán és

Vass Zoltán

sporttársakat tárgyutalomban részesítette.

1974-ben I. osztályt, illetve Aranyjelvényes minősítést szerzett versenyzők névsora:

I. osztályuak

Nők:

1. Cser Borbála	BEAC
2. Danovszky Mária	BSE
3. Farkas Katalin	HMSE
4. Hegedűs Ágnes	BEAC
5. Horváth Magdolna	OSC
6. Monspart Sarolta	Spartacus TE
7. Rostás Irén	HMSE
8. Szopori Éva	Spartacus TE
9. Tuma Ildikó	Vasas

Férfiak:

1. Balogh Tamás	Spartacus TE
2. Biró Sándor	BEAC
3. Bokros István	MEÁFC
4. Boros István	BSE
5. Boros Zoltán	Egri Spartacus
6. Bozán György	Spartacus TE
7. Csáki Tibor	OSC
8. Erdélyi Tibor	VME
9. Gyalog László	VME
10. Gyurkó László	Spartacus TE
11. Hegedűs András	BEAC
12. Hegedűs Zoltán	OSC
13. Honfi Gábor	BSE
14. Horváth Attila	OSC
15. Kiss Zoltán	Postás SE
16. Klimstein László	Schönherz.
17. Komár Béla	Tipográfia
18. Kovács Attila	DEAC

19. Major Árpád
20. Sötér János
21. Szabó László
22. Szaktilla János
23. Szemler István
24. Vajda Géza
25. Vincze István
26. Zánkay András
27. Molnár Gábor

DVTK
BSE
PVSK
Tipográfia
Tipográfia
MÁV Ig.
DVTK
BSE
MAFC

Aranyjelvényes ifik:

Nők:

1. Bakai Erzsébet	Szentos
2. Bakó Judit	MÁV Ig.
3. Bakos Marianna	K. Lombik
4. Báthory Gabriella	OSC
5. Bodor Ilona	GyESE
6. Csank Ágnes	Egri Spartacus
7. Dániel Edit	BEAC
8. Dobosi Erzsébet	Spartacus TE
9. Dornyi Erzsébet	Szfv. VOLÁN
10. Farkas Zsuzsa	Egri Spartacus
11. Fodor Cecília	BEAC
12. Gubás Tünde	BEAC
13. Halász D. Éva	K. Lombik
14. Horváth Erzsébet	BVTC
15. Jenővári Gabriella	Spartacus TE
16. Kaló Annamária	DVTK
17. Kaló Marianna	DVTK
18. Kármán Katalin	Egri Spartacus
19. Koritár Mária	Irinyi
20. Kozák Éva	Siroki Vasas
21. Krón Erzsébet	Szfv. VOLÁN
22. Ladányi Olga	Váci Forta
23. Molnár Mária	Egri Spartacus
24. Muray Mária	BEAC
25. Muray Rita	BEAC
26. Nagy Anna	SBTC
27. Neubauer Margit	Szfv. VOLÁN
28. Piróth Eszter	BSE
29. Samu Violetta	BVTC
30. Setét Sarolta	
31. Sipos Erzsébet	Szfv. VOLÁN
32. Stramszky Piroška	DVTK
33. Szigecsán Mária	Pécsi Gépip.
34. Takács Ágnes	Sz. Radnóti
35. Török Judit	MÁV Ig.
36. Perczel Viola	Spartacus TE

Férfiak:

1. Ádám András	Irinyi.
2. Bálint István	Bottyán.
3. Benkó Ottó	Ajkai Alu.
4. Bogladi Péter	Nk. Gazdász.
5. Cinege János	Szfv. VOLÁN
6. Dira József	Spartacus TE
7. Egyed László	ZTE
8. Erdő Imre	Szfv. VOLÁN
9. Fehér István	Zalka KFSE
10. Fleischer Zoltán	MÁV Ig.
11. Fonyó Sándor	MÁV Ig.

12. Frank Rudolf	Spartacus TE
13. Fülöp Gábor	Spartacus TE
14. Gubicza Péter	Videoton.
15. Gyenis Zoltán	PMSC
16. Harkányi Ádám	K.Lombik
17. Hirth Jenő	V.Forte
18. Horváth Lajos	PTF
19. Hrenkó László	Ny. Elektromos
20. Kele József	BEAC
21. Kelemen János	K.Rákoczi
22. Kiss László	503.ITSK
23. Kiss Zoltán	Postás SE
24. Koczka András	Jászapáti
25. Kovács Lajos	Nk. Gazdász.
26. Könyves T. Előd	K.Lombik
27. Könyves T. Kálmán	K.Lombik
28. Könyves T. Mihály	K.Lombik
29. Kuron György	BEAC
30. Kürti István	S.Erdészeti.
31. Mécs László	Sz.Kinizsi
32. Meichl Géza	MÁV Ig.
33. Molnár Géza	BEAC
34. Nagy András	BEAC
35. Nagy Attila	HMSE
36. Nagy Lajos	Pécsi Gépipari
37. Nemes Zsolt	BEAC
38. Pap László	BVTC
39. Papp László	Tipográfia
40. Petőcz László	V.Forte
41. Petrovicz Tibor	Tb. Árpád.
42. Posta Botond	V.Forte
43. Sáfrán Zoltán	Szfv.VOLÁN
44. Sákovicz Csaba	BVTC
45. Szekeres Sándor	Sz.Kinizsi
46. Szokol Lajos	Sz.Kinizsi
47. Szücs László	TBSC
48. Takács József	K.Irinyi
49. Takács László	BVTC
50. Tésy Tamás	BEAC
51. Timár Béla	Szfv.VOLÁN
52. Tóth János	Tipográfia
53. Tóth Mihály	Ny. Bottyán
54. Tóser Emánuel	Jászapáti G.
55. Turbucz István	ZTE
56. Urbán Imre	Jászapáti G.
57. Vasi László	V.Forte
58. Vekerdy Zoltán	Bp.VASAS
59. Veres Imre	Egri Spartacus
60. Vigh Sándor	Tipográfia
61. Vízkelethy György	V.Forte
62. Bori Géza	Sz.Sabária Cipő

A minősítések megállapításánál sajnos nem állt módunkban a Pálma Kupa eredményeit, jegyzőkönyv beküldésének elmulasztása miatt figyelembe venni.

Megjegyzések a minősítési névjegyzékhez:

1. Az Országos Testnevelési és Sport-nivatal elnökének 11/1974./OTSH.K.5./ OTSH utastása értelmében az Ifjúsági sportolók is

vizsgálhatók, amennyiben a tárgyévben az aranyjelvényes minősítési követelményeknek nem tesznek eleget.

2. Nemzetközi versenyeken elért eredményeket csak abban az esetben lehet minősítésnél figyelembe venni, ha a verseny az IOF versenynaptárban szerepel, és a versenyt megelőzően a turista utazó versenyző indulási szándékát az MTFSZ-ben bejelentette.

Régi probléma sportágunkban is (mint olyan sok más helyen ez országban) hogy a vidéki klubok, szövetségek úgy érzik, háttérbe vannak szorítva. Ezért szeretnék közre adni egy igaz történetet az 1974 évi minősítésekkel kapcsolatban.

1974. október 29.-ei keltezéssel az MTFSZ megkapta a Fejér megyei TFSZ által május 19.-én rendezett megyei váltóbajnokság jegyzőkönyvét, benne az alábbi szöveget: (Szó szerinti idézet!)

" Jegyzőkönyv

Az 1974. évi "B" fokozatu váltóbajnokságról.

Ez év május 19.-én megrendezett váltóbajnokság összes versenyanyaga megsemmisült így -nem hivatalos- csak hozzávetőleges eredményeket tudunk adni. A versenyzőkartonok és az összesített eredménylapok elveszése miatt az eredményjegyzőkönyvet nem állt módunkban elkészíteni. Az MTFSZ felé tájékoztatás végett közöljük, hogy az 1974 évi megyei Váltóbajnokság eredményei kategóriánként: Szfvár, 1974. október 29. Horváth István szöv. titkár."

Miután versenyszabályzatunk előírja, hogy egy verseny minősítő voltának a szabályos (egyéni eredményeket és még sok minden más is tartalmazó) jegyzőkönyv felvétele a Fejér megyei VB-t a minősítő versenyek sorából töröltük.

Másfél hónap múltán megérkezik a Szfv. VOLÁN minősítési névjegyzéke két db melléklettel, melyek szövegét ismét szó szerint kívánom idézni:

" Igazolás

Igazolom, hogy IZMÉNYI Ferenc (SCHEFFER Katalin) a Volán SC. Táj. Futó Szako. versenyzője az 1974. május 19.-én megrendezett "B" f. Váltóbajnokságon (Vértes 4 Kőhánypuszta) N17 B (F 17 B) kategóriában első szakaszváltó győztese lett. Ezzel egy "Arany" minősítési esetet teljesített. Ezen igazolás minősítés elkészítéséhez leti kiadva. Csak minősítési jegyzőkönyvvel együtt érvényes.

Szfvár, 1974. november 29. Horváth István szöv. titkár"

Sajnos a két fiatal székesfehérvári sporttársunk 1975-ben csupán ezüst jelvényes minősítést kaphat.

Hajdu Kálmán

Dr. Csongrádi Jenő

Eltérés pontonként

Játék a VB részideivel

Néhány hónappal az 1974. évi tájékoztató futó VB után érdemes néhány gondolat erejéig visszatérni az eredményekből levonható tanulságokra. Az akkori értékelések viszonylag mértéktartóak voltak, szakmai körökben így is hallatszottak azonban szélsőséges vélemények. A két évvel előbbihez képest mérsékelt szereplés sokaknak azért okozott csalódást, mert elvárásaik eleve túlzottak voltak. A férfi csapat csak igen kevéssel maradt el a reális várható eredménytől, és ez is részben Hegedűs András sérülésének tulajdonítható. Női versenyzőink esetében azonban sokkal szomorubb a mérleg. Annak ellenére, hogy még a Népsport is Monszpart betlizéséről ír, véleményem szerint sokkal inkább a női csapat kudarcáról van szó. Váltónkat a korábbi hagyományok alapján joggal vártuk a dobogó közelébe. Míg 1972-ben Monszpart futása ezt biztosította, ez évben azért is keményen meg kellett küzdenie, hogy a sehohsem jegyzett hoigár váltó előtt a 8. helyre hozza fel váltónkat.

Az egyéni teljesítmények kiértékelése szakvezetőink feladata és ezt ők meg is tették. Céлом inkább néhány olyan tendencia bemutatása, melyeket eddig is ismertünk, vagy legalábbis sejtettünk, de ezúttal adatokkal is alátámaszthatjuk.

Következtetéseimet a VB egyéni eredményeinek részidőtáblázataival folytatott "számjáték"-ból szűrtem le.

A kiválasztott versenyzők teljesítményét egy ut-ido grafikonban ábrázoltam, oly módon, hogy az ellenőrzőpontok közötti szakaszon elért legjobb időt egy, a szakasz hosszával arányos hosszúságú vektor képviseli. A legjobb időtől való eltérés nagyságától függően a többi versenyző teljesítményét változó iránytangensek jellemzik. Az egyes pontok közötti teljesítményeket így ábrázolva a gyengébb eredményt elért futók görbéje laposabb lefutású lesz mint a jobbaké.

A férfi versenyzők teljesítménygörbéinek néhány érdekessége: a győztes Bernt Frilénre kiegyensúlyozott teljesítmény jellemző, nagyobb hiba nélkül, az utolsó néhány ponton valószínűleg már a biztonságra törekedve futotta végig a pályát.

Megjegyzendő, hogy a 26 pontos versenyen 7 szakaszon a legjobb részidőket futotta. A 2. helyezett J. Fjaerestad, gyengébb kezdés után feljavult és Frilénnel ellentétben a 21. ponttól a rövid átmenetben, maximális sebességgel futva biztosította második helyét. Az utolsó öt rövid átmenet közül kettőn a legjobb részidőt

futotta. A nyolcadik helyezett svéd S. Person látványos példát szolgáltat arra, hogy a rendkívül tömör élményben egyetlen 2 perces hiba is a dobogós helyezés elvesztését okozhatja, egyébként kitűnő teljesítmény mellett.

A magyar fiúk közül Vajda Géza a rajt után súlyos hibát vétett, utána azonban taktikus versenyzéssel, lehetőségeit maximálisan kihasználva, — a 22. ponttól még egy hibával — a 18. helyre futott be. Boros Zoltán és Hegedűs András végig egyenletes teljesítménnyel, saját tempójukat futva biztosította helyét az első harminc között. A táv első harmadában Sötér János is hasonló tempót futott, ezután azonban nála már kondicionális problémák is jelentkeztek. Az ujonc Hegedűs Zoltán óvatosabb kezdés után nagyobb hiba nélkül futotta végig a távot és a verseny utolsó szakaszán még csökkentette is hátrányát a többi magyarral szemben.

Általános tapasztalatként azt szűrhetjük le, hogy a futást befolyásoló fő tényezők vonatkozásában a közép-európaihoz hasonló (semmiképpen sem jellegzetesen skandináv) terep ellenére még mindig a svédek és norvégek nagy gyorsasági állóképességgel párosult technikai fölénye jellemezte ezt a VB-t. Ugy tűnik, hogy versenyzőink az ilyen változatos technikai megoldásokat igénylő pályán, a részletgazdagabb terepen nem tudják érvényesíteni viszonylag jó fizikai képességüket.

A női mezőnyben Mona Nörgaard Frilénhez hasonlóan biztos győzelmet aratott. Itt a nálunk is jól ismert L. Vejalainen teljesítményét érdemes jobban szemügyre venni. Jó kezdés után a 4. pontra hibázott, majd a 12. pontig szenzációsan futva már biztos dobogós volt, mikor egy durva hiba következtében a 6. helyre esett vissza.

A magyarok közül Cser saját tempójában, nagyobb hiba nélkül futva a reálisan várható helyen végzett. Az itthoni erőviszonyok és a felkészültség alapján akár négy magyar is lehetett volna az első huszban. És hogy nem volt, az talán a pszichikai felkészültség hiányára mutat. Monszpart a szokásosnál bizonytalanabb futás mellett még durva hibát is vétett a 11. pontnál. Felkészülési problémái ismeretében, a tétet is figyelembevéve, nála még érthető az idegi labilitás, ami ezúttal a gyengébb eredményhez vezetett. Másik két versenyzőnk sem rendelkezett azonban kellő higgadsággal és idegi ráhangoltsággal, és ez náluk rögtön a verseny elején olyan hibákat eredményezett, melyek következtében már a 4. pontig (a rajttól 2, 3 km légvonalban) 13 ill. 17 perc hátrányba kerültek. A megfelelő fizikai felkészültségre utal, hogy a verseny utolsó szakaszában Horváth Magda, különösen pedig Hegedűs Ágnes ugrásszerűen feljavult. Hegedűs Ágnes pl. a 8. ponttól a célig csak (légvonal) 3.3 km) 2 perccel futott rosszabb időt, mint a dán világbajnok. Ennek nem lehet más

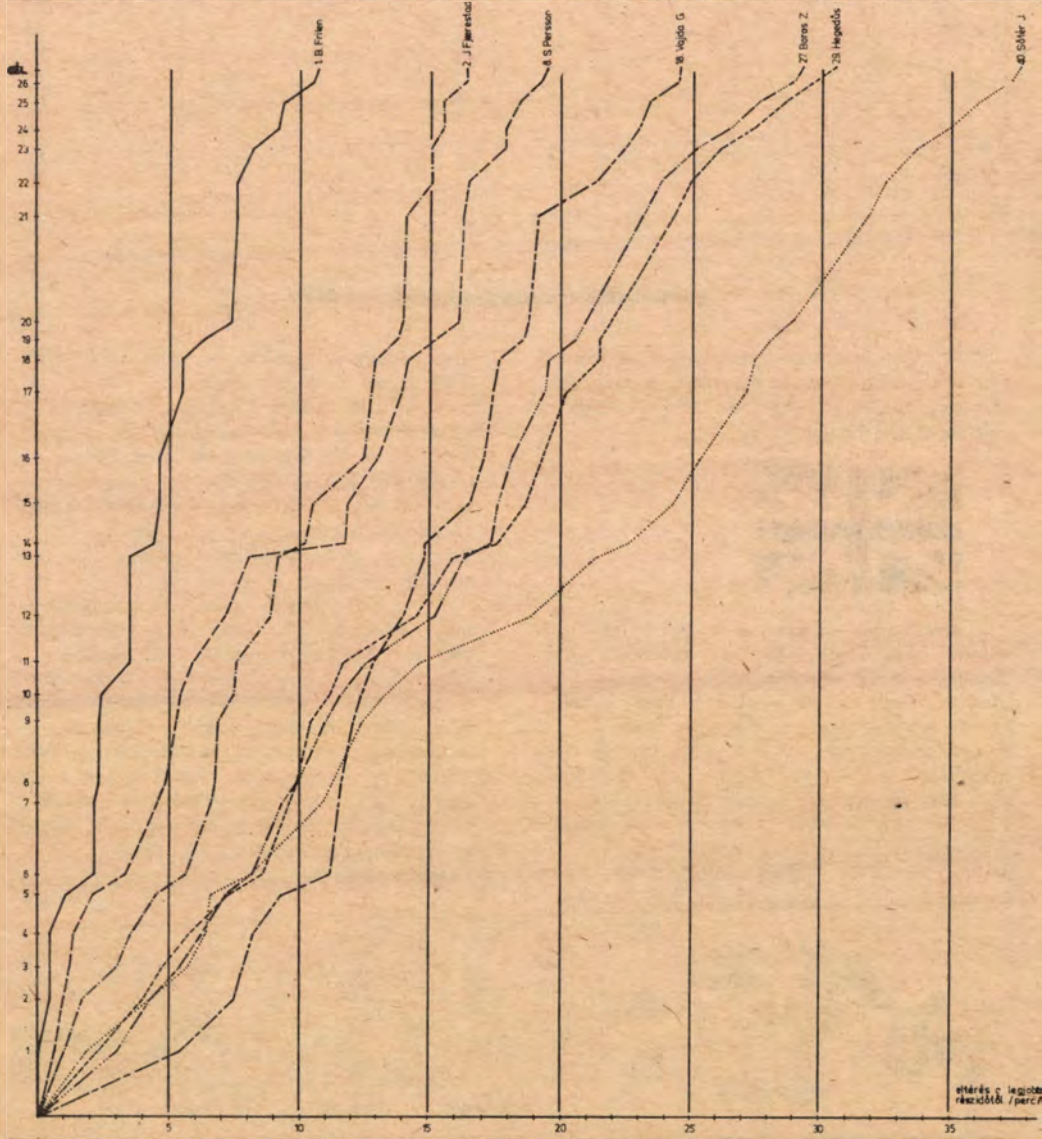
magyarázata, mint a már rontott verseny második felében gyakran tapasztalható "felszabadult" versenyzés.

Pusztán a világbajnokság eredményei alapján talán kissé furcsán hangzik, de a fenti elemzést figyelembevéve, semmiképpen sem alaptalan az a megállapítás, hogy női versenyzőinknek sokkal realisabb lehetőségei vannak egy VB-n a már jegyzett első tucatba kerülésre, mint a férfiaknak. Ez elsősorban a megfelelő verseny alatti idegállapot fokozott jelentőségével magyarázható. A VB eredménylistáit átböngészve arra az érdekes, tapasztalatból talán bizonyos fokig már ismert eredményre jutottam, hogy a nők mintegy kétszer annyi durva tájékozódási hibát vétettek, mint a férfi versenyzők. Az átlagos hibamutató

(durvahibák száma / ellenőrzőpontok száma) a férfiaknál 0.11, a nőknél 0.06 volt. Ez érthetőbben fogalmazva azt jelenti, hogy a nők átlagosan közel azonos számú hibát vétettek a 14. pontos pályájukon, mint a férfiak a 26. pontos pályán.

A számításnál csak mindkét mezőny eredménylista szerinti első felét, azaz a rutinos versenyzőket vettem figyelembe!

Remélem, hogy a számokat böngészve néhány hasznos gondolatot is sikerült ébreszteni, az érintett versenyzők pedig nem veszik rosszakaratu piszkálódásnak cikkemet. Tőlük - talán versenyzőtársaim nevében is mondhatom - szívesen fogadnánk a saját ill. az élen végzett versenyzők utvonalaik elemzését, ami biztosan még több tanulsággal szolgálna.





A "The Orienteer" című angol tájfutó lap decemberi számában John Disley, a szervező bizottság elnöke beszámol az 1976-os világ-bajnokság előkészületeiről.



Sikeresnek minősíti a dán VB-t, de reméli, hogy a brit felül fogja mulni. "Dániában a VB csaknem teljes rendezőgárdája – kb. 250 fő – tájfutók közül kerül ki. Jó volt ezt látni, sokkal jobb, mint a katonai alakulatokat, akik az NDK-beli és a csehszlovákiai VB rendezésében közreműködtek. Biztos, hogy mi is meg tudjuk saját embereinkkel rendezni. A dátum, amit mindenki jegyezzen elő a naptárába: 1976. szeptember 20-26. Világ-bajnokság Nagy-Britanniában – ez olyan egyedülálló alkalom

lesz, amely nem valószínű, hogy megismétlődik ebben az évszázadban."

Az IOF technikai küldötteket küld a világ-bajnokságok előkészületeinek ellenőrzésére. Az 1976-os VB technikai küldöttei Silvar Nordström és Jan Soderberg Norvégiából. Már kétszer jártak a szigetországban, megtekintették a világ-bajnokságra kiszemelt terepeket, és mindegyiket alkalmasnak találták a verseny megrendezésére.

"A sajtó nagyon fontos része a versenynek. Több mint 200 újságíró és fotóriportert várunk a világ-bajnokságunkra. Örömmel jelenthetjük, hogy a sajtóközpont igazgatójának sikerült megszerezni a világ egyik legtapasztaltabb újságíróját, John Roddát, a Guardian munkatársát, aki évi szabadságának egy részét áldozza erre a feladatra. Ezt a szíves segíteni akarást látva, amit mindenhol tapasztalunk, bátran mondhatom, hogy előre örülök, hogy megrendezhetjük minden idők legjobb világ-bajnokságát."

-dűdű



Lénárd Miklós

Sportági kiválasztás

A tájékoztató futás népszerűsödése, ugyanakkor a sportági fejlődés megköveteli, hogy a sportág iránt érdeklődő fiatalok közül kiválasszuk azokat, akik fizikai, pszichikai és szellemi téren legalkalmasabbak erre a sportra, akikből a jövő bajnokai, esetleg világbajnokai lehetnek.

Célszerű, ha a sportág iránt érdeklődő fiatalal először megismertetjük ennek a sportnak a lényegét, azt, hogy hol, milyen formában, milyen feltételek mellett űzik, milyen követelmények vannak egy versenyen. Ez lehet elméleti és gyakorlati ismertetés is.

Ezután következhet az alkalmasság vizsgálata, ami a kiválasztásban nyújt segítséget.

Ehhez célszerű egy pontozásos rendszert kialakítani, mely különböző tesztek, vizsgálatok, próbák alapján történhet. Az alkalmassági vizsgálatot a következő módon javaslom kialakítani.

A vizsgálat részben a személyiségjegyek, részben a sportági általános és speciális képességek felmérésére irányuljon.

SZEMÉLYISÉGJEGYEK

1. **Érdeklődés.** Az általános intelligencia, sok irányú tájékozottság előnyös. Amellett ha a fiatal érdeklődési köre a természet, atlétika irányába mutat, az előnyösen értékelhető.

2. **Képesség.** A sportági alkalmasságnál erősen nyom a latban: az alkalmazkodás, jó helyzetfelismerő képesség, tájékoztatói képesség, jó megfigyelő képesség.

3. **Jellemvonások.** Pozitivan értékelhető az akarat, fegyelmelzetség, következetesség, nyíltság, a kisebb mérvű agresszivitás, saját tulajdonságainak és képességeinek az ismerete.

4. **Munkához való viszony.** A lelkiismeretes, munkaszerető fiatal biztosan rendszeresen eljár majd az edzésekre.

5. **Vérmérséklet.** Az érzelmek tartóssága igen lényeges, főleg az edzések fáradalmainak legyőzésére.

SPORTÁGI ÁLTALÁNOS ÉS SPECIÁLIS KÉPESÉGEK

Előnyösen értékelhető az a fiatal, aki ügyes, állóképes, gyors, kitartó, jó tájékoztatói és megfigyelő képességgel rendelkezik, ismeri a térkép használatát, ill. azt könnyen elsajátítja.

A személyiségjegyek és a sportági képességek megállapítására tesztek, próbákat kell kidolgozni, mely elméleti és gyakorlati legyen.

A **személyiségjegyek** megismerése közül az **érdeklődés** egyszerű kérdések formájában kideríthető. A **képességek** megismerése már komolyabb vizsgálatot igényel, de ezek is viszonylag könnyen feltárhatók. A **jellemvonások** megállapítására olyan kérdéseket, próbákat kell kidolgozni, melyek nyílt színvallásra készítetik a vizsgált személyt. Pl. bizonyos megadott esetekben mit, hogyan cselekedne. A **munkához való viszony** és a **vérmérséklet** általában az illető egyszerű megfigyelése alapján is eldönthető.



A sportági általános és speciális **képességek** megismerése és feltárása szintén elméleti, de főleg gyakorlati uton végezhető. Az **állóképességről** a hosszú futás, vagy hosszabb, kitartást igénylő (min. 30 perc) fizikai vagy szellemi munka ad tájékoztatást. Alkalmazható az életkornak megfelelő Cooper-teszt is (12 perces futás), ahol legalább jó átlagot kell elérni. A **tájékoztatói képességet** legkönnyebben terepen ismerhetjük meg, ahol vagy egy kitűzött célpontot kell elérni a fiatalnak vagy pl. ismeretlen terepen való áthaladás után vissza kell találni a kiindulási helyre, meghatározott időn belül.

A megfigyelőképesség megismerhető úgy is, hogy bizonyos ábrák, tárgyak meghatározott időtartamu megfigyelése után milyen százalékban tudja azokat rekonstruálni a vizsgázó. Szétvágott térkép időre történő összeillesztése, de a Füllesben található, megfigyelőképességet igénylő ábrák is jó segítséget nyújtanak a tesztelőnek. A **térkép használatának ismeretéről** kezdő fokon felvilágosítást nyújt, ha pl. berajzolt utvonalon kell végigmenni, ill. szalagozott utvonalat kell a térképre berajzolni a személyeknek. Az **ügyességet** számos kézi és testi ügyességet kivánó gyakorlattal lehet lemérni.

Az alkalmassági vizsgálat során célszerű külön választani a személyiségjegyek és a sportági képességek tesztjeiből kapott pontszámot, hogy ezek külön-külön is összehasonlíthatók legyenek az egyes személyeknél.

Végül soron azonban egyedileg kell mérlegelni, hogy a válaszok ill. próbák alkalmával kapott eredmény milyen reményekre jogosít sportági alkalmasság szempontjából. Mindezek alapján eldönthető, hogy kik a legalkalmasabbak erre a sportágra és kik azok, akik inkább el se kezdjék.

KEZDŐOKTATÁS

Szakosztályok, edzők, tanárok figyelmébe

Remélhetőleg idén is sokhelyütt az országban több fiatal kapcsolódik be sportágunkba, megpróbálkozik a tájékozdási futással. A velük foglalkozóknak szeretnénk segítséget adni azzal, hogy folytatásokban közöljük a Nemzetközi Tájékozdási Futó Szövetség (IOF) oktatási bizottságának levélsorozatát.



A sorozat a következő témákat öleli fel:

1. sz. levél A térképolvasás, távolságmérés, tájolóhasználat, - mint tájékozdási főelemek - alapjai.
2. sz. levél A térképolvasás, memóriakészség, távolságmérés - mint tájékozdási elemek - fejlesztésére irányuló edzésformák.
3. sz. levél Fizikai edzés. Az alkalmas edzésformák és azok hatásai.
4. sz. levél Edzéstervezés, edzésszervezés és lebonyolítás.
5. sz. levél Feladatok verseny előtt és alatt.
6. sz. levél A tájékozdási futó táplálkozása.

A felsorolt témakörök már többször terítékre kerültek az utóbbi években, lapunk hasábjain és a szakönyvekben. Úgy vélem, mégis hasznos lesz ismét közreadni sportágunk egyik legfontosabb ismeretanyagát ezuttal kissé eltérő feldolgozásban, elismert külföldi szakemberek tolmácsolásában.

Jó munkát, sok sikert kívánunk!

Deseő László
MTFSz Edzőbizottsága

Stafan Cornaz

FŐELEMELK ALAPJAI

A térképolvasás, távolságmérés és tájolóhasználat - mint tájékozdási főelemek - alapjai.

FELTÉTELEK

Ahhoz, hogy a speciális tájékozdási oktatást elkezdhesük, fel kell tételoznünk néhány általános alapsmeretet, melyeket a gyermekek az első iskolaévekben a tájékozdási futástól függetlenül minden további nélkül elsajátíthatnak:

- égtájak
- a térkép általában (világtérkép, város-térkép, alaprajz stb.)
- méretarány
- távolságmérés

Ahol az ellenőrző kérdések alapján az derül ki, hogy ezek az alapok nincsenek meg, ott a tájékozdási futó elméleti oktatását ezek pótlásával kell kezdeni. Itt különösen a terepen való távolságmérés képességét egyből akár magas fokra is lehet fejleszteni.

TÁJÉKOZÓDÁSI SZAKISMERETEK

(A kezdőoktatás felépítése, melynek célja a technikai ismeretek elsajátítása.)

Elmélet (terepen is végezhető)

- a jelek megbeszélése
- a szintvonalak meghatározása, és modelleken való szemléltetése.

Gyakorlat: sikrajz (könnyű terep, sikrajzi pontok, sikrajz követésével)

Először az egész csoporttal dolgozunk, majd később kettes "csapatokkal".

A cél:

Egyéni tájékozdási készség, egyéni versenyzés.

Az első gyakorló edzések alapelve:

Minipályák, azaz a pontok közötti távolság legfeljebb 200 m; sok pont = sok sikerélmény! Könnyű pályák markáns pontokkal.

Szintvonalak a terepen
(előzetesen feltételezett ismertanyag: távolság, méretarány.)

- szintmenet
- helyzet meghatározás
- áttérés a vezetett szintmenetről az önálló szintmenetre.
- szintvonalal ábrázolt domborzati pontok; átmenetek 200 m-nél rövidebbek (sipjelekkel irányítani a mellémenőket!)
- egyéb domborzati jelek

Első gyakorló edzések: - csillagpálya csak domborzatos térképen
- csillagpálya normál térképen
- hurokpályák.

Tájoló

- először a térkép tájolása (iránybaállítás)
- ha sikrajz és domborzat alapján már jól megy a tájékozdás, iránymenet tájolóval összefogott és betájolt térkép alapján.
- (egyszerű terep, főirányok, rövid menetek)
- bonyolultabb terep, hosszabb távok, - a szelence beforgatása, iránymenet csak tájolóval pontosan.

Első gyakorlási lehetőségek:

- iránymenet-csillagpályák
- ugyanaz fehér papíron, (csak irány, távolság és pontmegnevezés).

Ha a kezdő versenyző ezeket az alapokat jól elsajátította, akkor nehezítjük és kombinálhatjuk az edzésformákat, növelhetjük a pontok közötti távolságot, és indíthatjuk versenyen.

Wekete Jenő

VERSENYZŐKRŐL I.

Körülbelül három évvel ezelőtt — illik, nem illik — két sporttársam beszélgetését hallottam a zsufolt autóbuzson. A két ifju titán éppen az edzőjét "szidta", aki olyan dolgokat talál ki, hogy futás közben matematikai-logikai feladatokat kell megoldani, sőt — és ez már borzalmas — mindenféle térképkiadvatok alapján pontokat, pályákat kell fizikai terheléssel párhuzamosan memorizálni.

E beszélgetés óta már hosszú idő eltelt, a két forrongó ifjuból többszörös országos bajnok lett, ez az edzésforma is tökéletesedett, és talán ma már ők sem tartják annyira feleslegesnek és borzasztónak a terheléses memóriafejlesztő gyakorlatokat.

Ezt a kis történetet bevezetésként szántam ahhoz a folytatásokban megjelenő anyaghoz, mely a tájékozdási képesség, a pszichológia, a fizikai edzés közbeni szellemi terhelés, és végül a szellemi terhelés és memóriafejlesztés komplex feladatkörének néhány kiemelt kérdésével foglalkozik.

Verseny közben a tájékozdási futókat, de általánosíthatjuk ezt valamennyi sportágra, a legkülönbözőbb belső és külső hatások érik. Ezeknek a hatásoknak a tudatig való eljutása, az arra történő fiziológiai, vagy pszichológiai reakció versenyzőnként más és más. Nagyon fontos életteni jelenség az "éberség", mert talán ez világítja meg legjobban az életteni és pszichológiai folyamatok közötti lényeges különbséget.

Az élő szervezetek aktuális viselkedésük közben az éberség különböző fokozatait mutatják. Az éberség ellentétes fiziológiai fokozatai egy versenyző esetében: a szellemi tompaság, indiszponáltság, álmoság, teljes szellemi fáradtság, ájulás. Az éber állapot tudata azonban ezt az életjelenséget pszichológiai jelenséggé avatja. A "jelenlét" és annak tudata aktivitásunkkal függ össze, valamely mozgással, cselekvéssel, magatartásunkkal kapcsolatban. Engedjétek meg, hogy az alábbi megjegyzésekkel érzékeltessem az éberség és jelenlét közötti különbséget.

Lehetünk "jelen" a jelzés észlelésénél és "távol" a jelentéstartalom megértésénél, a cselekvésre való elhatározásnál. Lehetünk "jelen" a jelzés jelentéstartalmának észlelésénél, és "távol" a jelentéstartalomnak megfelelő cselekvés elraktározásánál, vagy felidézésénél. Lehetünk "jelen" a jelzés jelentéstartalmának észlelésénél, megértésénél, elraktározásánál, és "távol" a jelentéstartalomnak meghatározott időbeli felidézésénél, a cselekvés végrehajtásánál vagy elmaradásánál. Lehetünk "jelen" a jelzés észlelésénél, jelentéstartalmának meg-

értésénél, a cselekvés elhatározásánál, és "távol" az időbeli felidézésnél és a cselekvés megvalósításánál, stb.

(Például: futás közben nem a versenyre koncentrálsz, vagy tanulás közben a kislányon jár az eszed.) Mindezekre a későbbiekben a technikai edzésmélet példáinál konkrét esetekben vissza fogok térni.

Könnyű megérteni, hogy a verseny közben kialakult helyzetek lényeges elemeinek felismerésében, az ismétlődő szituációkban észlelendő jelek és jelzések jelentéstartalmának észlelésében, a cselekvésre vonatkozó akarati elhatározások létrejöttében, meghatározott időbeli felidézésük alkalmával a "jelenlét" és a "távollét" különböző állapotai érvényesülhetnek.

Az edzések olyan szituációt teremthetnek, hogy a versenyzők a helyzetnek megfelelő reakciók kialakítására elegendő idővel rendelkeznek. Valós versenyhelyzetben azonban ez az idő lényegesen lecsökken. A kritikus tájékozdási helyzetek lényeges elemeit azonnal fel kell ismernie, azonnal el kell határoznia magát az optimális megoldásra, és annak megfelelően kell viselkednie. Ezért lényeges az, hogy minden edző felismerje versenyzőinek gyenge oldalait, és azok tudatos begyakoroltatásával, a feladat nehézségi fokának, terhelési szintjének növelésével, időtartamának csökkentésével a versenyszituációk megoldásának tudatos felismerésére vonatkozó feltételeket, sőt a személyiség strukturáltságát és megnyilvánulásának sémáját is felfedje.

A versenyző számára egy verseny, különösen egy bajnokság az életszituációkon felül álló feladatkomplexum megoldása. Bár a futás alapvetően éltmozgás, a verseny több ennél. Ugyanigy a technikai, taktikai tényezők figyelembevétele, reakciói életszituációk, de fejlettebbek annál. Az indulás előtti felkészülés a feladatra való ráhangolás, a verseny utáni sikerélmény, vagy csalódás a mindennapi élet folyamatai, de több feszültséget tartalmaznak. Egy versenyző "alkalmassága" tehát feltételezi mindazokat a fizikai, fiziológiai, pszichológiai stb. tényezőket, mely képességek fokozott fejlesztése mellett állandóan biztosítható a versenyfeladatok optimális megoldása. Felmerül tehát a "valamennyi képesség jelenlété"nek, a mennyiségi és minőségi teljesítményszint megállapításának, az egyes rész-, és komplex feladatok optimális megoldásának problémája, mely akár mint tényállapot, akár mint stratégia az edzők munkáját kell hogy irányítsa.

Az a tény, hogy a tájékozdási versenyzés komplex feladatmegoldás, már átment a köztudatba, hiszen pl. magának a komplex edzésformának, mint fogalomnak a használata, megszokott. A feladat összetettségének, bonyolultságának az elemzésével azonban a skandináv szakirodalom is csak néhány éve

foglalkozik. Ez a munka egyaránt vonatkozik a mozgás és mozgáskoordináció, a szellemi terhelés és gondolkodáskoordináció, a döntési szituációk felborítására is. Nem kívánok most kitérni arra, hogy akár egy változó terepen való tempóváltoztatás, akár egy egyszerű iránymenet hány elemből tevődik össze, erre a későbbiek folyamán, bizonyos technikai feladatok tudatosítása során lehetőség nyílik. Azonban ezek megértéséhez néhány, a sportolóra vonatkozó agyéletteni ismeret vázlatos áttekintése szükséges.

A versenyzői mozdulatok (sebességváltás, tájolás, alkalmazkodás a terepviszonyokhoz, stb.) elsajátítása kezdetben e mozdulatok tudatos, akaratlagos összerendezésétől függ. A céltudatos és szándékos mozdulatelemek összerendezéséért az agykéreg (cortex), agyunknak ezen legfiatalabb képződménye felelős. Ám a mozgások összerendezését (koordinálását) agyunk másik része végzi, kellő gyakorlás után átvéve a kéreg mozgáskoordinációs feladatait. Ez a kisagy (cerebellum), amely a már összerendezett mozgások, a szokáscelekvéseké vált "celekvési készletek" (automatizmusok) működésben tartását veszi át az agykéregtől. Ha kellő gyakorlattal tanultuk a szükséges mozdulatok, cselekvések sajátos szerveződését és időbeli egymásutánját, úgy elérjük azt, hogy az agykéreg ellenőrző és irányító szerepét a mozgások összerendezési munkájában már nélkülözhetjük. Ezáltal a kéreg a mozgások tudatos összerendezése munkája alól mintegy felszabadul: a kisagy feladata lesz a cselekvési készletek működtetése, a kéreg pedig végezheti a magasabbrendű idegi (pszichikus) műveleteket. A kisagnak ez a szerepe a szokáscelekvések megvalósulásában teszi számunkra lehetővé, hogy a cselekvésre történt kérgi elhatározást a cselekvések szinte mechanikus megvalósítása kövesse, az agykéreg tudatos elhatározása, valamennyi mozdulatra kiterjedő szándékos irányítása nélkül, mégis kérgi ellenőrzés mellett.

Megfelelő versenyzői tapasztalat után – a cselekvési készlet elsajátításával – így mentesül a kéreg, gondolkodásunknak és beszédünknek ez a fontos szerve magatartásunk és viselkedésünk egyes részfeladatainak teljesítéséhez szükséges akarat elhatározások terhe alól, és válik lehetővé számunkra azon magasabbrendű agyi funkciók elvégzése a kérgi látási analízis útján, amelyek a versenyzés közben adódó speciális helyzetek lényeges elemeinek felismerését szolgálják, majd a kritikus szituációk optimális megoldásához szükséges gondolkodást és állásfoglalást indítják meg.

A látott változó környezet érzékleti adatai ugyanis csupán megindítják az agykéreg látványanalízisét, a térelemzést a gondolkodási folyamatok követik.

Azonban a futók versenyzési módjának felfedésével nemcsak a cselekvés tudati, tervszerű és célos össztevéőinek kérdésével kell foglalkozni, hanem azzal is, hogy a gondolkodási és állásfoglalási folyamatokat hogyan befolyásolják azok az érzelmi, indulati megnyilvánulások, amelyek aktuális döntéseinkben és állásfoglalásainkban jelentős szerepet játszanak. Ezért, amikor a sportolók magatartásában megnyilvánuló gondolkodási, akarat elemekről szólnunk, azokat ki kell egészítenünk még az érzelmek, a temperamentum, a késztetések szerepével, sőt a személyiség és egyéniség, s azok megnyilvánulása közötti különbségek pszichológiai problémáival is.

Egyértelmű tehát, hogy a komplex tájékozdási feladat megoldásához figyelembe kell venni a versenyzők személyiségét, alakíthatóságát, feladatmegoldó képességének tudatosítását, fiziológiai, pszichológiai adottságainak egész sorát. Ezáltal érhető csak el, hogy a versenyző olyan pozitív életszituációba kerüljön, hogy az doppingolja a további fejlődésre, ugyanakkor nem törik le az ideiglenesen, de törvényszerűen bekövetkező hullámvölgyek, depressziók.



Sportágunk fejlődésével követelménnyé vált, hogy a nemzetközi versenyek kiírásában a távok, vagy várható győztesidők megadásával a rendezők támpontot adjanak a nevező versenyzőknek, mely kategóriában célszerű indulni.

Kövessük mi is Magyarországon ezt a gyakorlatot, adjuk meg a lehetőséget a mezőnynek, hogy felmérje, milyen terhelésre lehet számítani. Megéri a rendezői fáradtságot, és egyben lehetővé teszi a versenyek sajátos arculatának kialakulását. (Egy-egy klub rendszeresen hosszabb, vagy rövidebb, lassabb, vagy gyorsabb iramu versenyt rendez.) Első fecskeként közöljük az április 6-án a MAFC rendezésében sorra kerülő Kilián emlékversenyt távjait.

kat. F	21E	21B	21C	19A	17B	15C	13C	szintes,
km.	14,0	11,0	8,0	12,0	8,0	4,5	3,0	közép-
								hegy-
kat. N	19A	19B	17B	15C	13C			ségi
km.	7,5	6,0	5,0	4,0	2,5			terepen

Vittek Lajos szakedző

Edzéstervezés

Őszi- koratavaszi tájékoztatói edzés

Irány és távolságmérés I.: minden versenyző kap egy papírlapot, amelyre az északi irányt és kb 40-60 pontot rajzoltunk /./ ceruzával. A pontokból kb. 10-20 (a résztvevők fejlettségétől függően) egy adott terep sikrajzi illetve domborzati tereptárgyainak helyét jelöli. A gyakorlásnál nem szükséges az azonos minősítési versenyzők különválasztása; különböző előképzettségű versenyzőkből álló csoportok is végezhetik. A vezető előre meghatározott, térképére berajzolt utvonalon halad, érintve a papírlapon megjelölt 10-20 pontot.

A versenyzők feladata, hogy berajzolt pontjai közül megjelölje azt, ahová érkezett. Ezt a pontot bekarikázzák és ellátják a vezető által megadott számmal vagy betűjellel. Ezután a vezető megmutatja a tényleges álláspontot és megmutatja az északi irányt azért, hogy a következő pontra való induláskor a tényleges indulási pont és irány mindenkinél azonos legyen. A végén az eredményt a roszszul berajzolt pontok összeszámolása után rögtön meg lehet állapítani. (20 pont esetében a legtöbb hiba 20.)

A résztvevők előképzettségétől függ a pontok közötti haladás sebessége és a pontok közötti utvonala választása is.

Ez a feladat jó gyakorlást jelent az irányérzék és távolságmérés fejlesztésére. A csoport tagjairól a gyakorlat végén meg lehet állapítani, hogy kik azok, akiknél a hely- és irányérzékélés jól, közepesen, vagy gyengén fejlett.

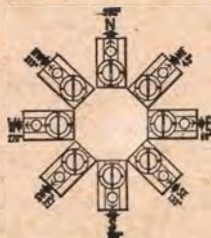
Irány és távolságmérés II. Nehezebb feladatot jelent a következő, amelyet csak versenyzői tapasztalattal lehet megoldani. Minden résztvevő kap egy sima lapot, amelyen az északi irány és a 20.000-s lépték található. Vezetővel futnak a terepen megjelölt 10-15 ponton keresztül. Minden ponton megállnak, irány és lépték szerint berajzolják az érintett pont helyét. A vezető megadja az indulásnál és utána minden pontnál az északi irányt és a következő pont távolságát légvonalban.

A gyakorlat végén a berajzolt pontokat egyenes vonallal, mint a versenypályát a térképen, össze kell kötni, majd a pontok közti távolságot és az irányt le kell mérni, és összehasonlítva a vezető térképével meglátjuk az eltéréseket. Az eredményt a fokeltérések és a távolsági értékek összeadása után kapjuk meg.

Számítás:

A fokokban kifejezett hibák összegét 100-zal kell szorozni, az eredményt az értékelé-

sek számával és még 90-nel osztani, így kapjuk meg a %-os eredményt. A távolságbecslési hibák összegét ugyancsak 100-zal kell szorozni, de az eredményt csak a valóságos távolságok összegével kell osztani, így itt is %-os eredményt kapunk. A két %-os eredményt össze kell adni és 2-vel osztani. Ez az eredmény a hibaszázalékot fejezi ki.



Elég sok számolóással jár a gyakorlat értékelése, de az eredményből könnyen felismerhető olyan hiba-törvényszerűség, amely jó támpont ad a speciális gyakorlatok kialakításához.

Milyen tanulságokat lehet levonni a feladatok értékelése után?

1. egymáshoz viszonyítva milyen a térérzékelés
2. van-e valamilyen jellemző irányelhúzás a pontokra történő iránymeneteknél
3. iránybecslési hibák a többiekhez viszonyítva
4. a gyakorlás melyik szakaszában téved többet a versenyző
5. a nagy vagy a kis távolságokat tudja-e jobban becsülni
6. általában kevesebbre vagy többre becsüli a távolságokat
7. a légvonalatvagy vagy az uton megtett szakaszt becsüli jobban.

Az előbbieken leírt gyakorlatok minden edzési időszakban gyakorolhatók. Legmegfelelőbb a felkészülési időszak, amelyben a hosszabb futás dominál és nincs verseny, hiányzik a térképes feladat. Ezeket a gyakorlatokat csoportos futásoknál lehet legjobban alkalmazni, így változatossá tehetjük a véget nem érő hosszú futásokat, technikai feladat beiktatásával. Az edzéseken a hosszú szakaszokat megbontjuk rövidebbekkel, és az uton való futást váltja fel az erdőn keresztüli irányfutás is.

Az egyénileg edző versenyző is végezhet hasonló feladatot, ha előre nem tervezett utvonalon fut és emlékezetből rajzolja be az utvonala. Kezdetben vigyen magával térképet, s mielőtt elvesztené az utvonala-émlékeztési képességét, álljon meg és rajzolja be a lefutott utvonala, majd folytassa a futást tovább. Ez nagyon hasznos gyakorlása a térkép-émlékezésnek is.

Zánkai András

Az indulók mondták

1974. október 26-án éjszaka rendezte meg Szombathely mellett a Vas-megyei Szövetség az évi Országos Éjszakai Egyéni Bajnokságot.

Az időjárás ezuttal kegyes volt a résztvevőkhöz és a rendezőkhöz, "csak" hideg volt, eső nem. Ez azonban évek óta velejárója az éjszakai bajnokságnak, mert a versenynaptár összeállítói makacsul október végére tűzik ki a megrendezés időpontját. Hogy miért? Aki ennél megfontoltabb, szakmailag megalapozottabb indokot tud, az kap tőlem egy forintot...

A verseny előkészítése és lebonyolításának szervezettsége méltó volt rangjához. Ha ehhez hozzávesszük, hogy a térkép kijavítása és a pályakitűzés is a versenybírók elnökeinek Dr. Varasdy Sándornak a nevéhez fűződik, tisztelettel kell adoznunk munkabírása és csak a sportág szeretetével magyarázható áldozatvállalása előtt.

A sűrű úthálózat, domborzatilag és növényzetileg változatos terepen sokpontos pályákat kellett leküzdeniük a résztvevőknek. A pontok kivilágítása igen diszkrét volt, általában 30, néha csak 10 méterről lehetett őket észrevenni. Így a pontos tájékozódás végig alapvető fontossága volt. Kevesen tudták végig koncentrálni az egész távot, ez az eredmények alakulásában is meglatzott.

Néhány mondat a legilletékesebbektől:

Vajda Géza: Miután az utóbbi három évben egy első és két második helyet értem el az éjszakai OB-kon, abban biztam, hogy esetleg most is az első háromban leszek. Titkon reméltem, hogy nyerhetek, most hogy Dűdű és Janó (Hegedűs András és Sötér János - szerk.) nem volt itt.

A pálya elég technikás volt, főleg a sok pont és a pontelhelyezés miatt. Az időeredményemmel nem is vagyok elégedetlen, mert kb. negyedórát kevertem.

A térkép, érzésem szerint, jobb volt mint a nappali OB-é, bár a rajza kicsit durva, de ez nem feltétlenül érinti a térkép minőségét.

Szeretek éjszaka versenyezni - ez technikailag sokkal nehezebb feladat. Azt mondják, hogy több benne a szerencse tényező, de állítom, hogy most például nem volt több, mint előző héten az egyéni OB-n, pedig az nappal volt.

Atesz (Horváth Attila - szerk.) három perccel indult előttem és - talán nem egészen sportszerűen - de úgy kétpontoként megkérdteztem, hogy mikor volt ott. Az egyest rögtön fogtam, de a kettesre kevertem. Ő is kevert,

de én többet, úgy, hogy nem sikerült beérnem. Tartotta végig az előnyét, helyenként egy perccel, máshol ötöt mondtak a pontőrök, de ez talán nem volt egészen pontos. Az elején többször hibáztam, utána viszont nagyon jól ment. A hatos után a 14-re hibáztam, ő úgy látszik többet, mert ott még nem volt előttem. Ez persze feldobott és elkezdtem nyomni. Kezdtém sanszot adni magamnak a dobogóra kerüléshez, de nem gondoltam, hogy nyerni fogok, mert az elején sokat hibáztam.

Horváth Attila: Számomra ezen a versenyen már a rajtnál elég meleg volt a helyzet, mert Géza utánam indult 3 perccel és nem akartam, hogy utolérjen. Ezért erősen kellett kezdenem, mert éjszaka 1-2 perc hiba után, ha az embernek meglátják a lámpáját már nem tud elmenni. Az elején nem is hibáztam, de a pálya közepén szarvashibát vétettem, fordítva fogtam két pontot. Még szerencsém is volt, mert ha nem fogom meg a másik pontot akkor azt sem tudom, hogy hol vagyok. Így Vajda Géza megelőzött és számomra elég rosszul végződött a verseny. Szerintem egyébként ez a bajnokság ha nem is volt tökéletes, - a 14-es pont elég rázós volt -, de elég magas szintű, jobb mint amit vártam.

Az eredményhirdetésekor is szerényen viselkedő rokonszenves újdonsült soproni ifjusági bajnok, kérésemre a versenyen kívül önmagáról is mondott néhány szót.

Kürti István: A többiek nem mehettek nagyon jól, mert én is kevertem, de ez még belefért. Ifik számára nehéz feladat az éjszakai verseny, hiszen itt sokkal pontosabban kell végig menni a pályán. A pontot csak akkor veszi észre az ember, ha pontosan megy rá.

Másfél éve versenyzek. Idén a városi és a megyei bajnokságon indultam éjszaka. A városi bajnokságon első, a megyei 3. lettem. A megyei nappali egyéni bajnokságot megnyertem, az OB-n 9. voltam.

Szakosztályunkban nincsen edző, magunk csináljuk az edzéseket az iskolában. Társaimmal hetente egy tornatermi edzést tartunk és esténként futunk. Technikai edzésünk ritkán van és mivel iskolai szakosztály vagyunk és kevés a pénzünk, a távolabbi versenyekre nem tudunk elmenni.

Harkányi Ádám a 2. helyezett a bajnoki cím egyik esélyese volt: Talán furcsán hat, de előre megálmodtam, hogy második leszek. Az első pontra rögtön 5 perccel kevertem, utána aránylag jól mentem végig. Jobb lett volna elsőnek lenni, de ennek is örülök. Szeretek éjszaka versenyezni, sajnos idén csak három éjszakai versenyen indulhattam.

Az eredményhirdetésekor a helyezettek izléses tiszteletdíjakat vehettek át. Így, mint ahogy az egyik versenyző meg is fogalmazta: Aki elégedetlenül utazott haza, csak magát okolhatta.

Vajda Géza

Tájékozódás

rajt előtt

Négyesviadal melybe sajnálatosan aztán többen is beleszóltak. (Avagy miért rendeztek egy egyéni versenyt két részletben)

1974. X.31. egyéni napja, 8,45 Lidó Szálló.

Egy csehszlovák rendszámú skoda busz, benne egy - szerencsére magyarul is beszélő sofőr, valamint két cseh tájékozódási futó lány.

9,00 tervezett indulás ideje. A busz közben megtelt, tele finn, svéd, csehszlovák versenyzőkkel, valamint kb. 5 magyar futó. Ülőhely már nincs. A többi magyar, akik a Római Fürdő megállónál várnak, legfeljebb állva teszik meg a kb. 30-40 km-es utat. Tán a versenytéren ismerete adta előnyök kompenzálása végett? Ki tudja!? (Egyébként itt emlitem meg, abszurdum, hogy a versenyt mi rendeztük, s kénytelenek vagyunk a vendégek autóbuszát, gépkocsivezetőjét is igénybe venni - nem az első esetben. Szép kis vendéglátás! Aztán csodálkozunk, ha nem jönnek hozzánk szívesen!)

9,15 Versenyzők egyre türelmetlenebbek nem csoda. A rajt 10,00 -kor, s bár a mezőny első harmada már 8,00-kor elment, 11,00 körül indulnak az ezen a buszon ülők közül néhányan. Mindenki minket, magyarokat néz. Igen kellemetlen. Az autóbusz vezetője közli: azt mondta neki egy magyar kislány még reggel - valami edző -, hogy 9,00-kor ő (mármost a kislány) fogja kikalauzolni a buszt a rajtba. De a kislány sehol. Mi magyarok tudjuk hol a terep, de hogy hol a rajt, nem. Bár Honfinak van rá egy forintja - mint mindig - hogy fenn a Hoffmann kunyhó körül, ez azért kevés. Az idő azonban egyre mulik.

9,30 Többen közlik a magyarok közül, biztosan fenn van a rajt meg a cél. (Aki nem ismeri a terepet, azzal közlöm, hogy fenn meg lenn egymástól mind szintben messze, mind távban jócskán úgy kb. 8-10 km-re van - az erdőn keresztül.) Mindenesetre tovább nem várhatunk, rendező egy szál sem. Elindulunk. 4 főt - magam is becsapva - az autómmal viszek, így legalább mi ülünk, szegény többiek legfeljebb a busz padlóján és a lépcsőn. Felérünk a Kétkükkia nyeregbe, s a négyesviadal kezdetét veszi.

Kocsimban négyen magyarok viaskodunk az idővel, s az indulatainkkal, a tereppel, mert nem találjuk a rajtot, az erdészet-

tel, mert erdészeti uton járunk stb. Idegtépő négyesviadal. Tanácstalanul száguldozunk a kanyargós erdei szerpentíneken, Hoffmann Kunyhó, Pilisszentlélek, majd aztán ismét Hoffmann Kunyhó. Közben a busz tele külföldiekkel ott vár a Kétkükkia nyeregben. A sors csapása, hogy mindig ott kell elmenni mellettük, mikor az egyik utról visszajövünk - eredménytelenül - s próbálkozunk a másikkal, hátha ott lesz a rajt.

Igaz, Honfi ott fenn is közölte, hogy tudja hol az utolsó pont, de aztán rájött, hogy csak gondolja, s mint később kiderült, onnan légvonalban vagy 8 km-re volt, mint ahol hitte....



11,00 Teljes tanácstalanság. Rajt nincs. Bevallom, ilyen kellemetlenül régen éreztem magam. A teljes csőd és bizonytalanság, mely ott lebegett a verseny fölött, magával ragadott valamennyiünket a kocsimban. De nem kívánom senkinek azokat a pillantásokat sem, melyeket a külföldiek vetettek ránk, mint a rendező magyarokra. Holott nekünk annyi közünk sem volt a rendezéshez, hogy legalább a rajtot közölték volna velünk.

11,15 végre nyomon vagyunk. A rajt lenn van. A verseny mégis csak meg lesz rendezve, szépséghiba ez a kalandos rajtkeresés és a rajtszemélyzet egy órás kényszerpihenője, de legalább nem lett nagyobb botrány. Tudom, hogy egy versenyt, vagy a rendezőket mindig könnyebb kritizálni, mint mondjuk magát a versenyt megrendezni. Ennek ellenére úgy érzem ez esetben maradéktalanul el kell ítélnem ezért a sajnálatos közbizonyosságért a felelősöket. Mert nem ez az egyetlen ilyen eset, de ez aztán kirívó... Nehezen, de megérett a versenyző, hogy egy ilyen nagy jelentőségű versenyt, már jócskán lefutott, régi térképeken rendeznek, de azt, hogy a rendezőség a verseny minimális feltételeit sem biztosítja (jelen esetben a rajtba történő kiszállítást) azt már nehezen tűri el. Különösen akkor, ha a versenyző a világ első 20-30 versenyzője. Hát ime, ilyen volt az én 1974. évi négyesviadalom...

Boros Zoltán

NOVEMBER 7. EV.

Szubjektív-objektív lencsével

Nem akarom az ördögöt a falra festeni, de nehéz dolga lesz a Spartacus TE versenyzőinek a jövő évi "November 7" versenyt illetően. Több szempontból is.

Ennek az év végi versenynek az elmúlt tíz évben, amire én emlékezhetem, kultusza lett a versenyzők körében. Itthon és külföldön egyaránt. Ez nem baj. Bizonyítja egészséges vonzóerejét az is, hogy emellett az Eötvös emlékverseny is hasonló szintre tudott emelkedni. Hirnevével nem ejt csorbát még a Hungária Kupán sem, mert nem törekednek tulszárnyalni annak számadatait.

Mi a sajátossága mégis a "Nov. 7"-nek? Évről-évre nagy számban jönnek külföldiek a világ élvonalából. Igazi elit mezőnyök verődnek itt össze. Nőknél sokszor "csüngenek" Monzpart nyakán az ellenfelek. A fiuk pedig kevés esetben jutnak szőhoz a díjkiosztásnál.

Ezen a viadalon igazi menőket lehet látni, életközéleben, s így a válogatott kerettágon kívül még sokaknak olyan élményben lehet részük, hogy pl. versenyezhetek Bernt Frilén ellen, vagy együtt futott egy átmenetet Garderuddal. Élmény és siker is lehet ez egyben. A vereség ellenére is.

Szinte valamennyi alkalommal jó a térkép és a pálya is. A Vértes mindig jó otthon volt számunkra. (Remélem egyszer még valamelyik másik hegységben fogok jó "Nov. 7"-en futni!)

Térképtük annál jobb, minél kevesebben javítják, vagy ha egy stabil ember területe minél nagyobb. Bozán György nyakába vette a stabil ember szerepét, s az bizonyos fokig meghatározza a térkép tartalmi és külső jegyét is.

Az én oszfélyzó lapomon nem a Somlyó-hegy kapta a maximális 10 pontot, de... Külsejével jobban szolgálja a tájékozdási futásra hivatottságot. Miért? Legfőképp azért, mert az utak vonalai, azok vastagságai még futás közben is jól érzékelhetők, s kellő információt adnak arról, hogy ösvényen vagy kocsiuton fogok-e továbbhaladni. Asztal mellett nemetszőek, markánsak a vonalai az ez évi térképlüknek, de ha a papírmínőség nem változik, akkor valahogy ebbe az irányba kell haladni.

Az ideai tereplük hegyei láttán azt mondtam magamban, hogy itt nem tudnak 70 perces pályát adni. Tudtak. Futópályát. A futópálya szó lényeges, hiszen futás közben, nehezebb a tájékozdás, mint mondjuk állandó mászás közben. Csak 50 métert lehetett tiszta lelkiismerettel meggyalogolni.

A váltó pályáik már nem voltak ennyire makulátlanok. Több gyalogolni való akadt,

néhány pont láthatósága a szigoru határokon is belül járt, s az eredményhirdetésre is csak az érdekeltek szűk köre maradt ott...

A jó érdemjegyeket gyűjtötték éveken keresztül. A negatívumokat megszüntették, vagy átalakították újabb, rossz megoldásokká, mert azért maradéktalanul jól rendezni még annyi évi tapasztalatszerzés után sem lehet, objektív akadályok és szubjektív vélemények miatt. Az utóbbiakat a versenyzők alkotják. Mi.



Most a nagyon jó kategóriába soroltam a "Nov. 7"-et. Most még mások is jó véleményeket mondanak. A sportág nagyjai, szupersztárok versenye volt az idén, de... Szerintem a Spartacus TE akkor is jó versenyt fog rendezni, ha éppenséggel Frilén nem szerepel az indulók között.

Oda akarok kilyukadni, hogy ha majd csökkenni fog az "olimpiai" törekvés láza, akkor a magyar versenyzőknek maguk között is észre kell venni a jó pályát, térképet, a sallangmentes rendezést.

A "Nov. 7." küzdelmét pedig jó lenne átvinni más, szürkébb, magyar versenyekre, és az ellesett iramot, technikát alkalmazni egymás ellen is. Itthon. Magyar a magyar ellen...

Huszonhárom éves volt...

Sztankó András régi hive volt sportunknak. Már 14 éves korában kezdte a versenyzést, az akkor még kezdetleges körülmények között, melyek igen sok áldozatot követeltek tőle.

Versenyzői pályafutása során részt vett több OB-n, ODOT-on és Középiszkolás bajnokságon. 1968-tól kezdve - akkor még Természetbarát Szövetség -, tagja Szakszövetségünknek és 1970-től annak elnöke volt. Hirtelen bekövetkezett haláláig fáradhatatlanul munkálkodott sportágunk fejlesztésén, népszerűsítésén.

Halálával nagy veszteség érte Békés megye tájékozdási futó sportját.

Tülevél

Gondolom nem én vagyok az egyetlen, aki először hallva a táj (éko)zódási futás kissé mesterségesen "problémává" duzzasztott témájáról, azt néhány másodperc alatt "helyére tette" és gyors véleményalkotás után napirendre tért felette.

Hogy most mégis ezzel a szerintem fő-problémával foglalkozom annak nem sportágunk új "beceneve", hanem a kísértő negatív jelenségek az oka. Ez a palackjából kiszabadított szellem félelmetesen növekszik, és félő, hogy hamarosan betölti az egész láthatárt. Mikor a "tájfutás" kifejezés nyilvánosan először megjelent, jelentéktelen dolognak tűnt, most mégis mindenki róla beszél, vele foglalkozik. Az előbb szándékosan használtam a "szellem" kifejezést. Ez a téma lehet méreteiben óriási, de belül csak egy árny, egy megfoghatatlan semmi. Ahogy a kísértet is csak ijeszteni tud de ártani nem, úgy sportágunk jövője sem függ az új kifejezés elfogadásától, vagy elutasításától. Bátran merem állítani, hogy ez a véleményem nem egyedülálló, hanem azon sporttársaim nézetét is képviseli akikkel gyakorta találkozom és természetesen, hogy minden sportágunkkal kapcsolatos témát megvitattunk. Ez a tábor elég népesnek tekinthető (pillantson csak be bárki a Császárszoda vasárnap délelőtti öltözőjébe) feltételezem tehát, hogy más berkekben is hasonlóképpen vélekednek. Vannak azonban, akik mégis lándzsát törnek az új kifejezés mindenképpen elfogadása, vagy elutasítása mellett, ami természetesen nem baj addig, amíg a vita az őt megillető keretek között folyik. Az viszont semmiképpen nem engedhető meg, hogy a fenti párbeszéd ürügyén bárki is sértő hangnemben fejtse ki nézeteit, durva, kioktató módon utasítsa rendre azokat, akik esetleg másképp vélekednek egyes dolgokról mint ő.

Sajnos a TF. 1974. decemberi számában ennek igen csunya megnyilvánulását tapasztaltuk. Az ujság első oldalán lévő szerkesztőségi "széljegyzet" arra utalt, hogy a témával kapcsolatban sok véleménynyilvánítás várható, és ennek első, "humoros" darabját a mai számban, a Tülevél rovatban közlik. Sajnos ebben az írásban a humornak a nyoma sem lehetett fölfedezni, annál több erőltetett hasonlatot, zavaros érvelést, és bántó, sőt durva rendre utasítást olyanokkal szemben, akik a témával kapcsolatban jóhiszeműen foglalkoztak.

A cikk érvelését fölösleges támadni, azok önmagukat támadják, hiszen még egyetlen sportág sem bukott bele, hogy hivatalos elnevezése mellett egy olyan "közzsajon-forgó" beceneve is átment a köztudatba, ami esetleg

nem fejezi ki a sportág lényegét. (Foci, kosár, bunyó, ping-pong, bringa) Magánál a "tájfutás" szónál jóval több kárt okoz a róla megjelent írás. Külső szemlélő, aki véletlenül elolvassa, és sportágunkat nem ismeri milyen véleményt alkot rólunk egy ilyen íráson keresztül? Ezek még itt tartanak? Ez a fő témájuk, hogy még a szaklapjukban is arról vitáznak?

És itt a másik probléma, ami már nem a szerző, hanem a szerkesztőség hibája. Ennek az írásnak megszületni sem lett volna szabad, mégkevésbé megjelenni. Ez tette lehetővé, hogy ne csak a névszerint kipellengérezett személyek, hanem egy jelentős létszámú csoport - akik már régóta használjuk a "tájfutás" kifejezést - céltáblává váljunk.

Befejezésül saját véleményem: Ha az egész kérdéskomplexummal kapcsolatban befektetett sok energiát lényegesebb dolgokra fordítottuk volna (a versenyzők edzésbe, a pályakittűzők térképjavításba, az aktívák ügyintézésbe) lehet hogy egy vagy két lépcsővel előbbre tartanánk....

Kempelen Miklós

OSC



Göbölös Istvánnak a TF 1974-12. számában megjelent tülevelével kapcsolatban szükségesnek tartom megjegyezni az alábbiakat:

Göbölös sporttárs levelét megelőzően szabályszerűen beküldött versenyjegyzőkönyvben szerepel az óvása és az arra adott ellenőrző-bírói válasz is. Idézem: "Az óvás jogosságát megállapítottam, az eredmény törlését nem tartom indokoltnak, mert az eredményes versenyzést nem gátolta a megengedetnél nagyobb mértékben Matuszka Józsefné ellenőrzőbíró (II. oszt.)." Lényegében ugyanez az indoklása az október 6-ra keltezett sokszorosított eredményértésítőben szereplő válasznak is. Így formailag szabályszerűen járt el a versenybírótság csupán az óvási díj visszafizetését nem tette meg.

Hajdu Kálmán

MTFSz Minősítő és Nyilvántartó
Bizottság
vezetője



BÜK — 447 éves térképpel

Bizonyára minden kedves sporttársam felismerte, hogy szövetségi újrési üdvözlőlapunk régi térképe a közismert Lázár deák-féle, vagyis a Lazarus-térképről való. Méginkább feltételezem, hogy területkivágásában is felismerték a szándékosságot; ráesik az ide! és a tavalyi Hungária Kupa helyszíne, Salgótarján és Debrecen!

A térképen való eligazodásban ezuton némi ismertetéssel szeretnék az érdeklődők segítségére lenni.

A Lazarus-térkép Magyarország első részletes és jó térképi ábrázolása. Alapadatait Mátyás király csillagászai és térképkészítők szolgáltathatták. A térkép összeállítása Bakócz Tamás esztergomi érsek, Lazarus (Rosetus) nevű magyar származású titkárnak köszönhető. Dózsa parasztháboruja idején, 1514-ben kezdődött a munka; a kiadásra azonban csak

a mohácsi-csata után 1528-ban került sor Ingolstadtban.

Eredetije unikum! Egyetlen példánya maradt fenn, az OSZK Apponyi-gyűjteményében őrzik. Kézelt színezett példány, méretaránya megközelítően 1:1 200 000. Óramutató járásával megegyező értelemben, mintegy 50°-os elfordítással tájolható, (amikor a Sajó neve északra a Tiszáé pedig délre esik).

Gótbetűs neveit meg kell szokni ahhoz, hogy könnyen olvassuk. Debrecen mellett Nánás, Böszörmény, Hegyes, Angyalháza és Nádudvar olvasható; közülük Angyalháza pusztult el.

Salgó és Tarján akkor még különálló települések voltak. Mellettük ismertebb nevek: Losonc, Füllekvár, Ajnácskő, és a félbevágott /Ri/masombat. Eger (kezdbetűje hibás) mellett ismertebbek: Sirok, Oroszlánkő (Arozlake, ma várrom a Mátrán), Tály, Szikszópuszta, Aldebró (Jebre), Kompolt, Erdőtelek, Heves. Miskolc mellett Mohi, Dósgyőr és Sajószentpéter látható.

Akinek kedve van utánanézni, felsorolok egy pár tisztázásra váró településnevet: Mohi alatt Thama? Ludas alatt Krupe? Vatta alatt Keresztur?

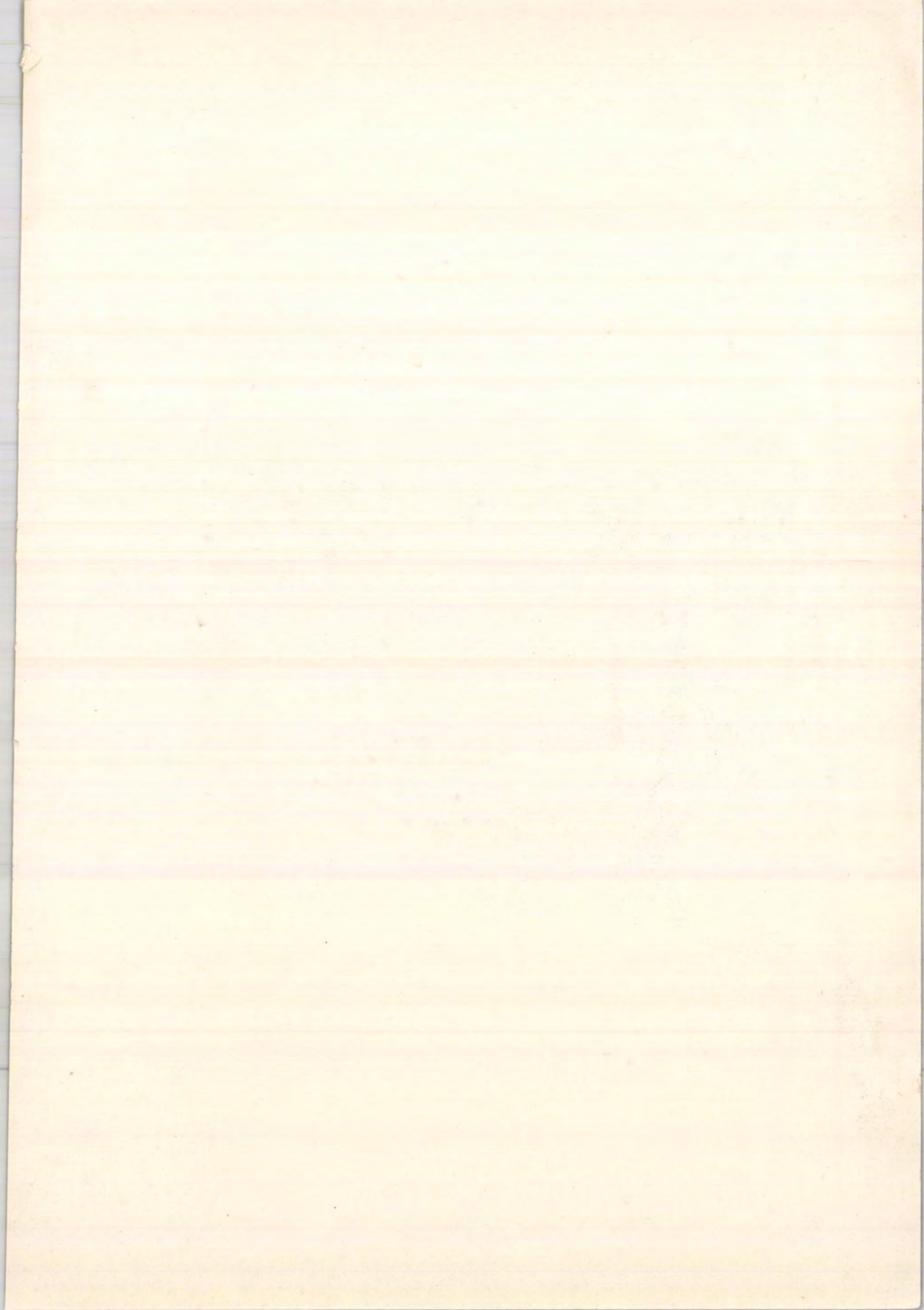
Hrenkó Pál



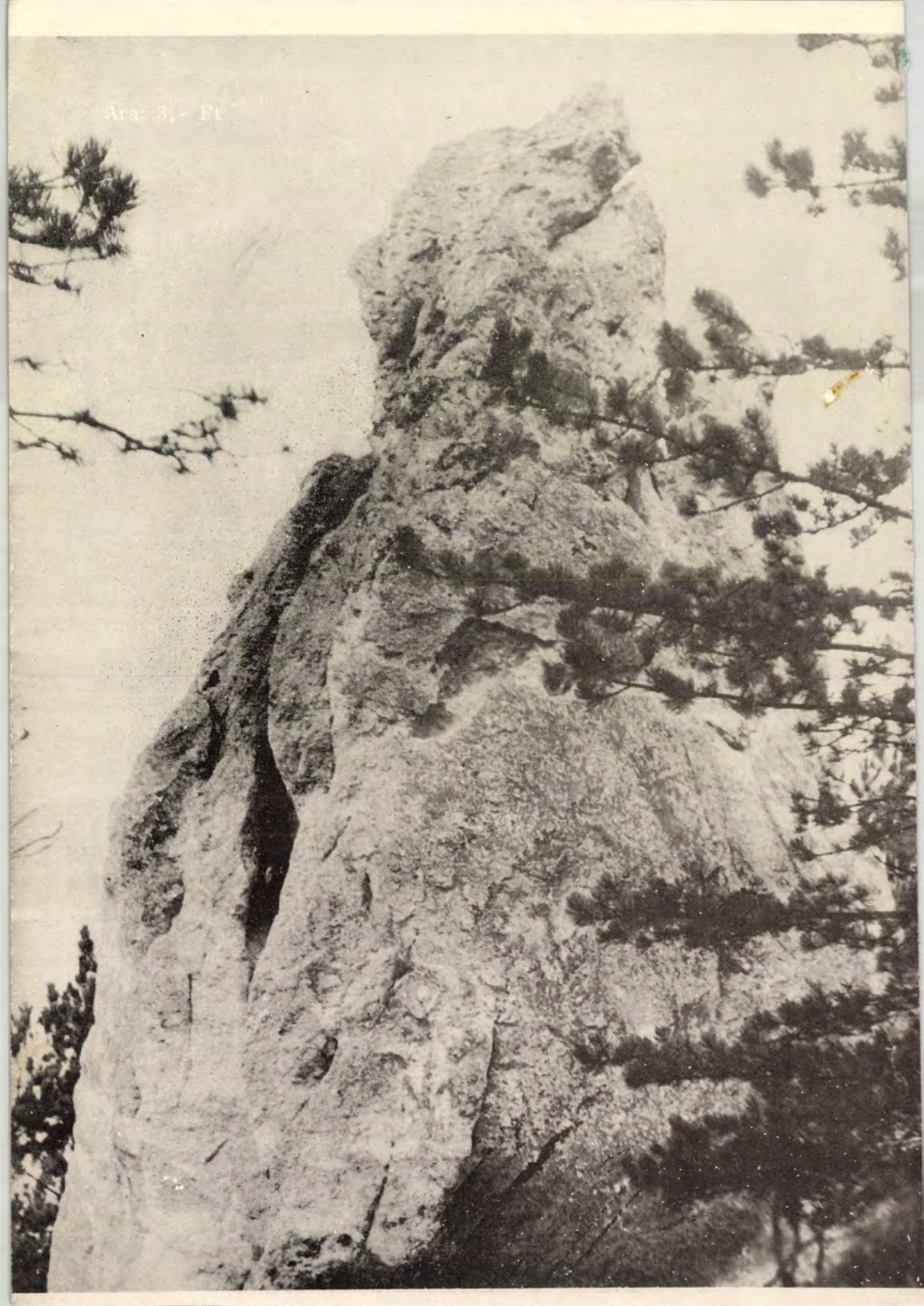
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Szerkesztő: Szaktila János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31. H. em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614 - Kladja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlaprodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy posta-utalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3.-Ft Előfizetési ár egy évre: 30.-Ft. (megjelenik havonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 38. - Indexszám: 25827



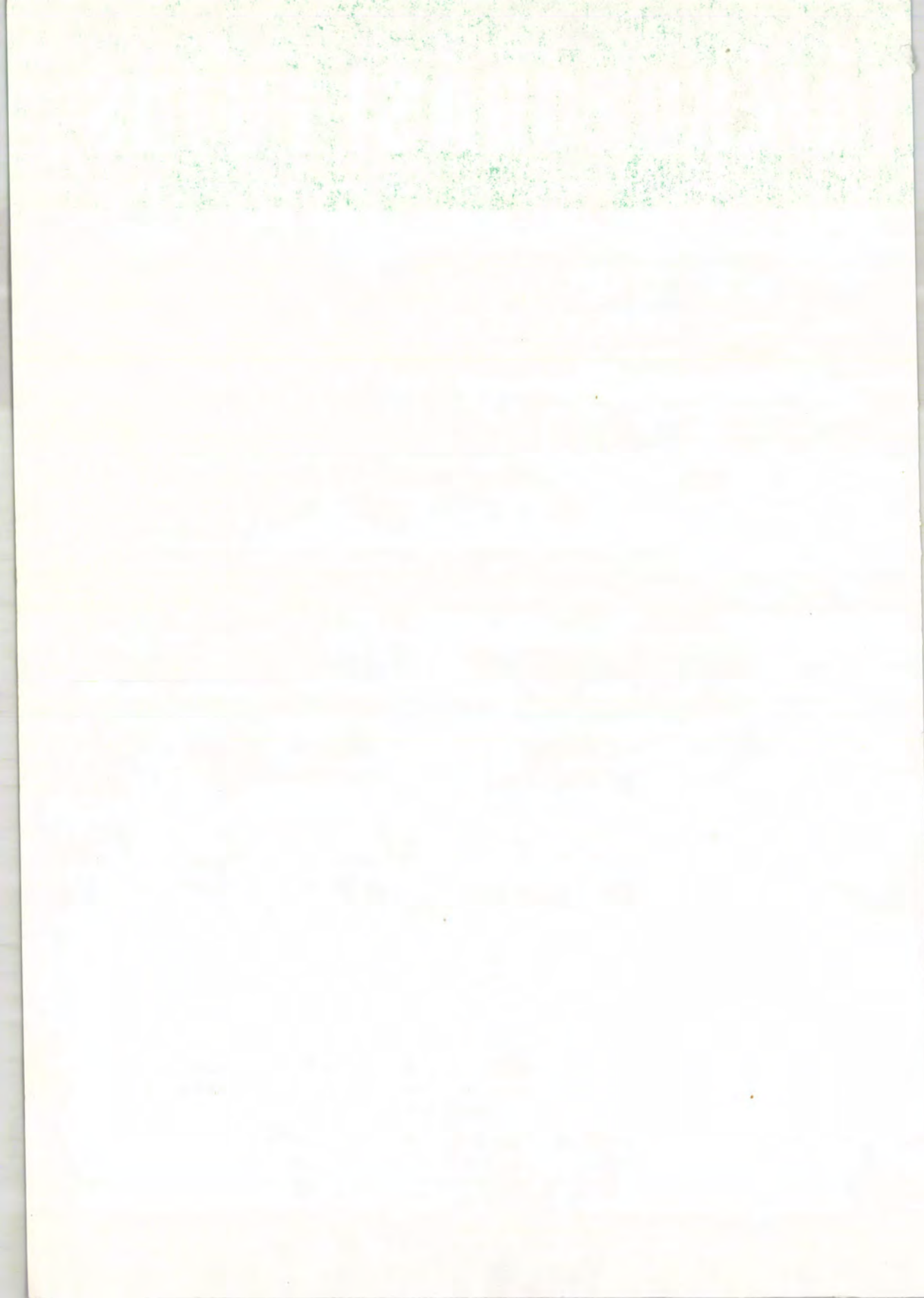
Arg. 3, - Ft



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 2



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

2. SZÁM

Lassan hagyományossá válik így versenyévad elején, hogy a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS szerkesztősége derűlátón, újra bizalommal bátorítja az első és másodosztályu bajnokságok, kupa és emlékversenyek rendezőit, használják ki az újság oldalain számukra kínáló lehetőségeket.

Minden rendező szerv komoly érdeke, hogy azok közül akik számára versenyét meghirdeti, minél többen álljanak rajthoz. Tavaly már több izléses borítóval megjelent kiírásban és néhány plakáttal is invitáltak.

Ezek figyelemfelkeltő hatása mellett függ a mezőny színvonala és nagysága az illető viadal korábban kialakult szélesebb vagy szűk körű népszerűségétől, hagyományaitól, az évszaktól és több más tényezőtől (térkép, pálya, tét-díj stb.).

Újságunk, - mely az ország majd minden részébe ma már több mint 1300 előfizetőhöz jut el; s e létszám tulnyomó része aktív versenyző - e nyilvánosság előtt biztosít propaganda lehetőséget a rendezőségeknek, hogy versenyzőik előtt az előkészületekről, terepükről, névadójukról stb. tájékoztassanak. A rendezvény után pedig az eredmények gyors közlésével, tapasztalataikkal, saját szemszögükből egészítsék ki az indulók tollából megjelenő beszámolókat.

A rendezőségeken mulik élnék-e ezzel a lehetőséggel, mellyel úgy gondoljuk, a lap is hozzájárul fáradozásaik teljesebb sikeréhez és valószínűleg a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS
Olvasói is örömmel fogadják e sokrétű, valóságosabb képet adó tájékoztatást.

Deseő László

DIÁKKÖRÖK

Az idei év sok újat hozott a sportmozgalom szervezeti fejlődésében is. Helyére került többek között a diáksport ügye. A középiskolás fiatalok, akik sportágunk utánpótlása, tömegbázisa tekintetében döntő fontosságú réteget alkotnak, kezdő és középszintű sporttevékenységüket az iskolai szakosztályok keretében folytathatják.

Mit jelent ez számunkra? Az iskolákban mindenütt megalakítják a diákköröket, ahol több más tevékenység mellett a tájékozdási futást is üzhetik. Készakarva nem említettem a többi ágazatot, mert szerintem valamennyi közül kimagaslóan a tájfutás a legérdekesebb, és legalkalmasabb a fiatalok versenyztetésére, sportolási igényeik kielégítésére.

Mindenhol az országban mostanában szervezik a köröket, alakítják a foglalkozások programját, tematikáját. Tény ugyanakkor, hogy a megalakuló szakosztályok számához viszonyítva elenyészően kevés a tájfutáshoz értő tanár, aki önállóan egy személyben irányíthatná a munkát. Itt szorít a cipő. Meg lehet tanulni természetesen ezt is, de sok idő és tapasztalat kell hozzá. A körök beindításával viszont nem lehet késlekedni, a kezdeményezést pedig nem szabad átengedni másnak, mert ez a tájfutás háttérbeszorulását jelentené a többi tevékenység között. Segítségtünk kell felajánlani minden iskolának, ahol szakosztály alakul, és oktatással, a vezető tanár szakmai segítségével, pályák kitzítésével, kisebb versenyek rendezésével ki kell vennünk részünket ennek a nagy jövő előtt álló ifjúsági mozgalomnak életre keltéséből. Mindenki segíthet: tájfutó szülő gyermeke iskolájában, szakosztályok fiataljai patronálhatnak közeli iskolát, stb. A lényeg az, hogy senki ne várjon arra, hogy felkérjük. Inkább számítsa arra, hogy az iskolában nem ismerik, mint tájfutót, maga ajánlja fel támogatását, és biztassa a kör beindítását.

A közeljövőben foglalkozunk majd lapunk hasábjain az eddigi tapasztalatokkal, hirt adunk arról, hof, mi módon tudunk közreműködni a középiskolás fiatalok tájfutásba való bevonásában, közlünk majd követendő példákat az együttműködés módjára.

Vissza nem térő alkalom tömegbázisunk megteremtésére!

Harcza Gábor

Egyesületek versenye

A csapat-, a váltó-, a nappali és az éjszakai magyar bajnokságon 1972-ben 24, 1973-ban 27, 1974-ben pedig 28 szakosztály

versenyzői szereztek pontot. A 7-5-4-3-2-1-es pontozással készült 1974. évi végeredmény következőképpen fest:

Hely	Egyesület	Csapat		Váltó		Egyéni		Minden		Össz. pontsz.
		Ifjúsági	Felnőtt	Ifjúsági	Felnőtt	Ifjúsági	Felnőtt	Ifjúsági	Felnőtt	
1.	BEAC	7	11	12	7	16	9	35	27	62
2.	Spartacus TE	7	10	5	11	2	12	14	33	47
3.	Bp. MÁV. Ig.	1	1	3	8	—	12	4	21	25
4.	OSC	—	7	—	—	—	14	—	21	21
	Tipográfia	7	3	3	—	5	3	15	6	21
6.	Kőb. Lombik	2	—	8	2	6	—	16	2	18
7.	BSE	—	3	—	5	—	6	—	14	14
8.	Egri Spartacus	2	2	—	—	—	7	2	9	11
	Váci FORTE	4	—	4	—	3	—	11	—	11
	Bakonyi V.	5	—	4	—	2	—	11	—	11
11.	Postás SE	—	—	—	—	4	5	4	5	9
12.	Szfv. Volán	8	—	—	—	—	—	8	—	8
	Vasas SC	—	1	—	—	7	—	7	1	8
14.	HODGÉP MSE	—	4	—	3	—	—	—	7	7
	DVTK	—	—	2	—	5	—	7	—	7
	Soproni E.	—	—	—	—	7	—	7	—	7
	MEAFK	—	—	—	—	—	7	—	7	7
18.	Tatab. B.	1	—	2	—	3	—	6	—	6
19.	Zalka KFSE	—	—	—	1	—	4	—	5	5
20.	KSZVSE	—	—	—	4	—	—	—	4	4
	Schönherz SE	—	—	—	—	—	4	—	4	4
22.	VM. Egyetértés	—	—	—	3	—	—	—	3	3
	Pécsi TF	—	—	—	—	3	—	3	—	3
	Pécsi VSK	—	—	—	—	—	3	—	3	3
	Szegedi Radnóti	—	—	—	—	3	—	3	—	3
26.	TFSE	—	—	—	—	—	2	—	2	2
	MMG	—	2	—	—	—	—	—	2	2
28.	Kazincb.	—	—	1	—	—	—	1	—	—

A fejlődés, illetve a hanyatlás jól lemérhető az alábbi táblázaton, mely az A és B kategóriás, illetve az elmúlt évben legjobb

teljesítményt nyújtott klubok helyezéseit és évi összpontszámait tartalmazza három évre visszamenőleg.

Név	1972		1973		1974	
	hely	pont	hely	pont	hely	pont
BEAC	1	71	1	82	1	62
STE	2	64	2	59	2	47
Bp. MÁV	5	17	7	9	3	25
OSC	4	25	4	23	4-5	21
Tipográfia	—	—	9	8	4-5	21
Kőb. Lombik	—	—	5-6	12	6	18
BSE	3	27	3	46	7	14
Egri Spartacus	8-10	12	14	5	8	11
V. FORTE	15-16	5	22-26	2	8-10	11
Bak. Vegy.	17	4	—	—	8-10	11
Postás SE	15-16	5	5-6	12	11	9
Szfv. VOLÁN	—	—	19-21	3	12-13	8
Egyetértés	8-10	12	9-10	8	22-25	3

Deseő László

Az ideális térkép

Ezzel, vagy hasonló címmel gyakran olvashatunk a világ tájfutószakirodalmában. Legutóbb a svájci OL-ben láttam érdekes véleményeket erről.

Roland Hirter írja: "A méretarányt nem csak a térkép olvashatósága határozza meg, hanem az is, hogy a versenyző mennyi részletet tud még figyelemmel kísérni versenytempóban. A legolvashatóbb rajzu 1 : 10.000-s térkép se jó, ha olyan részletgazdag, hogy az ábrázolt elemeket csak gyalogos sebességgel lehet nyomon követni. A jó térképnek szerintem két kritériuma van:

- Az ábrázolt részletek futás közben is követhetők legyenek.
- Futás közben is jól olvasható legyen.

Szerintem a méretarány a versenytempó függvénye, és ezért valahol határa kell legyen!"

Érdekes eszmefuttatás, sok benne az igazság, de sajnos éppen az alapállás helytelen. Nem az objektívól, hanem a szubjektívól indul ki. Sportágunkban az egyik mindent eldöntő szempont az, hogy az egyik versenyző azonos térkép - és terep - mellett nagyobb tempót képes elérni, mint a másik. Ennek oka vagy a jobb olvasási készség, vagy a terepen való jobb azonosító, követő tudás; pontosan az a két szempont melyet Hirter a térképnek tulajdonít.

A méretarány tehát nem a versenytempótól hanem az ábrázolás gyakorlati kérdéseitől függ (ábrázolási finomság, összevonási mélység, nyomdatechnika stb.) Ha pedig a 'térkép - egy bizonyos méretarányban - elkészült, ettől függ - de egyénileg - a versenyző sebessége.

Egy másik érdekes megjegyzés Dieter Hulligeré: "Térképeink már ma is éppen eléggé "speciálisak" és már erősen különböznek az eredeti térképektől, melyek talaján sportunk született és nagyra nőtt. Tájékoztató térképeinknek nem volna szabad jobban eltávolodni a "térkép" eredeti fogalmától."

Igaz van. Az eredeti igény a tájfutó térképekkel szemben az, hogy tegye lehetővé a pontos tájékozódást, a sűrű és változatos pontelhelyezést, valamint zárja ki a szerencse szerepét a versenyeken. E követelmények szellemében kell javítani, és térképet kiadni, de szó sincs arról, hogy a térkép levegye a versenyző vállairól a tanulás, a kartográfiai képzettség, technikai tudás, és a tapasztalatok szükséges voltát. Nem szabad jobban eltávolodni a térkép fogalmától, nem szabad belevinni a térképbe olyan információkat, melyek a versenyzők tudáskörébe tartoznak.

Hulliger azt ist mondja, hogy szerinte itt az ideje, hogy a VB térképek méretarányát

1:16.666-ra változtassák (hozzáigazítsák a svájci, norvég gyakorlathoz).

Ebből a véleményből válik végleg világossá a mai helyzet. Látható, hova juthatunk, ha mindenki azt kívánhat a térképtől, ami neki jól esik, vagy ami a személyes eredményességhez hasznosnak látszik. Példák sorát ismerjük, amelyek már eddig is megváltoztatták a reális esélyeket, előnyösen, vagy hátrányosan befolyásolták világ bajnokságokon egyes országok versenyzőinek eredményeit, azáltal, hogy állandóan változtak a térkép-normák sőt, még a normákon belül, az adott jelkulccsal is más-más megjelenésű térképeket adtak a kezükbe a versenyeken.

Ugyanez a helyzet és a maga nemében még súlyosabb hazánkban. Van egy érvényes jelkulcsunk, de még nem hallottam esetet, hogy azt mindenben betartották volna (Jelhasználat, vonalvastagság, jelméret.) Ez a helyzet rengeteg többletmunkát okoz a módszeresen edzőknek, sok váratlan meglepetést a versenyeken indulóknak. Mire készüljünk, ezt ma csak tág határok, és a javítók szokásainak ismerete döntheti el.

A tájfutók sportszere a térkép. A szereket a legtöbb sportágban szigorú előírások határolják be, nálunk is megvan ez, csak éppen nem tartják be. Képzeld csak el valaki, hogy különböző sulyu, alakú és anyagu diszkoszok volnának, és csak a versenyen derülne ki, melyikkel kell dobni. Az egyik versenyző örülne, a másik nem, aszerint, hogy mivel készült a verseny előtt, és egyéni adottságainak melyik felel meg jobban. Ugye ezt elképzelni is rossz...

Itt van azután a másik probléma. Régóta ostromoljuk diszkoszvetésben a 100 m-es határt, de sehogy sem akar sikerülni. Egyszer csak jelentkezik a versenyzők, szakszervezetének képviselője és indítványozza, hogy fél kilóval csökkenteni kell a szer súlyát, és el kell látni stabilizátorral, forgásbiztosítóval, önműködő tenyérből-kioldó szerkezettel, és a bűvös határ megdöntése máris közelségbe kerülhet. Az ember nevet ezen a hasonlaton, de magára ismer. Sportágunk kialakulásakor a térkép adott volt, a versenyző dolga volt gondoskodni minden ismeretről, mely az annak alapján való jó tájékozódáshoz kellett, (kartográfus szemléletű térképolvasás, az összevont ábrázolás ismerete, a méreten felüli ábrázoláshoz való alkalmazkodás, a terepen szerzett gyakorlati tapasztalatok, a tereptárgyak, talajok, erdőfajták sajátosságainak ismerete), Azután elkezdődött a térképhelyesbítés. Nem sokkal megindulása után jelentkeztek a jogos - részleteséget, pontosságot célzó - igényeken túl a versenyző gyengéinek áthidalására szükséges javaslatok; mi minden kerüljön fel a térképre, amit eddig a versenyzőnek kellett tudnia, megítélnie.

Vegyük észre, hogy ez sem a legjobbaknak, sem a kezdő generációnak nem jó, csökkenti a sportág szellemi tartalmát. El kell jutnunk hazai és nemzetközi szinten is egy közismert, jelkulcsában és értelmezésében változatlan térképhez, ezt szabványosítani kell, és a mai gyakorlatnál sokkal jobban betartani.

Természetesen elképzelhető, hogy a jövőben is szükség lesz néha változtatásra, ezeket azonban meghatározott időpontban, előre kikísérletezett javaslatok alapján kb. öt évenként kell bevezetni. Ezen öt éves feltülvizsgálati időpontok között azonban szigorúan be kell tartani a változatlan térkép elvét.

A kísérletezésre pedig rendelkezésre vannak a különböző edzés- és vázlattérképek.

Milyen tehát az ideális versenytérkép?

Bármilyen lehet, hiszen mindent meg lehet szokni, de az biztos, hogy amíg sokféle térkép van, egyik sem töltheti be ezt a szerepet.

Döntöttük el végre mi felel meg legjobban terepviszonyainknak, és szentesítsünk egy térképeszmét.

Év Térképe '74

A Térképbizottság határozata alapján az 1974 évi térképek rangsorolását kisszámú felkért szakértő helyett a válogatott keret tagjai végezték.

A válogatott 56 tagja közül 48-hoz sikerült eljuttatni a szavazólapot és 26-an véleményt is nyilvánítottak.

A térképeket 0-10 pontig lehetett jutalmazni, oly módon, hogy a legjobbnak ítelt 10, a leggyengébbnek vélt 0 pontot kapjon. A válogatott sportolók nagy szakértelemmel, de bizonyos szemléleti különbséggel pontoztak, így a Csalányos völgy, a Várfalva és a Nagyerdő egyaránt kapott 10 és 0 pontot is...

1. Nagycsákány	9.000	24
2. Somlyóvár	8.937	24
3. Hárshegy	7.237	16
4. Nagyerdő	6.508	25
5. Naszály	6.312	24
6. Karankó	6.125	8
7. Várfalva	6.095	21
8. Bánki erdő	6.029	24
9. Csalányos völgy	5.307	26
10. Lukaháza	5.304	23
11. Alsóvárosi erdő	4.947	19
12. Obarok	4.620	10
13. Apavára	4.512	8
14. Imsós erdő	4.500	7
15. Ásotthalom	4.360	25
16. Monostori erdő	4.354	24
17. Bodorgyep	4.342	7
18. Hármashatárhegy	3.739	23
19. Kopaszhegy	3.411	17
20. Ozveny	3.660	5
21. Törökmező	2.266	15

Hornák Zoltán

EGYÉNI JAVASLAT

Külön reflektorfényben vannak az MTFSZ rendezvények, de ezek közül is kiemelkedő helyen van az Országos Egyéni Bajnokság. Maximális elvárás a rendezőktől! Ugyanakkor a bajnoki rendszer nem szelektál kellőképpen; a résztvevők felkészültsége igen nagy szórást mutat. A versenyszabályzat új terepet ír elő az országos bajnokságokra. Nem jót, hanem újat! Új térképet kell készíteni! A várható résztvevők, a legjobb szakemberek ebben nem vesznek részt. Mi az eredmény? Kétoldalú csalódás!

A rendezők sem olyanok, a résztvevők sem olyanok. Legyen OB elődöntő!

Az ideai ONEB szint kiválóan megfelel erre a célra. És legyen OB-döntő szűk "elit" csoportnak: maximális igényekkel mindkét oldalon! Kategóriánként 10-10 fő - azaz 50 versenyző részére már bárhol lehet versenyt rendezni - utazás, szállítás, étkezés, szállás nem okozoghdot.

A verseny a legjobb terepekre vihető, akár az év legjobb térképére ezen a szinten a terepismeret egyforma előny vagy hátrány. Több szakavatott rendező biztosítható. Akárcsak a térkép készítéséhez!

A jogosultság megállapítását a Minősítő és Nyilvántartó Bizottság végezte el, és adjon hivatalos nyilatkozatot a versenybírósnak.

A versenybírósnak elnöke és a térképjavítás megbízottja legyen két különböző személy.

Tehermentesíteni kell az MTFSZ főtitkárát, szakfelügyelőjét; a rendezvényekben való aktív szerepüket az elvi irányítás szintjére kell emelni. A gyakorlati lebonyolítás végzésére rendezvényirodát kell szervezni. (kirás, értesítő, sokszorosítás, versenyfelszerelés biztosítása, érmék, díjak, eredményközlés, stb.)

Meg kell szüntetni a klubok kontra MTFSZ rivalizálást a kapcsolatok minden szintjén. Együttműködésre van szükség, segítőkre és nem kárörvendő kibicerekre.

Lénárd Miklós

TALAJFÉLÉSÉGEK

Hazai tájékozdási futó versenyek alatt nagyon sokféle tereppel találkozhatunk. Egy év alatt a rendszeresen indulók az ország minden tájegységén részt vehetnek valamilyen versenyen.

Eddigi tapasztalataim szerint az edzők és versenyzők általában felkészülnek a terep várható jellegének megfelelő fizikai és szellemi igénybevételre. Ez a várható versenytérrehez hasonló domborzati viszonyok közötti futást, illetve hasonló jellegű terepen vagy térképen végzett technikai edzést jelent, amely széleskörű tudást, tapasztalatot és felkészülést igényel mind az edzők, mind a versenyzők részéről.

Egy tájékozdási futó számára minden viadal új alkalmazkodást jelent a terep jellegzetességéhez. Vannak azonban bizonyos törvényszerűségek, melyek jól felhasználhatók a versenyekre való készüléskor. Hogy melyek ezek, azt saját megfigyeléseim és 10 éves versenyzői múltam tapasztalatai alapján összegezem a továbbiakban.

A fizikai igénybevétel és a tájékozdási feladat nehézségi foka a terep domborzati jellegétől nagymértékben függ. A domborzat alakulását, a morfológiát viszont elsősorban a geológiai felépítés (kőzetek fajtája, keménysége, a rétegek dőlése, tektonikai szerkezete) befolyásolja. Hazai versenyaink terepe, jellegét tekintve hegyvidéki, dombvidéki és síkvidéki lehet. Hegyvidéki versenytérreink geológiai felépítés szempontjából idősebb kora mészkőből, dolomitból, vulkáni kőzetekből és tufaikból, agyagpalából, homokkőből és átalakult palás kőzetekből épülnek fel.

Dombvidékeink versenytérreink gránittal, fiatalabb kora mészkővel és homokkővel, márgával, agyaggal, kavicssal, vulkáni tufával és löszös talajjal találkozhatunk, míg alföldi terepeinken homok, kavics, agyag, lösz dominál.

Nézzünk néhány példát, a hegyvidékkel kezdve:

Ahol mészkő építi fel a hegyeket, általában jelentős szintkülönbségek várhatók. Egyes karsztos jellegű területet kivéve (Bükkfennsík, Aggtelek vidéke), általában markáns domborzati elemek találhatók. Jellemzők a viszonylag meredekebb oldalu, hosszan elnyúló, sziklás hegyhátak. Általában a hegyvonulatok egyik oldala meredekebb és sziklásabb, másik oldala lankásabban ereszkedik. A hegygerincek lehetnek laposan lefutók (ilyen helyen gyakori a ligetes terület) de vannak éles taraju sziklás gerincek is. Jellemző, hogy az úthálózat viszonylag ritkább, az utak vagy a

völgyekben, vagy a gerincen futnak, esetleg szintösvények találhatók még. Sok mészégető gödör van a területen, sok a sziklalépcső is. Jellegtelen, elnyúló domborzati elem is előfordul.

A lapos, jellegtelen, ligetes hátakon egy-egy gödör vagy mészégető pont általában precíz iránymenetet igényel, míg a markánsabb domborzatu részek között nagyvonalu tájékozdással, kevés térképnézéssel, sok uton futással lehet gyorsan haladni. Az ilyen szintes terepen döntő a jó erőnlét s általában elegendő a közepes koncentrációt igénylő tájékozdás, a figyelmet inkább a futásra lehet összpontosítani.

A fenti jellegű terepre példák:

Bükk hg.: Bükk 5 (Sugaró), Miskolc-Tapolca É-i része, Hollóstató,

Budai hg.: Remete-hegy, Vértes hg.: Észak-Vértes,

Gerecse hg.: Peskő, Tornópuszta, Mecsek hg.: Mecsek 4 (Misinatető - Tubes).

A mészkő területek egyik érdekes jelensége a karsztosodás. Ahol ez nagyobb mértékben kifejlődött, ott kevésbé markáns a domborzat, mélyedések, víznyelők, töbrök helyezkednek el részben önálló összefüggő egységet alkotva, részben az egyes magasabb hegyvonulatok közti völgyekben meghúzódva.

Ilyen helyen érdemes jobban odafigyelni a domborzatra, mivel kisebb figyelmetlenség után a sok egyforma terepalakulat miatt nehezen tudjuk "helyretenni" magunkat, tehát követni kell az utvoalat a térképen. Tájékozdási futásra kedvező terepek, mivel a fizikai és szellemi igénybevétel hasonló mérvű.

Jellemző példaként a Bánkut térképét hozom fel, de ide sorolható a Bükk 4 (Kisfennsík), valamint Aggtelek környéke (Szelcepuszta, régi "Mazura" EV térképek).

A dolomitból felépült hegyek más jellegűek. Itt jellemző a laposabb, jellegtelen háttság és az azt szegélyező, meredek oldalu, keskeny völgyekkel szabdaltnak, csipkézett peremrész. Ez utóbbi fizikailag erősen igénybeveheti a versenyzőket és tájékozdásnál is problémát okozhat a sok egymáshoz hasonló jellegű domborzati forma ismétlődése. Ugyanakkor a lapos hátakon ligetesek rétek és erdők változásából álló jellegzetesek igényelnek nagyobb figyelmet. Itt a domborzat kisebb mérvű változásait igen jól kell érzékelni és fontos a távolságbecslés (lépésszámolás) pontossága is. Az úthálózatban sok ösvény található, melyek többnyire hálósan helyezkednek el.

Ilyen terepekkel főleg a Vértesben találkozhatunk, pl.: Vértes 11 (Kotló hegy), Vértes 9 (Csákberény), Kápolnapuszta, Nagy Csákány D-i része, Zuppa de a Budai és a Pilis hg-ben is előfordulnak (pl. Nagy Szénás).

A Budai és Pilis hg-re egyébként jellem-

zõ, hogy mészkõ és dolomit egymás mellett váltakozva fordul elõ, így a két kőzettípusra jellemzõ morfológia keveredik egymással kis területen belül is. Pl.: Budapest 1, Budapesti edzõpálya II, Kutyahegy-Kisszénás, de van ilyen vegyes forma a Vértesben is. Pl.: Vértes 7/1 (Nagy Csákány)

Vulkáni kőzetekbõl felépült hegységeinkre jellemzõ, hogy kiemelkedõ, markáns, többnyire kúpos alakú hagycsucskból áll a terület, melyeken vagy melyek között kisebb kupok, gerincek helyezkednek el. A fõ formák általában lekerekítettek. Jellemzõ a nagy szintkülönbség. A peremi részeken sok horhos, vízmosás található, s általában sok metszõdés tagolja a terepet. Kõgörgetegek is elõfordulnak. Az úthálózat részben a völgyekben, horhosokban, vagy azok oldalában, részben a kupokat megkerülve szintben halad. Egyes helyeken jellemzõ még egy központi tömegebõl lefutó lankás, széles gerincek sugaras elhelyezkedése.

A tájékozódás a markáns domborzat miatt hosszabb átmenetekben általában nagyvonalu lehet, de a lekerekített formák és sok kis kup, egyforma gerinc miatt figyelni kell a domborzatot, különösen pontközben. Célszerû ilyenkor a pontot egy fix helyrõl tájolóval, iránymenetben fogni.

Jellemzõ példák: Börzsöny 2 (Kisnóc-Kóspallag) Börzsöny 4 (Irtáspuszta-Nagy Galla) Mátra 3 (Mátrakeresztes), Mátra 5 (Görgõbik-Sástó), Pilis 2/2 (Holdvilágárok), Pilis 7 (Dobogókõ), Pilis 20 (Pilisszentlászló), Pilis 11 (Vöröskõ), Hamvaskõ (Maróti hegyek), Zempléni hg., Sátoros.

Agyaggala hazánk területén viszonylag kis kiterjedésben található. A palás kőzetekbõl felépített területre a markáns domborzati formák - meredekebb oldalú, mély völgyek, hosszasan elnyúló gerincek - jellemzõk. A palaközet jellegébõl adódóan a topográfia részlet-szegény, lekerekített. Iránymenetek alkalmazása célszerû, mivel a nagy domborzati elemek jó felfogó vonalak.

A Répáshuta melletti terület nagy része, valamint az Egri edzõpálya (Felsõtárkány) terepe tartozik ide.

Homokkõ terület a Cserhátban, a Bükk ÉNY-i részén - Ózd, Borsodnádásd környékén (Ó Bükk) - a Mecsek hg.-ben, valamint a Balaton felvidéken van. A hazai homokkõ vidékekre a meredek oldalú, keskeny, gyakran egymásra merõlegesen elhelyezkedõ völgyek, ill. hosszasan futó fõ gerincekbõl leágazó kisebb mellékgerincek jellemzõk. A hegyoldalak helyenként hullámosak, redõzõttek. Sok metszõdés is található a terepen. Fizikailag nehéz terep, tájékozódásilag sem könnyû, ha a pályakítzók helyzetük magasságán vannak. Nehéz átmenetet jelent, amikor a hosszasan futó gerincbõl leágazó sok egyforma elem közül

kell kiválasztani azt a megfelelõt, amelyen a pont található. Ilyen helyen a jól alkalmazott lépésszámolás elõnyös lehet. Példák: Ó-Bükk (Gyepes-Völgy), Ózd-Királd.

A Balaton felvidéken kis területen belül mészkõ és dolomit váltakozik, ennek megfelelően vegyes jellegû a terep, de a tektonikai szerkezet miatt lapos, jellegtelen, sokszor ligetes háta a jellemzõk, helyenként egyenes lefutású, meredek falu, de nem túl mély völgyekkel megszakítva. Ld. pl.: Balatonfelvidék 2 (Balatonfüred)

A Pilis hg.-ben is van homokkõ, mely általában mészkõvel együtt található. A mészkõbõl álló részek alkotják a meredek, sziklás oldalakat, a homokkõ ehhez simulva, lankás, jellegtelen domborzatot ad. Ilyen helyen általában sűrû az úthálózat, ami zavaró a tájékozódásnál. Pl. Hosszuhegy, Szirtes tetõ.

A Bakony hegységben a kőzetek lapos települése és a gyorsaság tönkszerû, erősen lepusztult volta miatt igazi hegyvidéki formákat csak ritkán találunk. Tulajdonképpen átmenetet képez a hegy és dombvidék között. Fõ tömegét mészkõ és dolomit építi fel, de a fentebb említett okok miatt lapos, széles hegyháta és azt szegélyezõ, meredek falu, de nem mély völgyek a jellemzõ morfológiai formák. Fizikai szempontból ideális terep, a futó gyorsaság és a gyorsasági állóképesség itt elõnyös tulajdonságok, mivel a kisebb szintkülönbségek miatt a terep jól futható. Célszerû is két pont között a legrövidebb utat választani, állandó iránytartás figyélssel, a kisebb domborzati elemeket mind tájékozódási, mind futhatósági szempontból kihasználni. Példa: Csinger völgy, Sárcsi kut.



Természetesen teljesen tiszta jellegű terep ritkán van, mivel a geológiai felépítés is változik. Így a hegyvidéki teretek szélei már más jellegű kőzetből lehetnek felépítve, s egy térképen így hegyvidéki és dombvidéki jellegű terep is előfordul, sőt néha még sík, alföldi jellegű peremrész is csatlakozik hozzá. Előbbire példák: Miskolc-Tapolca, Szirtes tetõ (Pilis) Gaja-szurdok (Bakony), utóbbira Bakony 3 (Vinye Sándor major.) Emiatt az ilyen terepeken a domborzathoz alkalmazkodó futóstílussal, illetve ritmusváltással értékes percek lehet nyerni.

Fekete Jenő

VERSENYZŐKRŐL II.

Előző cikkem gondolatsorát azzal fejeztem be, hogy az edző feladata nemcsak az, hogy versenyzőt jól készítse fel fizikailag, technikailag, hanem a nagy erőpróbák idején megfelelő állapot biztosításával pozitív élethelyzet érzést is teremtsen. Ez alkalommal nézzük meg, hogy melyek azok a tényezők, melyek a versenyzők pszichikai terhelését, sikeréhségét, igény szintjét befolyásolják.

A siker vágya minden természetes, normális életnek velejárója, sikerek, vagy legalább a sikerek reménye nélkül huzamosan nem lehet normális életet élni. Az edzők nevelő munkájában is nagy szerepe van a siker élményének: akinek nincsenek megfelelő sikerélményei, azt hozzá kell juttatni, mert különben depresszióba esik, vagy csakélyebbértékűségi érzések támadnak fel benne. A sikerhajhászás pedig, mint a másik véglet, szintén rendellenes állapot, a rendes és adekvát siker azonban az edzés, a versenyzés szükségeszerű céljai közé tartozik.

A sikerélmény pszichológiailag feltételei, befolyásoló tényezői a következőkben foglalhatók össze:

- függ a várakozástól, mellyel az edzés, a verseny vagy más cselekvés befejezése elé nézünk;

- függ a célkitűzéstől, ennek magas vagy alacsony voltától, melyeket az egyéni képességekhez és a tárgyi körülményekhez kell viszonyítani;

- és végezetül függ az igény szint vonalától.

A szubjektív sikerélményt tulajdonképpen az egyéni igény, és az igény szint vonal dönti el. Ha ezt a versenyző eléri, akkor sikerről beszélhetünk, ha nem, akkor bármilyen is legyen az eredmény, "elégedetlen" marad, sikerélménye nem teljes, vagy hiányzik.

Az igény szint vonal az egyéniségtől függ, attól, hogy milyen követelményeket támasztunk önmagunkkal, versenyzői munkánkkal szemben. Az igény szint vonal tehát szükségképpen alanyhoz kötött, és ritkán esik össze a reális és objektív szint vonallal, amely valódi képességeinkkel és a reális körülményektől megengedett eredményekkel esik egybe.

Az igény szint vonal a sikerek és sikertelenségek hatása alatt el szokott tolnódni, egyes esetekben is, vagy általában. Ha valószínűs sikerről van szó, akkor az igény szint vonal felfelé, - ha valódi sikertelenségről van szó, akkor lefelé.

Beszélhetünk az ún. feladatszint vonalról is. Ennek viszonya a sikerszint vonalhoz nagy hatással van a versenyző eredményeire. Sok egyénre a magas feladatszint vonal serkentő

hatással van, másokra éppen ellenkezőleg, csüggesztően hat. A buzdítás, bátorítás és követelés azonban felfokozhatja a sportolók buzgalmát, és nagyobb eredményekre vezet, mint ahogy az előre látható volt. A siker, vagy sikertelenség élménye a pillanatnyi igény szint vonal és a teljesítmény viszonyától függ.

A feladat "nehézsége" vagy "könnyűsége" teljesen szubjektív jellegű sajátosságok, amelyek az egyéni teljesítőképességtől függenek. Az igény nivó felemelésének tendenciája, vagyis az hogy nehezebb feladatokat vállalunk, mint amilyeneket valóban jól el tudunk végezni, (pl. egy kezdő versenyző válogatott szintű edzéseken vesz részt, vagy ifjúsági versenyző felnőtt elit kategóriában indul,) végső fokán az "én-színvonalának" fenntartási tendenciájától, vagyis az önértékképzéstől függ.

Az önértékképzés és az igény szint vonalának viszonya kitűnik abból a hajlamból, hogy az elkövetett hibákért a felelősséget másra akarja hárítani, (pl. edzőjére, aki nem megfelelően készítette fel a nagyobb erőpróbára, vagy a térképjavítókra, mert a pont térkép hibás helyen volt, vagy a pályaképzőre, stb.), a feladatot esetleg jelentéktelenné tünteti fel, vagy éppen jelentéktelen eredményeit túlértékeli, stb.

Fentieket figyelembe véve azt mondhatjuk, hogy a versenyző céljai lehetnek igazak, vagy hamisak, pozitívak vagy negatívak, aktuálisak vagy lehetségesek, szabadok vagy kötöttek. Az igazi célok megfelelnek az egyén valódi természetének, reális versenyzői helyzetének, a szakosztály, vagy a válogatott keret elvárásainak, a hamisak ezek egyikével, vagy mind egyikével ellentétben állnak. Pozitívak azok a célok, melyek feltételei biztosítják a megvalósítást. A negatív sport-célok és azok megvalósítása között ellentét, diszharmonia áll fenn. Az ilyen helyzet nyugtalanságot, ingerültséget kelt, a kirobbanás állandó veszélyét rejti magába, depresszióra hajlamosít. Aktuálisak azok a célkitűzések, amelyek a jelen helyzetben közvetlenül megvalósíthatók, míg a lehetséges célkitűzések csak a távolabbi jövőben érhetők el. Nagyon sok versenyző, sőt edző is, azonban nem tud várni, közvetlen megvalósulásokra tör, illúziókba ringatja magát. Nem beszélve ennek egészségi kihatásairól, a sikertelenség olyan depressziót okozhat, hogy egy versenyző sikeresnek induló pályafutását is derékba törheti. A cél szabadsága vagy kötöttsége a szakosztály, az edző és a versenyző viszonyából ered. Az egyéni célok alárendelése a közös céloknak, esetleg élversenyzők esetén ennek fordítottja, határozza meg a célok kitűzésének mozzanatát, anticipációját.

Mindezek a jelenségek együttesen alakítják ki a versenyzők reakcióit, pozitív, vagy negatív "sport-helyzetérzés" szituációit. Azt hiszem, hogy fentiek ismeretében ez a pozitív,

vagy negatív helyzetértés már nem igényel további magyarázatot.

Eddigiekben azokról a pszichológiai tényezőkről beszéltem, melyek meghatározzák a sportolók viselkedését a versenyszituáció előtt, alatt és után. Nézzük meg, milyen hatással vannak a versenyzők pszichikai terhelésére, konkrétan a rajt előtti állapotban.

Felmerül a kérdés, hogy egyes versenyzők akik a verseny előtt sőt után is kiváló formában vannak, miért képtelenek ugyanezt megismételni a fontos versenyeken? Másoknál, éppen ellenkezőleg, ilyenkor jelentkezik a legkitünőbb forma, a csúcseredmény.

Ezt a jelenséget legjobban Lindsleynek az érzések aktivizálásáról szóló elmélete magyarázza meg. Megvilágítja az érzések hatását az ember cselekvéseire, és kimutatja az aktivizálás különböző fokainak mértékét.

Lindsley szerint a mély álom az aktivizálás legalsó foka, itt a legmagasabb az ingerküszöb. Ha az ember fölébred, átkerül az aktivizálódás magasabb fokára, cselekvése az agykéreg ellenőrzése alá kerül. Az aktivizálódás még magasabb foka a könnyű érzések (emóciók) állapota. Az ember tovább kontrollálja cselekvésmódját, figyelme azonban olyan dolgokra koncentrálódik, amelyek az izgalmat kiváltották. Az aktivizálódás legmagasabb foka az erőteljes emocionális ingerület, amikor is a kéreg alatti rendszerek működésének erős tulsulya miatt az ember nem kontrollálja saját cselekedeteit. Az aktivizálás szintjének változásai az inger fokától függenek.

A változások összessége a szervezet készenléti és éberségi állapotát váltja ki. Pietka L. szerint az aktivizálást olyan módszerként foghatjuk fel, amely a szervezet révén mozgósítja az energiát olyan ingerület esetén, amelyben az inger meghaladja az ingerület eddigi színvonalát. Wodsworth: Kísérleti pszichológia c. könyvében írja, hogy "az embernél az emocionális állapotok jelentkezésével együtt növekszik többek között az érverés gyakorisága, a szisztolés vérnyomás, az érverés gyakorisága." Ez okozza verseny előtt az ún. "fiziológiai-lélektani feszülést", melynek optimális szintje személyenként változó, és az attól való eltérés a versenyen problémát jelent. Az emocionális ingerületnek úgy kell időben elérnie a maximumát, hogy az a versenyen már ne zavarja a koncentrációt, azaz az ingerület küszöbét emocionális természeti ingerré kell felemelni.

Már itt szeretném kitérni arra, hogy ez elérhető az edzéseken is, ha sok a különféle pszichikai és pszichológiai inger. Az ilyen edzés érdekessé válik a versenyző számára, és munkára készíti az agykéreg. Ennek révén elkerülhető a monotonia, melynek folyamán az ember mozgásai feletti kontroll a

kéreg alatti központokhoz kerül. Az ilyen edzés elsősorban az idegrendszer használhatóságát formálja, és csak később az izomrendszerét. Ilyen jellegű edzésekről, módszertanáról a későbbiekben szó lesz.

A versenyeken való sikeres szereplés egyéb tényezők mellett sokban függ a sportolók pszichológiai állapotától, és így gyakran előfordul, hogy egy egyébként jól felkészített versenyző hiányos lélektani felkészültsége miatt szenved vereséget.

Szavenkov G. szerint a rajt előtti állapot szabályozásának képessége a sportoló általános edzettségének speciális részét képezi. A sportoló minden versenyen tökéletesíti azt a képességét, hogy ura legyen önmagának, hogy szabályozni tudja rajt előtti állapotát, hogy magas szinten tudja megtartani felkészültségét. A rajt előtti állapot különböző eljárásokkal szabályozható függően a versenyző magasabb idegtevékenységével kapcsolatos tipustani, temperamentumbeli sajátosságaitól, a sportoló egyéni beállítottságától, jellemétől, tudásszintjétől. Ezek az eljárások két csoportba sorolhatók:

- azok az eljárások, melyek a sportoló rajt előtti állapotára fizikai módszerek révén hatnak (bemelegítés, edzés stb.)
- azok az eljárások melyek a pszichikumon keresztül befolyásolják a sportoló rajt előtti állapotát (szuggesztív stb.)

A rajt előtti állapotban emocionális változások a sportolónál nemcsak a rajt előtt figyelhetők meg, hanem ennél jóval előbb, sokszor már egy héttel a versenyek előtt. Ezért a rajt előtti állapot szabályozásának eljárásait - saját tapasztalatom szerint - három csoportba soroltam:

- a versenyre való ráhangolás időszakában,
- közvetlenül a verseny megelőző napon, vagy napokon,
- és közvetlenül a verseny napján, a rajt előtt alkalmazott eljárások.

A rajt előtti szabályozás akkor a legeredményesebb, ha a sportoló az edzettség elég magas szintjét érte el, és lehetőleg megfelelően befolyásolható a negatív emóciók (kétely, izgalom, bizonytalanság stb.) hatásával szemben.

Röviden szeretném összefoglalni, hogy melyek ennek a "szabályozásnak" legfontosabb eljárásai:

- a helyes napirend összeállítása a versenyt megelőző, valamint a verseny napokon. Különösen fontos a versenyző átállása az idegen terepi, szálláshelyi és egyéb környezeti hatásokra.
- különösen fontos az edzésterhelés adagolása a verseny előtti napokon. A bemelegítő gyakorlatok speciális megválasztása közvetlenül a versenyek előtt szabályozza a versenyzők érzelmi állapotát,
- a verseny előtti napokban az ingerlékeny-

ség csökkentésére figyelemelterelő tényezőkkel történik a szabályozás. (színház, mozi, társasági összejövetel, olvasás stb.),

- az edző fontos feladata, hogy a verseny előtt segítse a versenyzőt, hogy bízzék saját erejében, és ezt az önbizalmat a versenyig ne veszítse el,

- a fáradtság megszüntetése, a közérzet megjavítása érdekében a verseny előtti napokon általános és részleges edzőmasszázs alkalmaznak,

- a légzés elszakíthatatlanul összefügg az emberi szervezet szív-, ér-, izom- és idegrendszerével. Célszerű a légzőgyakorlatoknak az ember pszichikumára gyakorolt hatását is kihasználni,

- a sportolónak tudatosan meg kell szabadulnia azoktól a gondolatoktól, amelyek egy korábbi sikertelen szereplés esetleges megismétlődésére vonatkozhatnak,

- a versenyzőnek saját erejében biztosan, nyugodtan, nem elbizakodottan kell rajthoz állnia. Ez a szabályozás a saját erőbe vetett meggyőzés révén történhet,

- az autogén edzés passzív és aktív részeinek alkalmazása a rajt előtti állapot akaratlagos szabályozására,

- a helyes étkezés, vitaminfogyasztás szabályozó hatása,

Természetesen ezek a szabályozási rendszerek különbözőképpen hatnak az egyes versenyzőkre. Az edző feladata az, hogy a helyes arányok kiválasztásával optimális helyzetet teremtsen.

Cornaz Stefan

EDZÉSFAJTÁK

A TÉRKÉPOLVASÁS, MEMÓRIA ÉS TÁVOLSÁGMÉRÉS GYAKORLÁSÁRA

Technika, utvonálvázlat

A futók a felkészülés alatt ismerkedjenek meg néhány technikai alapszabállyal:

- Utvonalkövetés hüvelykujjal. A hüvelykujj a térképen állandóan mutatja a futó helyzetét a terepen.
- Durva tájolás.
- Finom tájolás.
- Felfogó vonalra (ut, árok, kerítés) való futás.
- Visszatájolás (ha a versenyző a pont mellé futott, az utvonál felidézésével megállapíthatja helyzetét).
- Futás "ablakos" térképen (a térképen a rajt, cél és a pontok kb. 200 méteres körzete látható, minden más fehér felület. Fotókópiával, vagy a térképlablakoknak fehér lapra való ragasztásával állítható elő legkönyebben).

- Más - redukált térképen (pl. csak domborzat-szerk.) végzett - futások.

A térképolvasás edzési formái

- Uthálózat-futás: A térképre olyan utvonalat rajzolunk, amely csak utakat követ. A kezdőnek végig kell futnia az előírt utvonalon, amelyen utközben pontokat talál és ezeken vagy bélyegez, vagy berajzolja őket térképére.
- Vonalhálózat-futás: Abban különbözik az ut-hálózat futástól, hogy ennél "vonál"-nak számít minden terepvonal, tehát ut, határ, csatorna, patak, gerinc, erdőszél, kerítés. Vannak "kötött" vonalak, vagyis az egyik vonal közvetlenül kapcsolódik egy másikhoz és vannak "nyitott" vonalak, amikor két vonal között rövidebb távú szabad átmenet futható.
- Utvonál követés: (Loipen) A terepen keresztül-kasul szalagozott utvonál vezet. A kezdőnek ezt kell követnie, jellegzetes helyeken pontokat talál, amelyekre be kell rajzolni a térképére. Pontatlan bejegyzésért időbüntetés jár.
- Edzőverseny rossz helyre rakott pontokkal és hiányzó pontokkal. (A versenyzőt figyelmeztetni kell, hogy legyen felkészülve!)

A memória és a távolságmérés edzési formái

- Tájéolás vakrepülés: Hasonló az 1. sz. lecke (Tájékoztató Futás 1975/1.) vakrepülési csillagedzéséhez, de itt a pálya nem csillagalaku, hanem hagyományos hurokformájú.
- Durva tájolás.
- Memóriaforma: miniforma
hosszabb távok
- Szalagozott utvonál követés.
- Felismerő tájfutás: A versenyzők 5-10 pontot rajzolnak be a térképlapra. Az edző a csoportot tetszés szerinti iramban vezeti az erdőben, a tanulónak állandóan tudniuk kell, hogy hol tartózkodnak. Az edző időnként megnevez egy pontot és a kijelölt futónak erre a leggyorsabban rá kell futnia.
- "Ablakos" futás.

Fordította: Esch János



Turchányi Piroska a BEAC volt válogatott versenyzője és Szász Domonkos házasságot kötöttek. Gratulálunk!

TÉREPGYAKORLAT

A svédországi nemzetközi ifjúsági tábor (Tyringe, 1974. július 1-6.) technikai gyakorlatai közül választottunk ki néhányat:

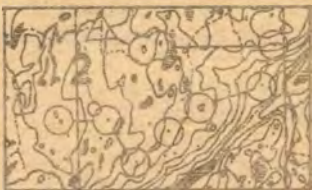
TÁJOLÁS

Durva tájolás
(nagy tereptárgyak felé)



1. Gyors futás
2. Tájoló leolvasása futás közben
3. Felismerhetők a jellegzetes tereptárgyak
4. Lépést számolni

Finom tájolás
(kis tereptárgyak felé)



1. Lassu futás
2. Tájoló leolvasása álló helyzetben
3. Lépést számolni
4. Távolságot mérni

LÉPÉSZÁMOLÁS

Miért kell lépést számolni?

1. A lépésszámoló futó egy olyan segédadat birtokában van, amely segítséget nyújt neki, ha a térképolvasásban vagy iránymenetben hibázott.
2. A lépésszámoló futó mindig tudja, hogy a terep melyik részén jár és ritkán kell a kelletténél korábban megállnia azért, hogy helyrerakja magát.

Távolságmérések.

UTVONALKÖVETÉS

A térképre egy utvonalt van rárajzolva. Igyekezni kell ezt az utvonalt követni. Az utvonalt egyes pontjain a terepen ellenőrző pontok vannak elhelyezve, de ezek nincsenek a térképre berajzolva. Ezeket a pontokat bélyegezni kell.



TÉRKÉPOLVASÁS

Finom térképolvasás



Lassu futás részletgazdag terepen. A hüvelykuj a saját helyzetet mutatja. Minden olyan tereptárgyat, amelyhez tájékozódunk ellenőrizni kell. Ha ez nagyon nehéz, lépésben kell menni.

Durva térképolvasás



Gyors futás utakon, mocsarak, erdőszéle stb. mentén, amelyeket iramvesztés nélkül lehet követni. A hüvelykuj a térképen követi az utirányt.



TÁJÉKOZODÁS KÖNNYÍTÉSI MÓDSZEREK



DURVA ÉS FINOM TÁJÉKOZÓDÁS

A tájékozódási technikát a tájékozódás nehézségi foka szerint válasszuk meg:

- Ha könnyű a tájékozódás, akkor gyorsan futunk és durván tájékozódunk = durva tájékozódás
- Ha nehéz a tájékozódás, lassan és pontosan kell futni = finom tájékozódás

Példa:



Durva tájékozódás a nagy mocsárig

Finom tájékozódás a pontig

1. Durva tájolás
 - a. Gyors futás
 - b. Tájéoló leolvasás futás
 - c. Felismerhetők a jellegzetes tereptárgyak
 - d. Lépést számolni



2. Durva térképolvasás

Gyors futás utakon, mocsarak erdősélek stb. mentén, amelyeket iramvesztés nélkül lehet követni. Térképolvasás a hűvelykujj mentén.

1. Finom tájolás
 - a. Lassu futás
 - b. Tájéoló leolvasás álló helyzetben
 - c. Lépést számolni
 - d. Távolságot mérni



2. Finom térképolvasás
Lassu futás részletgazdag terepen. A hűvelykujj a saját helyzetet mutatja. Minden olyan tereptárgyat, amelyhez tájékozódunk, ellenőrizni kell.



A ponttól kissé oldalra végy irányt és fuss a mező vagy az ut irányába; kövesd ezt jobbra és megkapod a pontot, mintha megrendeltet volna.



A pont egy nagy hegy lábánál van, amely jobbra meghosszabbítható. Fuss a hegy lábáig, majd kövesd ezt balra, a pontig.



A pont tereptárgya kicsi ugyan, de egy magas csúcson van. Először a csúcra kell fel-futni.



Hegyoldalakon lévő pontok gyakran nagyon nehezek. Jó szabály: Az ilyen pontokra felülről fuss rá, mert akkor a terep jobban áttekinthető, mintha alulról jönnél.



Természetesen vannak olyan pontok, amelyek nem egyszerűsíthetők. Az ábrán látható erre egy példa: Itt az a fontos, hogy egy olyan kiindulási pontot válasszunk, amely az ellenőrző ponthoz a legközelebb fekszik. Tájékozódási technika: Tájéolás és lépésszámolás a rét sarkától vagy a patak és ut kereszteződéstől.



UTVONALVÁLASZTÁS

Mielőtt elindulnák, nagy vonalakban tervezd meg utvonalamat. Vizsgáld meg a pontot és gondolkozz:

1. Honnan tudok legkönnyebben a pontra ráfutni?
2. Lehet-e a ráfutást egyszerűsíteni?
3. A pontfogáshoz van-e pontos kiindulási pontra szükségem?



Miután így eldöntötted azt, hogy hogyan kellene a pontot fogni, tedd fel magadnak a kérdést:

1. Melyik utvonalon jutok leggyorsabban a ponthoz, illetve kiindulási ponthoz?
2. Megbirkóznom-e ezzel az utvonallal és fekszik-e a futóstílusomnak?

Hogyan keressük ki a térképen a legjobb utvonalat?

Először csak nagyjából tanulmányozd a térképet. Keresd ki azokat az utakat, ösvényeket és más felfogó vonalakat, mint például hosszú völgyek, csucok, amelyeket követhetsz.



Erre a pontra legegyszerűbb a pont előtti mocsárról ráfutni, de balról az ut fölött, a partak mentén is elérhető.



Ezen a szakaszon lényegében négy főutvonaltválasztás lehetséges, amelyeken a terepen lévő utakat és hosszú völgyeket felhasználhatjuk.

Fordította Esch János



Hazánkba rendszeresen ellátogató két aktív versenyző is tagja lett az NDK Természetjáró, Hegymászó és Tájékoztató Futó Szövetségének. Helmut Conrad az edzőbizottság, Renata Schrei pedig a minősítési Bizottság vezetője.

Klimstein László

Veszprémi aktivitás

Ha a tájékozdási futó sportban a megyénket rangsoroljuk, megállapítható, hogy Veszprém megye a középmezőnyben foglal helyet.

E rövid megállapítás kétféle gondolatot ébreszt az emberben. Értékeli a megye fejlődését, munkáját, sikereit, ugyanakkor megállapítja hibáit, hiányosságait, melyek továbbfejlődésének "kerékkötői". Magam alig egy éve dolgozom a megyénél, ami - úgy érzem - kevés ahhoz, hogy való képet festhethék az itteni életéről, fejlődéséről. Ennek ellenére megpróbálom néhány mondatban összefoglalni eddigi észrevételeimet.

Akaratlanul is először a hibák, hiányosságok jutnak eszembe, s csak ezek ellensúlyozására, szépítésére sorakoznak a másik oldalon az elért eredmények.

A szakosztályok alacsony száma komoly akadály a sportág fejlődésének útján. Meggyőződésem, hogy megfelelő propaganda és szakmai irányítás mellett lehetőség volna új szakosztályok létrehozására, s biztosan vannak olyan vállalatok, tanácsai szervek, iskolák, melyek támogatnák eme törekvést.

A meglévő szakosztályoknál növelni kellene az aktív versenyzők számát, széles körből való kiválasztás útján. Elengedhetetlen a meglévő versenyzői állomány gyarapítása. Kivételként csak a BVTC és az Ajkai Bányász említhető, ahol e hiányosság nem tapasztalható.

Komoly probléma a sportolók továbbfejlesztése is. Véleményem szerint a megyei versenyek színvonala messze elmarad az országos színvonalától, holott az egyes minősítési osztályokon belül a versenyzőknek kb. azonos képességeknek kell lenniük, függetlenül a vidéki, vagy budapesti illetőségtől. Ez csak úgy valósítható meg, ha a megyei versenyek az országos szinttel azonos követelményeket állítanak a versenyzők elé.

Azért is fontos az előbbi szempont, mert a megyék eredményeit a versenyzők száma és elért eredményei szerint is értékelik. Hogyan lehetne a megyei versenyek színvonalát emelni? Mindenekelőtt a súlyos térkép helyzeten kell javítani. Nem megengedhető, hogy a mai színvonalnak megfelelő versenyeket 4-5 éve, vagy még régebben készült térképeken rendezzenek.

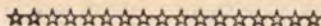
Ma már a futók eredményessége attól függ, milyen gyorsan, pontosan és magabiztosan végzik a tájékozdási feladatok megoldását. Ennek kifejlődését, begyakorlását csak a pontos, áttekinthető, részletes térképek segítik elő. Tudom, a térképhezlyezeten nem lehet egyszerűen változtatni, mivel "központi"

probléma, de ez még nem jelenti azt, hogy ne lehetne áthidaló megoldásokat találni. Célszerű s megoldható lenne versenyterep kiválasztásakor a megye határainak átlépésével könnyen elérhető, s megfelelő térképpel ellátott vidéken merendezni a versenyeket. Ezzel megszüntethetjük egy-egy terep tulversenyzését, s enyhíteni tudjuk a térképgondokat.

Megemlíteném még, hogy a versenyek lebonyolításában a kellő precizitás hiányzik. Ez gyakran a pontok rossz elhelyezésében, illetve a lebonyolítás látványosságának hiányában nyilvánul meg.

Örömmel tapasztalható az az országban egyedülálló törekvés, amely a Veszprémi Középiskolák tanulói körében történő toborzást tűzte ki célul. A megrendezett Tanulóbaajnokságok tömegeket mozgattak meg, népszerűsítve a sportágat. E rendezvényeket a BVTC és a Schönherz SE szakosztálya bonyolította le. - Úgy érzem, hogy e lehetőségek kiaknázása sok tehetséges versenyzőt adhatna a megye szakosztályainak. - Dicséretes a minősített versenybírók létszámának növekedése is, amely a jó és színvonalas versenyek megrendezésének fontos feltétele. A fejlődés elismeréseként az 1976-os "Hungária Kupa"-verseny rendezési jogát Veszprém kapta, s ez önmagában is elismerést jelent.

Ha a meglévő hiányosságokat kiküszöböljük, a fejlődés menetének rohamos gyorsulását jelentheti...



Hagyományossá vált, hogy március első felében Pétfürdőn terepfutóversenyt rendez ez évben ötödik alkalommal a Péti MTE Tájékozdási Futó szakosztálya.

A változatos terepen vezetett versenypályák minden évben azonosak, pályabírókkal ellenőrizve végig szalagozottak.

A versenyzők 1 percenként indulnak.

A verseny helye és ideje: Pétfürdő,
1975. március 9.

Rajt: délelőtt 10,00 órakor.

Kategóriák és távok:

	férfiak	nők
felnőtt (19 évtől)	12000 m	5000 m
ifjúsági (17-18 év)	8200	3200
serdülő (15-16 év)	3200	1800
uttörő A (13-14 év)	1800	1800
uttörő B (11-12 év)	1000	1000
gyermek (9-10 év)	600	400
senior (35 ill. ro év)	8200	3200

Az indulóknak fűtött öltözöket és melegvizet fűdési lehetőséget biztosítanak a pétfürdői sporttelepen.

Részvételi költség: személyenként kettő forint, ami a helvszinen fizetendő.

Boros Zoltán

LAP A NÉPKERTŐL

Egyszer már megszületett, magán hordva az akkori évek kézjegyet, az ósdi térképjeleket az évtizedes térképjavításunk első próbálkozását, s természetesen alkotójának Őrsi Andrásnak stílusát is.

Néhány fotózott lap készült róla, amivel az akkor toborzott "srácok" nagyon élvezetes technikai edzéseket futottak. Érdekes volt első alkalommal ahogy a park közvetlen közelében lakó versenyzőjelöltek kezükbe vették a vázlatot. Ismerték a terület minden zeg-zugát, hisz mindennapos játszótérük volt. Biztak az ismereteikben. Tudták, hogy hol van a Tenisz-pálya kerítésének sarka, a Nagy-rét, a város alatti alagutrendszer bejárata, de a "kerítés-sarok" a "rétszél" és a "barlang" megnevezés keresztülhuzta számításukat.

A berajzolt rövid, néhány száz méteres pálya tőrügény felkeresték az összes kerítés-sarkot és rétszél, majd maguk is csodálkoztak, hogy a barlang nem más, mint a kedvenc buvóhelyük.

Ezekután nem meglepő ha az eredményt közzé tesszük. Nem számszerűen. Győzött az a fiu, aki alakjánál fogva a "Dugó" névre hallgatott, s akit lustasága hamar rávitt a térkép alaposabb olvasására.

Bebizonyosodott előttnk is, hogy bármilyen egyszerű és bármilyen ismert is a terep tájékozódni még mindig kell. Kezdők képzésénél szinte 100 %-os hatású lenne ha az ilyen lapokat színesben lehetne megjelentetni.

A tájékozódás technikai elemeinek bemutatására, gyakorlására nagyon alkalmasak a városokban található parkok, nagyobb kertek, hegybenövések.

Majd tíz év telt el az első megjelenés óta de csak a gondolatát melengettük az újabb "Népkert" térkép elkészítésének.

Egyszer csak Lénárd Miklós előállt a már kész, pauszra rajzolt térképével. Az öröm lett urrá mindazokon, akik már vágytak erre. A valamikor érseki kert mai formájának megfelelően, a 2000-es lépték adta részletességgel jelent meg, papíron, kocogóversenyhez.

Nem akartuk ráerőszakolni a rendezvényre a tájékozódási futás minden áron való népszerűsítését, de ha valaki eredményesen teljesítette a tájfutó pályát, akkor az két pontot kapott. A kocogásért járó egy pontot, még eltévedés esetén is megkapta.

Ötszáz darab fénymásolat készült, de már a gyűlekezés első perceiben kiderült, hogy kevés lesz. Nem is tudtunk mindenkinek adni. Beszedtük a célban és újra kiadtuk a rajtolásra jelentkezőknek. A végelszámolásnál kiderült ki, hogy 730-an lobogtatták kezükben a

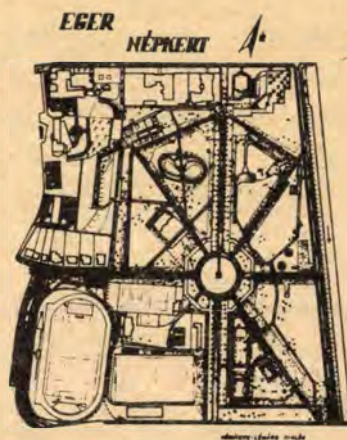
tájékozódási kartont. A meglepő ebből az, hogy szinte valamennyien begyűjtötték a számukra előírt pontokat.

A pályákat egy-egy 80x120 cm-es nagyságu térképlapról rajzolhatták be üntevékenyen. A bójákat őriztettük, s a pontőr kezelte a szuróbélyegzőt is. Több mint 4500 lakos élte át a jól sikerült (az időjárásnak köszönhető minden) kocogó délutánt.













Nagyon sok tapasztalatot szereztünk a három órás esemény előkészítése és lebonyolítása során.

Menetközben nem akadt meg a munka, mert ez még nem volt verseny, nem mértünk időt, tehát kiesett az időbíró, eredményszámítás. A folyamatos rajtoltatás nem okozott problémát a célban.

Kötetlen testmozgást akartunk propagálni, amelynek egyik jó formája a tájékozódási futás. Erre a célra jó terepnek bizonyult a város közepén fekvő Népkert.



JELMAGYARÁZAT

	ÉPÜLET	•••••	FA, FASOR
	DRÓTKERÍTÉS	•	ERFEDÜLLÉS MÁS FA
	MŰ, FÉNYKERÍTÉS	x	SEBES TEREPDARAB
	ASZFALTÚT		BOKROS, BOKROS
	NYÍRÁSOLT ÚT		VIRÁG, ÉRDEMETY
	MŰLAP BUKK. ÚT		RÉTSZÉL
	ÖSVÉNY		JÁTSZÓTEREM, ÁRTEREM
	KÖPÉLY		

A térkép, Lénárd munkája, pedig jó alapja a sportág propagandájának, és a kezdő versenyzők képzésének.

Vajda Géza

Áttekintés

Románia tájékozdási futó sportja

Az ember - a rohamosan automatizálódó világban - egyre inkább igényli a szabadban, a természetben való egészséges mozgást. Így nem véletlen, hogy a tájékozdási futás az egész világon egyre inkább elterjedőben van.

Igy van ez déli szomszédainknál is.

Jelenleg Románia tájékozdási futó sportja - az ebben a sportágban élenjáró országokhoz viszonyítva - még gyerekcipőben jár. Itt is, mint több országban, a turizusból fejlődött ki; nem is olyan régen, még turistaversenyek voltak, ahol nehéz felszereléssel, gyalogosan kellett a versenyzőknek a távot teljesíteni. Ezek sportértéke - a szó valódi értelmében - bizony vajmi kevés. A szövetség még most is közös az alpinistákkal (F.R.T.A. - Román Turista Alpista Szövetség). A tájékozdási futóversenyek - annak ellenére, hogy azokat mind a mai napig turista - tájékozdási futóversenyeknek, legjobb esetben tájékozdásinak (de nem tájékozdási futónak) hívják, - lebonyolításukban, rendezésükben már egyre inkább hasonlítanak a nagyobb hagyományokkal rendelkező országok tájékozdási futóversenyéhez. Sajnos a közeledés elég lassu folyamata eddig még nem eredményezte Romániának a nemzetközi szövetségbe való belépését. Ennek létrejötte valószínűleg sokat lendítené az ország tájékozdási futó sportján. Annál is inkább, mert természeti adottságait illetően Románia kitűnő helyzetben van. Kevés olyan hely van Európában, ahol egy országon belül ilyen változatos, ezerarcu terep fordulna elő. Találunk itt magashegyi-, szintes-, fenyőfákkal borított-, középhegységi-, és dombvidéki-, sőt sík terepet is, - lombos erdőkkel fedve. Sajnos éppen a turizmus maradványaként egészen napjainkig, főleg magashegyi terepeken való versenyzést erőlteti a szövetség, szerencsére azonban egyre inkább a nem szintes versenyek (középhegység, dombvidék jellegű terepen) kerülnek előtérbe. Érdekes ellentmondásként kivétel ez alól a Hegyek Kupája és a Románia Kupa, az évente hivatalosan engedélyezett két nemzetközi verseny, amelyekben mind a mai napig megtartották a nagy szintkülönbségű pályákat, talán abban bizva, hogy ez biztosítja a verseny rangját, minőségét. ! ?

A sportág jelenlegi színvonala részben a fentiekből adódóan, még elég kezdeti szinten áll. Nem egységes az egész országban, különböző vidékeken más és más. Függ a rendezők, versenyzők felfogásától, felkészültségétől. Helyenként egész korszerű pályákon, jó térképekkel, kitűnő versenyeket rendeznek

(Kolozsvar, Nagyvárad) máshol sajnos van még mit javítani, mind rendezésében, mind a tájékozdási futó sport helyes értelmezését illetően.

Térképek minősége szintén nagy szórást mutat. Egyre több színes térkép jelenik meg, s a rossz minőségű, sok helyen javítatlan fotótérképek lassan kiszorúlnak a tájékozdási futóversenyekről. Sajnos azonban még most is találkozunk velük versenyeken, mert a térképek minőségének javuló tendenciája is elég lassu folyamat.

A tájékozdási futás rövid történelme Romániában 1953-ban vette kezdetét. Ekkor rendezték az első csapatbajnokságot. Ez háromszori rendezés után 10 évig szünetelt. 1968-tól rendeznek egyéni-, 1969-től pedig váltóbajnokságot. Az egyéni bajnokságot három forduló alapján döntik el. A csapatbajnoki címet két nappali - (ahol egyénileg indulnak a csapat tagjai, s az időt összegezik) és egy éjszakai forduló együttes eredménye határozza meg. (A nőknél 5 éve megszüntették az éjszakai versenyzést.) A váltó létszáma eddig 3 fő volt csapatonként, de 1973-tól 4 főre emelték. Korábban a bajnokságokat más-más helyen és időpontban rendezték. Először 1972-ben a három bajnokságot egy helyen, egymás után, egy hétnapos versenysorozat keretén belül bonyolították le. A váltó- és csapatbajnokságokon az előző évi bajnok, a megyék bajnokai, valamint Bukarest bajnoka jogosult indulni. Az egyéni bajnokságon való indulás jogát a miénktől eltérő módon állapítják meg. Minden olyan versenyző indulhat, aki nyert a szövetség hivatalos versenynaptárában szereplő kupaversenyekből legalább egyet, s néhány olyan meghívott, akinek nyerne ugyan nem sikerült, de egész évben ott volt az élmezőnyben. A tervek szerint minden elsőosztályu versenyző indulhat majd az egyéni bajnokságon.

A legérdekesebb sport-kategória a mesteri. Mesteri címet kaphat az, aki négyszer volt bajnok, vagy nyert olyan nemzetközi versenyt, ahol legalább négy résztvevő ország volt. Év végén pontozásos alapon rangsort állítanak össze. Hat válogató verseny van, melyből négyen kötelező a részvétel, s a négy legjobb eredményt számítják be, ezenkívül figyelembeveszik a bajnokságok, valamint a Románia Kupa és a Balkán Kupa eredményeit. Az eredmények szerinti legjobb megkapja az év legjobb tájékozdója címet, (Nem tájékozdási futója!) és a szövetség kupáját.

A pontozási rendszer: egy-egy versenyen az első tizet pontozzák. A válogató verseny értéke 10 (a nyertes kap 10 pontot, a második 9-et, stb.) A váltóbajnokság értéke 15, a csapatbajnokságé 20 (20, 18, 16 stb.). Az egyéni bajnokság értéke 30. A két nemzetközi verseny értéke szintén 30. Az elmúlt év három legjobbjára 1970-ben: Warga Roland, 1971-ben:

Chiurlea Paula, 1972-ben: Szabó Klára. A férfiaknál csapatbajnokságot legtöbbet a Schuler Klaus - Schuler Richard testvérpár nyert ("Ruhmentul" Brassó), a nőknél 1970-ig Lita Georgeta és Abrudan Mariana uralta a mezőnyt, azóta Szabó Klára és Szabó Piroška vette át a vezetést.

Hozzávetőlegesen 44 olyan klub van, amely rendszeresen részt vesz az országos versenyeken. Ezenkívül még számos olyan kisebb klub működik, mely még csak most bontogatja szárnyait. Pontos felmérés általában nem készül a versenyekről, de az utóbbi évek leglényegesebb versenye az 1971. évi Kolozsvár Kupa volt, 315 versenyzővel. A kezdők, iskolások versenyein nem ritka a 200-300-as részvétel, s mivel a tájékozdási futás Romániában is egyre népszerűbb lesz, úgy tűnik az utánpótlás kérdése megoldást nyer.

A Román Szövetségnek időszakos kiadványa van, mely elég rendszeresen két-három alkalommal jelenik meg évente "Buletin oficial" (Hivatalos ismertető) címen. A Sportújságban, a "Sport si Technica" (Sport és Technika), valamint a "Románia Pitoreasca" (Festői Románia) című havilapokban jelennek meg tájékozdási futással kapcsolatos cikkek. (Személyesen is tapasztaltam néhány évvel ezelőtt, hogy a sajtóban is sokkal nagyobb teret szentelnek ennek a sportnak, mint pl. nálunk). Sajnos egy állandó kiadvány azonban (mint pl. nálunk a havonta megjelenő Tájékozdási Futás) nagyon hiányzik a román tájékozdási futók egyre nagyobb táborának.

A tájékozdási futó sport fejlődése Romániában is érezhető, s ha vannak is nehézségek, ezek közös összefogással leküzdhetők. Bizom benne, hogy néhány év, s Románia is gazdagabb lesz egy sikeres és eredményes sportággal, amelyet már végre úgy fognak hívni: "tájékozdási futás".

FIGYELEM!

FELHÍVÁS

az OTSH hivatalos lapjának előfizetésére

A testnevelés és sport állami irányításában jelentős szerepet tölt be az OTSH hivatalos lapjaként havonta megjelenő OTSH KÖZLÖNY. E hivatalos lapban kerülnek közzétételre ugyanis az elnöki utasítások, elvi állásfoglalások és irányelvek, továbbá a hivatalos közlemények is. Egyes jogszabályok átvételével ugyancsak a hivatalos lap ad tájékoztatást a testnevelésre és sportra vonatkozó egyéb rendelkezésekről. Az állami felügyelet és irányítás alatt álló sportegyesületek működéséhez mindezeknek az ismerete nélkülözhetetlenül szükséges.

A tapasztalat azt mutatja, hogy a sportegyesületek jelentős része a hivatalos lap ismeretének hiányában tájékozatlan vagy nem eléggé tájékozott a rájuk vonatkozó rendelkezésekről és ennek folytán sok esetben azokkal ellentétes intézkedéseket tesznek vagy intézkedéseket elmulasztanak.

Ennek a helyzetnek a megszüntetése érdekében felhívjuk a sportegyesületeket az OTSH Közlönynek az előfizetésére. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlaptüzleteiben és a Posta Központi Hírlap Irodánál (KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautalványon; előfizetési díj 1 évre 42.-Ft. Egyes példányok beszerezhetők az 1055 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 76. szám alatti hírlapboltban.

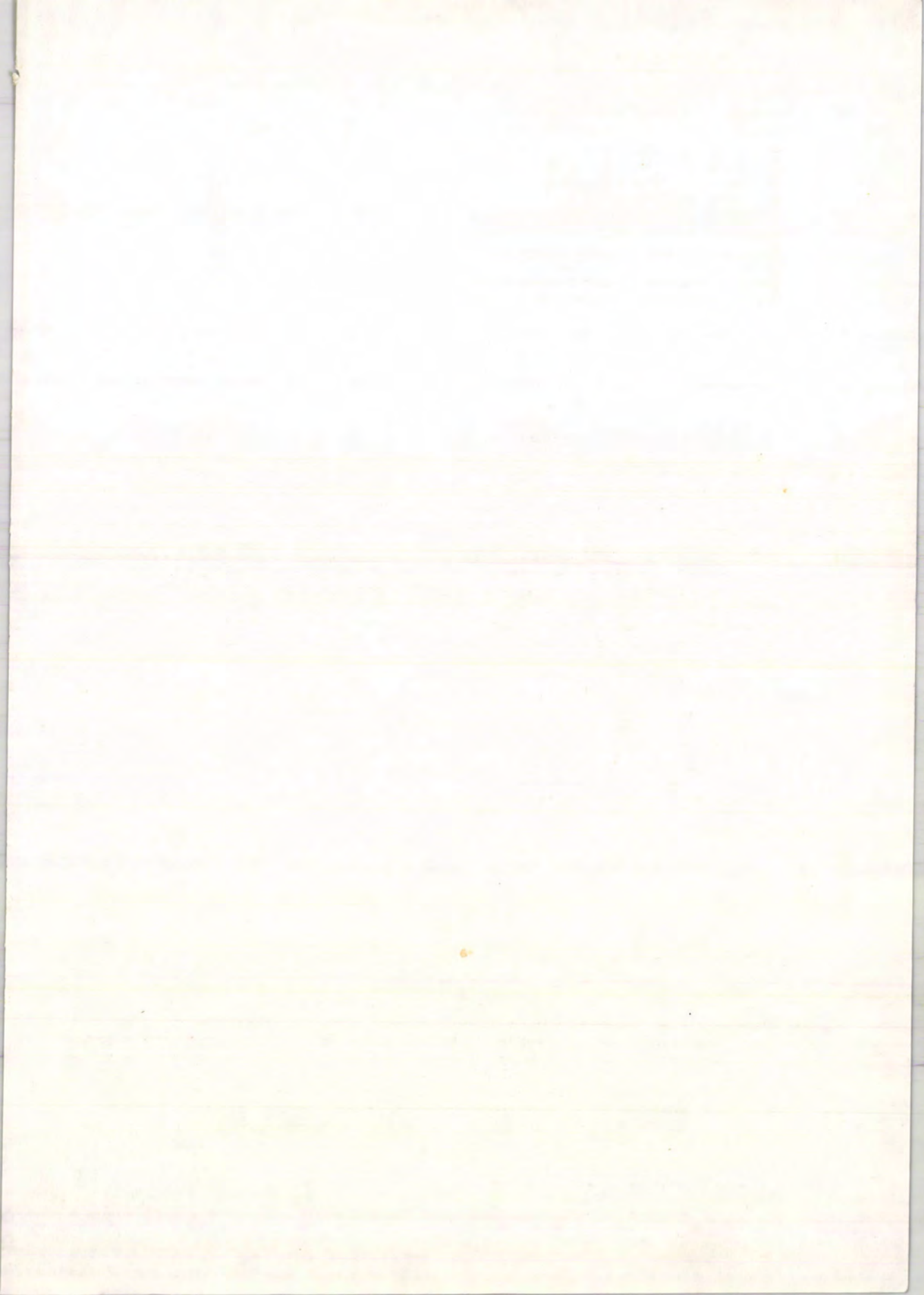
az OTSH Igazgatási és
Tájékoztatási Főosztálya



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Szakszerkesztő: Szaktilla János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő: Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31. II. em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614 - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlaptüzletben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3.-Ft. Előfizetési ár egy évre: 30.-Ft. (megjelenik havonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály, 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 38. Indexszám: 25827.

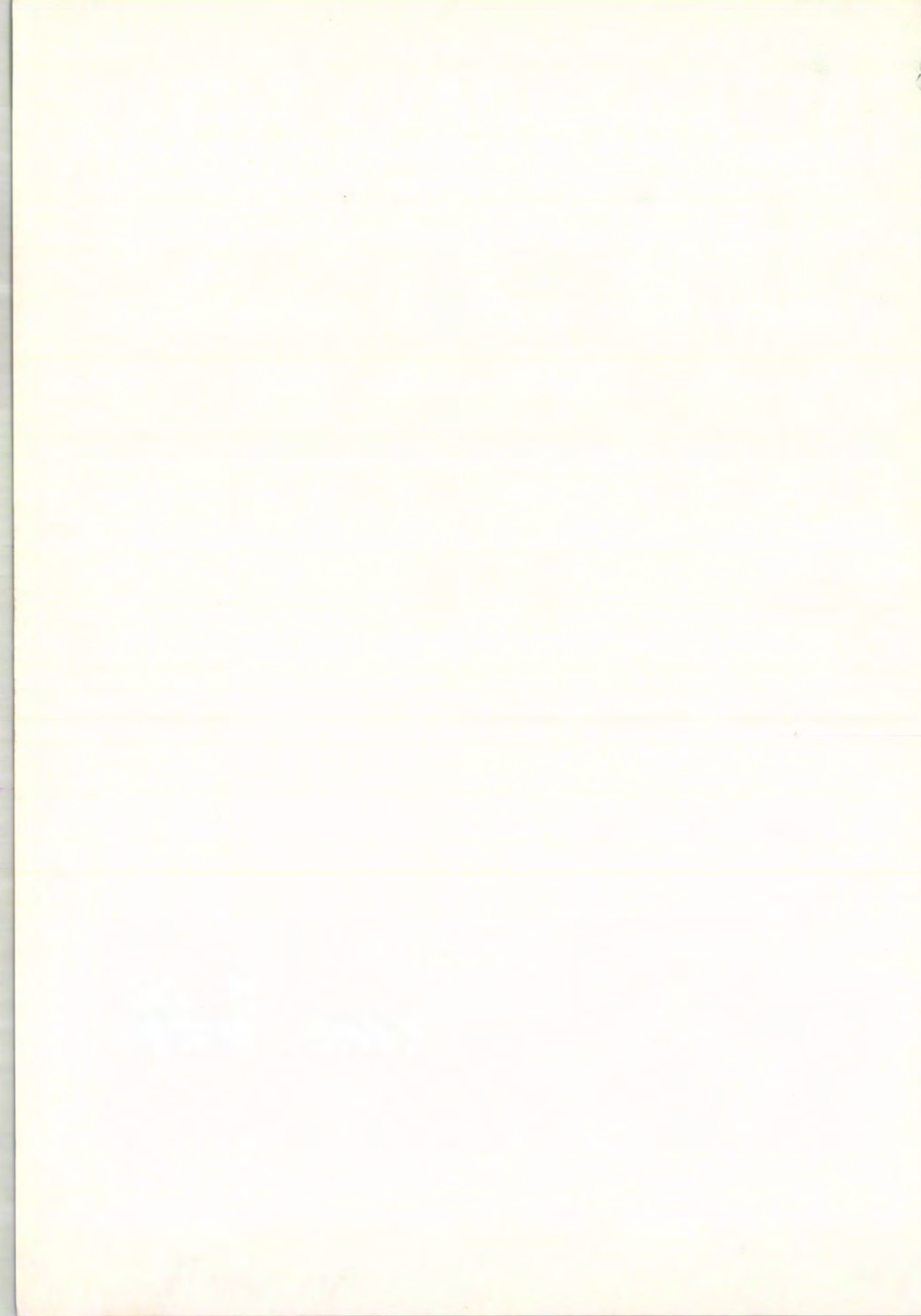




TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 3



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

3. SZÁM

KÖVETELMÉNYRENDSZER

1975-ben kísérleti jelleggel, 1976-ban teljes érvénnyel bevezetjük a sportágunk szakosztályaira vonatkozó követelményrendszert.

A rendszer célja:

- Az egészséges rivalizálás egységes kereteinek megteremtése.
- A MTFSZ irányvonalának (mennyiség-minőség összhangja, fiatalítás, teherviselés a rendezés, térképjavításban, színvonalas edzői-nevelő tevékenység, fegyelem, sportszerűség) érvényrejuttatása.
- A szűkös lehetőségek objektív elosztása, ismertetett elvek alapján.

A rendszerben szereplő követelmények alapján minden évben összetett pontversenyben értékeljük a szakosztályokat. Ez a pontverseny lép az eddigi bajnoki pontverseny helyébe, és hivatott eldönteni, melyek az ország legjobb szakosztályai.

Követelményenként külön-külön pontozzuk a szakosztályokat, ezek összege adja a sorrendet. Ez a követelményrendszer és a pontverseny az alapja a szakosztályok kategóriába sorolásának is. Erre vonatkozóan külön megadjuk, mely összpontszám, és egyes követelménytételek esetén milyen részpontszám elérése kell az A és B kategória megszerzéséhez és megtartásához.

Követelmények:

- Bajnoki pontverseny. Az eredményes felkészítő, csapatalakító munka mércéje. Értékelés: az országos bajnoki számokban a helyezések szerint 7-5-4-3-2-1 pontot kap a szakosztály.

A bajnoki pontversenyben elért helyezés arányában elégítjük ki az utazási csapatkontingens igényeket - a szövetség mindenkorai lehetőségei alapján.

- Nemzetközi eredményesség. Élvonalbeli szakosztályaink feladata a válogatottak nevelése, minél jobb felkészítése. Mércéül a válogatottként rajthoz álló versenyző után a szakosztály az alábbi táblázat szerinti pontokat kapja az eredmény függvényében.

Helyezés	Kategória			
	A	B	C	D
1.	15	3	2	1
2.	4	2	1	0,5
3.	3	1,5	1	-
4.	2	1	0,5	-
5-6.	11,5	1	-	-
7-12.	1	0,5	-	-
13-25.	0,5	-	-	-

A versenyeket (kategóriánként) A-D besorolása osztjuk a mezőny tényleges erőssége alapján:

A = 15-nél több skandináv, vagy svájci résztvevő.

B = 5-nél több skandináv, vagy svájci és még 15-nél több dán, csehszlovák, angol, vagy NDK résztvevő.

C = 10-nél több dán, csehszlovák, angol, vagy NDK versenyző.

D = minden egyéb.

Az ebben az értékelésben legtöbb pontot gyűjtő versenyzők részeseülhetnek a szövetség egyéni utazási lehetőségeiben.

- Éves ranglista. A jó közösségi munka mellett az egyéni helytállás fokmérője, egyben irányítja a klubokban a versenyeztetés rendjét, a választott versenyeket.

Az éves ranglistákat F 21, F 19, F 17, F 15, N 19, N 17, N 15 korcsoportokban számoljuk, a ranglista versenyeken rendezett legmagasabb kategóriák eredményei alapján. Minden évben 12 ranglista versenyt jelöl ki a szövetség. Ezek eredményei alapján a felnőtt és junior korcsoportban 7, ifjúságiban 6, serdülőben 5 legjobb eredménysszázalékot számolunk. Ha kettőnél több verseny technikai okokból nem számolható, ez a szám arányosan csökken. Mindenki felkerül a ranglistára, aki a megfelelő számú eredménnyel rendelkezik.

A ranglista képezi a válogatott keretek összeállításának alapját - összhangban a mindenkorai válogatási elvekkel.

Ranglista versenyek 1975-ben:

Kilián ev.,
Simmelweis ev.,
Május 1. ev.,
Vasutas Kupa,
Typographia Kupa,
BSE Kupa,
Eötvös ev., (összetett)
Hungária Kupa (végeredmény 2-szer)
OB I., OB II.,
November 7. ev.

Pontértékek a ranglistán:

1-10-ig	11-20.	21-30.	31-40.	
1. 3,3	0,7	0,19	0,09	40. felett minden érvényes eredmény 0,01 pont.
2. 2,4	0,6	0,18	0,08	
3. 1,9	0,55	0,17	0,07	
4. 1,7	0,5	0,16	0,06	
5. 1,5	0,45	0,15	0,05	
6. 1,3	0,4	0,14	0,04	
7. 1,1	0,35	0,13	0,03	
8. 1,0	0,3	0,12	0,02	
9. 0,9	0,25	0,11	0,01	
10. 0,8	0,2	0,10	0,01	

- Minősítés. A szakosztályi munka megszokott fokmérője.

Azon szakosztályok ezüstjelvényes és II. osztályu versenyzőit tudjuk a pontversenyben számításba venni, akik december 31-ig beküldik azok névsorát, az illetékes szövetség láttaozásával. Az arany és I.o., valamint érdemes, kiváló sportolók után az MTF SZ külön kérés nélkül megadja a pontokat.

Pontozás: ezüst 0,1, arany 0,2, II. oszt. 0,3, I. oszt. 0,5, érdemes 0,6, kiváló 0,7.

(érdemes és kiváló minősítése után csak az a versenyző kap pontot, akinek meg van az I.o. minősítése az adott évben).

- Verseny rendezés. Sportágunk fenntartásának, fejlesztésének biztosítóka, ezért minden szakosztály kötelessége kivenni részét a megfelelő szintű munkából. Ezt a tevékenységet szakosztályonként 1-5 pontszámmal a

szövetség értékeli. Az értékelés alapjául a szakosztályok december 31-ig előterjesztik, mely tevékenységüket kérik értékelni.

- Térképjavítás. Jelentősége úgy, mint a rendezése, igen nagy, és ma már arra is törekedni kell, hogy a mennyiségi szemlélet mellett a minőségi is érvényre jusson. A szakosztályok és aktívák térképjavító tevékenységét - szakosztályonként 1-5 ponttal - a szövetség térképbizottsága értékeli a december 31-ig beküldött előterjesztések alapján.

- Szövetségi munka. Minden szakosztálynak érdeke és egyben kötelessége kivenni részét valamilyen szinten a szövetségi munkából. Értékelés előterjesztés alapján (dec. 31.) 1-5. pont.

Kategóriák feltételei:

A kategória lehet az a szakosztály, mely eléri és tartja a következő feltételeket:

- Bajnoki pontversenyben legalább 30 pont.
- Nemzetközi eredményességben legalább 5 pont.
- Versenyrendezés 4 pont.

(Nemzetközi versenyt rendez magas színvonalon, országos szinten veszi ki a részét bajnoki versenyek rendezéséből)

- Térképjavítás

(legalább egy nagy térkép kiváló színvonalon).

B kategória feltételei

- Bajnoki pontversenyben legalább 15 pont.
- Nemzetközi eredményességben 3 pont.
- Versenyrendezésben 3 pont.

(színvonalas országos kupaverseny, aktív részvállalás szövetségi rendezvényekben)

- Térképjavításban

(egy nagy térkép jó minőségben, vagy két kicsi).

MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

Az MTFSZ-ből jelentjük

NYILATKOZAT

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség a sportág megnevezéseként ujabban használatos „tájfutás” szót örömmel ajánlja - az MTA Nyelvtudományi Intézet korábbi véleménye alapján - és egyúttal elhatárolja magát azoktól az indulatos levélíróktól, akik személyes véleményüket többek nevében hangoztatják.

Az OTSH 400/575/1974. számú körlevele értelmében az évközben kedvezményes átigazolási feltételek mellett (felsőoktatási intézménybe nyert felvételi, ill. sorkatonai szolgálat) átigazolt versenyzőket annál a sportegyesületnél kell megjelölni, ahol minősítési pontjaik több mint 50%-át szerezték.

Az MTFSZ Elnökségének intéző bizottsága

Lévai Sándor, Szolnok megyei sporttársnak az I. osztályú versenybírói minősítést adományozta.

Időpontváltozás: a versenynaptárban (TF 74/12.) megjelent időponttól eltérően az 1975. évi Jurisich emlékversenyre július 12-én a Sopron Kupa küzdelmeire pedig az ezt követő napon, július 13-án kerül sor.

1975-ben az N-19-E kategóriában II. osztályú minősítésű versenyzők is indulhatnak, ha ugyanazon a napon "A" kategóriát nem rendeznek.

Szövetségi ellenőr

1. Szövetségi ellenőr küldése
 - 1.1. Az "A" kategóriájú és válogató (rangsoroló) jellegű kupaversenyekre, valamint bármely bajnoki versenyre az MTFSZ elnöksége szövetségi ellenőrt küldhet.
 - 1.2. Az MTFSZ a rendező szervnek legalább 1 hónappal a verseny időpontja előtt jelzi a szövetségi ellenőr küldését.
 - 1.3. A verseny rendező szerve köteles a szövetségi ellenőr jelölését elfogadni és rendelkezésére állni (szállítás; helyi szállítás, térkép, stb.)
 - 1.4. Kiküldetési költségeket a rendező szerv biztosítja.
2. Szövetségi ellenőr kijelölése
Szövetségi ellenőr lehet minden olyan személy, aki az alábbi követelményeknek megfelel:
 - 2.1. Versenybírói igazolvánnyal és legalább II. osztályú versenybírói minősítéssel rendelkezik.
 - 2.2. Betöltötte 25. és nem haladta meg 55. életévét.
 - 2.3. Erkölcsei és politikai szempontból nem emelhető ellene kifogás.
 - 2.4. Legalább 5 évet rendszeresen versenyzett, legmagasabb versenyzői minősítése legalább II. osztályú volt.
 - 2.5. Vagy legalább 5 éves pályakitűzői gyakorlattal rendelkezik, és az utolsó évben volt "A" kategóriájú versenyen pályakitűző, vagy az utolsó évben legalább egy esetben volt elnök, elnökhelyettes vagy ellenőrzőbíró "A" kategóriájú versenyen az utolsó évben legalább egy versenyen elindult.
 - 2.7. Az utóbbi 2 évben sem versenyzői, sem versenybírói, sem edzői sem egyéb sporttevékenysége ellen jogos kifogás nem merült fel.
 - 2.8. Ismeri a Versenyszabályzatot, a Minősítési és Versenybírói szabályzatokat, az összes érvényes döntvényeket, valamint a sportág régebbi, fontosabb, de már elévült szabályait.
 - 2.9. Ismeri a nemzetközi szabályzatok időszertű irányvonalait és az Elnökség elvi állásfoglalását a szabályzatokban le nem fektetett kérdéseket illetően.
 - 2.10. Az Elnökség minden versenyévad végén a Versenybizottság javaslata alapján kijelöli azt a 15-20 fő versenybírói, aki vélhetőleg a feltételeknek megfelel és a következő évben ellenőrnek jelölhető.
- 2.11. Év közben a főtitkár a versenybizottság vezetőjével egyetértésben jelöli ki szükség szerint az egyes versenyek szövetségi ellenőrt a megadott keretből.
- 2.12. Egy versenyre csak olyan szövetségi ellenőr jelölhető, aki a rendező egyesületnek nem tagja, a versenybírói elnökének nem klubtársa, ill. - vidéki versenyen nem az adott szövetség területén működik.
3. A szövetségi ellenőr jogai:
A verseny rendezése során bármikor, bármilyen felmerülő kérdésben utasítást adhat olyan észszerű változtatásra amely a rendező szerv lehetőségeit figyelembe véve megoldható, és igazságosabbá, korszerűbbé teszi a versenyt.
 - 3.1. Előzetesen megtekintheti a terepet és a térképet, utasítást adhat a nem valósághű térképrészletek javítására, illetőleg új térkép esetén a jelkulcs pontos használatára.
 - 3.2. Kérheti a hatósági terephasználati engedélyek bemutatását.
 - 3.3. Ellenőrizheti a pontok kitűzését, utasítást adhat a pályák módosítására.
 - 3.4. Ovás esetén az ellenőrzőbírókkal közösen dönt. Véleményeltérés esetén az ő döntése a mértékadó.
 - 3.5. Felülvizsgálhatja a rendezési és csapatköltségeket, különös tekintettel a nevezési díjak összegének kialakítására.
 - 3.6. A versenybírói és az ellenőrzőbírók kötelesek a szövetségi ellenőr utasításait végrehajtani, még akkor is ha azok nem kifejezetten szabályzatban rögzített előírások kijavítására irányulnak.
 - 3.7. Amennyiben a verseny rendező szerve, ill. versenybírói nem hajtja végre, a szövetségi ellenőrnek jogában áll:
 - a) a verseny válogató (rangsoroló) jellegét megszüntetni;
 - b) a verseny (kategória) fokozatát leminősíteni;
 - c) súlyos esetben a verseny minősítő jellegét megszüntetni;
 Ezekről az intézkedésekről a versenyre benevezett szakosztályokat elegendő idő esetén az MTFSZ hivatalosan írásban értesíti.
Ha ez nem lehetséges, a rajt előtt legalább 1 órával a versenyzők tudomására kell hozni az intézkedését. Ilyenkor azonban a b) és c) pontot már nem alkalmazhatja a szövetségi ellenőr.
4. A szövetségi ellenőr kötelességei
Az MTFSZ megbízólevelével kell rendelkeznie, és azt köteles a versenybírói elnökének bemutatnia. Működését abban a tudatban kell végeznie, hogy az adott
 - 4.1.

- versenyen az MTFSZ-t képviseli.
- 4.2. Köteles ellenőrizni, hogy a hatósági te-rephasználatti engedélyek rendben vannak-e.
- 4.3. A versenyen észlelt valamennyi szabály-talanságot köteles a versenybíróssággal kijavíttatni (lásd 3.4.) még ha óvás nem is történt.
- 4.4. Köteles résztvenni az MTFSZ által ren-dezett konzultációkon. Ezeknek az idő-pontjától az MTFSZ a szövetségi ellen-őrnek jelölt versenybírókat értesíti. A konzultációkon előadások keretében és írásos anyagok segítségével az MTFSZ biztosítja a 2.7. és 2.8. pontokban fog-lalt követelmények elsajátításának lehe-tőségét.
- 4.5. A versenyről az Elnökség felé jelentést kell tennie, utasításaiért az elnöknek tar-tozik felelősséggel.
5. A szövetségi ellenőr jelentése az MTFSZ elnökségének
- 5.1. A jelentésnek tartalmaznia kell
- a verseny előkészítésének részletes le-írását,
 - ujonnan javított színes térképen történt rendezés esetén a térkép kritikáját,
 - a tervezett pályák kritikáját,
 - a lebonyolítás rendezéstechnikai részé-nek kritikáját,
 - a versenybírósság ill. a rendezőség, a pontőrök, az ellenőrzőbírók, versenyzők, a kísérek és a nézők magatartá-sát.
 - a verseny külsőségeinek (megnyitás, cél, eredményhirdetés stb.) kritikáját,
 - a verseny lefolyásának leírását,
 - a szövetségi ellenőr által kezdemé-nyezett változások indoklását,
 - amennyiben a szövetségi ellenőr kény-telen volt élni utasítási jogával, az eset részletes elemzését (miért nem tudta meggyőzni a rendezőséget, ho-gyan fogadták utasítását),
 - továbbá egyéb, a szövetségi ellenőr által említésre méltóknak ítélt mozza-natokat.
- 5.2. A jelentést a versenyt követő 10 napon belül írásban kell az MTFSZ elnökségé-hez eljuttatni.
- 5.3. A jelentésnek egy rövidített változatát is el kell készíteni és azt az 5.2.-ben foglaltak szerint leadni a szaksajtóban való közzététel céljára. Ebből a válto-zatból ki kell hagyni minden olyan moz-zanatot, amely nem tartozik a széles nyilvánosság elé.
- 5.4. A szövetségi ellenőr teljes jelentésében az MTFSZ Elnökségének tagjain kívül be-tekintési joguk van az alábbiaknak:
- Egyesületi rendezés esetén a területi-

leg illetékes TFSZ elnökségének, a rendező sportegyesület elnökségének, a rendező szakosztály elnökségének és a versenybírósság elnökének,

- az MTFSZ bizottságvezetőinek,
- az adott évre kijelölt szövetségi ellen-őri keret tagjainak.

- 5.5. A benyújtott jelentések alapján az elnök-ség szóban is beszámoltathatja a szövet-ségi ellenőröket. A szóbeli beszámoló meghallgatására és vitatására az adott évi ellenőri keret tagjainak joga van.

A TÉRKÉPIGÉNYLÉS RENDJE

A tájékozdási térképek egyedüli jogosult-kiadója - a Honvédelmi Minisztérium és az Or-szágos Testnevelési és Sporthivatal közti együt-tműködési megállapodás alapján - a Magyar Tá-jékozdási Futó Szövetség. E térképek a sport-ág fejlesztésére, a honvédelmi elő- és utókép-zésre szolgálnak, s e célok érdekében e térké-pek igénylésének rendjét az alábbiak szerint szabályozzuk:

1. A tájékozdási térképek általában "nyílt" minősítésűek, ha ettől eltérés van, ak-kor azt külön közöljük.
2. A térképek könyvtárusítási forgalomba nem kerülhetnek és semmiféle nyílt tömegko-munikációs eszköz által nem publikálhatók.
3. A megrendelésnek tartalmaznia kell a térkép megnevezését, darabszámát, a felhasz-nálás célját, az elszámolás módját és annak határidejét. Az igénylőnek 10 napon belül kell kiegyenlitenie a számlát. A késedelmes fize-tést követően csak készpénzes beszerzést elé-git ki a Szövetség. A térképek igényléssel sze-rezhetők be, amelyet a Szövetség címére kell küldeni (1374 Budapest, Pf. 614.)
4. Az igényelt térképeket (elutasítás vagy készlethiány esetén az indoklást) a beér-kezéstől számított 14 napon belül számla kísé-retében a Szövetség megküldi.

Térképeket igényelhetnek:

- területi szakszövetségek (Rendezvény Irodák útján)
- ill. sportfelügyelőségek,
- egyesületek tájékozdási futó szakosz-tályai,
- a hivatalos névsorban (Évkönyvben) sze-replő versenybírók és edzők,
- a honvédelmi elő- és utóképzést, ezen belül a terepen való tájékozdást okta-tó vagy ilyen jellegű versenyeket, gya-korlatokat rendezők (MHSZ szervek, klubok, KISZ-bizottságok, uttörő szer-vezetek).

5. A Szövetségben személyesen lehet minden kedden 17-18 óra között a térképeket átvenni és felvilágosítást kapni.

6. A térképekkel történő esetleges vissza-élések esetén a Magyar Tájékozdási Futó Szö-vetség kivizsgálást kezdeményezhet.

John Disley, a BOF VB-t rendező munkabizottságának elnöke

ELŐKÉSZÍTÉS

1974. szeptember 22-én este a dánok könnyebbülten lélegeztek fel - befejeződött a VB. Hatvannyolc kifogástalanul elhelyezett ellenőrzőpont lógott az erdőben, és többszáz térképen kerültek helyükre a kis piros karikák. A versenyzők becsületesen küzdöttek, és bár a terep eleve kizárta a kifogástalan pályák kitzítését (maguk a dánok is bosszankodtak a sok erdei út miatt), a verseny jól sikerült.

Záróakkordként a DOF elnöke, Torkil Larsen átadta a BOF-nak a stafétabotot, és nyilvánosan felszólította a világ tájfutó nemzeteit, hogy vegyenek részt 1976. szeptemberében az angliai VB-n.

Az "Orienteer" következő 4-5 számában a Munkabizottság tagjai - akik a VB részleteiért felelősek - terveikről és nehézségeikről fognak beszámolni, megjelölve az időt és helyet, amikor és ahol segítségre lesz szükségük.

Kis számok, - de kiváló minőség...

Bármely reális számszerű becslés szerint a VB nem lesz népes esemény. Várhatóan nem több, mint 120 férfi és 80 nő nevez az egyéni küzdelmekre és a váltóban talán 20 férfi és 16 női csapat indul. Akárhogy nézzük - minőségi eseménnyel állunk szemben - és ehhez a megfelelő szakemberek rendelkezésre állnak.

Chris Brasher mondja, hogy minden ellenőrzőpontnál két pontörre lesz szüksége; Sue Harvey, - hogy minden csapatnak szüksége lesz egy vendéglátó gazdára;

Gerry Charnley - hogy eligazítókat nélkülözhetünk; Bob Clime - sofőrök és tolmácsok is kellenek majd.

A brit tájfutók bevonása

Örömmel láttuk, hogy a dániai VB lebonyolításához nélkülözhetetlen munkaerő jelentős részét - kb. 250 férfit és nőt - a DOF sorából toborozták. Tevékenységük sokban eltért a német és csehszlovák világ bajnokságokon segítő "fegyveres erők" munkájától. Reméljük, hogy a dán példát követve a BOF tagok segítségével bonyolítjuk le az 1976-os VB-t.

Naptárjában a következő időpontot hagyja mindenki szabadon:

1976. szeptember 22-31

Ez az esemény egyedülálló lehetőség nekünk, briteknek, hogy egy VB-t láthassunk, és olyan esemény, amely nem valószínű, hogy még egyszer megismétlődik ebben a században.

És mi történt eddig?...

Minden VB-t szemmel tartják az IOF által kijelölt legnevesebb tájfutók. Sivar Nordstrom és

asszisztense, John Soderberg a technikai megbízottak.

Sivar a 60-as évek elején, pályafutása csúcán "csak" a második legjobb volt a jól ismert norvég Magne Lystad mögött, - még ma is nehéz az erdőben követni, ahogy ezt nemrég bebizonyította.

Nemrégiben a technikai ügyek vezetői kétszer ellátogattak a versenyekre kijelölt terepre és meglepedéssel nyugtázták a látottakat. Használták és értékelték az első kiadású térképeket, melyeket ősszel nyomtattak. Munkánk terv szerint halad.

A sajtó fontos része a VB-nek - több, mint 200 kiküldött újságíró és fényképész várunk, akik ott lesznek versenyein. Nagy örömmel jelenthetjük be, hogy John Rodda a "Guardian" munkatársa, egyike a világ legtapasztaltabb újságírójának, elvállalta a versenyek időtartamára a központi sajtó vezetését. John Rodda beleegyezett, hogy segítségünkre lesz ebben a munkában - szabadságának feláldozásával.

Mindenhonnán érkező ilyen és hasonló segítőkészség mellett, úgy érzem, hogy a Munkabizottság többi tagja nevében is mondhatom, hogy az eddig rendezett legjobb VB-nek nézünk elébe.

Bob Clime

A legközelebbi 1976 szeptemberében tartandó VB egyéni versenyein kb. 120 férfi és 80 nő tölt majd másfél-három órát az erdőben. A váltók alkalmával 3/4-másfél órát lesznek kint a terepen. Britannia, mint tájfutó nemzet, jó hírnevének megtartása a pályák minőségétől, a térképektől és a szervezéstől függ.

Kétszázegynehány főből álló versenyzőgárda és többszázan mások - csapatvezetők, IOF-küldöttek, a sajtó képviselői, a TV és Rádió közvetítőstábjai, megfigyelők és nézők tömege több mint egy hetet fog a Versenyközpontban eltölteni. Sokkal több problémával fog ez a heterogén társaság szembekerülni, mint amennyi magán a terepen adódna, mégsem lenne méltányos elvárni tőlük, hogy maguk találjanak problémáikra megoldást. Alapvető fontosságúnak tartom, hogy rendezzünk a VB hete alatt a problémák felmerülésének lehetőségét minimumra csökkentésük, és ha mégis adódnának nehézségek, azokat folyamatosan és hathatósan leküzdjük. Lehet, hogy tévedünk, de szerintünk a nehézségek pesszimista hangulatot teremtenek a VB egész tartamára.

Nagyvonalakban mutatók be kiterjedt feladatkörök, ahol lelkes és segítőkész embereket szívesen látnánk. Nem biztos, hogy a feladatokat és a segítők kivánságait összhangba tudjuk hozni és mindenki az általa kiválasztott területen tevékenykedhet. Hangsúlyozni szeretném, hogy néhány feladatkört össze kell vonnunk. Nem engedhetjük meg magunknak, hogy aki egy hetet tölt a Versenyközpontban, az csak 2 napos elfoglaltságot kapjon.

FOGADÁS

Találkozás az emberekkel a tábor bejáratánál. Fo-

gadóirodához kísértük. A központ elhelyezkedésének bemutatása. Tájékoztató a helyi tudnivalókról, étkezési időpontokról, stb. Minden csapat mellett tolmácsra lesz szükség, de nem előfeltétel tájfunak lenniük, értelmes és tájékozott embereket várunk.

ELSZÁLLÁSOLÁS

A teendők orozlárészét az események kezdete előtt elvégezzük, de sürgős esetekben határozott döntésekhez néhány emberre lesz szükségünk, feladatuk annak biztosítása, hogy minden az előre meghatározott terv szerint haladjon.

ÉLELMEZÉS

Az étrendél, speciális diétákkal, stb. előzetesen kell foglalkoznunk, mégis hirtelen döntésekre, tekintettel a kérésekre, panaszokra a torlódás elkerüléséhez - szükség lesz.

SZÓRAKOZÁS

Tánc, ének, film látogatás és szórakozás. Minden lehetséges formáját biztosítjuk. Egy személy feladata lesz a Megnyitó Ünnepek szervezése és lebonyolítása. Részt vehetne a banketten is amelyet reméljük, hogy sikertől megrendezni.

UTAZÁS

Autóbuszsal vagy mikrobusszal oldjuk meg, de szükségünk lesz olyan személyekre, akik vagy autóbust, vagy személyautót vezetnek. Hirtelen döntések hozatalához egy irányítót és több segédet alkalmaznak majd.

ORVOSI ELLÁTÁS

A célban elsősegély állomást kell létrehozunk, ügyveltes orvosi szolgálattal. A helyi orvosokkal és kórházi személyzettel is megegyezésre kell jutnunk. Vannak érdeklődő medikusok?

ADMINISZTRÁCIÓ

Gépirónóket Sue Harvey szerez majd (nekik sokszor lesz a hivatalos munkaidőn kívül is tennivalójuk). Az egész tábor területére kiterjedően embereket kell megbizni azzal, hogy felvilágosításokat adjanak és másokat, hogy tolmácsolási feladatokat lássanak el.

Azt hiszem sikerült vázolni, a rám bízott feladatköröket. Az "Orienteer" soron következő számaiban a versenyterületen és az erdőben adódó feladatokról olvashatnak - azonban ha valaki bárhol segíteni szeretne, kérem, ne habozzon felkeresni bennünket.

Legnagyobb szükségünk a szervezésben minden területen felhasználható lelkes emberekre van. Elképzeléseinkről ebben az újságban adunk majd felvilágosítást. Biztos vagyok abban, hogy aki a VB '76-ot szívéig tekinti, szívesebben látna a, szükségesnél több önkéntest, semhogy az utolsó pillanatban kelljen segítség után loholni. Hangsúlyozom, senki se érezze magát túl fiatalnak, vagy öregnek ahhoz, hogy segítségét felajánlja. A teendőket a jelentkezőknek fontossági sorrendben adjuk ki.

Orienteer - brit tájfunó szaklap

Fordította Szentpéteri Monika

dr. Szarka Ernő

BAJNOKSÁG

akiktől nem vártuk, és akik adósak maradtak vele

Az igazi cím - bajnoknak lenni! Egyéni bajnoknak... Lehet sok versenyt nyerni, bajnoksapat tagja lenni, de az igazi mégis az egyéni bajnokság. A sportkrónikákból bárki kiolvashatja, ki volt a bajnoksportágában mondjuk 1901-ben - de hogy ki volt átlagban az év legjobbjá, nem igen jegyzi az utókor; az ÉV CIME - az egyéni bajnokság.

Ez így helyes és így jó, legyen egy verseny, amelyre koncentrálni kell. Kis cikkemben sem akarom csökkenteni a "váratlan" bajnokok érdemeit és nem adhatok bajnoki címet azoknak, akik pedig érdemeltek volna ilyent. Mielőtt neveket írnék, legszögezem: az első magyar egyéni bajnokság, 1952 óta egyetlen magyar bajnoki cím sem került érdemtelentül a tulajdonoshoz. Becsületes versenyeken ha nem is az év legjobbjá, de mindig a verseny legjobbjá győzött. Másik leszögezni való: írásom szubjektív jellegű, emlékeimre és benyomásaimra támaszkodom. Csak azokkal foglalkozom itt, akik meglepetésre győztek, vagy meglepetésre sohasem lettek bajnokok, a papírforma szerinti bajnokokról talán máskor.

Akiktől nem vártuk:

1952-ben még nem versenyeztem, öreg barátaim elbeszélésből tudom, hogy az első magyar egyéni bajnok, Thuróczy Lajos nem volt első számú esélyes, ha emlegették is az esélyesek között. Győzelme után többé nem indult harcba megvédeni bajnoki címét (ma a Magyar Természettudományi Szövetség köztisztviselőiben álló titkára).

1955-ben lehetett volna Hermann, Zomotor, Radvánszky és még jó néhányan. Kevesen gondoltak a 39 éves Szász Károlyra. Az egyéni versenyeken sohasem kiemelkedő, de egyébként jó fizikumú, jól térképező Szász Károly, a Vörös Meteor igen megbízható csapatversenyzője egyenletes, jó teljesítménnyel lett bajnok. A védő jogán elindult még a következő évben is, nyolcadik helyével bizonyította, hogy negyven évesen is azért az élvonalban van.

1956-ban az üstökös-ként feltűnt Horváth Lorándot, vagy a csucson levő Jávoroka Pétert várták az élre. Őm a kicsit túl öntudatos, izgága, sértődékeny szemlélő ifjú felborította a számításokat. A volt műegyetemista, majd a Pesti Lokomotívban versenyző Balogh Imre éveken át minden tréfa célpontja volt. Oriási tulbuzgalma, rettentés idegessége gátolta az egyébként jóképességű flut nagyobb teljesítmények elérésében. Kevés jó eredményt produkált, keverve sok igen rosszal. 1956 október elején azonban teljesen reális, szinte mai felfogású versenyen megérdemelten győzött. (A bajnokság megnyerése után néhány nappal találkoztam vele. Soha ilyen szerénynek nem

láttam. Most már volt mire szerénynek lennie...) Még az ősszel beállt "külföldre szakadt hazánkfiak" közé.

1957. Mondjam azt, hogy Skerletz Iván meglepetésre lett bajnok? Igen, a sokszoros bajnok és válogatott, szövetségnünk főtitkára akkor 18 éves volt és teljesen esélytelen. Főlénye óriási volt, ahogy emlékszem, éjjel-nappal összesen 120 hibapontja volt, míg a másodiknak kb. 530, a hatodiknak 600 körül. Az itt említett többi meglepetésszerzővel ellentétben ő később alaposan bizonyított.

1960. Schönviszky György és Horváth Loránd párharcából - Schönviszky László került ki győztesen! Bajkancsban! Nem csinált ott semmi különösezt, csak nem hibázott, és ez akkor elég volt a bajnoksághoz.

1969. Éjszakai bajnokság. Mindenki indult, aki él és nyert a válogatottnál csak második sorban álló ajkai bánya-térképész, Arató János. Győzelme mégsem volt túl nagy meglepetés, korábban is, későbbben is bizonyította, hogy igazi "éjszakai specialista". (Ilyen volt korábban Horváth Loránd, ilyen ma Vajda Géza).

És akik sokszor voltak a csucs közelében? Esélyesnek vélt, csalogott versenyző sok van. Három olyan versenyzőt mutatok be, akik éveken át esélyesek voltak, és sokszor voltak dobogón, vagy közelében.

Jávorka Péterről, a Pedagógus versenyzőjéről a kívülálló azt hihette, hogy elfujja a szél. A kicsi, vékony, kopasz embert, hallatlan akaraterő hajtotta előre. A nagy tét hozta ki belőle a legtöbbet. Azt hiszem, már 1952-ben döntőben szerepelt, és 1960-ig mindig kellett vele számolni és ritkán nem olvastuk a nevét az első hat között, 1956-ban második, 1958-ban harmadik, 1960-ban negyedik - de a bajnoki cím elmaradt. Megérdemelte volna "Mellesleg" a Pedagógus szakosztályának lelke volt, és bátran mondhatjuk: a magyar női tájékoztató sport megalapítója, Monzpart Sarolta, Győri Edit, Cser Borbála, Molnár-Magda, Babai Margit felfedezője.

Maácz Benedek néhány éven át a MAFC sokszoros bajnokcsapatának és a válogatottnak megbízható csapateMBere volt. Szerepelt ugyan az egyéni versenyek döntőjében, de nagyobb sikerek nélkül. Az 1960. évi bajnokságra ért be igazán.

Éjjel hibapont nélkül végzett kb. hetediknek. Nappal - velem holtversenyben - második lett. Így végül a bajnokság második helyén végzett, Schönviszky László mögött. 1961-ben szörnyű, havas bajnokságon éjszaka második és az ő erőssége a nappali szakasz volt! A jó futók közül csak Őrsi, az éjszakai első lehetett veszélyes rá, Schönviszky és Skerletz hátul... A nappali versenyen (embertelen, 20 centis havas latyakban) elhagyta a kifagyott Őrsit, tudta, hogy addig első! A befutó pont előtt kb. 500 méterrel találkoztunk. Klubtársak voltunk, mehetünk volna együtt, de én fáradt voltam és reményt vesztett ő sietett, nem várt, bajnok akart lenni. Én fogtam az utolsó pontot, (könnyű volt) bekocogtam a célba. "Bence mióta van bent"? kérdeztem. "Bence? Még nem jött be" - 10 perccel később végre bejött. Fojtogatta a keserűség. Ha együtt kocogunk, biztos bajnok, így is harmadik lett. Az idegek az utolsó pillanatban hagyták cserben.

Balogh Tamás 1962-1970. (Nem haragszol, kedves Tamás, ha ma már - bár I. osztályú vagy - nem számítalak az esélyesek közé?) 1962-ben harmadik, 1970-ben második (ekkor két napi összesítésben tiz (!) másodperccel maradt el a bajnok Bozántól). Közte nyolc év, sok sikerrel, bajnokság nélkül. 1965-ben (óvás alatt) már kihirdették bajnoknak. Az óvás jogos volt... A kilenc idény alatt szinte törvényszerű volt Balogh Tamás versenyéve: győzelmek sorozatban - márciustól júniusig. A letérés korszaka júniustól szeptemberig, és a letörtség állapota ősszel. A magyar bajnokságot viszont ősszel rendezik... Így is akadt jó néhány bajnoki helyezés, de ha a bajnokság az első félévben van, Balogh Tamás legalább három bajnokságot nyer, Formaidőzítés... A Schönviszky-Horváth L. - Skerletz trió "uralma" után a hatvanas évek közepétől egy nagyobb élboly alakult ki (Őrsi, Horváth A., Deseő, Bozán, Balogh T.) - és köztük talán Balogh a legszorgalmasabb. Mégis ő az egyetlen, aki nem nyert egyéni magyar bajnokságot.

Végkövetkeztetés: Meglepetésre bajnok - meglepetésre nem bajnok - ez csak szubjektív benyomás. A lényeg mégis: ez és ez évben bajnok: X. Y.



A tavaly ősszel hazánkban megrendezett Négyesviadal alkalmával szolgáltattott meg néhány északi vendéget a Népsport népszerű riporterere:

Harcsa Gábor

Idegen szemmel

Eljött Budapestre Bernt Frilen, a svédek világbajnoka. Egyéniben nem került dobogóra, de a váltóban biztosan utasította maga mögé valamennyi ellenfelét. - Nálunk rendkívül népszerű a tájékozdási futás. 60-70 ezer az aktív versenyzők száma. Ebből mintegy tizezren minősítettek. A sportág maga nem tipikusan fiatalok sportja. Ezt bizonyítja az is, hogy nálunk, a legutóbbi nagy versenyünkön, az O-Ringen a 62 éves és annál idősebb férfiaknak külön kategóriát kellett felállítani. Összesen 101-en vágta neki az ötnapos versenynek és 89-en teljesítették a távot. - Minálunk sikk az erdőben járni, de különösen futni - véli Kristin Culmann, az idei VB női svéd ezüstérmese. - A hétvégeken egész autókarakavónok tartanak a kisebb-nagyobb versenyek színtereire. Együtt versenyez a család. Csak más-más kategóriákban indulnak.

- A tájékozdási futás nálunk lényegében alapsportágnak számít - mondja Tommy Andersson, a népszerű svéd sportújságíró. - Annak kell lennie, hisz a futás, ami ennek lényege, minden sport alapja. Nem véletlen, hogy Anders Garderud, a 3000 méteres akadályfutás Európa-rekordere is - amikor teheti - tájékozdási futóinkkal edz együtt. Eljött - igaz, hogy csak a "B" csapat tagjaként - ide, erre a versenyre is.

- A tájékozdási futás remek kiegészítő sport - nyilatkozta az Európa-rekorder.

- Ha időm engedi, járok éjszakai versenyekre is. Sőt részt vettem az idei hosszútávu skandináv bajnokságon. Feledhetetlen nap volt. Közel 30 kilométert futottunk. A verseny napján, Gotland szigetén 90 milliméter eső esett. Ha szárazabb a pálya talán nyerek is. Így mindössze nyolc perccel lemaradva a 15. helyet szereztem meg.

- Véleményük szerint mi az alapvető különbség a magyar és a skandináv tájékozdási futás között?

- Mint Kristin mondta, nálunk sikk az erdőben járni. A kocsival csak az erdő széléig megyünk. Itt pedig, az igazi természetbarátokat leszámítva, mindenki igyekszik lehetőleg a célpontig járművel menni. Az itteni emberekben talán nincs még olyan mértékben a természet szeretet, mint kellene. Csak egy példa. Az egyik nap a Római-partról felmentünk a hegyek közé edzeni. Vagy 16 kilométer lefutása után egy turistaházhoz, vagy hasonlóhoz érkeztünk. Mig ott pihentünk, láttam egy-két érdekeseget. Jöttek a természetbarátok. Elegánsan, autóval. Ettek-ittak kocsiba ültek, elementek. Nem egy kis társaság, sokan. Hát ez az alapvető különbség: mi az erdőért, a természetért hagyjuk el a várost, itt pedig - ahogy én láttam -

a turistaházban található étel-ital volt a cél...

- Ahhoz, hogy egy ország tájékozdási futósportja, és ezzel együtt a résztvevők fittsége, kondicionáltsága emelkedjen, nagyon fontos a versenrendszer megfelelő kialakítása - ezt Richard Kral, a csehszlovák szövetségi kapitánya mondotta.

- Én például meglepetten hallottam, hogy Magyarországon az ifik részére nincsenek kellőképpen megszervezve a csapat- és váltóbajnokságok. Illetve csak egyfordulósak. Nálunk nem egy versenynapot jelent ez, hanem heteken át húzódó bajnokságot. A gyerekeket ezzel komolyabb erőfeszítésre készítjük. Talán ennek is köszönhetjük, hogy a viborgi VB-n sikerült előbbre lépniük. Kö-



foto af Erik Hansen, Odense.

zös problémánk, hogy legjobbjaiknak nincsenek megfelelő versenyzési lehetőségeik. Skandináviába járni drága dolog. Közép-Európában sokhelyütt viszont még gyerekcipőben jár sportunk. Ebben a sportágban is meg kellene alakítani a Duna Kupát. Ez, amellet, hogy a legjobb magyar és csehszlovák versenyzőknek jó felkészülési lehetőséget jelentene, biztosítaná a bolgárok, románok, osztrákok számára is az előbbrelépést.

Magyarországon mintegy 250 tájékozdási futó szakosztályt tartanak nyilván. "A" kategóriás mindössze kettő: a BEAC és a Saprtacus TE van közöttük. Félútatnyi csak a "B" kategóriások száma. Ez a kategorizálás bizonyos lendületet adhat a szakosztályok némelyikének, mint például ahogy adott a Tipográfia TE-nek, vagy a Postás SE-nek.

Korunkban, amikor orvosok, sportvezetők és még sokan azon fáradoznak, hogy minél jobban mentesítsék az utca emberét a környezetszennyező ártalmaktól, hogy rábíráják a felszedett kilók leadására, az egészségesebb életre, a jelenleginél nagyobb lehetőségeket lenne jó biztosítani ennek a nálunk is szépen fejlődő sportágnak.

Hegedüs András

Szól a kakukk

Elméleti edzés

Gyakran és büszkén hangoztatjuk, hogy a tájékozódási futás összetett sport, ahol erős fizikai igénybevétel közben magas szinten kell szellemi feladatokat megoldani. Bebizonyosodott, hogy a két összetevő egyformán fontos, hogy a fizikai és a technikai felkészülés egyaránt szükséges. A gyakorlatban mégis edzéseink túlnyomó többsége fizikai. Igaz, a leghasznosabb technikai edzés, a térképes terep edzés megvalósítása nagyon nehéz, mert sok időt, előkészítő munkát és bonyolult utazást igényel. De a technikai elemeket nagyon jól lehet a szobában is gyakorolni. Ez a forma, az elméleti edzés, talán azért olyan népszerűtlen, mert kevesen tudják, hogy milyen sokféle hasznos és szórakoztató elméleti gyakorlat fajta létezik. Ezen próbál segíteni ez a sorozat, amely 8 folytatásban 22 feladatot mutat be.

Az egy-egy folytatásban közölt feladatok negyed óra alatt megoldhatók. Ez természetesen kevés egy hónapi gyakorlásnak. De nem is az a célja a sorozatnak, hogy a mindennapi gyakorláshoz szükséges feladat-tömeggel ellássa az olvasókat. Csupán mintát akar adni további feladatok gyártásához, ötletet újfajta gyakorlatokhoz, amit aztán mindenki elkészíthet magának, sporttársainak vagy tanítványainak. A feladatkészítést egyébként legalább olyan hasznos, mint a megoldás. Azért is jobbak az otthon gyártott feladatok, mert az újságban közölt térkép olvashatósága rosszabb, mint az eredetisé.

Középiskolai énektanárom, "Skálaci", minden óra elején elénekeltette velünk a "Szól a kakukk" című hangképző gyakorlatot. Biztosan sokan ismerik, teljes szövege a következő: "Szól a ka-ku-u-u-u-u-ukk." Azt is a lelkiünkre kötötte, hogy otthon is minden nap többször énekeljük el. Persze egyikünk se csinálta. De nem is lett belőlünk operaénekes! A térképes elméleti edzés ugyanolyan alapvető a tájfutásban, mint a hangképzés az éneklésben. Gyakorolni, gyakorolni, gyakorolni!

A feladatokat már megoldotta 8 budapesti ifjúsági versenyző egy elméleti verseny keretében. Vetélkedésük végeredménye, amely az egyes feladatoknál elért helyezési számok összegéből adódott, a következő:

1. Harkányi Ádám	72	helyezési szám
2. Nemes Zsolt	87	helyezési szám
3. Molnár Géza	94	helyezési szám
4. Kiss Éva	98	helyezési szám
Frank Rudolf	98	helyezési szám
6. Meichl Géza	100	helyezési szám
7. Jenővári Gariella	105	helyezési szám
8. Györki Ágnes	112	helyezési szám

Részeredményeiket minden számban a feloldással együtt közöljük, hogy az olvasók tudják mihez viszonyítani saját teljesítményüket.

A feladatok többsége időre megy. Az időt a térkép nézésének kezdetétől az utolsó megoldás leírásáig kell mérni. Az ifjúsági vetélkedő résztvevőinek azt mondtuk, hogy igyekezzenek gyorsan dolgozni, de ennél is fontosabb a pontos munka, mert a hibát tartalmazó megoldás csak az összes hibátlan után fog következni a rangsorban, akár milyen gyorsan is készült. Ugyanezt javaslom az olvasóknak is. Azt a legnagyobb sebességet próbálják elérni, amivel még hibátlanul tudják megoldani a feladatot. Ez az, ami a valódi versenyeken is a legtöbb problémát okozza. Nem árt gyakorolni.

Első rész

I. feladat: JELKERESÉS

Számold meg, hány magasles van ezen a térképen.

Időt mérjél!

II. feladat: JELSZÁMOLÁS

az A, B és C jelű koordináta-vonalak mentén végighaladva számold meg, hogy hányszor keresztezel utat (ösvényt). Nyiladékokat ne számold.

Időt mérjél!

III. feladat: FELFELÉMENET SZÁMOLÁS

a C és D jelű koordináta-vonalak mentén délről északra végighaladva számold meg, hányszor kell felfelé menned. Külön felfeléménetek számít az, ami előtt lefelé mentél.

Időt mérjél!

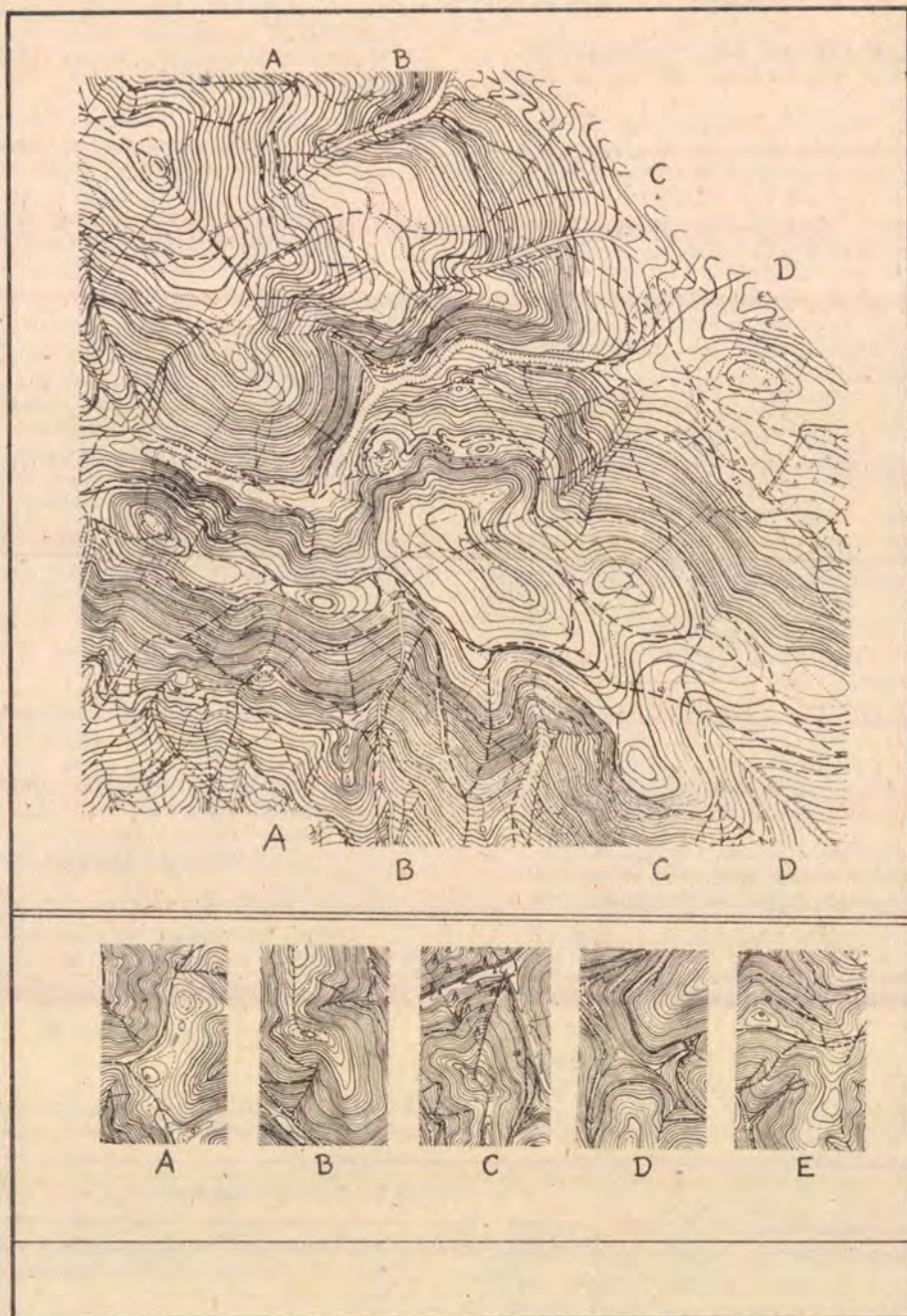
IV. feladat: TÉRKÉPDOMINÓ

Az alábbi 5 téglalapról összefüggő térképrészletet kell összeraknod. A megoldás alakja:

A téglalapok most fel vannak cserélgetve, és egy részük fel is van forgatva. Időt mérjél! Feloldások a 15. oldalon.



4.



Hartmann, Herbert (dr. Prof.)

Edzéselmélet

A TÁJFUTÓ FUTÓEDZÉSE, A MEGFELELŐ EDZÉSI FORMÁK ÉS AZOK HATÁSA

A tájékozdási képesség mellett az erőnlét az a döntő tényező, amely meghatározza a tájfutó teljesítőképességét. A tájfutó erőnlétének kifejlesztése túlnyomórészt futóedzéssel történik. Az utóbbi évek kutatási eredményei alapján manapság egységes az a vélemény, hogy ennek a futási erőnléti edzésnek a szervezet biológiai és fiziológiai törvényein kell alapulnia azért, hogy a szervezetet a károsodástól megóvhassuk és hogy biztosíthassuk az edzési munka optimális eredményét.

Az edzőnek tudnia kell az alábbiakat:

1. Az edzési ingernek erősebbnek kell lennie, mint az illető egyén normális környezetének ingerei.
2. Az edzési ingert mindig fokozatosan kell emelni.
3. Az "állóképességi edzés" azt jelenti, hogy fokozni kell a szívkeringési rendszer és a helyi izomzat oxigénfelvevő képességét, azért, hogy a munka során ellenállhasson a fáradási tüneteknek.
4. Az izomzat nemcsak elegendő oxigénellátás (aerob munka) esetén hanem oxigénadagolás nélkül (anaerob munka) is tud munkát végezni és hogy a szervezetet elő lehet készíteni egy ilyen "oxigénadósság" felvételére.
5. Az erődézés növekedési ingert jelent az izomrostok vastagodásához és ezáltal az izom keresztmetszetének növeléséhez.

Az edzőnek meg kell tanulnia az alábbiakat:

1. A tájfutó erőnléte nemcsak az állóképességtől (aerob és anaerob) függ, hanem az erőtényezőktől is.
2. Ezen erőnléti tényezők kifejlesztéséhez különböző, egymást gyakran "átlapoló" edzési formákat alkalmazunk:
 - az aerob állóképesség javulása különböző megterhelési fokozatoknál különböző hatású:
 - a) A helyi izomzatban elsődlegesen javul az oxigénfelvételi képesség. 130 percenkénti pulzusszám alatti megterhelésnél.
 - b) A szívkeringési rendszerben elsődlegesen javul az oxigénfelvevő képesség 150 percenkénti pulzusszám feletti megterhelésnél.
 - Az aerob állóképesség megszerzéséhez és javításához az alábbi edzési formákat alkalmazzuk:

a) Lassu, tartós futás. Több kilométert megszakítás nélkül végigfutni. Az edzés hatása; mivel a pulzus szaporasága 130/min. alatt marad, főként az izomzat oxigénfelvevő képességének javulása (fáradással szembeni ellenállás), de részben a szívkeringési rendszer gazdaságosabbá válása is.

b) Gyors, tartós futás: Mivel a pulzus szaporasága 150/min. fölé (kb. 160/min.-ig) emelkedik, kettős hatás érhető el. Elsődlegesen a szív keringési rendszerében (szívnagyobbodás) az oxigénfelvételi képesség növekedését kívánjuk elérni, de az izom hajsztálér ellátottságának javulását is.

c) Intervallumos tartós futás: 100-400 méteres szakaszok futása fékezett (nem teljes) iramban, (kb. 32 másodperc alatt 200 métert) és ezt gyakran ismételni. A tulajdonképpeni futószakasz után lassu kocogás, amely az edzési állapot szerint vagy olyan hosszú legyen, mint a megterhelés szakasza, vagy annak kétszerese. A megterhelési szakaszon a pulzus szaporasága rövid ideig 180/min-ig emelkedjen, a kocogási szünet alatt 140-120 percenkénti szaporaságra essen vissza. Az edzés hatása olyan, mint a b) pont kettős hatása.

d) Iramjáték edzés: Hosszabb távot különböző iramban és állandóan váltakozva futni; tartós futás - gyors futás - kocogás - dombfutás - gyaloglás - iramfutás - szökdécselő futás stb. Példa: 1000 méter lassu kocogás 50 méter sprintfutás - kifutni és gyaloglás 100 méter - kocogás 200 méter - 50 méter sprint - kifutni és 200 méter gyaloglás - kocogás 1000 méter. Az edzés hatása összetett és messzemenően megfelel a b) és c) pontokban leírtaknak. A tájfutó erdei és terepedzése kiváló lehetőséget nyújt a természetes iramjáték-edzéshez.

3. Az anaerob állóképesség megszerzéséhez és javításához az alábbi speciális edzésformákat alkalmazzuk:

a) Iramfutások. Nagysebességű (85%) 200 és 1000 méter közötti szakaszokat többször lefutni. A terhelési ingerek között a megterhelési idő kétszeresénél hosszabb pihenők.

b) Intervallumos iramfutás. Ellentétben a pihenéses iramfutásokkal, az új megterhelést akkor adjuk, amikor az előző futás fáradtsága még nem múlt el teljesen. Mivel ez az edzési forma lényegesen meg-

erőltetőbb, az ismétlések száma ne legyen túl nagy.

- c) Intervallumos sprintfutás. Mint minden intervallumos elvénél, itt sem iktatunk be teljes pihenési szakaszokat; rövid szakaszok (50 méter) a leggyorsabb iramban váltakoznak 50-100 méteres kocogással, többször ismételve. (Tájfutóknak kevésbé alkalmas).
 - d) Sulyterheléses edzés: sportcsarnokban, vagy a szabadban végzett bizonyos gyakorlatok, gyors ütemben és gyakran. (Tájfutóknak kevésbé alkalmas).
4. Az erő (rugalmasság) megszerzése és javításához az alábbi edzésformák használatosak:
- a) Sulyterheléses edzés: Ellentétben az 5. d) ponttal, itt nagyobb sulyterheléssel kell munkát végezni; a gyakorlatokat a lehető leggyorsabban kell végrehajtani. A sulyterhelést úgy kell méretezni, hogy a gyakorlatokat 6-8-szor lehessen ismételni; minden új gyakorlat előtt szünetet kell beiktatni.
 - b) Ugrógyakorlatok. Sulyterheléssel és sulyterhelés nélkül, kb. 10-15 másodperces időközökben.
 - c) Dombfutás. Rövid, meredek domboldalon, vagy lépcsőn a maximális iramban kell futni. Minden megterhelés után szünet.
5. A tisztán erőnléti munka mellett gondolni kell az inak és szalagok erősítésére, valamint a reakciókészség kifejlesztésére is azért, hogy a futó az akadályokat idejében észrevegye és kikerülhesse.
- Az edző ezért időről-időre végeztesse szökdécselő futásokat, futtassa tanítványait utatlan utakon, meredek és sűrűn benőtt lejtőkön.
6. Az edzéstervben lehetőleg sok edzési formát kell tekintetbe venni, az egyes formák százalékos megoszlását azonban különböző tényezők befolyásolják.

A legfontosabbak:

- a) A tájfutás feladatai szerkezete: A tájfutás olyan hosszutáv futás, amely több középtávú szakaszra tagozódik, amelynél azonban az állóképességi tényező áll előtérben.
- b) Az edzendő csoport teljesítményszintje.
- c) A környezet terepszerkezete és a pályaki-tűzés módja.

Fordította: Esch János



Hegedűs András

A fa

Több hónappal ezelőtt beszámoltam világbajnoki sérülésemről. Nem hittem volna, hogy valamikor még okom lesz rá, hogy megírjam a történet folytatását is. Négy hónappal a világbajnokság után egy akkora fadarabot operáltak ki a lábamból, amely egyedülálló sportágunk történetében. S mivel az esetet nem csak mulatságosnak, hanem tanulságosnak is tartom, megírtam ezt a cikket.

Előző elbeszélésemet a váltó napjával fejeztem be. A hazautazásról csak annyit, hogy nekem még most is úgy tűnik, hogy napokig utaztunk és több százszor átszálltunk. A csomagomat a fiuk felváltva cipelték. Ferihegyről egyenesen a Sportkórházba vittek, és a gyógyító kés elindult diadalutjára.

Aztán elmúlt az október, véget ért a november és a sebem nem gyógyult. Időnként felvágták a sebet és kitisztították: mindig találtak benne piszkot, fatörmeléket. A vágás utána jórészt öszszezeforrt, de teljesen sohasem. Akkoriban ha a Bergendi együttes rázendített, hogy "ez az ami nem mulik el, soha, soha nem mulik el," úgy éreztem, hogy az én sebemről énekelnek.

December elején a sok törmelék után végre két nagyobb fadarabot is kibányásztak a lábamból. Összeragasztottam őket; egy csaknem 2 centiméteres fenyőpikkelyt kaptam. Büszkén mutogattam: "ugye, hogy nem ok nélkül nyafogtam, ilyen nagy fa volt a lábamban." Valóban mindenki meg volt döbbenve, nagy sikereket arattam, de a seb továbbra sem gyógyult. Ekkor már éjszakánként arról álmodtam, hogy egy nagy darab fát vesznek ki a lábszáramból, és utána gyorsan meggyógyulok. Ébren is erről álmodoztam és összeszorított fogal erőltettem a sétálást, amitől azt reméltem, hogy napvilágra segíti a további fadarabokat. Végül az orvosok is megelégtették a végtelen kínlódást, befeküdtem a kórházba, és január 15-én megoperáltak.

"Amikor az ág a lábszáramba furódott, megálltam és megnéztem: egy nagy lyukat láttam és benne egy ágcsonkot" írtam multkorai cikkemben. A legközelebbi megállásnál már nem láttam az ágcsonkot, a vér elöntötte a sebet. "Nyilván kiesett" gondoltam, és nem hittem volna, hogy valaha még vizontlátom. Pedig ez történt. Mikor a műtét utáni napon felébredtem, egy 1,5 cm átmérőjű és 7 cm hosszú fenyőág darabot nyomtak a kezembe: "Nézze meg, ezt szedtük ki a lábából". Percekig tartott, míg kábult fejemmel felfogtam, hogy miről van szó. Felsőhajtottam, mikor felismertem az ág végében azt a csonkot, ami annak idején a sebből lógott ki. Aztán elmosolyodtam és hatalmas megkönnyebbülést éreztem. Boldog voltam.

A statisztikák szerint a tájékozdási futás nem veszélyes sport. Valóban nem az. De ilyen sérülés, ha nagyon kis valószínűséggel is, bár

kivel előfordulhat. Mi tehát a teendő, ha az ember egy ágba szatad, vagy elesik és úgy érzi, hogy valamilyen idegen anyag került a lábába? Először is adja fel a versenyt, és a sérült végtag minél kevesebb mozgásával menjen be a célba, a mozgás ugyanis még mélyebbre viheti az idegen testet. Utána menjen el egy keménykezü sebészhez, és kérje meg, hogy vágja fel a sebet és alaposan tisztítsa ki. Az orvos által készített steril vágás gyorsan és fájdalommentesen gyógyul, ha viszont idegen test marad a sebben, akkor nem tud beforrni.

Ez lenne a tanulság. Most pedig hadd mutassam be azt a mulatságos gyűjteményt, amely embertársaim első mondatait tartalmazza, amit akkor mondtak, amikor a fadarabot megmutattam nekik. Mindenféle kritikával szembeni egyetlen mentségem, hogy a nyilatkozatok valódiak.



Az operáló orvos: Én csak huztam, huztam kifelé a fadarabot, de nem akart véget érni. Akik bent voltak a műtőben, majd hanyatt estek a csodálkozástól. Egyébként izomlázat kapott a karom, olyan erősen be volt szorulva a csont alá.

Az osztályvezető főorvos: Maga egy szerencsés ember! Szinte csoda, hogy valaki 4 hónapig hordjon a lábában egy ilyen fadarabot és ne kapjon csontvelőgyulladást. Még pár hónap és a lába is ráment volna.

A kórházi ujságárus: De hiszen maga hónapok óta jár be ide kezeléssel! És milyen türelmesen várakozott mindig a padon! Én beleőrültem volna.

Egy nővér a szomszéd osztályról: Azért jöttem, át, mert hallottam, hogy egy karót szedtek ki a lábából. Megmutatná?... Jézusom! És én még azt hittem, hogy tuloznak.

K. N. Magának egész TÚZÉP telep van a lábában! Legalább nem lesz gondja a téli tűzi fára. Csak az akar, hogy ezt a fenyezőgallyat nem tudták karácsonyra kiszedni.

H. B. Egyszer nekem is belement egy túske a lábamba. Hogy az milyen rettenetesen fájt!

V. K. Ne nézz madárnak! Csak nem gondolod, hogy elhiszem ezt a nevetséges történetet? Ezt a botot azért adta neked az orvos a műtét után, hogy megnyugtasson. Azért altattak olyan sokáig, hogy legyen idejük keríteni egy ilyen ágot.

Sokan: Szűzmáriám, mi ez?

C. M. Mégis okosabb lett volna lefeküdni ott az országoton, az lett volna célszerű, ide akaraterő, oda akaraterő.

S. L. És maga ezzel még 300 métert futott? ... Mennyit? 3 kilométert? Az lehetetlen! Én rögtön meghaltam volna.

A szomszéd ágyon fekvő beteg felesége: Jézusom, ez a csontja? Ja, egy fadarab? Vigye innen, nem bírom nézni!

kis idő múlva:

ez borzasztó! Megmutatná még egyszer?

Másnap:

Elhoztam a gyerekeket is, mert nem akarták elhinni, hogy egy fakanál nyelet szedték ki a lábából.

B. G. Ezekután nem panaszkodhatsz, hogy nincs erő a lábamban. Hiszen még kalapáccsal se lehetne beverni egy ilyen fadarabot.

H. Z. Ekkora az egész? Nekem egy arasznyi ágról meséltek.

É. A. Te tiszta hülye vagy! Ekkora fa ment a lábamba, és nem vetted észre? És azt sem érezted, hogy benned van?

G. S. Már többen mesélték, hogy mekkor fát szedtek ki belőled, most mégis végigfutott a hideg a hátamon.

B. M. Ezután rád fogom bízni a legféltebb kincseimet, hogy rejtse el, úgy, mint ezt a fadarabot

Végül az utolsó három nyilatkozat, amelyekhez nem tudtam megállni, hogy ne fűzzek megjegyzést.

G. I. Ha közvetlenül a sérülés után még láttad az ág végét kilógni, miért nem húztad ki? (-Stétős volt az utam. De egyébként sem biztos, hogy az hasznos lett volna, hogy hivatkozzam itt Rejtő Jenőre: "A kocsmáros azt mondta, hogy amíg nem hoz orvost, hagyjam benn a kést, mert különben elvérzek. A kocsmáros ért ehhez, mert itt már öltek orvost is. Régi étterem.")

S. I. Szép darab. Még szerencse, hogy a világbajnokságon nem hátráltatott. Az úgy van, hogy amikor az ember versenyközben megsérül, akkor még nem érzi a fájdalmat, csak utána, amikor megáll. (Neki szívesen kölcsönadnám a fadarabot, hogy kipróbálja magán az elméletét.)

Sokan: Te sem futsz többet ezzel a lábbal! (Csak azértis!)



INNEN-ONNAN

Fontosabb nemzetközi versenyek Nagy Britanniában 1975-ben:

III. 28-31.	Jan Kjellström Trophy
V. 24-26.	Welsh O-Ring
VIII. 16-17.	Mammoth Weekend
VIII. 23-25.	White Rose Weekend
X. 3-5.	Caddihoe Chase

Finnországban elkészült az egyes sportágak népszerűségi rangsora. Ezek szerint a Sportszövetségeknél igazolt versenyzői létszámok alapján a következők öt sportág a legnépszerűbb északi rokonainknál: atlétika (233 000 versenyző), si (200 000), tájfutás (93 000), röplabda (66 000), és jégkorong (57 000).

A Szovjet Turista Szövetség az Inturiszttal közösen 30 fős csoport utazását szervezi a VIII. 16-20 között Salgótarjánban sorra kerülő Hungária Kupára.

Február végén rendezték meg az első romániai tájékozdási futó szimpóziumot (Simpozion de orientare). Az előadások közül "A romániai tájékozdás néhány problémájáról" (Ciobanu D. -Kolozsvár), "A bajnokság jobb megszervezése" (Balocsik J. -Arad), "Tájékozdási versenyek tematikai modellje" (László Csaba-Kolozsvár), "A modern tájékozdási versenyek térképe" (Szalay M. -Kolozsvár), "A térképezés optimalizálása (Ioncu B. -Craiova).

A kétnapos tanácskozás lehetőséget nyújtott különböző szakterületen dolgozó tájfutók munkáinak megvitatására. Az előadások és viták anyaga gyűjtemény formájában hamarosan megjelenik, részben pótolva a romániai tájékozdási futó szaklap hiányát. Az ülészakot évenként tervezik megrendezni.

A IV. Nemzetközi Svájci 5-napos verseny - melyet július 23-27. között rendeznek - központja Frauenfeld lesz. A pályákat Frauenfeld-Konstanz-Schaffhausen-Baden-Winterthur körzetében jelölik ki. Hazánkat a Typographia Kupa eredményei alapján 3-3 felnőtt, 1 junior, 1-1 ifjúsági versenyző képviseli.

SZÓL A KAKUKK

Feloldás

- I. feladat: 9 (koordináta sávonkém
1+2+3+1+1+1)
II. feladat: 50 (koordináta-vonalanként:
21+17+12)
III. feladat: 8 (koordináta-vonalanként: 5+3)
IV. feladat: C B D A E (vagy fordítva)

Gyakori az olyan tájékozdási hiba, ami abból származik, hogy a versenyző nem veszi észre valamit a térképén, rosszul "olvassa" azt. Az első három gyakorlat a térképolvasási készség ellenőrzésére és fejlesztésére szolgál. A harmadik ezen kívül domborzatolvasási gyakorlat is. Az ilyen fajta feladatok nem igényelnek előkészítő munkát, minden térképen lehet térképjeleket számolni, mindegyiken vannak koordináta-vonalak. Csak utólag kell ellenőrizni az eredményünket, ekkor már lassan és pontosan számolva. Az ön-

ellenőrzés ezeknél a feladatoknál azért is hasznos, mert ki-ki másként ítélheti meg, hogy egy koordináta vonal metsz-e egy utat, vagy csak érinti, hogy egy szintvonalmetszéssel nem jár felfelémenetet számolni kell-e vagy nem. De nem is a számszerű eredmény a fontos, hanem annak ellenőrzése, hogy megláttunk-e mindent, amit látnunk kellett.

Ezeket a feladatokat jól el lehet végezni fizikai edzéssel kombinálva, futás közben is. Különösen hasznos ez azok számára, akik versenyen is így nézik a térképet.

A negyedik feladat közismert változata az, amikor egy szétvágtott térképet kell darabjaiból összeállítani. Ott, mivel a térképrészletek kézbevehetők, a feladat sokszor próbálgatássá egyszerűsödik, míg itt az elforgatva rögzített darabok inkább térképolvasásra kényszerítenek.

	I. feladat		II. feladat		III. feladat		IV. feladat	
	hiba	idő	hiba	idő	hiba	idő	hiba	idő
Harkányi Ádám	0	56"	1	1' 01"	1	1' 11"	0	1' 12"
Nemes Zsolt	1	49"	3	51"	1	35"	2	1' 31"
Molnár Géza	1	1' 15"	1	1' 08"	1	1' 01"	0	1' 55"
Kiss Éva	0	47"	2	1' 20"	2	29"	2	4' 10"
Frank Rudolf	1	48"	2	56"	2	43"	0	2' 22"
Meichl Géza	1	1' 49"	3	1' 17"	1	1' 03"	0	1' 48"
Jenővári Gabriella	0	47"	1	1' 08"	2	2' 36"	0	3' 52"
Győrki Ágnes	2	49"	5	1' 15"	3	1' 47"	0	6' 10"

Futóhírek

Baranya megye legjobb tájékozdási futóját az elsőosztályú Szabó Lászlót (PVSZ) mutatta be olvasóinak a Dunántúli Napló Sportpályafutásának eddigi állomásai mellett a következőket nyilatkozta magáról az újdonsült válogatott kerettag:

- Nagyon szeretem természetet, ezért lettem erdész. Olyan sportot választottam, amely szorosan kapcsolatban van a természettel. Az ember legtermészetesebb mozgását a futás foglalja magába, szabadban üzhető, sportlétesítmény nélkül, minimális felszereléssel.

Az angliai Jan Kjellström Trophy-n juniorban képviselte a magyar színeket.

A Vasas SC megszűntetett tájfutó szakosztályának versenyzői a Tipográfia TE-ben folytatják sporttevékenységüket, a Vörös Meteor Egyetértés futói pedig a Postás SE-ben. Az előbbi egyesülés eredményeként - mivel az utánpótlás kerettag Tuma Ildikó mellett a Spartacus TE "A" válogatottja Szopori Éva is átigazolt - elsősorban a női csapat, míg a Postás SE-ben a férfi csapat erősödése várható.

A Veszprém megyei TFSZ elnöke dr. Hódossy Lajos munkahelyi elfoglaltságára hivatkozva tisztelettel lemondott. A megyei Sporthivatal Bánkúti Antal bízta meg az elnök teendői ellátására.

Egy fiatal szakosztály, az 1973-ban alakult Kaposvári Gépipari Szakközépiskola tájékozdási futóinak helyzetéről érkezett tudósítás. A jelenlegi egy arany, öt ezüst és tizenegy bronz minősítéssel versenyző szűk anyagi lehetőségek ellenére nagy lelkesedéssel készül a versenyekre, melyhez szakmai segítséget a szakosztályvezető-edző Matuszka Józsefné nyújt számukra.

A Pécsi Tanárképző Főiskola Sportköre elnökségi ülésen foglalkozott az 1974-es év eredményeivel. Tájékozdási futó szakosztályának ma már 22 minősített versenyzője van, majdnem háromszor annyi, mint előző évben. Az intézmény legsikeresebben működő szakosztályai közé tartozik, amely

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Szerkesztő: Szaktilla János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő: Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31. II. em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614. - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató, - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 30.- Ft. (megjelenik havonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály, 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 39. - Indexszám: 25827.

Gyenis Zoltán személyében utánpótlás válogatott kerettaggal is büszkélkedhet.

Baranya megyében jelenleg 8 szakosztály működik, sajnos mind Pécsett. Összesen 146 aktív versenyzőt tartanak nyilván, eközül 98 futó szerzett minősítést az elmúlt évben. Két legnépszerűbb rendezvényük a Mecsek Kupa és a Tenkes Kupa. Anyagi nehézségeiken és a térképhiányon kívül komoly problémájuk az utánpótlás biztosítása, mert lassan előregedik a mezőny.

Az Esti Hírlap "Itt a budapestiekről beszélnek" rovatában olvastuk Dr. Fenyvesi Csaba sebész, olimpiai bajnok Búszkeség és szalmaláng című írását melyben többek között ez áll:

"Pesten mindenkinek megvan a véleménye, méghozzá szakértő véleménye. Mindenki mindenben részt akar venni. Amikor Monszpart Sarolta kocogóversenyre invitálta a budapestieket, tizezrek vándoroltak oda, de rögtön összevessztek a részvételi jegyeken."

Vidéken vajon más a helyzet?

Elégedettek az elmúlt év eredményeivel a Szabolcs-Szatmár megyében. A Bottyán SE sikere a csapatbajnokságon, Ertel Zoltán, Hrenkó László, Krajcsovics András válogatottsága alapján derűlátóan tekintenek az ideai esztendő elé. Szeretnék eredményeiket megtartani, szélesebb tömegebázist kiépíteni. Az ifjúsági versenyzők, különösen a lányok komoly sikereket érhetnek el, de felnőtteknél számítanak az első osztályú minősítés megszerzésére is.

A Váci Forte is három fiatal válogatottjára alapozza idei terveit. A szakosztályok tavalyi versenyében a 8-10. helyen végeztek. Mind a tizenegy pontjukat ifjúsági sportolók szereztek. A csapat és váltóbajnokságon 4-4-et, egyéniben pedig hármat.

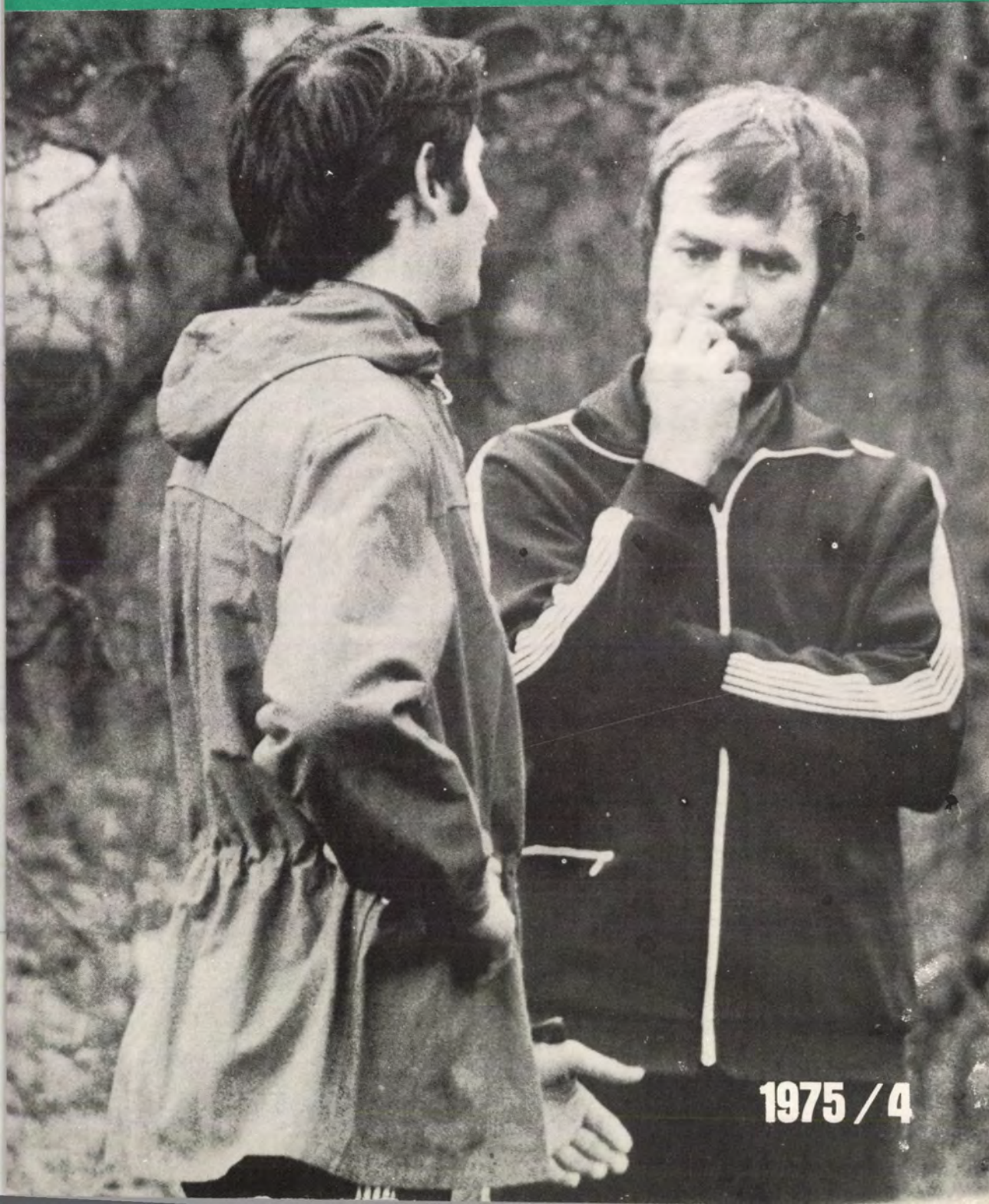
A Nagybátonyi Bányász 1974. évi munkájáról részletes elemzés jelent meg a Nógrád című újságban. 11 minősített versenyzőjük teljesítményét személyenként értékeli, kiemelve a jelentősebb eredményeket.



Ára: 3, - Ft



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 4



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

4. SZÁM

Szaktilla · János

Továbbra is sok reklamáció érkezik a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS szerkesztőségébe az ujság rendszertelen megjelenésével kapcsolatban.

Elnézést kérve a megválaszolatlan levelekért, ezután tájékoztatjuk előfizetőinket: sportágunk szaklapját kisszámú szerkesztő bizottság állítja össze az országos szövetség tisztségviselői, válogatott versenyzők, idősebb szaktekintélyek és gondolataikat írásban kifejezni kész sporttársak lelkesedésére, önzetlen segítségére támaszkodva.

A kivitelezés, fotók, tördelés is saját erőből történik. Az egyes számokat nyomdaéretten adjuk át kiadónknak a Sportpropaganda Vállalatnak. Nyomdájukból kerül a Posta Központi Hirlapirodához, s innen kézbesítik. Itt tartják nyilván az előfizetőket, tehát náluk kell kifogásolni ha egy-egy példány másokhoz már régen, de hozzánk még nem jutott el. Cim: Posta Központi Hirlapiroda 1900 Budapest, József nádor tér 1.

Szerkesztőségünk, mivel a változó megjelenési időpontok ellenére is folyamatosan kap előfizetési postautalványokat, továbbra is elősegíti új Olvasók toborozását azzal, hogy rőzsaszínű csekkjeiken beérkező előfizetésüket (1374 Budapest, Pf. 614.) központi-lag adja át a Hirlapirodának.

Felújítva egy korábbi szöveget közöljük az ujság borítófotóinak készítőit: 1975-1. I-II. József Sándor, 1975-2. I. Tasi Ákos, II. Balogh Tamás, 1975-3. I. Tasi Ákos, II. Józsa Sándor. A

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS jelen száma címlapjának és hátsó borítójának fényképeit Józsa Sándor készítette.

Jó éjszakát

A hosszú folyosón égett a villany. Csöndesen vonultak végig szemlélve és szaglászva az idegen környezetet. Az élen menő egy pillanatra megállt az utolsó ajtónál, de nem nézett a kifüggesztett papírra, amelyen a hálóba beosztott egyesületek nevei voltak feltüntetve; benyitott s a többiek követték. Versenyzőtársaik már javában aludtak az emeletes ágyakon. Fölkapcsolták a villanyt, - vagy negyvenen voltak még rajtuk kívül a teremben. Miközben keresték fekhelyeiket fennhangon, nevetgélve kérdegették egymástól a másnapi teendőket.

Néhányan felriadtak és szitkozódva, erélyesen utasították rendre a zajosan érkezőket; nevetés volt a válasz. Negyed óra múlva ismét sötét lett, de addigra már szinte az egész háló ébren forgolódott...

Manapság már inkább csak a többnapos versenyeken kell a rendezőknek az indulók számára szállásról is gondoskodni, mert ahol lehet igyekeznek az eseményt aznapi utazással lebonyolítani. Azonban főleg nyáron a korai rajtoltatás érdekében is szükséges lehet egy-egy diákotthon, turistaház, munkásszálló, camping vendéglátását igénybe venni. Sok embernek együtt a verseny előtti megfelelő pihenést biztosítani viszont nem könnyű dolog - ennek érzékeltetésére szántam a bevezetőt, de hátrányairól lehetne a vicces és bosszantó példákat sorolni.

Mit tegyünk ha olyan sporttársunkkal kell együtt éjszakázni aki horkol, szörösög, hörög, szuszog, nyög, fogát csikorgatja, feljajdul, hangosan handa-bandázik, nagyokat szellent vagy ágyát rángatja? Először figyelmeztessük tapintatosan, de ha a legjobb akarata ellenére ő maga sem tud változtatni alvási szokásain, számítva az ilyen esetekre használjunk füldugót.

A csapatvezető feladata olyan utazási módot és időpontot választani, amellyel figyelembe veszi a versenyzők számára elegendő pihenő biztosítását. De ha a futók között vannak akik ezt nem tartják eléggé fontosnak maguk számára, gondoljanak társaikra is még mielőtt a sötét szobába lépnek!

Az MTFSZ-ből jelentjük

A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS VERSENYBIRÓI DÍJAINAK SZABÁLYOZÁSA

A versenybírók díjazásánál fokozott figyelmet kell fordítani a sportág minden más versenytől eltérő voltára, s az ebből következő esetleges aránytalanságok kiküszöbölésére. A versenybírói díjakat alapvetően szabályozza az OTSH elnökének 16/1974/OTSH Közlöny 6. utasítása, de az abban le nem fektetett kérdésekben - a sportág specifikumai miatt - szükséges a tájékoztató futás egészséges fejlődését biztosító pénzügyi szabályozás.

A versenybírói munka és díjazásának mértéke elsősorban a sportági belső társadalmi megbecsülésben kell, hogy jelentkezzen. Mivel a ver-

senyek rendezése túlnyomórészt társadalmi munka jellegű, nem kívánatos az elvégzett munka díjazásának összehasonlítása a társadalmi és gazdasági élet hasonló vagy ugyanolyan jellegű tevékenységeivel. Amennyiben ilyen akár gondolati, akár pénzügyi kísérlet történnék, annak következményei a költségvetési igények többszöröződésében és a társadalmi aktívák munkájának csökkenésében mutatkoznának. Ugyanakkor szükséges, versenyrendezéseink komplex volta miatt a korábban nem rögzített, magasan kvalifikált munkák versenybírói díjazásban megnyilvánuló elismerése, amelyen például a térképhelyesbítés és az ehhez kapcsolódó egyéb tevékenységek.

Az alábbi szabályozás - amellyel az OTSH Terv és Pénzügyi Főosztálya egyetért - a rendezést, a fiatal és tehetséges versenybírók kiemelését, a versenyek színvonalának javulását és az egész sportág dinamikusabb fejlődését szolgálja.

I. Versenybírói díjak

Ft-ban

Díjkategória	A versenybíró minősítésének megnevezése	"A" és "B"	Egyéb ver-
		fokozatu	senyeken
		3 óra To-	3 óra To-
		alap- dija	alap- dija
		Ft/ó.	Ft/ó.
I.	Nemzetközi és országos minősítést	60. - 20. -	45. - 15. -
II.	I. osztályu minősítést	45. - 15. -	36. - 12. -
III.	II. osztályu minősítést	36. - 12. -	30. - 10. -
IV.	III. osztályu minősítést	30. - 10. -	24. - 8. -
V.	"Gyakorló" minősítést és egyéb közreműködők	24. - 8. -	20. - 7. -

2. A versenybíródíjon felüli külön tiszteletdíjak:

- a) Versenybírószág elnöke:
1 fő részére + 50. -
- b) Versenybírószág elnökhelyettese: 1 fő részére + 30. -
- c) Versenytitkár : 1 fő részére + 30. -

3. Létszámnormák

- a) Pályakitűző-felvezető versenybíró: 10 ellenőrzőpontként 1 fő
- b) Célbíró: 200 indulóként 1 fő + 1 fő közreműködő
- c) Rajtbíró: 200 indulóként 1 fő + 1 közreműködő
- d) Ellenőrzőbíró 20 ellenőrzőpontként 1 fő
- e) Technikai bíró: 500 indulóként 1 fő (egyéb versenyeken maximum 1 fő lehet).

- f) Egyéb közreműködő személyzet 100 indulóként 3 fő
- g) Szervező titkár: csak nemzetközi "A" és "E" fokozatu versenyen
- h) Szövetségi ellenőr díja 1 fő: 30. - Ft. Napidíj, szállás, utazási költségeket a rendező szerv fedezi.

4. Időnormák.

- a) Ellenőrzőpontok bemérése: 2 pontonként 1 óra
- b) Ellenőrzés: 2 pontonként 1 óra
- c) Versenyidőtartam: 100 induló alatt 3 óra, 100 induló felett 5 óra

5. A hivatalos jellegű nemzetközi vagy nemzetek közötti sporteseményen részt vevő versenybíró részére felemelt összegű versenybíródíj fizethető. Mégpedig:

- Nemzetközi sporteseményen a sportágra érvényes legmagasabb díjtételnél 50%-kal nagyobb összeg.
- Nemzetek közötti (válogatott) sporteseményen a sportágra érvényes legmagasabb hazai díjtételnél 100%-kal nagyobb összeg.

6. A térkép helyesbítő és rajzoló versenybírói díjai

A térkép helyesbítés a verseny színvonalát közvetlenül s majdnem kizárólagosan befolyásolja, ezért versenybírói munkának minősül. Díjazása függ a terep nehézségi fokától, bonyolultságától és az elvégzett munka színvonalától. A bírói díjak összegét a munka természetéből kifolyólag a kiszállással párhuzamosan elszámolni nem lehet s ezért utólag az MTF Sz Térképbizottsága állapítja meg a térkép megjelenése után.

Térkép helyesbítésre kizárólag a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség engedélye alapján lehet pénzt kifizetni és egyáltalán ilyen tevékenységet végezni, s amelynek részleteire az OTSH Honvédelmi Minisztérium együttműködési megállapodása, ill. annak végrehajtási utasításai vonatkoznak.

Az egyesületek, szakszövetségek által javított térképek un. visszatérítési díjáról a térképbizottság javaslata alapján a főtitkár dönt.

FIGYELEM!

TÉRKÉPHELYESBITŐK ALAPFOKU TANFOLYAMA

A Magyar Tájékozdási Futó Szövetség térképbizottsága 1975. szeptemberében térkép helyesbítői tanfolyamot szervez.

A tanfolyam résztvevői: igazolt versenyzők, versenybírók, edzők.

A tanfolyam lebonyolítása:

Elszállásolás: turistaházakban (Budapestiek reggel naponta kiutazhatnak.)

Étkezés: a turistaházakban lakóknál panzió a kiutazóknál tetszés szerint.

A tanfolyam időtartama: 2 vagy 3 nap az érdeklődéstől függően (péntek, szombat, vasárnap).

A tanfolyam időpontja:

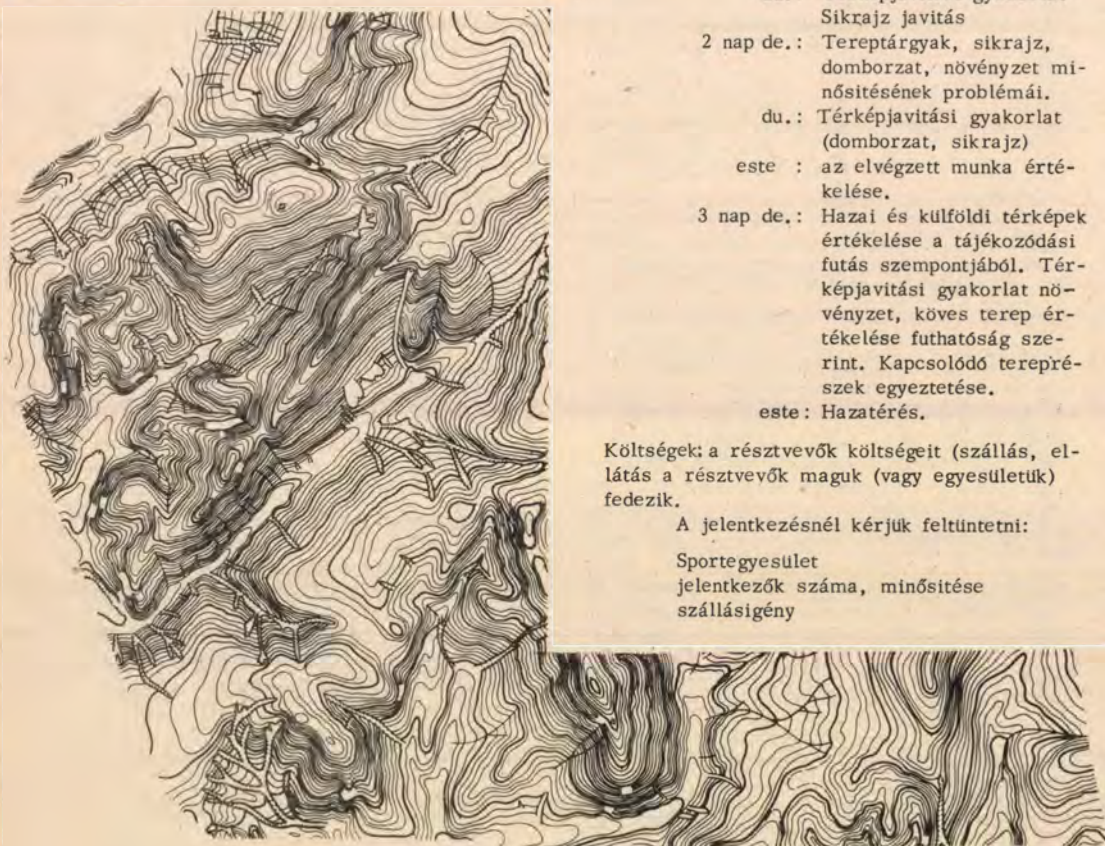
1975. szeptember 17-18-19.

- Program 1 nap de.: térképjavítás irányelvei
TF térképpel szemben támasztott követelmények
TF térképjavítási módszerek
- du.: Térképjavítási gyakorlat
Sikrajz javítás
- 2 nap de.: Tereptárgyak, sikrajz, domborzat, növényzet minősítésének problémái.
- du.: Térképjavítási gyakorlat (domborzat, sikrajz)
- este : az elvégzett munka értékelése.
- 3 nap de.: Hazai és külföldi térképek értékelése a tájékozdási futás szempontjából. Térképjavítási gyakorlat növényzet, köves terep értékelése futhatóság szerint. Kapcsolódó tereprészek egyeztetése.
- este : Hazatérés.

Költségek: a résztvevők költségeit (szállás, el látás a résztvevők maguk (vagy egyesületük) fedezik.

A jelentkezésnél kérjük feltüntetni:

Sportegyesület
jelentkezők száma, minősítése
szállásigény



A tömegesítésért

Kedves Lénárd sporttárs!

A sportági kiválasztással foglalkozó cikkem, amely a Tájékoztató Futás 1975/1. számában jelent meg, vitára készítet. Remélem, hogy másnak is lesz ezzel kapcsolatban véleménye és le is fogja írni. A sportágak többségében az eredmények rohamos fejlődése, a pontokért való harc, a szűkös létesítmény helyzet, néhány sportágban a drága felszerelés kényszerítette a szakembereket, hogy kiváltságosabbakat, legalkalmasabbakat.

Azokban véleményem szerint nekünk elsősorban népszerűvé kell tenni a sportunkat, örömmel kell fogadnunk minden jelentkezőt, kortól-, nemtől függetlenül. Minket nem szorítanak a létesítmények, nem drága a felszerelés. Kezdőknek minimális felszerelés szükséges, amelyet minden iskolás koru gyermek a testnevelés órán használ. A gyakorló térképeket többször fel lehet használni, ez sem jelentős többletkiadás. A tömegesítő versenyek nevezési díja jelenthet problémát, de ide csak azokat kell nevezni, akik megfelelő előkészítésben részesültek, elméleti - fizikai téren.

Mi mostanában azon munkálkodunk, hogy iskolai sportággá fejlesszük a tájfutást. Szeretnénk ha a következő tantervben a választható sportágak között szerepelne. Reményeink vannak, mert sok az olyan iskola ahol létesítmény nincs, de erdő van a közelben. Szeretnénk ha országsszerte szaporodnának a népszerűsítő versenyek. Minél több olyan ember kapcsolódjon be a tájfutásba, akik egészségük fejlesztése, vagy megőrzése céljából indulnak korsztályuknak, felkészültségüknek megfelelő szintű versenyen.

Véleményem szerint tömegek részére az egyik legalkalmasabb sportág a tájfutás. Az évek során versenyeinkeken indulók számának emelkedése is ezt bizonyítja. Ma már ritka az az esemény amelyen 400 alatt van az indulók száma. Amilyen gondot jelent a rendezők számára az öltöző és mosdó helyiségek biztosítása, olyan öröm ez azok számára, akik a kezdeti lépésektől kezdve a mai napig jelen vannak a versenyeken és a hétköznapiakon pedig még mindig azon fáradoznak, hogy még nagyobb elismerést hódoljanak ki a sportágnak és minél több gyerek nyerjenek meg a tájfutásnak. Edzői gyakorlatom során sok ember fordult meg a szakosztályban, különböző eredményeket értek el. De ha arra a napra gondolok, amikor tizenévesen először jöttem edzésre, legalább a felét nyugodtan elkuhdhettem volna, ha valamilyen kiválasztási szisztémát alkalmazok. Eddigi munkám során mindig arra törekedtem, hogy a szakosztályban baráti légkör alakuljon ki. Ez a légkör döntő mértékben megszabja egy jelentkező további fejlődését. A versenyzők viselkedése, segítőkészsége, megértő szándéka befolyásolja az ujong érdeklődését, alakítja jellemvonásait, munkához való viszonyát. Több olyan versenyzőm van aki úgy jött először edzésre, (20 éven felüli) hogy csak fut-

ni, mozogni szeretne. Rendszeresen jártak edzésre megismerték a tájfutás lényegét; először óvatos érdeklődés, majd edzőverseny, s ma már II. osztályu versenyzők. Mindenki tudta, hogy nem lesznek soha az I. csapat tagjai, a szakosztály velük nem fogja gyarapítani válogatott versenyzőinek számát, de újabb embereket megnyertünk a sportnak, egészségesen fognak élni, életemüké vált a mozgás. Nagy érték ez a társadalom számára!

Az általános ésspeciális képességek fejlesztése az edzéseken történik. A rendszeres edzés-munka hatására javul a versenyző állóképessége, a sokoldalú edzés során ügyessé válik. A speciális edzések során pedig a sportág üzéséhez szükséges képességeket fejlesztjük. Az edző feladata, hogy a sportág által támasztott követelményeket az éves tervben rögzítse, bontsa le időszakokra és az időszakokon belül, egyes edzések anyagát a versenyzők képességeinek megfelelően állítsa össze.



A versenyző felkészítésének folyamata nagyon hosszú időt jelent. Legalább 6-8 év szükséges ahhoz, hogy valakiből jó versenyző váljék. Ez az idő nagyon komoly és rendszeres munkát követel az edzőtől és a versenyzőtől egyaránt. A technikai feladatok elsajátítása miatt, feltétlenül hasznos, hogy minél többet versenyezzenek a gyerekek, minél több önálló feladatmegoldást végezzenek. Az edzéseken gyakorolt technikai elemeket versenykörülmények között, ismeretlen terepen, minden segítség nélkül oldják meg és a végén értékeljék a teljesítményt. Így az edzéseken tanult ismeretanyag kiegészül, gazdagodva a versenytapasztalattal, megszilárdul; rutint szerez a versenyzőknek.

Ezért én azt javasolom, hogy kiválasztási tesztek helyett, minden szakosztály tartsa elsőrendű feladatának a 10-12 éves gyerekek minél nagyobb arányu foglalkoztatását, évről-évre toborozásukat. Szervezzenek uttörőházakban szakköröket, segítsenek az iskolákban felkészíteni a gyerekeket az uttörő versenyekre.

A tájfutásnak egyéni varázsa az, hogy mindenkinek élményt jelent a verseny. A pontok "megtalálása" minden alkalommal önbizalmat növelő hatást vált ki. Aki minden pontot fogott az már nyert, mert a kitzűött feladatot megoldotta, teljesen függetlenül az időeredményétől. A tájfutás mindenkit cselekedtet, nem utánzó feladatot oldanak meg a gyerekek, nincsenek ismétlődő sablonos feladatok.

Vittek Lajos
szakedző

Lábgombásodásról

Az utóbbi időben a gombás megbetegedések száma jelentősen megnőtt, aminek oka elsősorban az, hogy az antibioticum és az immunszuppresszív készítmények használata elterjedt és ez a gombák szaporodására előnyösen hat. A ma már szinte népbetegséggé vált lábgombásodásnak is ez az egyik oka. A másik fő ok (egyebek között) a gumitalpu cipők és a nylonharisnyák elterjedése, amelyek a láb szellőzését akadályozzák.

A sportolókat fenyegető lábgombabetegségek szaporodása miatt a kérdéssel behatóbban kell foglalkozni.

A gombák életének első feltétele a víz, hiszen önmaguk is 80-92 százaléknyi vizet tartalmaznak. Nélkülözhetetlen számukra a levegő oxigénje, életfeltételeik között jelentős szerepe van a levegő hőmérsékletének. Igényük rendkívül különböző, 4-5 C°-tól 57 C°-ig tart. Az ember szempontjából legfontosabb bőrgombák többsége a 37 C° körüli hőmérsékletet kedveli. A közvetlen napfény sugarainak ibolyántúli tartománya viszont a gombák növekedését gátolja sőt pusztulásokat okozza.

Az ember szempontjából (elsősorban sportegészségügyi szempontból) lényeges az a tény, hogy a gombák és spóráik fürdők és uszodák talaján zuhanyzók lábrácsain is kimutathatók; emberről emberre, állatról emberre terjedhetnek, közvetítéskben tárgyak is részt vehetnek.

Tekintettel arra, hogy a sportolók között a lábgombásodás (lábmycosis) és a köröm gombásodás (onychomycosis) igen nagy számban fordul elő, az alábbiakban ezeket részletesen ismertetjük.

Onychomycosis: a körömlemez gombás elváltozása; a köröm széli részén indul meg sárga csíkozottsággal, ezek a csíkok kiszélesednek, a körömlemez az alapjáról kezd elválni, és alatta keratintörmelék található. A szabadabbá vált körömlemez végül letörik, gyulladás nincs.

A körömmycosis keletkezésében fontos szerepe van a hajlamosító tényezőknek, ezek közül elsősorban a körömmágy keringési viszonyai, a köröm hiányos gondozása, a szabadszél alatti rész ápolatlansága érdemelnek figyelmet. A kézkörömök betegsége gyakran egyéb testtájék gombás folyamatának vakarása útján jön létre.

A köröm gombásodásának legfőbb veszélye az, hogy gomba-tárolóként szerepelvén a beteget és környezetét is megbetegíthetik.

Lábmycosis: a lábujjak közötti gombás elváltozás, (mycosis superficialis pedis) mint fentebb említettük, az egyik leggyakoribb a sportolókon előforduló bőrbetegségek között. A folyamat enyhe bőrvizketegséggel kezdődik, fokozódik a lábujjak közötti verejtékképződés, a bőr felázik, kifehéredik, majd rugalmasságát elveszítve az áthajlásban bereped. Ez a repedés tágul, vörös

hámhiány keletkezik, amelyet fehér hámgallér határol. Az eddigi viszketést enyhe fájdalom váltja fel. A gombás folyamat továbbhalad és ráterjedhet a talpra, a lábhátra, ekkor éles szélű hámlás keletkezik.

A lábgombásodás szövődményei szinte kellemtlenebbek, mint az alapbetegség.

A lábujjak közötti hámgallér ugyanis megteremti, hogy gennykeltő baktériumok jussanak a bőrbe, a nyirokerebbe. A lábmycosisban szenvedő betegek gyakran tulérzékenyek a penicillinre.

Egyéni védekezés a lábgombásodással szemben:

1. Megelőzés: legfontosabb feladat, a személyi higiéne megteremtése, a lábujjak közének fürdés utáni szárazra törlése, Mycofen hintőporral történő beszórása, a köröm rövidre vágása, a köröm szabad széleinek tisztítása stb.



2. Kezelésben: egyes betegségtípusoknál a sportorvos kezelhet, másokat viszont szakrendelésre kell küldenie.

Mint fent említettük a nylonharisnyák, a gumí- és műanyag talpu cipők hozzájárulnak a fülledt mikroklímához, amelyben az erősen változókéony természetű gombafélések emberre veszélyessé válnak. Szükséges tehát, hogy amennyire lehetséges, ezeket az anyagokat nélkülözzük.

A gombás fertőzés egyéni megelőzésének legjobb módját a fertőtlenítő hintőpor alkalmazásában látjuk. A Mycofen hintőpor 1 százalékban tartalmaz pentaclór-fenol-nátriumot. Ez az anyag, bár csak a megelőzés lenne a feladata, 18,1 százalékban mentességet is eredményez, a kellemtelen tüneteket eliminálja a gombatelepeket azonban véglegesen ki nem irtja, csupán a hámban rejtőzött gombákat öli el. Szabály szerint a hintőpor alkalmazása előtt a lábujjak közét szárazra kell törölni, azonban az anyag vízben oldhatósága miatt a bőrfelzinen maradt víz az anyag hatékonyságát még növelheti is.

Helyes módszer ha a lábbeliket is hintőporral kezeljük, mert ezek belsejét idővel impregnálja így a gombák itt is elpusztulnak.

Itt hívjuk fel a figyelmet a közös tornacipő, a közös ruha használatának veszélyeire.

Fekete Jenő

EDZŐKNEK VERSENYZŐKRŐL

Ez alkalommal - az előbbi cikkek alapján - a versenyzők pszichikai képességeinek fejlesztésével, pszichológiai problémáival szeretnék foglalkozni részben finn és észt, szakirodalmak, részben pedig saját kísérleti felméréseim alapján.

Az edzőre különösen nagy feladatot ró a sportolók pszichikai képességeinek fejlesztése. Szinte azt lehetne mondani, hogy a pszichikai képesség fejlesztése azonban sullyal kell, hogy képviselve legyen a versenyzők felkészítésében, mint a fizikai, technikai és taktikai képességeké. A legmegfelelőbb módszerek kiválasztásában igen fontos az egyéni sajátosságok pontos ismerete, az edzőnek el kell tudni határolni tanítványa jó oldalait, és gyenge, káros, kiküszöbölendő tulajdonságait. Igen nagy jelentősége van a versenyző edzője iránti bizalomérzésnek is. Éppen ezért az edzőnek kötelessége magasfokú erkölcsi magatartást tanúsítani, megfelelő szintű általános műveltséggel és jól megalapozott szakmai felkészültséggel rendelkezni, tanítványának nemcsak "mestere", de barátja is legyen.

A pszichikai képességek fejlesztése egy időben indul meg a kezdők technikai, taktikai oktatásával. Döntő szerepet játszik ebben a folyamatban az alkalmazott gyakorlatok megfontolt megtervezése, és magától értetődően a versenyeken való részvétel.

Az akarati tényezők fokozatos fejlődése a cél eléréséhez szükséges nehézségek megoldásának velejárója, és a pszichikai képességek fejlesztésének legfontosabb feltétele. Természetesen nem minden verseny hoz pozitív eredményt ezen a téren. Amennyiben a felkészültség foka nem felel meg a verseny nivójának, vagy ezzel ellentétben a színvonal alacsonyabb, mint a versenyzők felkészültsége, a szereplés inkább káros hatást vált ki. Ennek érdekében az edzőknek sem lehet célja az, hogy tanítványaikat mindenáron versenyeztessék és igény szintjüknek nem megfelelő versenyeken indítsák, de a versenybíróknak is szem előtt kell tartaniok azt a tényt, hogy például a bajnokságok nem tömegesítő versenyek, még akkor sem, ha az "C" fokozatu körzeti bajnokság is. A felkészülési szakaszt követően, állandó személyes ellenőrzés mellett a legfontosabb célkitűzés az illető tájfutó versenyző képességeinek megfelelő legfontosabb versenyre, illetve versenyekre való felkészítés. Ennek a felkészítésnek viszont figyelembe kell vennie mindazokat a szempontokat, melyeket eddigi eszmeifuttatásaim során bemutatam.

Mindezek ellenére azonban, elsősorban élversenyzők esetében gyakran jelentkeznek az a jelenség, melyet úgy tudunk tömören jellemezni, hogy a versenyző "idegileg kikészült".

Ogilvie B. és Tutko A. szerint a versenyzők problémáinak két általános típusáról beszélhetünk.

Az egyik szélsőség az a fiatal versenyző, akinek felkészültségi szintjére megállapítható, hogy verseny idején "lélektanilag" kikészült. A másik véglet annyira igyekszik elkerülni a feszültséget, hogy az edzőnek kell megtalálni a módot a versenyzéshez szükséges érzelmi lelkesedés fokozásához. A fizikai megszokáshoz hasonlóan a lelki megszokás fokozatos éleződése is a szorongás fizikai hatásához vezethet, de, ha a szorongás gyakori, akkor az egyén "lelkileg kikészült", amikor éppen a legnagyobb erőkiéjtésre lenne szükség.

Hogy a túl korai lélektani kompenzációs zavar milyen hatással lehet a versenyző fizikai, technikai és pszichikai teljesítőképességére, azt lemérhetjük az azokból a jelekből, melyek e lélektani zavar beállását mutatják: az izomzat elernyedése, a légzés lassubbodása, a reflexek tónusának mérséklődése, a környezet fokozottabb figyelem-elvonó hatása, mások túlzott értékelése, versenyzési szellem csökkenése, közönyösség, környezetváltoztatási vágy, idegesség, stb.

Az erősen szorongó versenyzőknél csökkentjük az érzelmi terhelést, edzőmunkáját speciális helyzetek figyelembevételével irányítsuk. Ezzel kapcsolatban néhány jótanács:

- a következő verseny jelentőségétől függetlenül csökkentjük a versenyzővel való személyes kapcsolatokat;
- csökkentjük a legszűkebbre közölnivalókat, és csak a szokásos meleg, baráti magatartás kerüljön előtérbe;
- a verseny előtti héten semmiféle új, vagy a megszokottól eltérő edzési utmutatást ne adjunk;
- kerüljük annak hangsúlyozását, hogy mekkora felelősség van a versenyző vállán a csapat, az egyéset érdekében. De ne esünk a másik végletbe sem, ne becsüljük le a tanítványunktól várt eredményeket;
- meg kell győzni a versenyzőt arról, hogy neki nem az áldozat szerepét kell játszania a csapat gyengeségeiért. Az edzői felelősség "nem a versenyzőre tartozik".
- az erősen szorongó versenyző általában menedéket keres a kétségek elől. Ha tanítványunk kezdeményezi, úgy beszéljünk vele a kérdéstről, de semmiképpen sem felelősségének hangsúlyozásával;
- vegyük figyelembe azt, hogy az ilyen típusu versenyző egyenesen igényli a határozott edzői intézkedéseket, mert az biztonságot ad neki.

Mint azt már korábban említettem, a sportteljesítmény, mint bármely más emberi cselekvés nem egyes pszichofizikai funkciók külső és belső tényezője, hanem több dimenziós struktúra. A sportteljesítmény nemcsak rendkívül kedvező objektív, szituatív, fizikai, technikai és taktikai feltételeket és tulajdonságokat tételez fel, hanem döntő mértékben függ az akarati és jellembeli tulajdonságoktól, hangulattól, a sportoló érzelmi világától. A tapasztalat azt bizonyítja, hogy a szubjektív, és az annak rendszerint megfelelő

tényleges teljesítőképességet az érzelmi tényezők döntő mértékben befolyásolják. A jó teljesítménynek a pozitív hangulat, közérzet nemcsak fontos feltétele, hanem szubjektív eredménye is. A deprimált állapot negatív irányban befolyásolja rendszerint a teljesítményt, ami ugyanakkor a nem kielégítő sportteljesítményből is fakadhat. A leglényegesebb érzelmi erőtényezők - a siker és balsiker élménye az edzésben és versenyzésben - azokban a sportágakban játsszák a legnagyobb szerepet, ahol a siker-, és balsiker élmények a feladat komplex volta miatt több területen jelentkezhetnek. A siker és balsiker nem mechanikus - automatikusan párhuzamos élményei a sportgyőzelemnek és vereségnek, hanem a szubjektív teljesítményelvárás és valóságos, mérhető, számolható teljesítőképesség közötti eltérésből adódik.

A sikerélmények emelik a hangulatot, megszilárdítják az önuralmat és növelik az igénynivót. Teljesítményoptimizmust eredményeznek és erősítik a győzelembe vetett hitet. Ezzel szemben a balsikerek elősegítik a negatív hangulatot, a kedvetlenség kialakulását, megingatják az önbizalmat, csökkentik az igénynivót, leszállítják a teljesítményelvárást és rezignációt váltanak ki. Egyes esetekben az edző és a versenyzőtársak segítségével - természetesen a balsiker helyes értékelése útján - teljesítménynövelő hatást is elérhet.

A sikerélmény megeremtése fontos sportpedagógiai feladat, mert az edzést is, a versenyt is hangulatossá teszi. S. Müller szerint ennek érdekében az edzésfolyamatban a közvetlen versenyelőkészületek idején és a versenyidőszakban célszerű a következő szempontokat figyelembe venni:

- az edzőnek tanítványát minden szempontból jól kell ismernie, mert csak a sportoló egyéni sajtóságainak ismeretére támaszkodva tud hatáson pedagógiai munkát kifejtetni;

- a sportoló helytelen terhelését (alacsony, vagy magas) mindenképpen kerülni kell. A helyes követelmény az, ha a könnyű és nehéz edzéseket, versenyeket helyes arányba hozzuk egymással, és a sportoló igénynivója által meghatározott megoldható feladatokat állítunk eléjük;

- az edző segítse sikerélményhez a sportolóját az edzések alatt is. Tájékoztassa az előrehaladás mértékéről, beszéljen meg vele részleteket és feladatokat, és a sikeresen teljesített versenyek vagy edzések után tudatosítsa a kedvező hatást. A versenyző saját teljesítményéről való tájékoztatás kedvező hatással van a teljesítőképesség emelésére;

- a reális "teljesítményelvárás" megeremtésének lényeges része tanítványának jó felkészítése a versenyre. Reális képet kell kapnia a versenyen várható követelményekről, ismernie kell ellenfeleit, azok tudását, előnyeit, gyenge oldalait. Így kell a versenyzőben az optimizmust és az önbizalmat felkelteni.

- azok a sportolók, akik gyakori vereség, vagy tartós teljesítmény-stagnálás miatt veszített

ték önbizalmukból, különös figyelmet igényelnek, munkájukat nem tanácsos megnehezíteni, mert a terhelést szubjektív értelemben nehezen viselik el, ez viszont megnöveli az újabb balsiker bekövetkezésének lehetőségét;

- a harmónikus sportoló ember kialakítása érdekében legyünk figyelemmel a sporton kívüli nehézségekre is, hogy az edzéshez és versenyzéshez szükséges teljes teljesítőképességet az utóbbi tényező ne befolyásolhassa.

Ezek után úgy érzem, nem szükséges külön hangsúlyozni, hogy a legidősebb problémák egyike az, hogy az edző hogyan tanulmányozza az edzésterhelés hatását versenyzői pszichikumára. Az emlékezet (memória), az operatív gondolkodás és az információfeldolgozás gyorsaságának tanulmányozása az edzésterhelések utóhatásának időszakában a sporttudomány fontos feladata.

A felsorolt pszichikai folyamatokat két éven keresztül, hat ifjúsági élversenyző esetében az alábbi típusú edzésterhelések után vizsgáltam:

- kb. 500 méteres táv lefutása egyenletes közepes tempóval,

- mint előző, de előzékes futással, váltakozó tempóval,

- kb. 1000 méteres táv lefutása egyenletes, közepes tempóval,

- mint előző, de előzékes futással, váltakozó tempóval,

- 1500 méteres táv lefutása egyenletes, közepes tempóval,

- 1500 méteres táv lefutása időre.

Az edzések közben és után - természetesen fenti távokat egy edzésen többször kellett lefutni - megvizsgáltuk a gondolkodás folyamatának dinamikáját, és az információfeldolgozás gyorsaságát. Az edzés közben megoldott logikai, pszichológiai, és memoriafejlesztő gyakorlatok leírását következő cikkemben ismertetem, most csak azokat a szempontokat, és következtetéseket szeretném felsorolni, melyeket a vizsgálatnál figyelembe vettem, ill. a kísérlet eredményeként levonhatók voltak nagy általánosságban.

A feladatok megoldása megkövetelte az intellektuális tevékenység olyan komponenseinek felhasználását, mint a logikai műveletek, és a gondolkodási folyamatok (analízis, szintézis, absztrakció, kombinációs készség, emlékezés, általánosítás) kombinatív teljesítése.

Az értékelésnél a következő szempontokat vettem figyelembe:

- a feladatok megoldásának időtartama, adott idő esetén a feladat megoldásában való előrehaladás;

- a korrekciós lehetőségek száma, amikor a sportoló feladatmegoldását edzői beavatkozás elősegítheti;

- a be nem fejezett megoldások, és a hibák száma;

- azoknak az eseteknek a száma, amikor a versenyző feladatát az igényszint fölött oldotta meg, ill. az alatt oldotta meg;

- a szabálytalan feladatmegoldásra való hajlam;
- a feladatmegoldásban előtérbe kerülő vizuális, kombinatív, memoriter és más tényezők szempontjából.

A felmérés alapján a következő következtetéseket vonhatjuk le:

- a hosszú időn keresztül végzett rendszeres ilyen jellegű edzések mellett a fizikai és szellemi terhelés, még igen nagy terhelés esetén is megszokottá, és igényeltté válik;

- az ilyen jellegű edzések után a figyelem, a gondolkodás folyamatai és az információfeldolgozás gyorsasága megjavul. A versenyzők kevesebb technikai hibát követnek el, szellemi frissességük arányban áll fizikai felkészültségükkel;

- az edzések folyamán a feladatmegoldások fokozatosan javulnak, kellő fizikai terhelés elérése után csökkenést mutatnak. Ennek az ún. "optimális" pontnak a kitolása az egyik legfontosabb feladat;

- a kísérleti folyamat alapján megállapítható, hogy a vizsgált pszichikai folyamatok közül leglényegesebb javulás a figyelem összpontosításban mutatkozik, legkevésbé a memorizálóképesség változott. Ez alapján úgy ítélem, hogy a memoriafejllesztő gyakorlatoknak nem is az az elsődleges céljuk, hogy a versenyzőinket "szuper memoria egységekké" alakítsuk át, hanem az, hogy ilyen jellegű feladatokkal segítsük elő a versenyeken való figyelemösszpontosítást, logikus gondolkodást, gyors helyzetfelismerést, és az ezeket elősegítő, a verseny befejezéséig tartó szellemi frissiséget.



SPORTHÁZASSÁGOK

Cser Borbála a BEAC edzője, volt kerettag, többszörös váltó és csapatbajnok és Vajda Géza a Bp.MÁV Igazgatóság kétszeres éjszakai bajnoka, válogatott, házasságot kötöttek. Gratulálunk.

Hegedűs Ágnes a BEAC válogatott versenyzője és Marosán Miklós házasságot kötöttek. Gratulálunk.

Szopori Éva és Szaktilla János a Tipográfia TE válogatott versenyzője és edzője házasságot kötöttek.

Hegedűs András

Szól a kakukk

Második rész

V. feladat: DOMBORZATOS TÉRKÉP RÉSZLET KERESÉSE

Keresd meg a számozott részletek helyét a teljes térképen, és add meg koordinátáikat! A részletek tájolása azonos a teljes térképével. Időt mérjél!

VI. feladat: DOMBORZATOS KÉRDÉSEK

Az előző feladat teljes térképét vizsgálva válaszolj a következő kérdésekre:

1. Hány kup van a térképen? Csak azokat számold, amelyeket ábrázoló szintvonalak közül legalább egy teljes egészében rajta van a térképen.
2. A térkép melyik sarka van a legalacsonyabban?
3. Melyik a terep legmagasabb pontja? (Add meg a koordinátáit) Időt mérjél!

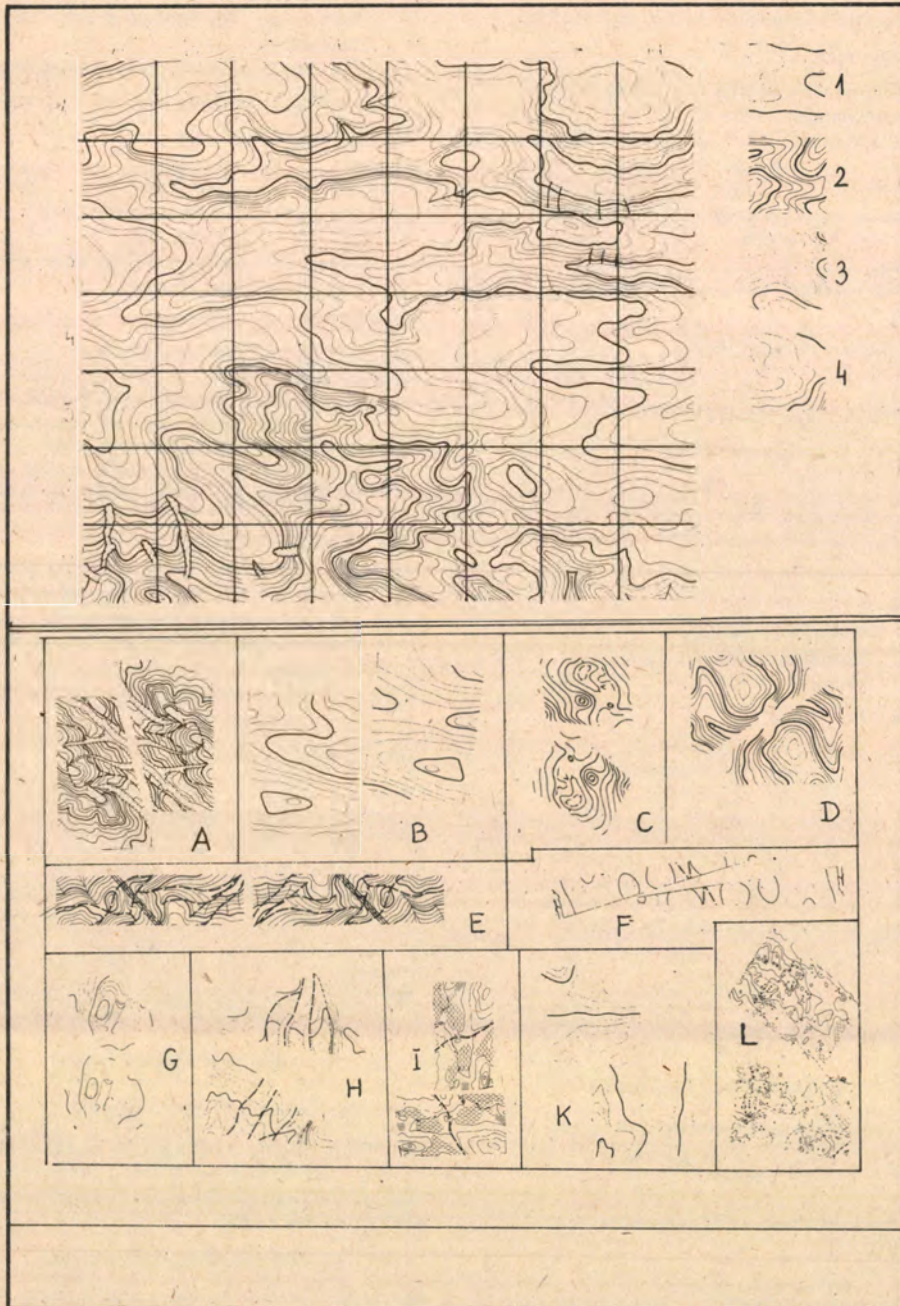
VII. feladat HIBAKERESÉS

Keresd ki az alábbi térképrészlet-párok közül azokat, amelyek nem egyformák. Időt mérjél!

Az V. feladatnak számos változata ismeretes. Ha akár a nagy térkép, akár a kivágott részletek nem domborzatos fázisból, hanem teljes térképből készülnek, akkor a feladat javítja a teljes térképből a domborzat különválasztásának készségét, a domborzatolvasást. Persze használhatunk két teljes térképet is a feladat elkészítéséhez, de ekkor a domborzat csak másodlagos szerephez jut, mert sikrajzi jegyek alapján könnyebb megtalálni a részletek helyét. Nehezíti a feladatot, ha a kivágott négyzeteket elforgatva ragasztjuk fel, vagy ha nem négyzeteket, hanem köröket vágunk ki, amelyek nem csak 90 fokosként forgathatók. Még nehezebb a megoldás, ha nem található meg valamennyi részlet a nagytérképen, de ezt természetesen előre közölni kell a megoldóval. Könnyebb a feladatot megoldani, és egyetlen térképből is elkészíthető, ha a nagytérképen meghagyjuk a lyukat a kivágott részletek helyén, így csak párosítani kell a lyukakat és a kivágott részleteket. Saját készítésű feladatnál természetesen sokkal több részlet - akár az összes - megkeresését tűzhetjük ki feladatul.

A VI. feladat előnye, hogy akármilyen térképpel vagy térképrészlettel - nem csak domborzatos fázissal - játszható. Akármilyen térkép kerül a kezünkbe feltehetünk magunknak ilyen és ehhez hasonló kérdéseket. Először minél gyorsabb munkára törekedve oldjuk meg a feladatot, majd gondosan ellenőrizzük az eredményt.

A HIBAKERESÉS a megfigyelőképesség, a koncentráció készség és a szemmüködés javítására szolgál. Ha ilyen feladatot készítünk, az egyforma részleteket igyekezzünk úgy elhelyezni, hogy az azonoság ne legyen szembetűnő, a különböző részletek pedig alakra egyezők legyenek, és tartalmazzanak azonos vagy azonos jellegű részleteket, hogy a feladat ne legyen túl könnyű.



Feloldások a 14. oldalon

Hartmann, Herbert

Edzéselmélet

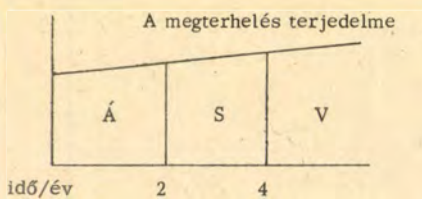
Edzéstervezés, edzésszervezés és végrehajtása

1. Edzéstervezés

Az edzéstervezés alapelve a megterhelési inger fokozatossága, valamint az, hogy az edzési munkában a megterhelés könnyítésekkel váltakozzék. Ez a szabály nemcsak az egyes edzésnapokra érvényes, hanem az éves- és többéves edzés-ciklusokra is. Egyébként az oktatás és gyakorlati módszerek "A" részében közölt alapelveket kell alkalmazni.

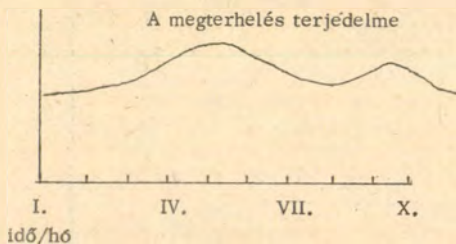
A tervezési egységre eső megterhelés vázlatos ábrázolása:

a) Többéves edzési terv

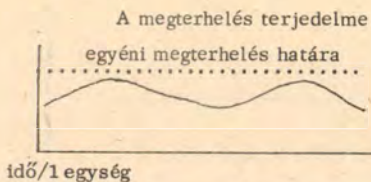


Á = Általános alapedzés
S = Speciális előkészítő edzés
V = Versenyedzés

b) Éves ciklus



c) Egy edzési egység



Példa a versenyedzés (minőségi sport) éves tervezésére:

A) Alapozó edzés (január-április)

- a) Tartósfutás edzés (kb. 4 héten át); hetenként 4-5-ször másfél-két órás futás.

- b) Kevert edzés az általános és az izomzati állóképesség megszerzése céljából a gyengén anaerob munkáig (kb. 6 hét).
70% aerob állóképesség (50% tisztán állóképességi, 20% intervallumos állóképességi edzés).
15% anaerob állóképesség, 15% erődzés.

Javaslat ezen szakasz heti edzéstervéhez:

hétfő	-	tartósfutás
kedd	-	iramjáték
szerda	-	tartósfutás
csütörtök	-	hosszu tempófutás
péntek	-	tartósfutás
szombat	-	sulyterheléses edzés (erőedzésként)
vasárnap	-

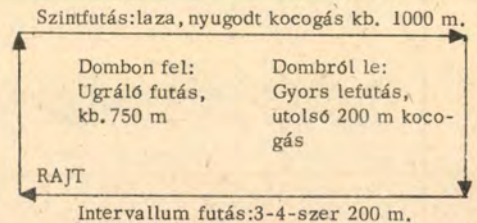
c) Komplex dombedzés (kb. 6 hét)

Az alapozó edzés legerősebb megterhelési szakasza, amelyben minden tényezőt (aerob és anaerob állóképesség, valamint erődzések) tekintetbe kell venni. Elvégzési lehetőségek a meredek dombfutások és a Lydiard-féle minta szerinti dombfutás.

"Meredekdomb futás":

kb. 100-150 méter hosszú, igen meredek emelkedő, amelyet edzésegységenként nagy sebességgel 4-5 alkalommal kell lefutni, dombról lefelé mérsékelt, tértőlőtérképpel. Minden dombfutás 1-1,5 km-nyi sikterületen végzett tartós futással fejeződik be.

A Lydiard-féle dombfutás:



Az emelkedés csak közepes legyen!

B) Formatartási edzés (május-október)

Semmiféle lényegesen magasabb mozgási inger az alapozási edzésnél. Az erőt a versenyekre kell tartalékolni! Javaslat: két dombedzés, egy-két tartósfutás edzés.

C) Átmeneti edzés (november, december)

Hetenként többször 45-60 perces nyugodt, levezető futások erdőben a felgyűjtés és energiagyűjtés érdekében.

2. Néhány tanács az edzés megszervezéséhez

- a) Mennél kisebb a tájékozódási képesség,

annál erősebb legyen a komplex edzési forma.

- b) Komplexedzés azt jelenti, hogy egyidejűleg fejlesztjük az erőnléti- és a tájékozódási tényezőt.
- c) Az edzés pályáját a komplex edzéseknél mindig a tervezett edzési főhatáshoz kell igazítani. Példák:

1. Tartós futás edzés. Olyan pályán, amelyen könnyű tájékozódni és nincs nagy szintkülönbség (pl. vonalas tájékozódás). Különösen a távolságmérést és a térképolvasást kell itt tartani.

2. Hosszu tempófutások, kocogási szünetekkel és iramjáték-edzéssel. A pálya kitűzésénél ügyelni kell arra, hogy a könnyű, egyértelmű tájékozódási feladatok (utvonala és vonalas futás) váltakozzanak nehezebb feladatokkal. A hatás az eredmény, a távolságérzet és térképolvasás gyakorlása, illetve az iránymenet, utvonala kiválasztás, tiszta szintvonal szerinti tájékozódás és a finom tájékozódás gyakorlása. Az iramfutás szakaszokat a futónak emlékeztetőből kell megtennie. Szervezeti formaként különösen a csillag- és az ablakos térképen való futás alkalmas erre.

3. A súlyterheléses edzés és az intervallumos sprintfutások szüneteiben adjunk a futónak szellemi feladatokat: pl. utvonala elbírálása, emlékezési (memória) gyakorlatok, kerülőutak hosszára vonatkozó távolságbecslések.

- d) Az ilyen komplexgyakorlatoknál mind az erőnléti tényezők fejlesztése, mind pedig a tájékozódási tényezők fejlesztése helyet kell hogy kapjon az edzési órák folyamán, mindig a kívánt cél erősebb hangsúlyozásával.
- e) Az edzés szervezése lényegesen könnyebb lesz, ha állandó edzőpályát tűzünk ki (kb. 4-6 hétre fix ponthálózatot). Ebben az esetben egyedül végzett edzés is végezhető, az edző által felállított edzéstervet betartva, de csoportos edzés is, esetleg edző nélkül végezve.

3. Ötletek az edző számára edzőcsoportok vezetéséhez

- a) Kor és edzési állapot szerint kell a heti edzésegységeket, gyakoriságukat és terjedelmüket megállapítani. A heti kétszeri edzést tekintjük alsó határnak.
- b) A kor emelkedésével, a tájékozódási képesség erősödésével nagyobb mértékben kell már az egyéni edzést betervezni.
- c) Javasoljuk azonban ennek ellenére a heti kétszeri csoportos edzést.
- d) Az edzéstervet, az edzés tartalmát, találkozási helyet és időt stb. időben kell közölni faliújságon, újságban, klubhelyiségben.
- e) Az edzésben résztvevők edzésnaplót vezessenek, amelybe bejegyzik személyes testi, szervezeti benyomásait is.
- f) Az edző időről-időre az edzés minden összetevőjére szerezze be az eredményesség tárgyilagossá ellenőrzésének lehetőségét. Erre a célra számos vizsgálati eljárást dolgoztak ki.
- g) Abban az esetben, ha nem lehet fix pontokat használni, akkor az edzési pontokat maga az edzésen résztvevő tűzheti ki, azért, hogy az edzőt megszabadítsa ettől az időtrábló munkától. Például: csillagfutásnál minden résztvevő azt a feladatot kapja, hogy egy pontot tűzzön ki, majd térjen vissza a központba. Ekkor egy, vagy több pontot kap, amelyet a többiek tűztek ki. Példa a "nyolcas" futásra: Az edzőcsoportot két egyforma erős részre osztjuk. Mindegyik csoport egy nyolcas felét tűzi ki, a hurok másik felét pedig lefutja.
- h) Okvetlenül szükséges, hogy minden edzés után történjen kiértékelés az egész csoporttal és egyenként is, az eredmény ellenőrzése céljából.
- i) Versenyek és versenyszerű edzésformák után az edzőcsoporton belül pontos futási kiértékelést kell tartani.



Kolosváry Bálint: Lencsefelhő

Futóhírek

Vas megyéből

A Vas megyei Testnevelési és Sporthivatal Elnöke 1975. januárjában megújította a Megyei Tájékoztató Futó Szövetség Elnökségét.

Elnök: Nagy Jolán
Főtitkár: dr. Varasdy Sándor
Titkár: dr. Karácsony Mária
Elnökségi tagok:

Méri Ferenc
Gyarmati Mihályné
Dékán János
Sárközi Csaba
Hajba István
Györgypál István

Az új elnökség megtartotta első ülését, melyen értékelte az elmúlt év eredményeit és meghatározta az idei feladatokat, melyekről az alábbiakban adunk tájékoztatást.

A Vas megyei Tájékoztató Futó Szövetség nehéz, de sikeres esztendőzt zárt le 1974-el. A Megyei Elnökség az elmúlt év során pár főre zsugorodott és ezzel a létszámmal kellett megoldani a megnövekedett feladatokat.

A versenyeket a szövetség mind technikai, mind szakmailag a versenyszabályzatnak megfelelően bonyolította le. Megrendeztük a megyei bajnokságokat, a Bozi László és Jurisicá Miklós emlékversenyeket, az uttörő és középiskolás bajnokságokat és a "Négy megye - Négy évszak" tájékoztató futó versenyeket. Szövetségünk egyik legizgalmasabb, legnehezebb feladata az Országos Éjszakai Egyéni bajnokság megrendezése volt. Erre a versenyre új szinten térképet készítették a szövetség sportolói.

A további célkitűzések és elképzelések megvalósításaként az elmúlt esztendőben megalakult a Szombathelyi Járás TS-nél a Tájékoztató Futó Szövetség és szervezésük eredményeként négy szervezetenél foglalkoznak a sportággal.

Az iskolákkal és a KISZ szervezettel kiépített kapcsolat tovább erősödött, mely közös rendezvények lebonyolításában is realizálódott. A szövetség szakemberei elkísérik az uttörő Olimpiára és az ODOT-ra az általános illetve középiskolás diákokat. Az együttműködés hatására versenyainkkal növekedett a közép és általános iskolákból résztvevők száma, mely a jövőre és az utánpótlásra nézve biztató ígére.

A minőségi szakosztályok közül a Haladás és a Cípógyár versenyzői szerepeltek a legeredményesebben. Eredményeik nemcsak a megyei versenyeken, de az országos szintű versenyeken is említésre méltóak. A középiskolák közül a szombathelyi Nagy Lajos Gimnázium, Hevesi Ákos és Savária Szakközépiskolák, továbbá a kőszegi Jurisicá és a sárvári Tinódi Gimnáziumok érdemelnek elismerést, míg az uttörőknél a szombathelyi Antal János

utcai, Derkovits telepi, Hámán Kató utcai és Oladi általános iskolák.

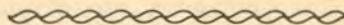
Versenybírói létszámunk megfelelő lenne, ha minden versenybíró két verseny rendezésében résztvenne. A jövőben szükséges lesz versenybírói tanfolyamot rendezni az utánpótlás biztosítása érdekében.

Színes térképeink száma háromra növekedett. 1975. évben további két térkép helyesbítése fejeződik be.

Feladataink között szerepel az elért eredmények továbbfejlesztése, a szakosztályok számának növelése, az igazolt Versenyzők számának és minőségének emelése, kihasználva az általános és középiskolás lehetőségeket, ezért fordítunk különös gondot a sportág népszerűsítésére több uttörő verseny rendezésével.

1975. évi kiemelkedő eseménye lesz a megyében a szokásos csapatbajnokság és az uttörő olimpia országos döntőjének lebonyolítása. A szövetség a jövőben különös gondot fordít arra, hogy a megyei eseményekről a "Tájékoztató Futás" szerkesztőségét rendszeresen tájékoztassa.

dr. Karácsony Mária
Vas megyei Szövetség titkára



Csongrád megyében az előző évi 233 induló helyett tavaly a különböző versenyeken már 331 versenyző szerepelt 19 szakosztály színeiben.

Az 1974. évi Eötvös Lóránd emlékverseny eredményeinek értékelésekor sajnálatos hiba történt: Bozán György (STE) az F 21 E kategóriában a 41. helyre került 2:21:09-es idővel. Ideje helyesen 1:35:09, mellyel 4. helyezést ért el.

A versenybírók intézkedett a versenyjegyzőkönyv kijavításáról és ezúton is kéri az érdekeltek szíves elnézését.

Az iskolai tavaszi szünetben a BEAC ifjúsági-serdülő csapata 20 fő részvételével idén Sopronban tartotta edzőtáborát. A város környékéről kiadott térképek, a jó terepek, a szépen művelt erdők kiváló edzési lehetőséget kínáltak. A camping szolgáltatásai - szállás, melegvíz, étkezés - olcsón, minden igényt kielégítő. Nagy segítséget nyújtott az edzések lebonyolításához a soproni edzőpálya frissen felújított 32 állandó pontja. Reméljük hasznára válik versenyzőinknek a soproni felkészülés.

Köszönjük a helyi sportvezetők edzőtáborunkhoz nyújtott segítségét!

Cser Borbála

Major Árpád

Fogadtam

Március 19. szerda. A DVTK labdarúgó szakosztály irodájában ülünk, a szakosztály elnöke, technikai vezetője és jómagam. Az elnök foglalatostokodik, én pedig a technikai vezetővel vitatkozom. Músorton előbb a labdarúgók jó szereplése, majd a DVTK tájfutók előző vasárnapi technikai edzése szerepel, melyről a technikai vezető kirándulás közben futólagos benyomásokat szerzett. Ezek alapján mondja:

- a tájékozdási futók utakon futnak,
- futás közben nincs akaállványoztatás,
- futásuk lassu és gyakran megállnak,
- kevesen csinálják.

Majd a gunyosabb fokozatokra kapcsolva: nincs kondijuk, a nagy erőlködéstől "taknyuknyáluk" egybefolyik, stb. stb.

Az edzésen 4-5 felnőtt versenyzőn kívül a DVTK ifjai, 13-16 éves fiuk és lányok vettek részt. Szerényem megjegyzem, hogy ezen fiatalokat a 13-16 éves labdarúgókkal lenne célszerű összehasonlítani, valamint egy sportág színvonalát nem serdülő, hanem felnőtt versenyzőinek munkája alapján szokás megítélni. Ugyancsak szerényen tudtára adom, hogy bár sportágunkban nem tartozom az országos élvonalhoz, bizonyos erőnlét és állóképesség összemérésre szívesen a labdarúgó szakosztály rendelkezésére állok. Megemlítem, hogy ezen összemérésre sok lehetőség kínálkozik az egyszerű nyugalmi pulzusmérésről kezdve egészen a különböző terheléses próbákig.

A válasz kissé öntudatosabb az indokolt-nál: hogy merem én összehasonlítani az erőnlétet és állóképességemet egy (I) NB-I-es focistával, aki követelményrendszer szerint, naponta kétszer edz, sulymellényben fut, edzésen mérközésen állandóan ütözködik, ütök-vágják és mindezt akár 2 órán át is remekül bírja. Valamint mi az amit egy tájfutó edz? Fut könnyedén az utakon, se örökifejtés, se akadályoztatás, se gyors irányváltoztatás, se erős rugások - hát mitől is fejlődne ki az erős lábízom?

No - eme bölcsességre már csak egy (hasznos bölcsességet tükröző) válaszom maradt - kihívtam az NB-I-es keretef egy 20x2 km-es futásra a Bükk hegységbe. Erre már a szakosztály elnöke is felkapta a fejét és megjegyezte, hogy ő ismeri a tájékozdási futást, de ezt a kihívást azért tulzottnak érzi, és hajlandó a kihívásra a választ "természetben" megadni. Szerencsénkre (?) éppen belépett Nemes Péter, az Északmagyarország, majd néhány perc mulva Horváth Kálmán a Déli Hirlap (a két borsodi lap) sportrovatvezetői, így a kihívásra alapuló fogadást ők is "szentesítették". A kocka tehát el lett vetve, fontolgtatni egyik félnek sem maradt ideje.

III. 22-én, szombaton a Déli Hirlapban "Mi után fut a főkönyvelő" címmel az utolsó oldal közepén "reklám" helyen, 80 sornyi terjedelemmel Horváth Kálmán közhírré tette a fogadást, egyttal leadta az anyagot az MTI-nek is. Az MTI hiranyagából kiválasztva került be néhány országos ujságunk lapjaira is a kihívás.

A következő héten a labdarúgó szakosztály elnökével írásbeli "Megállapodást" kötöttünk a lebonyolításra, melynek lényeges pontjai az alábbiak voltak:

- az utvonalat és a váltóhelyeket én határozom meg.
- a futásra elkísér Bokros István - az 1974 évi junior bajnok is. Mi az egész pályát futjuk,
- a váltásellenőrzést a labdarúgó szakosztály, a szalagozást (40 km hosszon) a tájfutók biztosítják,
- a labdarúgók csak a sportstatuszban lévő 26 főből ("A" keret) állíthatják ki a 20 főt. Ők átlagosan 2 km-t futnak,
- a verseny rajtideje 1975. április 15, kedd, 14 óra, helye Lillafürd-autóparkoló.

Részemre ez a verseny azzal a következménnyel járt, hogy felkészülésemben a verseny időpontjáig az erősen szintes és hosszú futásokat erőltettem, ezzel mintegy egy hónappal hátrább toltam a formabahozási időszakot.

A vetélkedés megállapodás szerinti időpontban kezdődött, és így zajlott le:

A teljes pályahossz több mint 40 km, a szint 1200 m volt. Az első szakazon Szőke Barbanás tartalékkapus a csapat legjobb futója mintegy 1500 m-t (140 m szint) kibirt velünk, végül is jelentős szintkülönbség legyőzte és a hátralévő 500 m-t (60 m szinttel) lépésben tette meg. Itt 5 perc előnyt szereztek. A szerzett előnyt ellenfeleink az elkövetkező kisebb szintkülönbségű szakaszokon a hatodik futóig behozták. Az 5-6 szakasz végéig lefelé vezetett. A hetedik, sik szakazon együtt futottunk, majd újból döntő utvonal következett, Lillafüredtől Létrástetőig, 1 km táv, 200 m szinttel. Itt gyakorlatilag a verseny eldőlt, mert futójuk, Szilágyi nevű végig bírta velünk, mégpedig úgy, hogy engem a megfelelőnél erősebb iramra készítetett. Ezért kár volt, mert erősen lemerevedtem és a hátralévő 24 km-t egészen merev combokkal, lassan és nagy akaraterővel tudtam csak lefutni. Létrástetőre felérve a következő három kevésszintű szakazon (Jávorkutig) fentiek miatt 5 perc előnyt szereztek velünk szemben. Itt társamat - akit az eddigiek kevésbbé viselték meg mint engem - megkértem, hogy eredjen a labdarúgók után, talán még utoléri őket. Jávorkutól Bánkutig 2 szintes szakaszt gyakran belegyalogolva tettem meg. Bánkutnál a labdarúgóknak 8 perc, Bokros Pistának 6 perc előnye volt velem szemben. Közben mielőtt a turistaházhoz

értem volna, egy kis teát ittam. Ez volt az erőgyűjtés időszaka. Bánkútnál kaptam másik segítséget a DVTK egyik ifjusági futó személyében. Innen már váltakozó kevésszintű terepen vitt utunk Szentléleken át 8 km hosszon a Barátságkertig, ahol újabb segítőtársakat kaptam. Az utolsó 6 km már végig lefelé vezetett. A labdarugóknak az utóbbi 14 km-en az előzőeknél lényegesen könnyebb dolguk volt, előnyüket Bokros Pistával és velem szemben is 8 perccel fokozták.

Hiteles végeredmény:

Labdarugó csapat	3 ó 7 p 07 mp
Bokros István	3 ó 18 p 25 mp
Major Árpád	3 ó 23 p 43 mp.

A célba a közelben tartózkodó DVTK futók kíséretében futottam be, és a győztes labdarugó csapat tagjai is sportszerűen elismerték teljesítményünket. Azt is megállapították, hogy ha Bokros István a kihívó, akkor valószínűleg kikaptak volna. Ez való igaz, mert társamban az emelkedőkön sok lehetőség maradt kihasználatlanul.

Utólag derült ki, hogy a sorsdöntő - 8-as - szakaszon futó Szilágyi nevű labdarugó jogtalanul futott, mert nem az "A" keret tagja. A váltások jó része sem volt sportszerű, nem várták be egymást a labdarugók. Mindezekből utólag már nem csináltam problémát, csak a vereség mértékét befolyásolták...

Időnk egyébként a betervezett 3 óra 20 perc körül volt 2-3 perc eltéréssel, csak a labdarugók mentek az általam vártnál jobb időt. Végezetül úgy érzem, hogy a vereségem ellenére ez a futás jó propagandája volt sportágunknak. Sokat beszéltek a tájékozdási futásról egy olyan teljesítményhez kapcsolva, melyet a közvélemény jelentősnek minősített. Társaimmal együtt talán sikerült a közvéleményt közelítenünk a tájékozdási futás realitás megítéléséhez.

A Borsodban nagy port felverő fogadás ezzel lezárult. A helyi lapok terjedelmes tudósításban számoltak be a vetélkedésről, - az értékeléstől tartózkodtak. Az országos lapok és a közvélemény reagálása sporttársaim előtt ismeretes.



SZÓL A KAKUKK

Feloldás

V. feladat: 1 = G/4, 2 = E/6, 3 = B/5, 4 = H/1

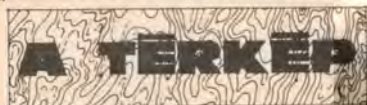
VI. feladat: 1. = 15, 2. = DNY-i (A/7), 3. = A/5

VII. feladat: B, G, H, K, L

A 8 ifjusági versenyző eredményei:

N é v	V. feladat		VI. feladat		VII. feladat	
	hiba	idő	hiba	idő	hiba	idő
Harkányi Ádám	0	2' 42"	1	3' 50"	0	2' 32"
Nemes Zsolt	0	1' 09"	2	2' 30"	1	1' 03"
Molnár Géza	0	1' 30"	2	2' 28"	1	1' 13"
Kiss Éva	0	1' 34"	2	3' 44"	0	1' 01"
Frank Rudolf	0	2' 19"	1	1' 59"	0	1' 46"
Meichl Géza	0	1' 44"	1	3' 26"	1	2' 59"
Jenővári Gabriella	0	3' 12"	2	4' 46"	1	1' 51"
Győrki Ágnes	0	3' 13"	3	3' 57"	0	2' 59"

Hrenkó Pál



Rangos volt a február 6-^{ti} összejövetel. Meltán mondhatjuk annak, ugyanis egy ezredes, tíz alezredes és még két tiszt tisztelte meg jelenlétével. Mind neves szakember; csillagász-geodéta, légifénykép-felvételvezető, fotogramméter, topográfus, kartográfus, betűvész, rézmetsző, nyomdász. Méltó módon egészítették ki a tagságot a tájékozdási sport képviselőiben az élsportolók, köztük világbaajnokunk Monszpart Sarolta, valamint a veterán sportolók.

Az előadó Felcsuti László és a rézmetsző Dada József, a két "nagy öreg" a térképtervezés és a rézmetszés művészetéből adott izelítőt. "Olyan aranyosak voltak", - hallottam az ifik megjegyzését. Talán majd évtizedek múltán fogjuk értékelni ezt a meghitt és baráti összejövetelt, amelyen a régi térképészet és térképművészet még élő reprezentánsaival együtt tölthetünk egy órát.

A házigazda ismét a MTFSZ volt, az ülés az OTSH tanácstermében történt. A rendezésért Skerletz Ivánt a Térképbarátok köre titkárát illeti köszönet.

A következő összejövetelek a TIT Kossuth Klubjában lesznek. Ezekre is minden érdeklődőt szeretettel várunk.



MÜEMLÉKVÉDELEM 18 KM HIBÁVAL (Térképmelléklet a következő oldalon)

Dunaföldvárral átellenben is van Imsós? Dunaföldváron vagy Dunakömlődön van Bottyán-vára? Hogy lehet Kömlőd és Földvár térképe egyazon településtérkép?

Ezek a kérdések a Múemlékvédelem 1974/2 számában Dunaföldvárral kapcsolatban írott cikk olvasása kapcsán merültek fel. Valójában mi is itt a helyzet?

A paksiak nemrégén kaptak szép új tájékozdási futó térképet, az Imsós - erdő. Ennek ismeretében döbbsentem rá a tévedésre. Imsós-erdő ugyanis nem Dunaföldvárral szemben van, hanem Dunakömlődnél, ahol már nincs is Duna. Még 1849 táján elvezették az imsói kanyarulat átvágásával.

A Múemlékvédelemben közölt térképen Imsóssal szemben található "Arx Batyanyana" vagyis a hajdani hires Bottyán-vára. Az 1783-as komáromi földrengéskor nem csuszott a Dunába mindenestül. Maradványai Sánc-hegy néven ma is megvannak; sőt művelésbe vették, oldalán házak épültek, meredélyeit pedig erdő fedi.

A várat Bottyán táborkor építette 1705-ben, a dunakömlői Sánc-hegyen védelmül az imsói hídfő védelmére. A császáriak alig egy év múltán lerombolták, a hegyet pedig a Duna mosta alá.

A Múemlékvédelemben bemutatott 1786-os térképen, a cikk fő bizonyítékán valóban úgy látszik, mintha elpusztította volna a Duna. Ez a térkép azonban hiányos, hivatalosan máig sem fogadták el. Ház-sorait és földparcelláit ráragasztott papíron át kellett rajzolni mert rossz volt. Felmérője Wizer mérnök maga jelentette, hogy a Duna kiöntése miatt nem tudta felmérni a "szigetet", feltételezhetően a Bottyán-várat. Valószínű, hogy ezért nem ábrázolta.

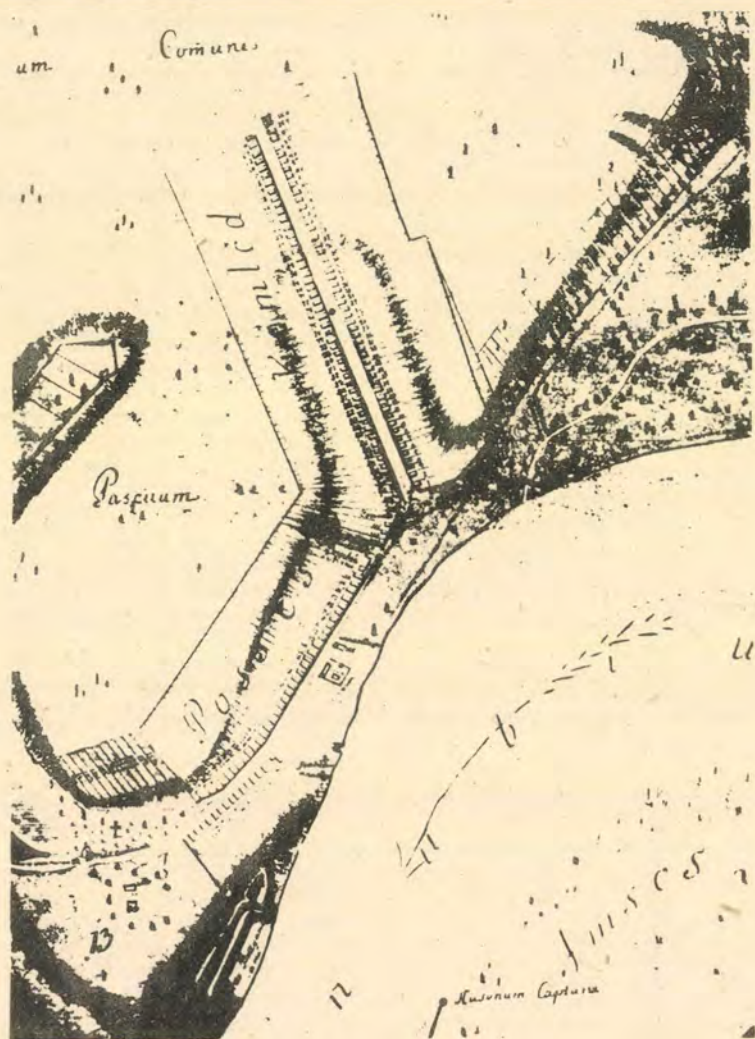
Az idézett cikkben közölt 1778-as részletes térképen Bottyán-várával szemben az imsói parton Husonium Captura olvasható, feltételezhetően az imsói (vagy Lussonium?) sánc maradványaként.

Imsósról és a Bottyán-váráról van tehát szó, amelyet nemcsak a Múemlékvédelem idézett cikke mutat be helytelenül, hanem más leírás és térkép is. Imsóst például Timsósnak írják a Duna utikönyvben és a hajózó térképen. Bottyán-várat inkább Imsóshoz kapcsolják és Paksnál említik. A Dunakömlődnél feltételezett római erősséget, Lussoniumot is, hol Imsósnál, hol Paksnál említik. A Múemlékvédelemben Bottyán-várat Lussoniumnak veszi a Dunaföldvárnál mint Annamatiát tárgyalja a szerző. Helye az új autótalaszban is bizonytalan.

Dunakömlőd érdekes és nagy multu német telepes falu. Talán a legtöbb leírás és térkép maradt fenn róla, tekintettel arra, hogy a kincstár tervszerűen telepítette be. Számunkra nem lehet közömbös, hogy térképein ilyen zavarok mutatkozzanak.

Vak Bottyán, a végvári vitézből lett császári ezredes, majd Rákóczi táborkora építette itt az imsói hidat, és védelmére a Bottyán-várat. Fél szeméta törökkel vívott harcokban vesztette, a "gömlői" sánc védelmében is megsebesült. A Rajna-vidéken franciákkal állt szemben ezredével, az imsói hidat viszont francia hadmérnök-tisztel építette, a Sánc-hegy táját pedig rajnamenti németek telepítették be. A viharos idők elmúltak, nekünk azonban nem szabad ilyen méltatlanul feledékenynek lennünk, a dicső harcok színhelyével.

Rendbe kell tennünk, és ebben kérek most segítséget a Paksiaktól. Irják meg, mi lett a Bottyán-várából, az imsói sáncból. Van-e nyoma ma Lussoniumnak és előkerült-e akár római, akár kuruckori lelet a Sánc-hegy környékéről vagy a Dunából? Ezzel tartozunk ennek a történelmi emlékekben gazdag ősi településnek, főképpen pedig a legendás hírű kurucgenerális és a Rákóczi szabadságharc hősei emlékének.

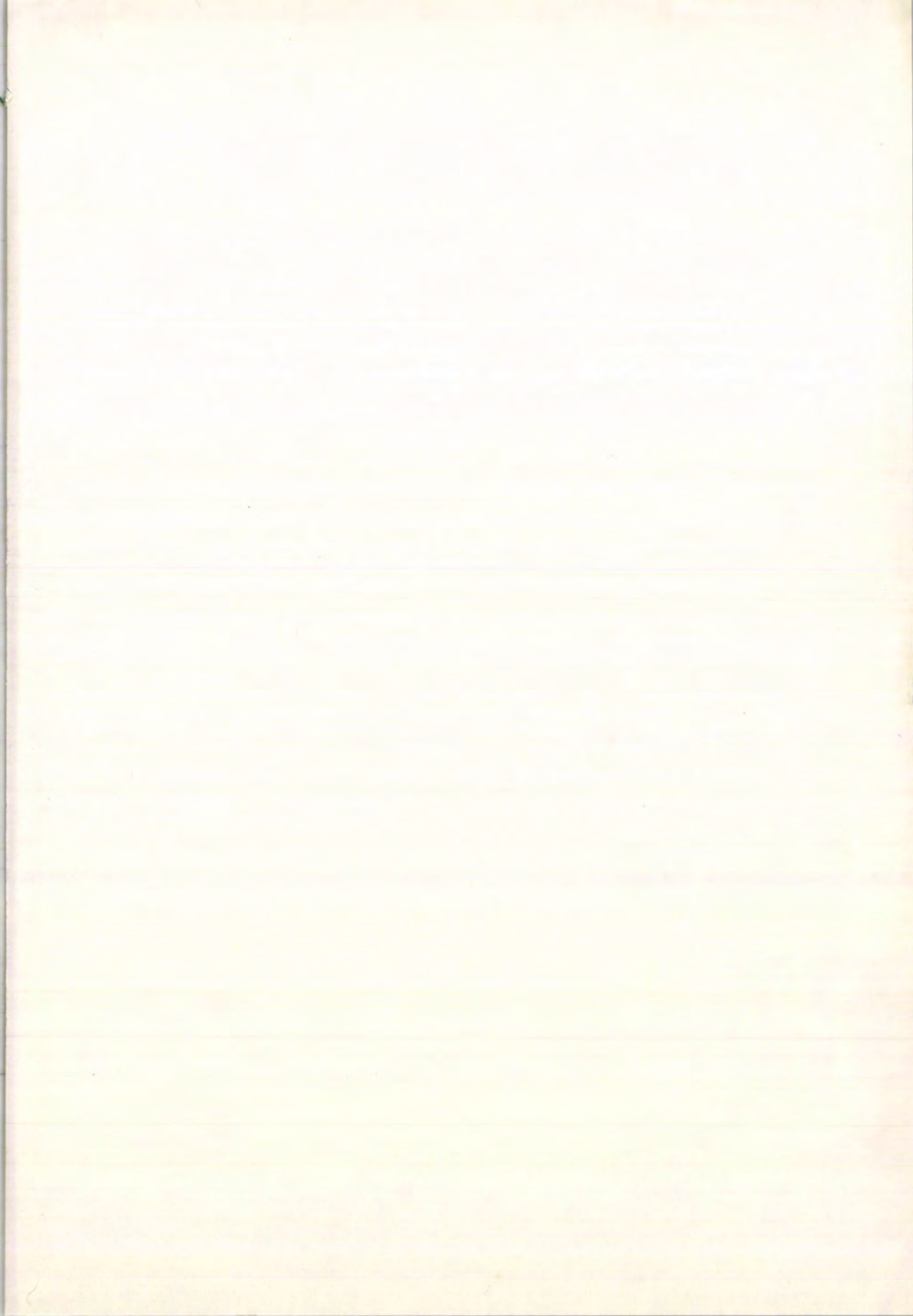


"Ark Batyanyana" Dunakömlődnél a hajdani Dunaparton. Szemben vele az imsódi parton "Husonium Captura" az imsósi sánc maradványa?

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Szerletz Iván. Szerkesztő: Szaktilla János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő: Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31.II.em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614. — Kiadja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy.u.3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hirlapirodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3,-Ft. Előfizetési ár egy évre: 30,-Ft. (megjelenik havonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 38. Indexszám: 25827



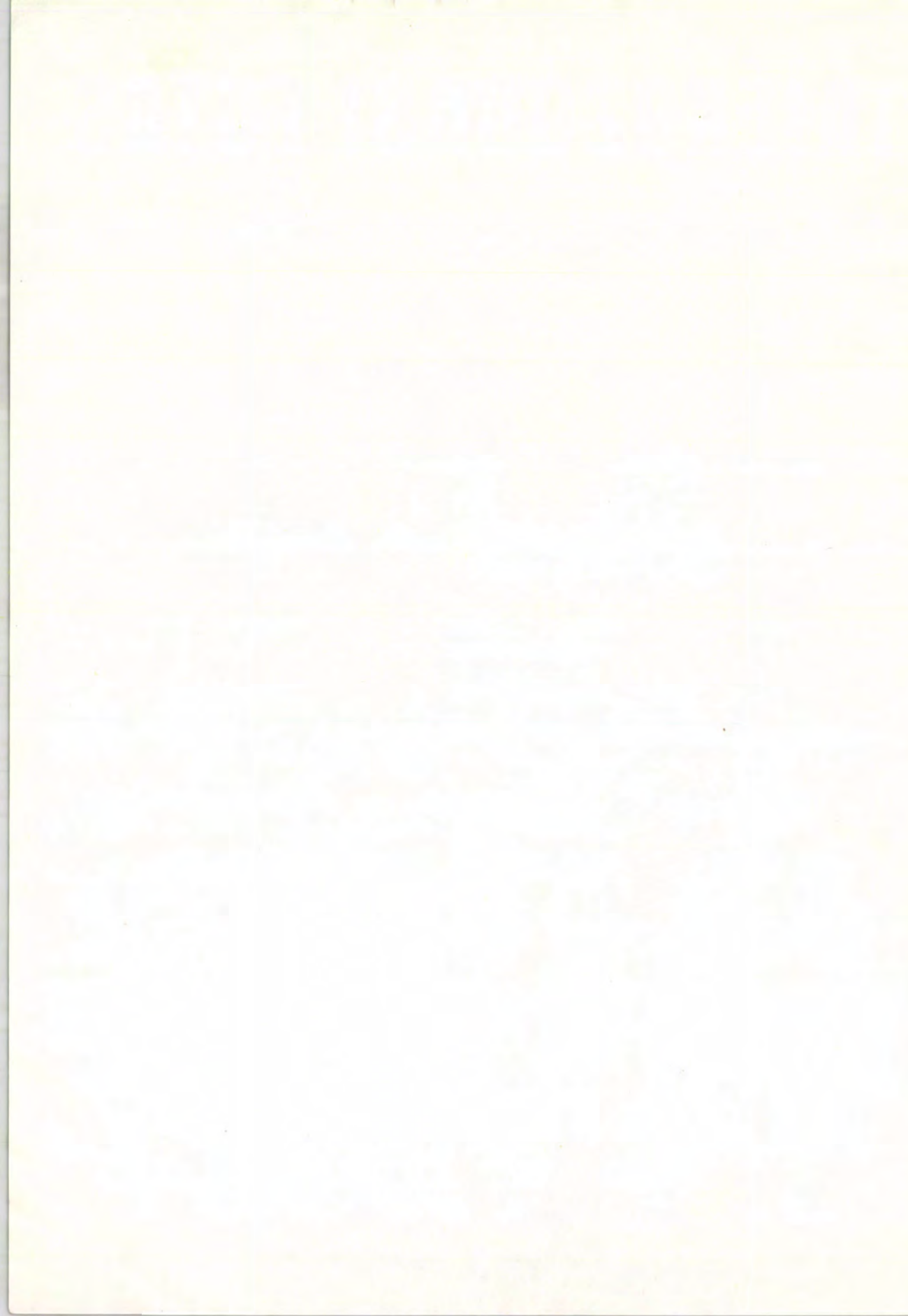
Áras 3, - Fc



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 5



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

5. SZÁM

Balogh Tamás



Enyém, miénk

Téved az a Kedves Olvasó aki azt gondolja: most a TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS „májusi” számát tartja kezében, mert ugyan az előző példányok impresszumának meghatározása szerint a lap „Előfizetési ára egy évre: 30.- Ft (megjelenik havonta)” - ebben a számban az illető helyen (lásd 16. old.) azonban új adatok szerepelnek. Így tehát a pontos megfogalmazás: ez a hirdónk ötödik száma.

A Minisztertanács Tájékoztatási Hivatalától, majd ezt követően kiadónktól, a Sportpropaganda Vállalattól kapott hivatalos értesítés szerint: a Minisztertanács határozatának megfelelően, figyelemmel a népgazdaság egészét érintő takarékosági elvekre is, felülvizsgálták és szükségszerűen módosították a sajtó struktúráját. Ennek értelmében a Tájékoztató Futás évi 6 alkalommal fog megjelenni.

Noha szerkesztőségünk már korábban figyelembe vette a papirtakarékossági intézkedéseket - ezért lett kisebb a formátum - sajnos a fentiek szerint kereteinket tovább szűkítették.

Ebben a bizunk benne időleges helyzetben változtatnunk kell a leközölhető írások összetételén. A versenybeszámolókat - nemzetközi szereplésekről, rangosabb hazai viadalokról - „Szélrózsa” évkönyvünk következő kötetében közöljük majd bővebb terjedelemben.

Tájékoztatjuk Kedves Előfizetőinket, hogy a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS 1975. évi díjaként befizetett összeg alapján folyamatosan kapják a lapot 1976. év végéig.

Szaktilla János

Térdig ért a buza, alig tudtam haladni benne!” „A szántás olyan laza volt, mire átértem, teljesen kiborultam...” Ilyen s ehhez hasonló mondatokat nem egyszer lehet hallani verseny után. Miért? Mert terepeink, térképeink nem egyszer határosak, vagy éppen összefonódnak mezőgazdaságilag művelt földterületekkel. Versenyzőink pedig - cél a minél jobb eredmény, - áthatolnak mindenben, Mi itt a probléma? Az, hogy 1 kg sertéshus előállításához 5 kg szemestakarmányra van szükség. Vagy egy kétkilós kenyérhez mintegy másfél kiló liszt kell.

Tehát! Keresztülfut a mezőny a kukoricáson, kitapos monduk 200 tő kukoricát (váltó bajnokság). Ez 300 cső, körülbelül 1 mázsa morzsolt kukoricának felel meg. Máskor (Vasutas Kupa) a célból átgyalognak az autóbuszokhoz, természetesen nem a szalagozáson, hanem a szántóföldön keresztül. Kitapos, megíteni sem tudom, mennyi őszi árpát. Évekre visszamenőleg jó néhány példát lehetne még találni. Nem is annyira a konkrét eset a szomorú, hanem a szemlélet - a TSZ-é; nem számít. Pedig számít! Nagyon is számít! Az egész társadalmat érinti közvetve, bármilyen kicsi is ez a nagy egészből. A másik oldala viszont, hogy emberek munkáján gázol át az egész mezőny! Aki valaha, csak egy virágcserep erejéig is megpróbált valamit a földből kicsikarni, kell hogy érezze, hogy minden szál virágért, vagy cső kukoricáért meg kell dolgozni. Nem lehetünk ennyire közömbösök mások munkája iránt.

Hogy van ez külföldön? Majd tiz esztendővel ezelőtt találkoztam először a témával északon. Egy tanya, körülötte krumpliföld. A térképen ház jel egy kis sárga kocka közepén. Logikus utvonal, keresztül a sárgán. Mikor odaértem, láttam, a hazaiak jobbról, balról kerülik a krumpliföldet, vállalva a 4-500 méteres kerülőt. A környezet hatására én is futottam körbe. Nekik az volt a természetes, magától értetődő. Mivel egyre több a külföldi induló az utóbbi időben pirossal felülnyomják ők is azokat a területeket, ahol nem szabad áthaladni. Egy norvég versenyen pedig a pálya közepén, két pont között tanyák, házak, földek voltak. A művelt terület előtti ponttól mintegy 400 m-es szala-

gozással vitték át a tulsó oldalra, ott volt egy pont, ahonnan újra tájékozdási feladatot jelentett a továbbhaladás. Angliában a farmerek kihívták a rendőrséget, mert néhány közép-európai „kannibál” keresztülfutott a földjükön... Hogy lehetne elejét venni a továbbiakban nálunk is az ilyen problémáknak?

1. A pályák kitzítésénél ezeket a szempontokat is figyelembe kell venni. Ha nem megy másként, a pálya benyomatásakor a piros felül nyomás könnyen megoldható. Terelőpont, esetleg norvég mintára szalagozás is alkalmazható.

2. A versenyzők tudatformálása a másik feladat. Ez döntően edzői, szakvezetői kérdés, nem szolgál különösebb magyarázatra.

Jó lenne felfigyelni már most erre a kérdésre! Örvendetesen szaporodik az indulók száma, ez viszont magában rejti annak a veszélyét, hogy előbb-utóbb összeütközésbe kerülünk a földművelővel. Jó lenne ezt megelőzni, erre pedig szakembereinknek - versenybíróknak, edzőknek kell odafigyelni. Már most!



Az MTFSZ-ből jelentjük

Hanga Mária a Magyar Tájékozdási Futó Szövetség elnökségi tagját oktatási miniszterhelyettesé nevezték ki.

A Nemzetközi Tájékozdási Futó Szövetség (IOF) VIII. kongresszusán; a svédországi Bösonban hazánkat Hardicsay Mária - az IOF Technikai Bizottságának tagja - képviselte.

Hegedűs Ágnes a BEAC versenyzője anyai kötelességei miatt, Szaktilla János a Típoграфия TE és Vajda Géza a Bp. MÁV SC sportolója pedig személyes okokra, valamint másirányú elfoglaltságaikra hivatkozva lemondtak válogatott kerettagságukról.

Megjelent sportágunk évkönyve, a "Szélróza", mely a hagyományos fejezetek mellett tartalmazza a tájékozdási futás "Versenyszabályzatát" (érvényes 1975. július 1-től) és "A magyar tájfutás krónikáját" 1934-től - az első turista tájékozdási verseny megrendezésétől - 1970-ig, az önálló Magyar Tájékozdási Futó Szövetség megalakulásáig.

Hajdu Kálmán

Váltó nélkül

Szomorú meglepetésben részesítettek az ideai nagy nemzetközi versenyek kiírásai. A Bp. MÁV és a BEAC mindig megérdemelten nagy külső és belföldi érdeklődést kiváltó rendezvényein 1975-ben nem lesz váltó verseny.

Sportunk "elszegényedésének" ez egy újabb jele? El kell hogy gondolkodtasson mindenkit aki szereti a tájékozdási futást! Néhány évvel ezelőtt ezeken a hasábkon vita folyt az éjszakai versenyekről. Most hasonló vitát kívánok kezdeményezni a váltók kapcsán.

A váltó a tájékozdási futás nemzetközileg egyedül elfogadott csapatverseny formája, így a világbajnokságokon kiosztásra kerülő érmekek számának 50%-át is váltó eredményekért adják. Ezekből származó pontok teszik ki a magyar tájékozdási futás által elért világbajnoki pontok többségét. Saci mellett a két váltócsapatnak mindig voltak és most is vannak megalapozott helyezési esélyei, sőt szerencsés esetben dobogós reményei is. Ez egyáltalán nem lényegtelen egy világbajnoki csapat kiutazásakor.

A jelenleg érvényben levő minősítési rendszer több jogos igényt igyekezett kielégíteni amikor a váltóversenyt másodrangú (1/2 minősítésű) versennyé tette, azt gondolván, hogy a korábbi években indokoltan favorizált versenyformát már sikerült teljesen megerősíteni. Sajnos az ideai év nagyon is meggyőzően bizonyítja ennek a várakozásnak nem teljesen megalapozott voltát.

Különösen sajnálatos, hogy a jó nemzetközi tapasztalatokat gyorsan és alkotó módon átvevő, hazai viszonyainkhoz azokat igyekezett alkalmazó BEAC (gondolok itt pl. a VB rendszerben lebonyolított 1974. évi Eötvös váltóra) szakit a váltóversenyekkel.

Tagadhatatlan, hogy váltót rendezni nehéz, hálátlan és nem látványos feladat. Igaz az is, hogy amíg az egyéni versenyek rendezéstechnikai "szabványja" gyakorlatilag 8-10 éve változatlan, addig a váltó versenyeknek semmiféle nemzetközileg véglegesnek tekinthető formája nincs. Tekintsük például a legutóbbi VB-ket: 1968- egyszerű mezőnyrajt, 1970- időteltolós váltó, 1972- mezőnyrajt szabad pontfogással. 1974- szakasz-kombinációs váltóverseny.

Ezeket a változásokat sokszor még követni is nehéz, nem hogy alkotó módon átvenni belőlük ami jó. Pedig követni kell, át kell venni, mert csapataink felkészítése elsősorban hazai versenyeken történik. (Már azért is mert a nemzetközi versenyek műsoráról máshol is gyakran lemarad a váltó.) Az elért eredmények, sportágunk fejlődése megköveteli élvonalbeli klubjainktól és minden magyar tájékozdási futó versenybírótól, hogy világbajnoki szereplését csapatainknak elősegítsék.

PÁLYAKITÜZÉS

PÁLYAKITÜZŐ VERSENY - GÉPESITETT ÉRTÉKELÉSSEL

Pályakitűző versenyeket immár tíz éve rendeznek hazánkban. Hamarosan közkedvelt lett a versenyzők, edzők és pályakitűzők széles táborában. Az érdeklődők száma 1972-73-ban már országos méretű, sőt több fokozatból és kategóriából álló versenyforma megrendezését is indokoltá tette. A résztvevők számának emelkedésével azonban az értékelő munka oly mértékben megduzzadt és oly sok időt vett igénybe, hogy a versenyek bírálata egyre lassabbá vált, hovatovább nem akadt, aki ezt a fajta munkát vállalni tudta volna.

Sportágunk megyei vezetői már régóta törték a fejüket, hogyan lehetne ismét felújítani és némi- leg gépesíteni a pályakitűző versenyeket, anélkül, hogy veszítenének tanulságos és élvezetes jellegük- ből.

Abból indultunk ki, a mechanikus értékelés alapfeltétele az előre berajzolt ellenőrzőpontok, rajt- és célhelyek rendszere. Ha elegendő nagy számban vannak az érintési pontok előre kijelölve, melyekből a versenyzők maguk választhatnak és kombinálhatnak ki pályákat, akkor a pályakitűzés ugyanolyan élvezetes, változatos szórakozást jelent, mintha a versenyző az ellenőrzőpontok helyét is maga keresné meg.

Lényegében ilyenkor az értékelést sematikus- sá, gépeissé lehet tenni, még az egyenlő feltételek is jobban vannak biztosítva, mint a hagyományos pályázat bíráltnál. Az egyetlen szaktudást igénylő munka tulajdonképpen csak az előforduló átmenetek értékelése.

Összehasonlításképpen: a hagyományos egy- kategóriás pályakitűző versenyen 100 résztvevő és átlagosan 15 átmenet esetén 1500 db átmenet "minőségét" kell pontozni. Elvileg egy 42 pontot, 6 rajt és 3 cél lehetőséget tartalmazó "mechanizált" megoldásnál is nagy, számszerűleg 1973 a lehetséges átmenetek száma. A valóságban - reális megfontolások miatt - ez a szám jóval kisebb, 700-800 körül van, s még ezt a lehetőséget sem merítik ki a pályázók. És ez a szám nem változik akkor sem, ha egyszerre több kategóriának kell a pályáit kitűzni.

A mechanikus munka nem igényel okvetlen elektronikus számítógépet, bár az igazi előrelépést e téren mégis ez jelenti. Így lehetőség van arra, hogy a résztávok és pontértékük szorzatát, majd ezek összegét kiszámítsuk: figyelembe vegyük több kategóriás pályázatnál a pályák egyúthaladá- sa miatti, vagy távtullépésért járó levonásokat. Megtakarítható a távok mérése, ellenőrzése és a pályavezetés bírálata is, a résztávok által bezárt szög számítása révén, amely ugy történik, hogy a pontokat koordinátákban adjuk meg, s a vektor- algebra szabályai szerint ezekből rendre kiszámít-

juk a két-két pont közötti távolságokat, valamint a két-két egyenes által bezárt szögeket.

Az 1974-75 évi Veszprém megyei pályakitű- ző versenyt e módszer bevezetésével irtuk ki és bonyolítottuk le. A feladat egy 8 kategóriából álló megyei csapatbajnokság megmaximálása oly módon, hogy a legszakszerűbb pályáépitése mellett érvé- nyesüljön a rendezés technikai, gyakorlati része is (a pontok száma, rajt és cél személyzet legyen optimális). A pályahosszak maximálata, a túllépé- sért levonás jár. A 42 ellenőrzőpontból tetszés szerinti számot lehet felhasználni, de a rendezés szempontjából is optimális 20-22 darabszámú ellenőrzőpont felhasználása esetén maximális pré- miumpont jár, több, vagy kevesebb pont felhasz- nálása esetén a prémium csökken.

Az értékelésnek van még egy fontos alapel- ve: mivel a kategóriák között a kiírás szerint van "B", "C" és "D" fokozatu verseny is, az azonos át- menet pontértéke a nehézségi fok szerint más és más kell legyen. Eredetileg 1-5-ig való egész-szá- mu pontozást kívántunk alkalmazni, végül az ár- nyaltabb 0,5-5-ig terjedő, félpontot is alkalmazó értékelést használtuk. A "B", "C" és "D" fokoza- tok közötti és a nehézségi foknak megfelelő átér- tékelés táblázata egész számú pontozásra:

Fokozat	B	C	D
Pontérték	5	3	1
	4	4	2
	3	4	2
	2	3	3
	1	2	3

A prémiumtáblázat (kivonatosan)

Felhasznált ellenőrző pontok száma	Prémium
10	0
15	100
20	200
21	200
22	200
25	170
30	120
35	70
40	20
42	0

Mivel a pályaszakaszok átértékelésével az egyes pályák összpontszáma egymáshoz képest sulyozva lenne és a B kategóriák jelentősége megnőne a C és D-hez képest, kategória szorzó- kat is alkalmaztunk a következők szerint:
 F-21 B: 0,4 F-17 B: 0,4 F-15 C: 0,8
 F-13 D: 1,2
 N-19 B: 0,5 N-17 B: 0,6 N-15 C: 0,8
 N-13 D: 1,2.

A beérkezett 37 pályázat elbírálása végül a következő menetrend szerint történt:

1. A versenyzők által igénybevett 512 db átmenetet egy három-fős zsűri pontozta.
2. A távolságok kiszámítására, az átmenetek transzformált pontértékének és a hozzá tartozó pályahosszak szorzatának, pályánként és versenyzőnként való összesítésére, a pályahossz tullépése miatti pontlevonásokra számítógépi program készült és ennek segítségével a legnagyobb munkát igénylő számítási munkát géppel végeztették el.
3. A pályavezetés és a kategóriák egyúttaladása miatti levonásokat, valamint a prémium pontokat kézi munkával végezte el a zsűri, mivel a programnak ez a része nem készült el az értékelésre.

Érdemes áttekinteni azt a munkavolument, amely a verseny előkészítéséhez és lebonyolításához volt szükséges:

1. Verseny-előkészítés (térkép kiválasztás, pontok, VK, R, C kiválasztása, 50 térkép berajzolása)	32 óra
2. Versenykiírás megszerkesztése, táblázatok elkészítése, pontkoordináták stb.	12 óra
3. Pályázatok összesítése (átmenetek kigyűjtése)	10 óra
4. 512 pályaszakaszcso értékelése (3 fős zsűri)	3 x 20 óra
5. A gépi számoláshoz adatelőkészítés, a gépi számolás ellenőrzése	15 óra
6. Kiegészítő kézi számolás	10 óra
7. Eredményértékesítő összeállítás, sokszorosítása, postázás	10 óra
	149 fős óra
8. Számítógépi program elkészítése (többször is felhasználható)	20 óra
	169 fős óra
9. A számológép futásideje (próba-futtatás + számolás)	2 óra

Az emberi munkából legalább 50-60 óra megtekaritható a következő verseny megrendezésénél.

Mellékletben látható a versenyzők részére megküldött berajzolt térképszelvény, valamint az első három helyezett és a zsűri pályafelépítése.

Az első verseny azonnal hozott néhány olyan tapasztalatot, amivel a jövőben tovább lehet finomítani ezt a formát. Elsősorban a levonások és prémiumpontok nagyságának megválasztásánál, amelyeket úgy kell összeállítani, hogy gondolkodásra és megfontolt választásokra készítse a versenyzőket. A versenyközpontot, cél és rajt-helyeket és az ellenőrzőpontokat úgy kell kitűzni, hogy lehetőleg azonos feltételeket teremtsenek. Példánkban ez elfogadhatóan sikerült, amit mutat a rajthelyek megválasztásának megoszlása:

TR₁ : 4 fős, TR₂ : 14 fős, TR₃ : 5 fős, TR₄ : 3 fős,
TR₅ : 6 fős, TR₆ : 6 fős.

Igéretnk szerint közöljük az első 10 helyezett nevét:

1. Pintér István	A. Bányász	558, 56
2. Szelényi Ede	Schönherz SE	557, 43
3. Földes Elek	Schönherz SE	545, 98
4. Molnár Gyula	A. Bányász	541, 04
5. Arató János	A. Bányász	540, 90
6. Szivák Béla	BVTC	537, 12
7. Gáti László	P. Textiles	534, 48
8. Tóth István	P. Textiles	532, 10
9. Sebő Ferenc	A. Bányász	531, 77
10. Egresi Péter	A. Bányász	528, 50

Reméljük, hogy e verseny ismertetése nyomán talán másoknak is kedve támad a technika igénybevételével feltámasztani a pályakittűző versenyeket.

Végezetül legyen szabad megörökíteni azoknak nevét akik a versenyt megszervezték és lebonyolították.

A számítógépi programokat

az átmenetek bírálatát Bácskai Sándor készítette,
Bánkuti Antal,
Bozán György és
Hornák Zoltán végezte,

a megmaradó manuális munka és az egész versenyfelépítés elgondolása

Hornák Zoltán érdeme.

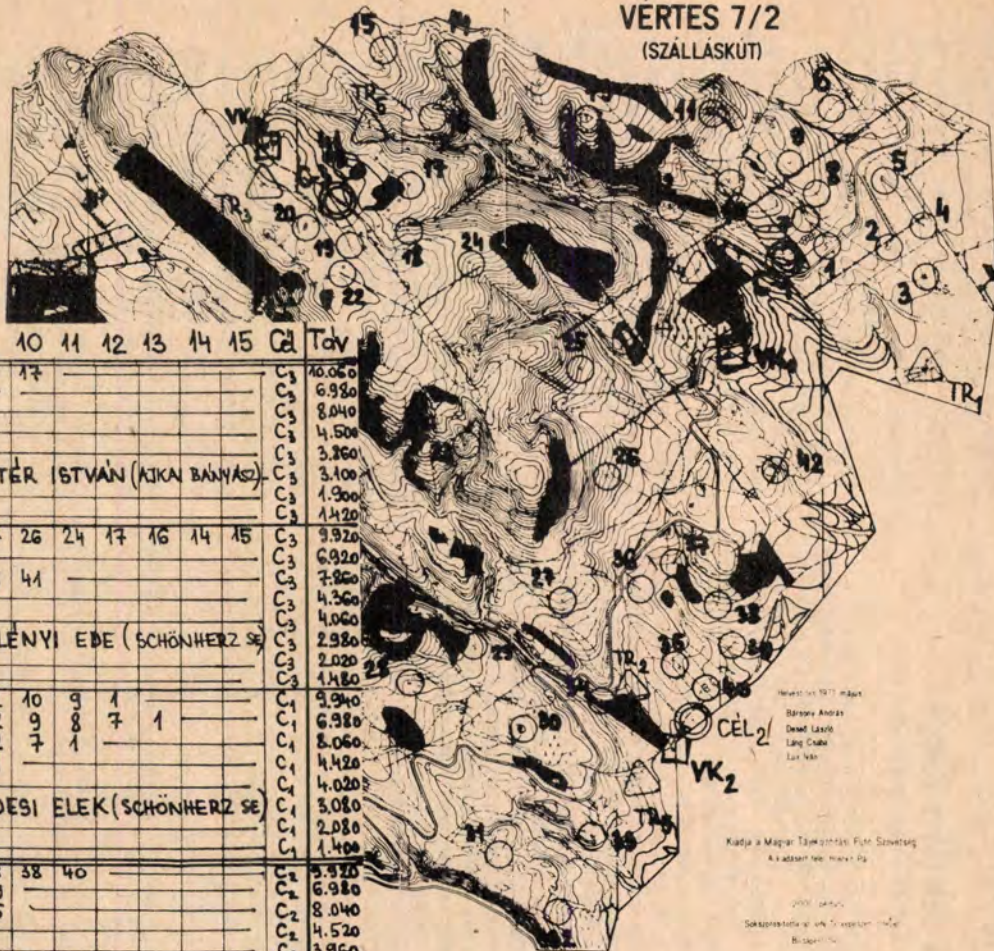
A skandináv országokban köztudottan népszerű sportunk az idősebbek körében is. Az 55 éves dán sportpályafelügyelő (Tormestorp) Alle Christofferson ma is rendszeresen versenyez. 1939-ben "szőrös" 100 000-es térképen ismerkedett meg a tájékozdási futással. Kimagasló eredményt soha nem ért el, de nem bánta meg, hogy a labdarugás, atlétika, birkózás után ennél a sportnál kötött ki. Rosszallóan jegyezte meg a dán televízió riporternek: az utóbbi időben sajnos egyre inkább divatba jött az élversenyzők klubcseréje, nagyobb jobb egyesületekhez, pedig szerinte a kis klubokban fejlődik ki igazi közösségi szellem mely a tartós jó munka alapja.

A tájfutás svédországi népszerűségére jellemző, hogy sokan a versenyeket családostól látogatják. A papa, mama, gyerekek maguknak megfelelő kategóriákban küzdenek a helyezésekért.

Az Osby-ból való Caresson familia a legsikeresebb tájfutó családok közé tartozik. A családfő (Gunnar, 50 éves művezető) 15, mama (Gunborg, 49 éves tisztviselő) 22, a 16 éves Garel 7, huga pedig a 13 esztendőes Lisel 6 győzelmet szerzett az elmúlt évben. A tavalyi O-Ringenen a papa és a mama is harmadik helyezett lett összetettben 250-300 induló között.

(Aftonbladet)

VÉRTES 7/2
(SZÁLLÁSKÜT)



	TR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Cél	Táv
F21B	TR ₃	21	25	26	39	30	28	43	14	15	17						C ₃	16.060
N19B	TR ₃	41	24	26	42	8	9	11	13	17							C ₃	6.980
F17B	TR ₃	22	28	29	43	14	16	24	19								C ₃	8.040
N17B	TR ₃	21	18	24	43	15	16	17									C ₃	4.500
F15C	TR ₃	20	24	14	45	41	17	18									C ₃	3.360
N15C	TR ₃	46	24	22	19	17			I. PINTÉR ISTVÁN (AKIKAI BANYÁSZ)								C ₃	3.100
F13D	TR ₃	41	16	18	19												C ₃	1.900
N13D	TR ₃	41	17	18	19												C ₃	1.420
F21B	TR ₃	21	23	29	28	31	32	33	30	27	26	24	17	16	14	15	C ₃	9.920
N19B	TR ₃	23	29	27	26	25	12	13	41								C ₃	6.920
F17B	TR ₃	20	21	23	28	30	26	25	13	16	41						C ₃	7.860
N17B	TR ₃	20	19	23	25	24	16	41									C ₃	4.360
F15C	TR ₃	21	24	13	15	41			II. SZELENYI EDE (SCHÖNHERZ SE)								C ₃	4.060
N15C	TR ₃	20	21	24	18	41											C ₃	2.980
F13D	TR ₃	20	19	24	17	41											C ₃	2.020
N13D	TR ₃	20	19	18	17	41											C ₃	1.480
F21B	TR ₁	3	6	13	23	28	30	26	25	12	10	9	1				C ₁	9.940
N19B	TR ₁	3	4	6	11	13	16	24	25	12	9	8	7	1			C ₁	6.980
F17B	TR ₁	5	9	11	13	24	23	27	26	12	7	1					C ₁	8.060
N17B	TR ₁	3	2	5	0	13	12	9	8	1							C ₁	4.420
F15C	TR ₁	5	11	13	12	7	1		III. FÖLDESI ELEK (SCHÖNHERZ SE)								C ₁	4.020
N15C	TR ₁	5	6	11	10	7	1										C ₁	3.080
F13D	TR ₁	3	5	9	7												C ₁	2.080
N13D	TR ₁	4	2	1													C ₁	1.400
F21B	TR ₅	31	28	13	18	14	45	24	23	26	38	40					C ₂	5.920
N19B	TR ₅	33	32	31	30	29	37	26	23	39							C ₂	6.980
F17B	TR ₅	32	31	27	37	42	25	28	30	35							C ₂	8.040
N17B	TR ₅	32	31	28	27	37	38	39	35								C ₂	4.520
F15C	TR ₅	33	29	26	38	35	40		ZSÜRI								C ₂	3.960
N15C	TR ₅	31	29	35													C ₂	3.020
F13D	TR ₅	34	37	38													C ₂	2.020
N13D	TR ₅	34	35	39	40												C ₂	1.500

Méret: 1:5000 méter

Bárczy András
Demé László
Lang Csaba
Lőrincz

Kiadja a Magyar Topográfiai Főosztály
A-1000 Budapest, Művelődési utca 10.

1975. évi kiadás
Származtatás: az 1:5000-as alaprész alapján
Bécsényi

Dr. Szarka Ernő

A sporttárs kalapja

Az ezerkilencszázötvenötös év

1955 - az utolsó "igazán konzervatív" év sportágunkban. Az eredmények alakulásában még túlnyomó szerepe volt a véletlennek, s nemcsak a térképek miatt. A sportág felújítói, életre keltői a negyvenes évek végén a "természetjáró véltelkédő" felé szabták meg az irányt és mindent megtettek annak érdekében, nehogy igazi sport alakuljon ki. Győzzön a természetismeret, a "fitness", a "dörzsöltség", de az istenért! ne legyen futás! (Ez szerencsére nem sikerült, a palackból kiszabadított versenyszellem nem engedte).

Tekinthetjük-e ezt az időt igazi sportnak? Elődeink voltak-e ennek az időnek a bajnokai? Igen. A verseny jórészt térképpel folyt le, a nehéz feladatoknál, többszakaszos versenyeken nagy előnyt jelentett a jó fizikai felkészültség - egyszóval a lényeg mégis megfelelt mai sportunknak. A "menők" azonban csak statisztikus átlagban voltak "menők", akik az év versenyein a legjobb átlagot érték el. A sportág ilyen jellegéből fakadóan elsősorban csapatsport volt, a sok-részleges, sok-szakaszos csapatversenyeken általában kijött a tudás, a legjobb csapat győzött. A kevés számú egyéni versenyen viszont diadalmos bizonytalanság uralkodott: elég széles réteg volt, amely jól olvasott térképet, jó fizikumú volt, és a kisebb fizikumbeli eltérések sajnos nem érvényesültek annyira, mint a versenymegadások ravaszságai. Így az "egyenlők között" az egyéni versenyeken - így az országos bajnokságon is - az akkor éppen legszerencsésebb győzött.

Melyek is voltak a rendező akkor "dörzsölt trükkjei" (a rossz térképen és térképhibás pontokon kívül)? Ime egy csokorra való:

1. Szöveges megadások. Térképet ki a kézről, a versenyző kapott egy gépelt szöveget: Menj ilyen és ilyen vonás irányban (lehetőleg egy sohasem használt fokmegadásban, hogy lehessen számolni a szakadó esőben) ennyi és ennyi métert, onnan menj... stb.
2. Térképvizlat. A versenyző kapott egy fehér papírra rajzolt glisztát, ezen kellett végigmenni.
2. A legblódebb: a sietés és a titkos időmérő. Szigorú tura-időszámítás volt érvényben 15perc/km és 10 m szintre +1 perc. Aki ennél lassabban vagy "gyorsabban(!)" ment, hibapontot kapott. A versenyzők válasza egyszerű volt: rohantak, ahogy tudtak, majd az időmérő helyek előtt 10 méterrel (ennyit irt elő a szabályzat)leültek, kivárták az idejüket (tudógülladás nincs kizárva). A versenybírók válasza: bevezették a titkos időmérőt: kötelező utvonalon (ilyen is volt) egy bokor mögött a futó versenyző elé toppant egy versenybíró, és lemérte az időt. Persze, különösen a tájékozódásilag könnyű szakaszokon mindenki sietésben volt - és a

leggyorsabb versenyző kapta a legtöbb hibapontot!

Igy volt ez még 1955-ben is, az első osztályozott csapatbajnokság évében. (Korábban városi válogatottak egy fordulóban küzdöttek a bajnoki címért). Az előző évek eredményei alapján kiválasztott 12 csapat hat fordulós versenysorozaton döntötte el a bajnoki cím sorsát. Csak két igazi esélyes volt: az előző évek bajnoka, a Bp. Törökvs (a mai MÁV Ig. elődje), ahol Dévai, Hermann, Szabó, Zomotor kitűnő erőt képviseltek, és az előző évi harmadik, a Műegyetemi Haladás (a mai MAFC), ahol a tapasztalt Radvánszky, Breineg, Papp trió kitűnő fiatalokkal egészült ki (Horváth L., a Koczur-ikrek, Fábry, Maácz, Kósa). A fiatalítás a műegyetemistáknak hozta meg a sikert és biztosan szerezték meg a bajnoki címet a vasutasok előtt. A hat (!) éjjel nappali fordulóban, 36 szakaszon lezajlott versenyen összességében reális eredmény alakult ki.

Az egyéni bajnokság három szakaszos volt. Egy nehéz nappali szakasszal kezdtek, még nehezebb éjszakai szakasszal folytatták. A műegyetemista Radvánszky két szakasz után főként vezető, mögötte elég nagy távolságban volt a szoros üldöző boly. Hátra volt még egy nappali szakasz - ez igazi, könnyű "futóverseny" volt. Radvánszky hatalmas lendülettel, jól haladt a pályán. Egyszer azonban egy bokor mögött kibukkant X. sporttárs: "Állj! Titkos időmérő! Radvánszky hatalmas hibapont-mennyiséget szedett össze itt sietés miatt, csaknem utolsó lett ezen a szakaszon csak azért, mert ő volt a leggyorsabb! És mert helyezéseket adtak össze, Radvánszky összesítésben a hatodik helyen végzett.

A bajnok az akkor már 39 éves Szász Károly lett. A kitűnő fizikumú, jól térképező versenyző végig egyenletes teljesítményt nyújtott, végeredményben akkor és ott, az akkori szabályok szerint ő volt a legjobb. Ez után kevés versenyen állt már rajthoz, és a sport vezetője lett. A sportág vitatott embere volt akkor is, az ma is, én is sokat vitatkoztam vele, de ő volt az, aki ezt a sportágat elkezdte modernizálni, és a tájékozódási futást elvezette addig, hogy bekapcsolódhasson a nemzetközi vérkeringésbe.

Első intézkedése volt a sietés eltörlése - pedig annak köszönhetette bajnokságát! a fő érv saját bajnoksága volt. Mindenkinek mesélte: Ha én akkor a bokor mögött véletlenül nem látom meg X. sporttárs kalapját, nem lettem volna bajnok, hiszen én is sietésben voltam! Nekem szerencsém volt meglátam a titkos időmérő kalapját és kívártam az időmet - de másnak nem volt ilyen szerencséje! Milyen sport az, ahol a szerencsének ilyen nagy szerepe van?

Tiszteletreméltó dolog volt saját bőrre érvélni, ezt 20 év távlatából is nagyra becsülöm Szász Károlyban. A sietés eltörlése életfontosságú intézkedés volt! És utána jött a többi intézkedés - ha talán lassabban is, mint kellett volna. Így tolt ki egy tisztes turistakalap - mint intő, rossz példa - egy megrekedt sportág szerkerét a kátyúból.

Harcsa Gábor

Elszalasztott lehetőség

Kínálat-kereslet nélkül, diszkrisérettel

Tömegsportthír a Népszabadságból:
Ismerkedési lehetőség a tájfutással.
Verseny teljesen kezdők részére.
Találkozás csütörtökön 16 órakor a
Normafánál.

Időre érkeztem. Már hatan voltak a találkozó színhelyén: Deseő László kerettedző, Kovácsné Horváth Magda és négyen a TF tájfutó edzői tanfolyamának hallgatói közül. Csak éppen az érdeklődők hiányoztak.

Plusz egy fő.

Aztán megérkezett az egy héttel korábbi randevu résztvevőinek a fele: egy feketehaju, szakállas, huszonegynéhány éves nyomdász képében. Később jött egy szőke gimnazista is. Róla kiderült, hogy az MVM SC-ben már úzi sportágunkat, de mivel kislétszámú szakosztályuk csak nagynéha tart edzéseket ő is eljött. Mint mondotta: tanulni szeretne, ha lehet.

Lehetett. Egyből rábízták három ellenőrző pont kirakását. De, a biztonság kedvéért, az edző - tisztes távolból - futva kísérte. A plusz egy fő, az újságíró vele tartott.

Interju rohanva

Az ötletet egy kétely adta. Egy kétely, amely egy korábbi kocogónap rendezése óta kísértette Deseő Lászlót és Skerletz Ivánt. Ők ugyanis azt szerették volna, ha az említett kocogóversenyt nem kísérte volna különösebb hírverés. Kíváncsiak voltak, hogy hány ember mozgósítható az önkéntesség plusz kellő tájékoztatás alapján. Ez a mai napig sem derült ki. A műsor fő szervezői ugyanis - attól tartva, hogy kevesen jelennek meg rendezvényükön - az utolsó előtti napon több üzem, intézmény tömegsportolói is beszervezték. Jobbanmondva "beszervezték".

A Népsport tavaszi tömegsportvitája kapóra jött. Deseő László megírta hozzászólását. Ebben ajánlotta fel az érdeklődőknek csütörtökönként a Normafa melletti randevukat. Husz-harminc ember megjelenésére számított.

A többi már ismerjük...

- Kudarcot vallott?
- Korántsem. Igazolódott az elméletem.
- Tehát eleve ilyen kevés érdeklődőre számított?
- Az arányokat tekintve igen.
- Akkor miért vágott bele?
- Mert, ha lehet Magyarországon tömegsportról beszélni, akkor a tájfutás ne maradjon ki belőle!

A jövő körvonala

- A sportág versenyszezonja lényegében a napokban kezdődött el. Lesz-e idő, lehe-

tőség hasonló randevukra?

- Tulajdonképpen azt kellene kívánni, amíg a közmondásban oly sokat emlegetett "üzlet" beindul...
- Kellene? Tehát nem lesz több?
- Itt, a Normafánál nem. Az érdeklődők ezentul a BSE edzésein kaphatnak segítséget. Ők minden kedden, csütörtökön és pénteken a Vörös Hadsereg utja 122 szám alatti általános iskolában találhatók meg 17 órakor.

A közöny oka

Közben visszatértünk a kiindulópontra. Ott már volt a nyüzsgés. A BEAC-ból, az OSC-ből, a Postásból és más klubokból vagy harminc tájfutó kezdte el vagy fejezte be éppen az edzéseit. Minden érdeklődőnek lett volna tehát szakavatott kísérője. De csak egy igényelte. A feketehaju, szakállas nyomdász...

- De tud ez a srác futni! - lihegte Kovács Magda miután visszaérkezett és lezokkent egy padra.
- Nem csoda. A Tipográfiaiban középtávúto volt.
- Igen? Így már értem. De mi lesz vele, ha itt a Normafánál nem lesz több randevu?
- Járhat majd a BSE-hez, a társa pedig - ha kedve tartja - edzhet a BEAC-ban.

Ezek után már csak egy kérdés maradt megválaszolatlanul: mi lehet az érdektelenség oka?

A szőke gimnazista: Sokan félnek az idegektől. "A szakállas nyomdász: Vagy nem tudják az emberek, hogy miről van szó, vagy pedig egyáltalán nem is érdekli őket." Bessenyei István és Szarka Sándor, az edzőképző tanfolyam Nógrád megyei hallgatói: "Az otthoni tapasztalatok alapján, ekkora "érdeklődésre" számítottunk. Az emberek kényelmesek. Nem szeretnek futni, elfáradni. Még akkor sem ha az egészségükről van szó."



Két dolgot fűzhetnénk az eddig felsoroltakhoz. Egyrészt azt, hogy bebizonyosodott: az önkéntesség és a minimális tájékoztatás kevés. Sportágunknak propagandára, nagyon sok propagandára van - helyesebben mondva lenne - szüksége.

Kívülállóknak az igazi megoldást a junius végén elkészülő hűvösvölgyi kocogóházak jelentik majd, illetve az eddigi tapasztalatok alapján: jelenthetnék majd. Mert bár ott biztosítva lesznek a kulturált öltözési-tisztálkodási lehetőségek valószínűleg beigazolódik több sporttársunk jóslata: az új létesítményben - kellő érdeklődők híján mi, tájfutók leszünk a törzsvendégek, és a kocogóház tulajdonképpen "tájfutó-támaszponttá" válik majd...

Cornaz, Stefan

Hegedűs András

Verseny előtt

A tájfutó táplálkozása

Erőnléti és versenyzési étkezést különböztetünk meg. Erőnléti étkezésnek hívjuk azokat az ételeket, amelyeket normális és edzési napokon eszel, versenyzési tápláléknak hívjuk azokat az ételeket, amelyeket versenynapokon fogyasztasz.

Erőnléti táplálékok:

A normális, közép-európai étlap kielégítő erőnléti ételeket biztosít. Kerüld az egyhangúságot (tehát ne mindig bécsi szeletet egyél, meg sültkrumplit). Ügyelj - különösen télen - a bőséges gyümölcs- és főzélékfogyasztásra. A bőséges reggeli (tej, vajkenyér, sajt, tojás, esetleg zabpehely, gyümölcs-lé) jó alapot szolgáltat, ebédre ekkor valamilyen könnyű húsetel elegendő.

Versenyzési táplálék: A verseny előtti táplálék ne legyen kisérlet. Ha a versenynapi étlap erősen eltérne a normálistól, akkor azt előzőleg edzésnapokon kell kipróbálni.

A verseny előtt kerülni kell: nyers zöldség, saláta, sajt, friss gyümölcs, zsíros ételek (szalonna, sültkrumpli, sertéshus, stb.) felvágottak, puffasztó ételek (bab, lencse, borsó, savanyú káposzta, vöröshagyma) fogyasztását, valamint tilos a jégbehűtött és szénsavas ital, erősen fűszerezett ételek, uborkasaláta, sürt mártások is.

Utolsó étkezés kb. 3 órával a verseny előtt - inkább több, mint kevesebb.

Javaslat (utolsó étkezés a verseny előtt)

Reggeli: Sovány tej, tea, kávé, zabkása, zabpehely, mézes kenyér (fehér kenyér) 3 perces lágytojás. (vagylagosan, 2 fajtánál ne többet).

Ebéd: Paradicsomlé, gyümölcsle, erőleves tojással, rostonsült borjú- vagy marhahús (rostélyos, bécsi szelet) száraz rizs, szárított tőkehal, burgonyakrokett, tésztafélék, befőtt, joghurt kétszersülttel.

Pótadag: (ha az utolsó étkezésnél nem volt elég étvágyad, vagy ha a rajt elhúzódott)

Kétszersült, tea, szőlőcukor.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

A Nógrád megyei TFSZ élére Szabol Pál személyében új elnök került, titkár a korábbi elnök Pál Vendel lett.

Uj szakosztály alakult Heves megyében a Recski Ércbányász, Csongrádi Jenő, a BEAC volt válogatott versenyzője vezetésével. A versenyrendezőségektől kitérást a következő címre kérnek:

Csongrádi Jenő, Recsk, Ércbánya.

Szól a kakukk

Elméleti edzés
Harmadik rész

VIII. feladat: UTVONALVÁLASZTÁS

Átmenetként a jobbik utvonalt kell kiválasztanod a pontozott és szagatott vonallal jelzett lehetőségek közül.

Idő mérjél!

IX. feladat: ÁTMENETEK MEMORIZÁLÁSA

Fél perced van, hogy megfigyeld az első átmenetet, majd egy perc alatt kell lerajzolnod, amit megjegyeztél. Ezután ugyanezt tedd a másik két átmenettel.

Időt méress!

A gyors és helyes utvonaltválasztás igen fontos a fájékozódási futásban. A versenyen elének kerülő probléma nem egészen azonos a VIII. feladattal, hiszen itt két berajzolt utvonalt közül kell kiválasztani a jobbikat, amely általában nem is a legjobb, csak lényegesen jobb a másiknál. Igyekeztem két annyira különböző értékű utvonalt megadni, hogy a feladat egyértelmű legyen.

Ennél jobb gyakorlat az, ha adott pontok között kiválasztjuk a legjobb utvonalt, ellenőrzésképpen pedig megbeszéljük valakivel a választásunkat. Nagyon hasznos a lefutott versenyek után az utvonaltak egymás közötti megbeszélése is. Ezt sokan csinálják is, de általában nem tudatos tanulási szándékkal, hanem inkább csak azt bizonygatva, hogy az ő utvonaltuk volt a jobb.

A IX. feladatnak is nagy gyakorlati jelentősége van. Minél nagyobb szakaszokat tud valaki memorizálni, annál kevesebbszer kell térképet néznie. Gyakorlással a memória fejleszthető. Az is fontos, hogy mindenki tisztában legyen vele, mennyit képes biztonságosan megjegyezni, nehogy memorizálási képességének tulbecsülése tájékozódási hibához vezessen.

Gyakorlásnál a megjegyzendő átmenetet térképen is kijelölhetjük, csak ennek rajzban való visszamaradása nehéz (szintvonaltak). Ezért jó ellenőrzési forma, ha valakinek elmondjuk, mit jegyeztünk meg.

1945 előtti 75000 és 25000-es méretarányu térképek eladó!

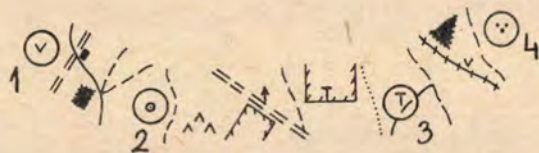
Cím: Józsa Sándor
1161 Budapest
Varga József uti ltp. S/5 A-II/10
Telefon: 848-506

Miskolc mellett a Csanyik völgy adott ott-hont a X. jubileumi ODOT 1600 résztvevőjének. A tájékozódási futó versenyen indulók száma ez évben már 1320-ra emelkedett.

3.



- 1 (V)
- 2 (S)
- 3 (S)
- 4 (V)
- 5 (V)
- 6 (V)
- 7 (V)
- 8 (V)
- 9 (V)
- 10 (S)
- 11 (V)
- 12 (S)



Feloldások a 16. oldalon!

László Csaba (Kolozsvár-Napoca)

EDZÉSELMÉLET

Egy korábbi írásomban említettem, szívesen megismertetem a magyar olvasókat vizsgálatunkkal, melyekkel megállapítható X, Y sportoló mekkora térképészletet memorizálhat jó hatásfokkal - adott sűrűségű térképpel. Ha kevesebbet memorizál nem használja ki eléggé képességeit (tul gyakran néz térképet) ha többet, hibásan "ját-sza vissza" és ez bizonytalankodáshoz, keverés-hez, idővesztéshez vezet.

Közhely, hogy minden versenyzőnek magabiztosan, képességeinek birtokában kell cselekednie. Ez egyik fő tényezője a pszichikai stabilitásnak, az eredményes versenyzésnek.

Gyakorlati felméréseinket két fázisban végezzük:

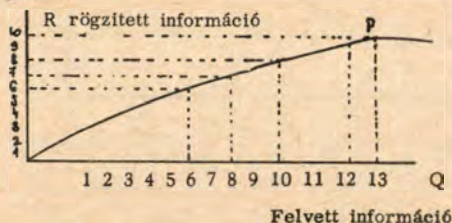
1. nyugalmi állapotban
2. fáradt állapotban (lányoknál 3-4000 m, fiuknál 6-8000 m közepes erősségű futás után)

Mindkét esetben a gyakorlat menete a következő: a sportolónak térképszelvényt adunk, melyen egy átmenet (két pont) van feltüntetve. Ezt egy percig tanulmányozza (fáradt állapotban való mérésnél könnyű futás közben). Ezután egy másik lapot kap amelyen csak a két pontot jelölő kör és az ezeket összekötő egyenes van méretarányosan feltüntetve. Erre kell emlékezetből berajzolni az utvonal mentén található tereptárgyakat és domborzati elemeket. A feladatot 5-6 edzésen elvégeztetjük, de úgy, hogy minden alkalommal növeljük a szakasz hosszát ügyelve, hogy a tájékozódási elem sűrűsége ne változzon (a TF 1974/9. számban ilyen sorozat minta szerepel négy edzéshez; 6, 8, 10, 12 elemet tartalmaz).

Ezután a rögzített (memorizált) és felvett információ közötti viszonyt vizsgáljuk a mérések eredményeinek táblázata alapján:

Gyakorlat száma	Memorizálandó elemek száma	Rögzített elemek száma
	Q (térkép elemek)	R (berajzolt elemek)
1	6	6
2	8	7
3	n	n-2

A táblázat adataiból megalkotjuk a memorizálási görbét.



A görbén beálló törés ("P" pont) mutatja a gazdaságos memorizálás szintjét (jelen esetben a versenyző 10 térkép ill. terepelemet - maximum - tud észben tartani, ami adott sűrűségű térképen pl. 500 m-nek felel meg).

Megjegyzés

1. Rangos versenyre készülő élsportolók felkészítésénél a felmérést a várható terepjellegnek megfelelő sűrűségű térképszelvényrel végezzük.

2. Ajánlatos a felmérést két-három fajta térképészűrsűségű szelvényrel is elvégezni - évente.

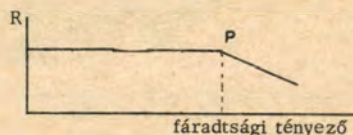
3. A sportolóban be kell, hogy rögződjön a számára gazdaságosan memorizálható utszakasz hossza - edzőversenyeken is gyakorolni kell.

4. Bárki készíthet a méréshez szükséges térképszelvény-sorozatokat az említett minta alapján. Lényeges, hogy a rögzítendő információ mennyiségét (térképelemek számát) egyenletesen növeljük és egy edzésen csak egy gyakorlatot végeztessünk.

5. Ha a mérést nyugalmi és fáradt állapotban is végezzük, arra kapunk feleletet, milyen arányban csökken a memorizálási készség a fáradással.



6. A mérést tovább fejleszthetjük ha a fáradtsági tényezőt bevezetjük; nem növeljük az információ mennyiségét, hanem a gyakorlat előtt lefutott táv hosszát ill. sebességét.



A jó tájfutó egyik fő jellemzője, hogy tájékozódási (memorizálási stb.) képességei a fizikai fáradás ellenére sem csökkennek jelentősen. Ez bizonyos fokig adottság de főleg edzettség függvénye.

A Szovjetunióban rádióiránymérő ("rökav-dász") és tájékozódási futó edzők figyelmébe ajánlják az 1975 harmadik negyedévében megjelenő könyvecskét: "Sz kompaszom i kartoj po ragyioszledu". A könyv kiadója a DOSZAAF. Ára mindössze 17 kopek. Az Idegennyelvű Könyvesboltokban rendeléshez célszerű megadni a következő hivatkozási számot: Novyje Knyigi No. 48-47 goda (138).

Homoki Géza fordítása

Négy év múlva

A tájékozdási futás az IOF 1961-es megalkulása óta meredeken felfelé futó fejlődést él meg. Ehhez a szövetséghez ma már négy földrész 21 tagországa tartozik és ezen kívül még 10, a szövetséghez nem tartozó országban tudunk a sportág létezéséről.

Ma is sokan fáradtságot nem sajnálva munkálkodnak azon, hogy minél több emberrel ismertessék meg a tájékozdási futást. Ezt lehetett látni a Forsakar-ban tartott kongresszuson is, amelyet 1974. július 6-án Svédországban rendeztek és amelyen 22 különböző ország, köztük Argetina, Brazília, Kanada, Libanon, Tunisz és az USA mintegy 50 képviselője vett részt.

Finnország 1975 és 1979 között több tekintetben is a nemzetközi tájékozdási futás érdeklődésének gyújtópontjában fog állni. Ezért a finn szövetség ezzel az irással a jövőben rendezvényeiről kívánja az érdeklődőket tájékoztatni.

A továbbiakban meg kell említeni azt, hogy a finn szövetség részéről jelenleg egy hosszútávú fejlesztési tervzet is kidolgozás alatt áll. Azonban már most érezhető egy ilyen munkához szükséges IOF-tervezet hiánya. Legalább egy négy-öt évre előre rögzített nemzetközi versenynaptár kidolgozása lenne feltétlenül szükséges.

1975 - nagy események éve

Ez az év több tekintetben jelentős. A finn szövetség reméli és kívánja is, hogy rendezvényein Finnországban ebben az évben az "egész világról" minél többen vegyenek részt. Minden résztvevő eleget tehet 40 éves szövetségünk felhívásának: vállaljuk e sportág természetközelségének és sportszeretetre, segítőkészségre való nevelésének hirdetését.

75 éves a Finn Sportszövetség = SVUL '75

Ebben az évben lesz 75 éves a Finn Sportszövetség, és ez háromnegyedszázados szervezett sportmozgalmat jelent Finnországban. A jubileumi év rendezvényei szervező bizottsága elnökét Osmo Niemela-t választották meg. Az ünnepi év főbb eseményei a következők:

1. '75 I.1. Megnyitó ünnepség, Helsinki, Finnlandia-Haus
2. '75 II.24-II.27. Lahti. Téli játékok, 15 sportág, 15000 résztvevővel. A SVUL '75 ünnepi váltó a Finnlandia hozsztatávfutó verseny rajtjából, Hameenlinna-ból indult (75 km) és Lahti-ig futott. Ott tartották II.22-én a

nemzeti si-tájékozdási bajnokságot. Hyvinkaa-ben az ugyancsak a Téli Játékokhoz tartozó si-tájékozdási VB-t tartották.

3. '75 VI.5-8. Nyári Játékok, Helsinki, 25 sportág, 35000 aktív résztvevővel. Ennek keretében sorra kerültek tájékozdási futó versenyek:
 - V. 31.-VI.1.: Jukolan viesti, Kankaanpaa, az IOF A-kategóriájú versenye, 7 fős férfi csapatverseny. 500 csapat részvételével. Nők számára egyéni verseny.
 - VI.3. Nokia és VI.5. Kerava IOF B-kategóriájú egyéni verseny.
 - VI.6. és 7.: Suunto Játékok, Helsinki, A-kategóriájú. Egyéni, melynek keretében finn-norvég-svéd hármasviadalt terveztünk.
 - VI.8.: SVUL-váltó, B-kat. minden kat. három részleg, számítás szerint 1000 váltó. Start az Olimpia-stadionban a Nyári Játékok fő ünnepségei alatt.
4. '75 XI.1-30.: SVUL-hónap, a jubileumi év fő ünnepségeivel nov. 30-án, Helsinkiben.

S-40 = 40 éves a tájékozdási futás
Finnországban

1975-ben lesz 40 éve annak, hogy Finnországban megindult a szervezett tájékozdási futás. A finn szövetség, valamint a klubok munkaközössége augusztus 9-én és 10-én S-40 elnevezésű egyéni versenyeket rendez Helsink közelében; a hatodik ilyen - tavaly 2700 résztvevőnk volt.

1977. Északi Bajnokságok

A szeptemberben sorra kerülő versenyek megrendezésére klubok számára pályázatot írtunk ki.

1979. Világbajnokság

Az első tájékozdási világbajnokságot 1966-ban Fiskars-ban (Finnország) rendezték. 1973-ban az IOF elfogadta azt a döntést, hogy 1979-től kezdődően a világbajnokságokat páratlan években rendezzék. Itt határozták el azt is, hogy az 1979-es bajnokságot Finnországban, az egyetlen pályázó országban rendezzék, amennyiben 73 végéig nem fut be újabb jelentkezés. Ezután Finnország az IOF titkárságtól már meg is kapta a rendezésre való jogot.

Szeretettel várjuk tehát Önt is 1979-ben a Világbajnokságon Finnországban!

Osmo Niemelä
a finn tájfutó Szövetség elnöke

FINNORSZÁGBAN

Miután az IOF VII. kongresszusa Magglingenben 10:2 arányban, - hat tartózkodással - megszavazta a sitájékozdási világajnokságok megrendezését, és az első rendezési jogával Finnországot bízta meg, 1975 február 24. és 28. között sorra került az újabb világverseny a Helsinkitől 60 km-re északra fekvő Hyvinkaa-ban, alapos előkészítési munkálatok után. A rendezők Lasse Heidemann vezetésével kitűnő munkát végeztek, miközben a hóhiány miatt még nemvárt nehézségekkel is meg kellett birkózniuk. Ugyanis a verseny kezdete előtt mindössze két héttel esett le a terepre az első hó. Egy héttel, a viadalt megelőző szombaton döntötték csak el, hogy egyáltalán megrendezzék-e? Szükség esetén egy fáradtságos utazással elérhető, ettől a helytől 400 km-re északra, a szovjet határ mentén elterülő terep jött volna számításba.

A döntés pozitív volt; bár még így is egy Hyvinkaa-hoz közelebb eső terepre kellett a pályákat áthelyezni, mivel az eredetileg kiszemelt vidékre nem hullott elegendő mennyiségű hó.

A versenyen kilenc nemzet képviselői vettek részt (Ausztria, Bulgária, Finnország, Kanada, Magyarország, Nagy-Britannia, NSZK, Svájc, Svédország versenyzői.) Kanadából két férfi, Svájból 4 férfi, 1 nő, Nagy-Britanniából 3 férfi, 3 nő, Bulgáriából 4 férfi, 3 nő, Ausztriából 4 férfi, az NSZK-ból 2 férfi, Magyarországról 1 nő (Monspart), Finnországból és Svédországból pedig 5-5 férfi és 5-4 nő, összesen 33 férfi és 16 női versenyző jelentkezett rajtra.

A hőviszonyok túrhetőek voltak, a hőmérséklet éjjelente mínusz 4 és 9 fok között változott, napközben kevéssel 0 fok fölé emelkedett. Az egyéni pályák hossza férfiaknál 23,4 km volt, 7 ellenőrzőponttal, a nőknél 13,8 km, 5 ellenőrzőponttal.

A verseny a vártak megfelelően tulajdonképpen egy nemzetközi részvétellel megrendezett finn-svéd viadallá alakult, melyben favoritjai révén rövidesen Finnország került az élre. Végeredményben az első tíz helyen csak ennek a két országnak a versenyzői osztoztak. Őket a 11. helyen követte a "legjobb külföldi", a svájci Heinz Oswald, ideje 2:21:53 volt. Meglepő az angolok és az osztrákok jó szereplése.

Eredmények, férfiak:

1. Olavi Svanberg (Finnország) 1:49:19,
2. Jorma Karvonen (Finnország) 1:51:06,
3. Heimo Taskinen (Finnország) 1:52:57,
4. Stefan Persson (svéd) 1:53:45,
5. Pekka Pökala (finn) 1:58:08,
6. Gerker Axelsson (svéd) 1:59:29

Hasonló volt az eredmény a nőknél is. Csak a svájci R. Baumberger vétett "szépséghibát" az északiak eredménylistáján. Nyolcadik

lett, s mint "legjobb külföldi" egy finn lányt utasított maga mögé a kilencedik helyre.

Eredmények, nők:

1. Kukkonen Sinikka (finnország) 1:23:06,
2. Mansson Agnetta (Svédország) 1:23:53,
3. Samuelsson Lena (Svédország) 1:24:03,
4. Bogstedt Marianne (svéd) 1:24:54,
5. Sallinen Raila (finn) 1:29:19,
6. Nilson Maud (svéd) 1:30:40
8. Baumberger Ruth (svájci) 1:33:27,
10. Murphy Patricia (brit) 1:48:12,
11. Monspart Sarolta 1:50:522
12. Weska Lasarova (bulgária) 2:08:32.

Az egyéni eredmények ismeretében a váltók is gyakorlatilag eldöntötté váltak. Hat férfi és négy női csapat állt rajthoz, egyszerű tömegrajttal, farsta-rendszer nélkül. Már röviddel a rajt után kiderült, a finnek semmi kétséget nem hagynak azíránt, hogy első és második egyéni helyezésekükhöz a váltó győzelmet is megszerzik. Nőknél az első váltásban a svéd és a finn csapat még azonos idővel váltott, őket a britek követték, 11 perccel megelőzve az utánuk érkező bolgárokat. Férfiaknál az első váltásnál a finneknek már három perc előnyük volt a svédekkel szemben és 28 a svájciak előtt. Ezután következett Nagy-Britannia, Ausztria és teljesen leszakadva 89 perc hátránnyal a finnekhez, és 37 perc hátránnyal az osztrákokhoz futottak be barátaink, a bolgárok. Innen a finnek pontról-pontra növelték előnyüket, a svédek ugyanígy tájékozdási hibáikat. A bolgárok női mezőnyben a harmadik futóknál feladták a versenyt. Jól telepített volt a cél. Hyvinkaa főterén állították fel, szemben egy áruházal. Így örömdetesesen sokan voltak jelen a befutásoknál, bár a rajtnál is mintegy 4000-en jelentek meg.

Eredmények, nők:

1. Finnország 3:37:10,
2. Svédország 3:46:07,
3. Anglia 5:20:05,

Férfiak

1. Finnország 5:49:04,
2. Svédország 6:14:33,
3. Svájc 7:16:32,
4. Ausztria 8:19:01,
5. Anglia 8:41:06

Általános vélemény szerint a váltópályák részlegenként túlméretezettek voltak. Férfiak: 1. 18 km, 2. 17 km, 3. 16,7 km 4. 18,4 km. Nők: 1. 10,4 2. 10,0 km, 3. 11 km.

Ennek következtében a verseny tulságosan hosszúra nyult, a váltók közötti idők is ennek megfelelően megnyultak. Kérdés, az egyes országok a jövőben milyen fejlődést tudnak a sitájékozdásban felmutatni, mindenesetre néhány ország anyagi nehézségekről panaszkodott.

A II. sitájékozdási világajnokság 1977-ben Velingradban (Bulgária) kerül megrendezésre.

Fordította az NDK-beli OL-Informationból:

Homoki Géza

Boros Zoltán

Anglia köd nélkül

Bevezető

Egy román író, Sугár Erzsébet könyvének címe adott ihletet az indításhoz. Bevallom őszintén, hogy nem olvastam végig művét, mert az igazi mégis csak az, ha saját vélemény alakul ki a látottakról. No és egy kicsit eltér az érdeklődési körünk is egymástól, ami jelen esetben nem is nagy baj, hiszen nekem a következőkben a Jan Kjellström tájékoztatói versenyről kell beszámolnom.

Másfél évvel a 76-os VB előtt már lehetnek olyan gondolatai a kiutazó magyar versenyzőnek, hogy valamit talán sikerül majd ellesnie a rendezésből, a leendő térkép és terep valamelyik fajtájából bemutatnak egyet-egyet, s nem utolsó sorban az ellenfelek, a mezőnyök alakulását is szemmel lehet kísérni egy ilyen jelentős nemzetközi viadalon. Ez az utóbbi csak nálunk döntő. A norvégok semmi jelentőséget nem tulajdonítanak a VB-k közti versenyeken történő összehasonlításoknak. Könnyű nekik, hiszen terepeik nehézségi fokban, térképeik és pályáik pedig színvonalban felülmulják szinte valamennyi országét.

Mi azonban magyarok vagyunk, s nekünk a világbajnokság még mindig nehezebb volt, mint bármelyik hazai verseny.

Az utazás

A 24. órában sikerült elindulni a másfél napig tartó vándorlásra. Európa K-Ny-i tengelye mellett értük el a csatornát.

A hajút egyesek szerint rosszabb, mint a reptülő bukdácsolása. Partszállásunk után az angol bürokrácia első szele visszatartotta kis küldöttségünket. Egészen a következő londoni vonat indulásáig.

Éjjel után, tehát már a verseny napján érkezünk Readingbe. Az előző este vacsorával és a 36 óra alatt megzavarodott anyagcserénkkel tértünk nyugovóra.

Az időjárás

Ez is megérdemel néhány mondatot. A négy héttel korábban megtartott válogató ott, valahol Gödöllő mellett, tikkasztó melegéhez képest egy jól sikerült száműzetésre utaztunk. A Csatornáig esett, havazott, majd ismét esett. Odaát pedig az időnkénti napsütés hatására szinte óránként változott az "Isten akarata".

London környékén nyoma sem volt a híres ködnek, ugyanakkor a ritkán látható hótakaró gondoskodott meglepetésről.

A terep

Kora tavasszal milyen is lehetne: jól látható, helyenként nehezen futható, magán viseli még a tél nyomait.

Hazánkban a Dunántulon található hasonló domborzati formátumokkal ellátott terep, Sárvár és Szombathely környékén.

A növényzet nélküli talaj erősen kavicsos volt, ami az utakon nehézzé tette az erőteljes ellépést. Kipörgött a stopplik alól. Az erdőkben ez a talaj nem volt észrevehető, mert a sűrű fű, az évek során lepedő nagyságúra nőtt páfrány, és a már Dániában is látott hangafü borította.

Kevés helyen találkoztunk kimondottan köves résszel.

Katonai gyakorlóterület - a két legfontosabb verseny színhelye - nem mutatott nagy részletgazdagságot, hacsak a hiányosan ábrázolt lövészárkot és a szétszórt betontömböket, valamint a kellemtelen nyomot hagyó szögesdrótmardványokat nem számoljuk még utólag értéknövelőnek.

Az itthoni kellemes, hovatovább "száraz" tél után nagyon idegenkedtünk az olvadékony hóról és a jéghideg tócsáktól. Az első napi terepen még 5-6 cm-es hóréteg fogadta a rajtolókat...

Az ellenfelek

Sokan felébredtek téli álmukból. A skandináv klubok nagy létszámban küldték el legjobbjaikat, szinte valamennyi kategóriában. (Talán ugyanannyiban győztek is!)

A legnagyobb meglepetés az volt számomra, hogy a brit élmezőny szinte csak nézőként, vagy még úgy sem volt jelen. Kihagyták a legnagyobb versenyüket...

Közép-Európa élenjáró tájfutói, a svájciak, is indultak. Futottak, s utána ujjal mutogattak arra, aki előttük végzett. Szerintük még a győztes is "ragadt" valakire, egyébként nem tudott volna olyan jól futni.

A pályák

A technikai követelmények oldaláról nézve: kétmegoldásosak voltak. A legtöbb átmenetben az iránymenet és a kerülő utfutásra szorítottak a választási lehetőség. A többség a nyomolvasók valamennyi esetben irányba mentek ponttól-pontig. A gyorslábú, jó futókészséggel rendelkezők, akiknek azon a napon mindegy volt, hogy mennyit futnak csak haladjanak, azok a verseny 2/3-át uton és erdővágásban tették meg.

A férfiak elit mezőnyének kitűzött 16800 m-es pálya iszonyatos hosszúnak tűnt, de a többi nemű és koru résztvevő sem panaszkodhatott. A főversenyhez képest a váltó és a pihentető futás már-már komolytalannak tűnt.

A jó, atlétikus felépítésű és mozgásu britek jóvoltából főleg a helyezettek mögöttiek nagyon szorongatták egymást - időeredményeikkel.

A térkép

Az egyéni versenyek 15000-es méretarányu lapjai nem álltak messze a megszokott térképeinktől. Azon a terepen, ez a méretarány segítette a versenyzőket. Főleg a fokozott tempó közbeni rápislantás vált lehetővé.

A rajz, azon belül is a sikrajz vonalainak vastagsága alkalmazkodott a megnövekedett méretarányhoz. Az utak fokozatai jól elkülönültek egymástól.

Asztal mellett elbujhatnak a mi szépen megrajzolt térképeink mellett, de 4-5 perces kilométereket tájékozódva, csakis a futósebességhez jobban alkalmazkodó rajz segítségével lehet megtenni.

Az ellenőrzőpontok

Végre egy téma, amiről nem lehet sokat írni. Semmi különösét nem mutattak, és valamennyi a helyén volt.

A rendezés

Az első napi hideg hóban talán jobb is volt futni, mint rendezni.

A váltó nem sikerült a leglátványosabban. A nagyszerű tömegrajtok ellenére sem tudtuk, hogy ki hol áll a versenyben. Az eredményhirdetés tisztázott mindent. Lényeg, hogy a rendezők mindent láttak...

A harmadik napi viadal, már meglehetősen családiás hangulatban zajlott.

A vendéglátás is hozzátartozik a rendezéshez, ami már egy kicsit "skótos" volt.

Az eredményeink

A pontos időeredmények és az egyes kategóriák indulóinak létszáma nem rossz bizonyítvány. Sokan még voltunk elégedve helyezéseinkkel, a rajtot megelőző két nap viszontagságait nem feledve.

Számomra, csak az a rejtély, hogy az előttem végzett svéd fiu honnan tudhatta az én eredményemet, mert az az egy (!) másodperc mégiscsak bosszant.

Közben utána néztem a dolgoknak, és kiderítettem, hogy az előttem végzett hat futó, mind később rajtolt, mint én.

Ez a sorrend azonban a többi magyarra is érvényes.

Tanulságok

1. Mindenkinek lehet hinni csak a világbajnokságot rendezőknek nem. Miért? Szomorú tapasztalat az, hogy a VB-t megelőző versenyek terpei egyáltalán nem hasonlítanak a "Nagy Derby"-éhez. Az biztos, hogy Nagy-Britannia legnehezebb - fizikai és technikai ér-

telemben - vidékén fogunk 1976-ban megmérkőzni az "Év legjobbja" címért.

2. Szinte valamennyi országban tovább fejlődtek a versenyzők fizikai képességei. A világ élménye tovább bővül. A nagy futósebesség révén várható, hogy sokkal kisebb lesz az időkülönbség a helyezettek között. Több favorit lép majd fel a győzelem, a jó helyezés reményével.

Várható, a világbajnoki pálya újabb hosszabbodása, a győztes idő tartása érdekében.

3. A mostani hosszú utazást a VB előtt már nem lehet megengedni. Két variációban tudom elképzelni a megérkezést.

a) Ha a teljes ráhangolást választjuk, vagyis a helyszínen fejeződik be az utolsó kemény edzés, hogy az idegenbeli körülményeket is megszokjuk, akkor

7-8 nappal korábban kell megjelenni.

b) Az itthoni teljes felkészülés és finomító munka után, a VB előtt, 15-20 órával, a leggyorsabb utazási mód megválasztásával érdemes megérkezni. Ez az egyéni verseny szempontjából jó csak, mert a mi legsikeresebb számunk a váltó már beleesik a körülmények megszokásával járó elfáradási fázisba.

Utószó

Angliában nem volt köd, de ha netán Skóciába kell majd utaznia a hivatalos csapatunknak, akkor mire számíthatunk?

EREDMÉNYEK

F-21-A (188 induló)

1. R. Petterson (S)	1:26:48
2. H. Gustafsson (S)	1:28:17
3. C. Fries (S)	1:28:27
7. Boros Zoltán	1:30:35
105. Hegedüs Zoltán	1:51:34

N-19-A (83 induló)

1. L. Veijäläinen (SF)	55:17
2. S. Larsson (S)	57:43
3. O. Borgenström (SF)	59:12
5. Monspart Sárota	1:00:17
16. Kovács Magda	1:05:22

F-19-A (77 induló)

1. O. Lindskog (S)	1:21:05
20. Szabó László	1:31:47

F-17-A (94 induló)

1. J. Netz (S)	47:53
9. Vekerdy Zoltán	54:20

N-17-A (39 induló)

1. L. Salmenkyla (SF)	43:38
7. Jenővári Gabriella	51:33

TÁJFUTÓ RÖVIDFILMEK

8 mm-es filmek (kölcsonözhető: Bp. MÁV Igazgatóság, - dr. Vizekety László)

Az 1966-os év versenyei	1966,	fekete-fehér	8 perc
Prágai verseny	1966,	fekete-fehér	8 perc
Vasutas Kupa - Penc	1967,	fekete-fehér	8 perc
Pezinok verseny	1967,	fekete-fehér	8 perc
Sousi IOF nemzetközi edzőtábor	1967,	fekete-fehér	8 perc
Vasutas Kupa - Tatabánya:	1968,	fekete-fehér	8 perc
Ostsee Pokal	1969,	fekete-fehér	8 perc
Vasutas Kupa - Budakalász	1969,	fekete-fehér	8 perc
Hegyek Kupája - Románia	1970,	fekete-fehér	8 perc
Vasutas Kupa - Kismaros	1970,	fekete-fehér	10 perc
VB előverseny - Friedrichroda	1970,	fekete-fehér	10 perc
1971 év versenyei (Hegyek Kupája - Románia, Hungária Kupa, Váltó OB, Csapat OB)	1971,	fekete-fehér	12 perc
Vasutas Kupa - Szob	1972,	fekete-fehér	12 perc
Finn 5 napos verseny	1972,	szines,	10 perc
1972 évi versenyei	1972,	fekete-fehér	15 perc
Vasutas Kupa - Tatabánya	1973,	fekete-fehér	12 perc
1974 évi versenyei (Vasutas Kupa, Uttörő Olimpia, Berlini 3 napos ver- seny)	1974,	fekete-fehér	10 perc

8 mm-es filmek (kölcsonözhető: BTFSZ)

Felszabadulási év.	1965	fekete-fehér	12 perc
Máttra Kupa, Bp. serd. bajn.	1965,	fekete-fehér	12 perc
Balaton Kupa	1967,	fekete-fehér	12 perc
Brnói Kupa	1967,	fekete-fehér	8 perc
Bp. Egyéni bajnokság	1967,	fekete-fehér	12 perc
Losonci Kupa	1968,	fekete-fehér	8 perc
Bp. Középk. bajn., Felszabadulási év., Bp. és Országos CSB	1970,	fekete-fehér	12 perc
VB - Friedrichroda	1970,	szines	12 perc
VVK - Plovdiv	1971,	fekete-fehér	12 perc
VB - Stary-Plavni	1972,	szines	10 perc
VVK - Pilszcaba	1973,	szines	10 perc

Tülevél

1974 őszén, háromnegyedéves külföldi kiküldetés után hazaérve, szakosztályom, a DEAC betett a novemberre halasztott Asztalos Kupa ellenőrzőbíróságára. Könnyelműen elvállaltam, s csak később derült ki, hogy szinte semmi nincs előkészítve. Csak az utolsó pillanatra sikerült egy alig elfogadható versenyt összehozni.

Az idei versenyre március 16-án került sor. Ugy látszik nem sikerült a tavalyit elég rosszul megrendezni, mert az akkori 48-cal szemben 165 volt a nevezők száma, rekord a verseny történetében.

A pályát időben leellenőrizték és a térképeket jóelőre berajzolták, a berajzolást alaposan ellenőrizték. A pálya érdekessége: hogy tele volt muzeális pontokkal. Olyanokkal, amik esetleg már több Alföldi Szakszervezeti, Hungária, sőt Asztalos Kupát is kiszolgáltak. A legérdekesebb, hogy a versenyzők többsége nem vette észre ezt az ismétlődést. A pályák ennek ellenére, véleményem szerint megfeleltek a követelményeknek.

A berajzolásnál voltak hibák. Az F 17 B kategória térképeit egymáson körözték nullkörzővel, így 5-10 szuras is volt a pontok környékén! Két kategória térképeire először a régebben tervezett célt rajzolták be - ezeket javítani kellett.

A terepre való kiszállítás a DEAC autóbuszára volt alapozva. Ez azonban még a felvezetők szállításában közben meghibásodott és éppensok, hogy be tudunk telefonálni a versenyzők szálláshelyére, hogy rohanjanak a vonathoz, talán még elérik. Kb. fél órájuk volt erre, szerencsére sikerült kijönniük vonattal. A hűsítőt is a szakosztályvezető maszek személygépkocsija szállította ki a terepre Debrecenből. A felvezetők autóstoppal folytatták az utat a versenyközponthoz, de jó munkát végeztek, a tervezettnél fél órával hamarabb lehetett indítani!

Az eredményt ellenőrzés nélkül, ideiglenes jelleggel hirdettük ki, az N 19 B kategóriába kiderült egy 10 perces számolási hiba az első helyezettéknél. A négy kupából hármát visszajuttattak az előző évi győztesek, a negyediket a hanyag (3 évvel ezelőtti) nyertesek "nyerték el" újra. A versenyzők a 12:57-es vonattal elhagyhatták a versenyt

színhelyét Nagycserét. Csodálatosképp a DEAC busz is megjavult, így néhány versenyzőt be tudunk szállítani a városba.

A versenyen egyetlen óvás sem érkezett. A vetélkedés kellemes tavaszi időben zajlott. Reméljük versenyünk jövőre talán még nagyobb létszámmal vonzza a tájékozódási futókat.

Az utóbbi években a szakosztályt több oldalról szemrehányásokkal illették különböző versenyző egyesületek, mondván, hogy nem kaptak kiírást. Kérjük, hogy mindazok az egyesületek, akik a jövő évi versenyünk iránt érdeklődnek szíveskedjenek a címüket a Tájékozódási Futás ezen számának megjelenésétől számított 1 hónapon belül címre megküldeni. Akiktól a cím beérkezik, azoknak okvetlenül küldünk kiírást. A beérkezett címeket a többi debreceni rendezésű versenyek (Szakszervezeti és Alföldi Kupák) küldőlistájára is rávezetjük.

Török István
4028 Debrecen, Laktanya u. 21. II. 1.

SZÓL A KAKUKK Feloldás

VIII. feladat: 1=sz, 2=sz, 3=sz, 4=sz, 5=p, 6=p, 7=sz, 8=sz, 9=p, 10=sz, 11=p, 12=sz, sz=szaggatott, p=pontozott

IX. feladat: lásd a feladatot

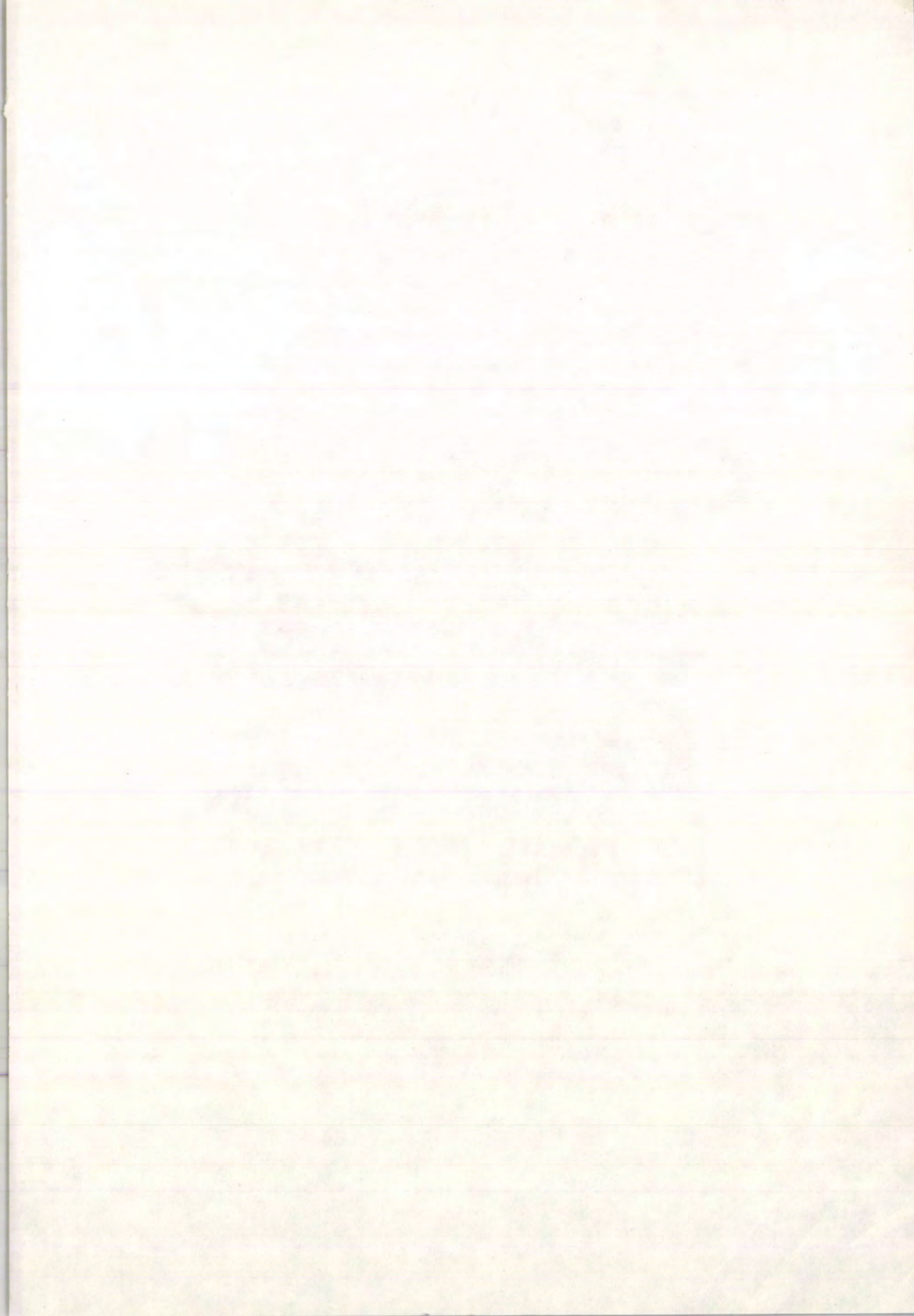
A 8 ifjúsági versenyző eredményei:

	VIII. feladat		IX. feladat helyes sorrendben rajzolt tereptár- gyak száma
	hiba	idő	
Harkányi Ádám	0	2' 52"	22
Nemes Zsolt	2	3' 00"	22
Molnár Géza	2	1' 23"	21
Kiss Éva	1	6' 58"	22
Frank Rudolf	1	2' 34"	15
Meichl Géza	1	2' 25"	18
Jenővári Gabriella	1	3' 30"	15
Győri Ágnes	0	6' 20"	18

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

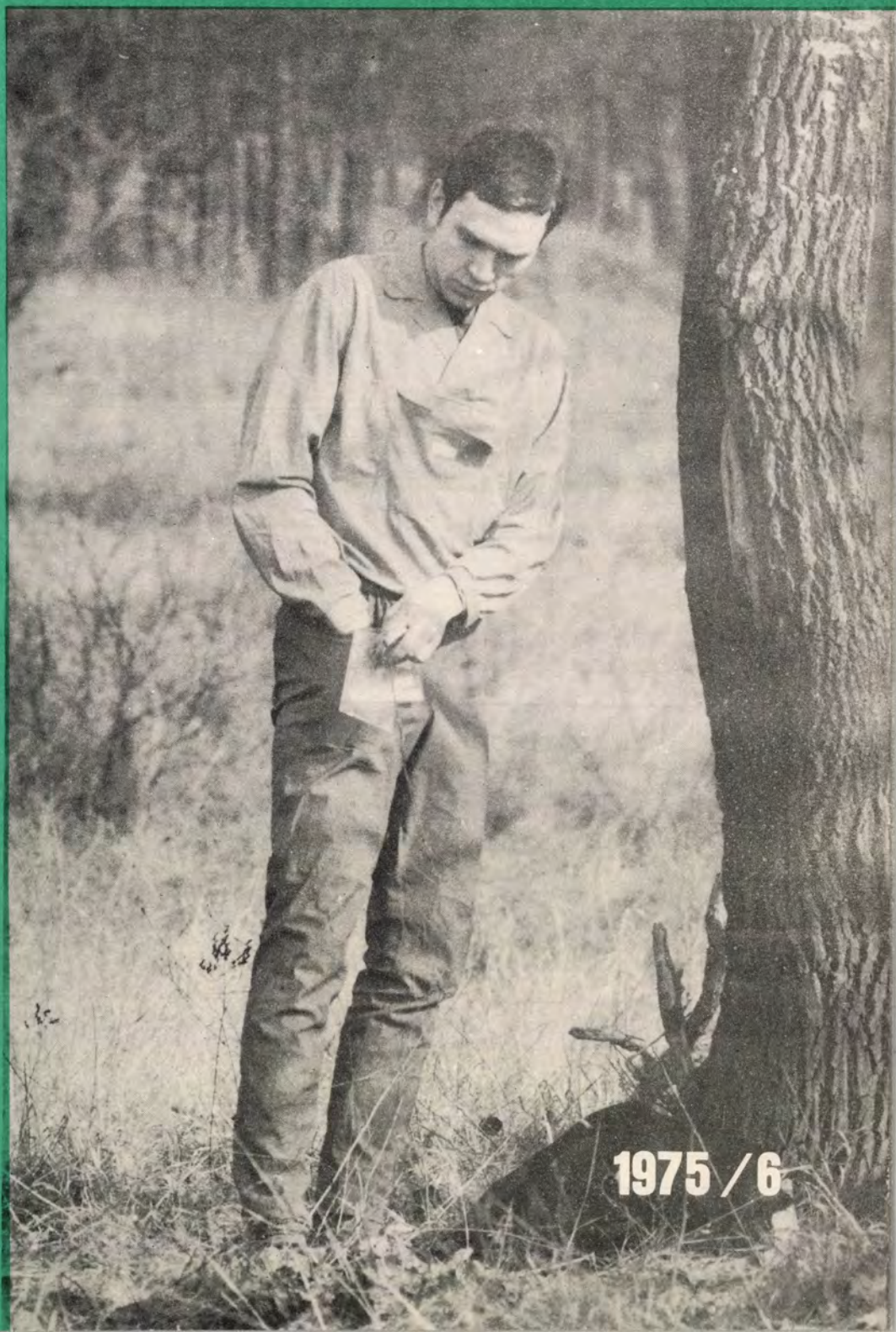
Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Szerkesztő: Szaktilla János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő: Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky ut 31. II. em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614. - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató, - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodnál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautólevéllyel, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3.- Ft. Előfizetési ára egy évre: 15.- Ft (megjelenik kéthavonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály, 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky ut 39. - Indexszám: 25827.



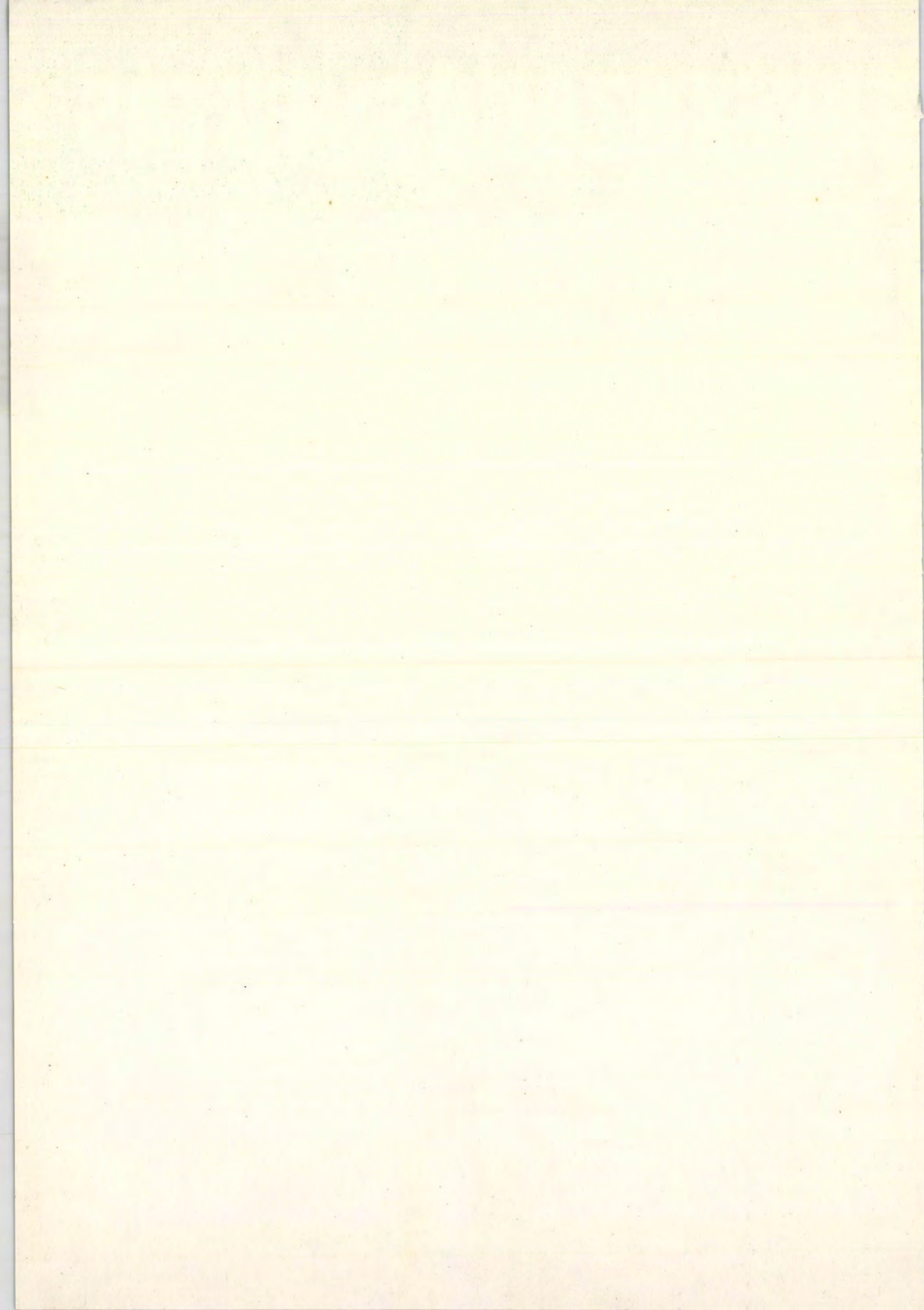
Ára: 3, - Ft



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS



1975 / 6



TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

VI. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

6. SZÁM

Skerletz Iván

ÉVVÉGI KÉTELYEK

Újesztendő küszöbén néhány szó a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS szerkesztőségének 1976. évi terveiről:

Folyóiratunk kéthavonkénti megjelenése, előfizetőink elvárásai megkövetelik, hogy a következőkben - emelve a színvonalat - szervezettebb munkával valósítsuk meg célkitűzéseinket. E munkát - olvasótáborunk összetételéhez igazodva és megosztva a feladatokat - a következő sporttársak vállalták rovatvezetőként:

BALOGH TAMÁS

Edzőknek, versenyzőknek felkészüléséről.

BOJÁRSZKY DEZSŐ

Nemzetközi hírek, tudósítások.

BOZÁN GYÖRGY

Térkép, aktualitások, érdekességek.

DESEŐ LÁSZLÓ

Élsportolók, élsporthírek.

HARCSA GÁBOR

Fórum: beszélgetések rangos személyiségekkel.

HORNÁK ZOLTÁN

Versenyszervezőknek, pályakitűzés stb.

JÓZSA SÁNDOR és

TASI ÁKOS

Borító fotók, fényképes tudósítások.

NYITRAI GYÖRGY

Szakvezetőknek, Tűlevél, olvasói levelezés.

PIRÓTH ESZTER

TURCHÁNYI PIROSKA

Krónika: beszámolók hazai eseményekről.

SZAKTILLA JÁNOS

Hivatalos közlemények, Futóhírek, szerkesztőségi munka. Szerkesztőtársaim nevében is kérem a

TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

kedves Olvasóit, kritikáikkal, észrevételeikkel, javaslataikkal segítsék munkánkat!

Szaktilla János

Kételyeim vannak, s ezt nem a már szokásos év végi visszatekintés időszerepése mondatja velem, hanem fejlődő s ezáltal változó sportunk nem mindig öröndetes jelenségei. Lehet, hogy borulátás vagy a meglévő hibák felnagyítása, esetleg a gyarló ember szubjektív elfogultsága tükröződik egy a valóságtól elrugaszkodott, idealizált tájfutó sportmodellről alkotott képen? Lehet.

De nem tudom kételkedés nélkül szemlélni és legkevésbé helyeselni, hogy e játéknak csodálatos, versenynek felejthetetlen, edzésnek örömteli, s szenvedéseiben is felemelő sportban újabban pillanatnyi eredményekért, talmi értékű sikerekért gátlástalan versenyzők, edzők vagy éppen sportvezetők hajlandók a taktika fogalmát jóval meghaladó sportszerűtlen tettekkel. Nem tudom helyeselni - igaz, bizonyítani sem, mert akkor talán tudnánk valamit tenni -, a hurokpályák átvágását, a két kartonnal való futást, a megszaporodó csatangolásokat rangos versenyek, bajnokságok terepén, az egyesületi érdekek mindennél előbbre helyezését, a "mi versenyzők, ti versenybírók" hamis szemléletét, vagy éppen a térképkiadástól csodákat váró hiu reménykedést.

Kétségeim vannak aziránt, hogy hiányzik-e sokaknak a most már csak kéthavonta megjelenő Tájékoztató Futás, s kételkedem a célba éppen csak befutó versenyzők rögtön a térképet csepülő szavainak jogosságában és jószándékában; s nem kevésbé némely rendező bírói díjjal kapcsolatos, arányt tévesztő indulatában. Kétely támadt bennem, látva csüggedt versenyzőket, megfáradt öregeket, kifulladás közepkorukat, elkedvetlenedő fiatalabbakat, mert tudom, hogy a sport és naiv módon hiszem; a tájfutás nem csak arra hivatott: bebizonyítsuk, mennyivel gyorsabban futunk, tájékozódunk, mint ellenfelünk. Többre hivatott e sport!

Év végén bizakodni illik, s nem kételkedni, de legfőképp cselekedni kell! Nem mindegy azonban, hogyan. S különösen nem most, mikor sportágunknak már nem a serdülőkor gyors, s gyakran aránytalan növekedésével kell megküzdeni, hanem a felnőtté válás minden tekintetben más nehézségeivel. Századunk utolsó nevedének első éve talán némely kételyemet eloszlatja majd...

Az MTF SZ-ből jelentjük

Az MTF SZ Elnökségének Intézőbizottsága megvitatta Dr. Szarka Ernő és Vasvári Viktor elnökhelyettesek összefoglaló értékelését az 1975. évi IX. Hungária Kupáról.

Megállapították, hogy Nógrád megye és Salgótarján város vezetőinek hatékony támogatása nagyban hozzájárult a rendezvény zökkenőmentes, sikeres lebonyolításához.

Újjászerveződött és megtartotta első ülését az MTF SZ Propaganda Bizottsága, Nyitrai György vezetésével. Tagjai: Bárány László, Burány Gyula, Harcsa Gábor, Hardicsay Mária, Józsa Sándor, Szaktila János és Tasi Ákos.

Feladataik között szerepel:

- sajtó ellátása sportanyagokkal,
- népszerűsítő kiadványok készítése,
- nyílt reklámversenyek rendezése,
- sporttörténeti anyagok gyűjtése,
- szakkönyvtár szervezése,
- népszerűsítő előadások, filmvetítések,
- Tájékoztató Futás, Szélrózsa szerkesztése,

továbbá az egyesületek, szakosztályok propagandamunkájának javaslattal, anyaggal történő támogatása.

NYILATKOZAT

A nemzetközi November 7. verseny műsorfüzetének 20. oldalán található megjegyzés:

"... Versenyterepeinket érintő központi gazdálkodás az idén csak leversenyezett terepen tette lehetővé a nemzetközi November 7. verseny megrendezését," nem felel meg a valóságnak, mert a közös terep a két egyesület (BEAC, Spartacus TE) egyetértésével lett kijelölve.

MTF SZ

Szakosztályvezetők, edzők, versenyzők figyelmébe: árleszállított térképek kaphatók a Szövetségben - vidékre utánnvétellel - 50.- Ft-os "egységcsomagként", melynek tartalma, (zárójelben a régi ár):

10 db Bükki 5	(40.-)
10 db Duna Tisza köze 1	(30.-)
10 db Alföld 5	(30.-)
10 db Tolna	(20.-)
10 db különféle fázisnyomat	(30.-)
10 db Cserhát 1	(30.-)
1 db Módszertani tájékoztató	(10.-)
10 db Hungária képeslap	(25.-)
2 db Világbajnokság 1970	(24.-)

Ezenkívül példányonként is kaphatók évkönyvünk, a "Szélrózsa" 1971, 1972, 1973, 1974-es kötetei.

Megalakult az MFTSZ Nemzetközi Bizottsága, vezetője: Bojársky Dezső.

Sportunk szélesedő nemzetközi programja és sajátos helyzete teszi szükségessé a külfölddel fenntartott sportkapcsolatok szövetségi szintű koordinálását és irányítását; e munkát a nemzetközi felelős fogja össze - aki tagja az elnökség intézőbizottságának.

Egy-egy témának megfelelően a bizottság változó tagsággal - időszakonként, negyedévenként ül össze, tevékenysége kiterjed többek között:

- a hazai nemzetközi versenyek kijelölésére,
- külföldi versenyeken való részvételre,
- új nemzetközi kapcsolatok felvételére,
- szakemberek cseréjére stb.,

ezek megvalósításában együttműködnek a válogatott keret edzőjével és az érintett bizottságok vezetőivel.

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal elnöke, a Nagy Októberi Szocialista Forradalom 53. évfordulóján, eddigi munkájuk elismeréséül Hornák Zoltán

a Veszprém megyei TFSz titkárának, a Testnevelés és Sport Kiváló dolgozója,

Hunyady József

az Észak-Pesti TFSz titkárának és Zsigmond Tibor

a Borsod-Abauj-Zemplén Megyei TFSz elnökének a Testnevelés és Sport Erdemes dolgozója kitüntést adományozta.

Pólya Dezső

a Komárom Megyei TFSz titkára, elnöki dicséretben részesült. Gratulálunk, további munkájukhoz sok sikert kívánva.

Az OTSH 17/1974. számú utasítás 8, 10. pontja alapján az Országos Testnevelési és Sporthivatal elnökhelyettese jóváhagyta a Budapesti Postás SE Tájékoztató Futó Szakosztályának "B" kategóriába történő besorolását.

EMLEKEZTETŐ

A versenyszabályzat egyetlen pontja vagy sora sem mondja és nem is értelmezhető úgy, hogy a versenypályát (egyéni) két vagy több részletben lehet megadni. Éppen ezért minden ilyen, nem az MTF SZ engedélyével tett "kísérlet" - bármilyen szintű minősítő versenyen, de különösen bajnokságon - szabálytalan.

A Szabályzat 4.3. pontja kimondja, de a versenyzői morál is megköveteli " - ujonnan javított térképen rendezett versenyen a térképet helyesbítő személyek mindaddig nem indulhatnak, amíg a térképek terjesztésre nem kerültek -".



Nyitrai György

Rövidebben

Egy régi problémáról kívánok szólni, mellyel versenytitkárok, szervezők és más "adminisztratív" személyek naponta találkoznak. E probléma sportklubjaink neve, illetve méretük és terjedőségük. Minden versenyen rengeteg nevezési lapot, kartont, jegyzőkönyvet és mást kell kitölteni a versenyzők egyesületi hovatartozásának feltüntetésével. S ez nem kis dolog, ha mindannyiszor Kis Pál (szimpatikus rövid) neve alá azt kell írni, hogy például "Kazincbarcikai Irinyi János Vegyipari Szakközépiskola Sport Köre".

Tévedés ne essék, mindenkinek joga van, sőt kötelessége is teljes, értelmes egyesületi nevet használni! Csak éppen képtelenség ezt annyiszor leírni, azért mindenki saját ízlése szerint rövidíti, pontosabban csonkítja a teljes neveket. Ez pedig azonnal káoszhoz vezet, könnyű eltéveszteni és összezacserélni a klubokat, embereket.

Van, aki már saját maga elkezdte a "fél-revezést". Mint az idei Vasutas Kupa versenytitkára - s az aktív sporttól már kissé visszavonulni kényszeredett személy-, sok olyan nevezési lapot kaptam, amelyről azt sem tudtam, honnan-kitől érkezett. Restellem, de nekem a KSZVSE, vagy KLTE nem sokat, illetve, nem azt mondja, ami. Előbbit (a VSE miatt) vasutas egyesületnek gondoltam, utóbbiról már régen sejtem - rosszul - hogy: Kossuth Lajos Tudomány-Egyetem. Pedig nem az!

A fentiek miatt javaslom, hogy sportágunk jelentősebb szakosztályait, illetve, azok egyesületeinek nevét kapcsoljuk össze egy kóddal, amit a jövőben hivatalosan is használhatnánk, legalább az országos versenyeken. Most nem kell valami ijesztően új és nehézkes dologra gondolni. A javasolt "kód" legtöbb esetben ma is használt, közismert rövidítés, pl.: BEAC, BSE, OSC, DVTK, MAFC, BP MÁV, PVSK, stb. stb. Nem is ezekkel van a baj, hanem az ilyen ismert rövidítéssel még nem rendelkező egyesületekkel.

A kódolást az alábbi szempontok szerint képelem:

- legyen rövid, max. 7 betű. Ez nem a népmesék bővős száma, hanem az a tapasztalati érték, mellyel a legtöbb egyesület neve - az alábbiak szerint - azonosítható,
- utaljon a teljes névre, tehát aki nem ismerte a teljes nevet, az is következtethessen rá,
- legyen kiejthető, műszóként kimondható,
- olyan kisebb városok, helyiségek neve is lehet, ahol jelenleg - érezhetően a jövőben is - csak egy egyesület foglalkozik a tájékozdási futással (pl. Kisbér, Paks, Záhony stb.)
- lehet személynév is, ha ezt egy iskola, vagy más intézmény vette fel és elég köz-

ismertnek tehető. (Pl. a Bottyán, Zalka nevek hallatára bizonyára minden, sportéletünket ismerő személy a nyíregyházi és budapesti katonai sportkörökre fog gondolni.) Itt fel kell vetni a prioritás, a név-, illetve kódhasználat elsőségi kérdését. Ma például. Frankel Leó Közg. Szakközépiskola - jó tájfutó szakosztállyal - működik Hódmezővásárhelyen. Javaslom kódnak a FRANKEL nevet. De lehet ilyen iskola más városban is. Nos, ha az is jelentkezik a tájfutás porondján, majd találunk nekik más, azonosítható kódot, de a FRANKEL maradjon a vásárhelyieknek.

A fentiek ellenére is van sok szakosztályi név, melyet én nem tudok jól "kódolni". Pl. a seregélyesi 319.sz. ITSK, melyből nem tudom mi a legfontosabb elem. (Seregélyes, mint helyiségnév, túl hosszú. ITSK sok van, ha a számot is írjuk, el fogjuk téveszteni. Talán SITSK lehetne, de ez nem valami jól hangzik.) Vagy a híres VIDEOTON - amely éppen 8 betűből áll, de ezt majd beszorítjuk oda, ahová 7 elfér.

Lehet, hogy személyes ellenszenv, de nem javaslom a rövidítések rövidítését. Volt már klubom (Bp. MÁV Igazgatóság SC) is BMSC. Szóltak is miatta illetékes helyen, hogy félreérthető. Ilyen most a Hódmezővásárhelyi Metripod SE, van aki HMSE-nek rövidíti, pedig nem a Honvédelmi Minisztérium csapata... Mi megoldottuk BP MÁV-val, javaslom a Mérleggyáriaknak pl. a HODMÉR-t. Először furcsán hangzik, de - szerintem - eleget tesz a kódolási irányelveknek.

Helyszűke miatt nem kívánom a címjegyzékben szereplő közel 300 egyesületi nevet elemezni és kódolni. Csak néhány jellemző példát mutatnék azokból a nevek közül, főleg olyanokat, melyeknek - tudtommal - nincs közös nert rövidítése. Remélem, felismerhető, hogy mit takar, kit fed.

Kód személynevekből:

BOTTYÁN, ÁRPÁD, FRANKEL, IRINYI, CSÁSZY ISTVÁN, LÁSZLO, VASVÁRI, stb.

Kód helyiségevekből:

BFÜRED (az MHD Balatonfüredi Vasas helyett), KISBÉR, KARCAG, PAKS, DFFVÁR (de ezt Duna-földvárnak ejtsük!) ZSÁMBÉK, FÜZFŐ, SIROK, stb.

Kód műszavakból:

SPARTE (az STE helyett), ESPA, SABARIA, TITÁSZ (a nyíregyházi, mert ugyan van másutt is, de ez a legismertebb) HALADÁS, (szombat-helyi, nem a keszthelyi) NYIRMAZ (ezt ki találja ki?) LOMBIK (K. nélkül) PABAT, ALTIM, SALGÉP, PÉCSGÉP, REFORM (Debrecenből), HODMÉR, HILD, KÖZGAZD (a Bp-i egyesület), AJKALU, KENDER (a SZK VSE helyett, Szegeden), GAZDÁSZ, FORTE, POSTÁS, BANK,

Tessék gondolkodni és további tippet adni! Saját névre is, máséra is. Ha a sportközvélemény elfogadja a javaslatot, akkor a jövő évi SZÉLRÓZSA-ba hivatalosan is betesszük és elterjesztjük éppúgy, mint a tájfutást...

VERSENYNAPTÁR 1976

DÁTUM	NAP	VERSENY	FOKOZAT	RENDEZŐ	
Március	14. Vas.	Spartacus Kupa - Hosszútávú	A-C	Spartacus TE	
		Asztalos János EV	B-C	DEAC	
		Petőfi Sándor EV	B-C	SBTC	
		Tenkes Kupa	B-C	Baranya Megyei TFSZ	
	20. Szo.	- Általános és Középiskolai Bajn.	C-D	Járási, Körzeti TFSZ	
		Szélrózsa Kupa Éjszakai	A-B é	Tipográfia TE	
	21. Vas.	Tanácsköztársaság EV	B-C	Nógrád Megyei TFSZ	
		- Járási, Körzeti, Városi CSB	C	BTFSZ, Megyei TFSZ	
	+27. Szo.	Éjszakai Kupa	A-B é	Spartacus TE	
	28. Vas.	Tavaszi Kupa Váltó	A v	Spartacus TE	
Nógrádi Sándor EV		B-C	Starjáni Járási TFSZ		
Április	4. Vas.	- Járási, Városi, Körzeti Váltóbajn.	C	Járási, Városi, Körzeti TFSZ	
		Felszabadulási Váltó	A-B v	BTFSZ	
		Felszabadulási EV.	B-C	Somogy Megyei TFSZ	
		KISZ Felszabadulási Kupa	B-C	Nógrád Megyei TFSZ	
	10. Szo.	Semmelweis Kupa	A-C	OSC	
		11. Vas.	Kilián EV.	A-C ntk	MAFC
	KIMSZ Kupa		B-C	Starjáni. Városi TFSZ	
	23. Pént.	- Országos Egyetemi és Főisk. Bajn.	A ntk	Oktatási Min. - MTFSZ	
	24. Szo.	- Országos Egyetemi és Főisk. Bajn.	A v	Oktatási Min. - MTFSZ	
	25. Vas.	- Budapesti, Megyei Csapat Bajn.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ	
Május	1. Szo.	Május 1. EV.	A-C	Postás SE	
		Vasutas Kupa	E-C ntk	Bp. MÁV SC	
	9. Vas.	- Budapest és Vidék Csapat Bajn.	A	MTFSZ	
		Édes Hazánk EV.	B-C	Középpesti TFSZ	
	16. Vas.	Typographia Kupa	A-C	Tipográfia TE	
		- Általános és Középiskolás Bajn.	B-C	BTFSZ, Megyei TFSZ	
	Csermely Vilmos EV	B-C	POEU		
		+22. Szo.	BSE Váltó	A-C v	BSE
	23. Vas.	BSE Kupa	A-C	BSE	
		- Budapesti, Megyei Uttörő Olimpia		BTFSZ, MTFSZ	
30. Vas.	- Országos Csapat Bajnokság	E	MTFSZ		
	Apáczai Csere János EV	B-C	Budai TFSZ		
Június	6. Vas.	- Budapesti, Megyei Váltó Bajn.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ	
		Pataki EV és Gyógyszer Kupa	B-C	Dél-Pesti TFSZ	
	12. Szov.	Fabulon Kupa	A-C	Kőbányai Lombik	
		20. Vas.	- Országos Váltó Bajnokság	E v	MTFSZ
	Nyári Kupa		B-C	Budai TFSZ	
	24. Csüt.	- Uttörő Olimpia Döntő		Úttörőszövetség	
	27. Vas.	Kohász Kupa	A-C	Ózdi Kohász	
	29. Kedd	- ODOT Döntő		KISZ-MTFSZ	
	30. Szo.	Országos Középiskolai Bajnokság	B	Oktatási Min. -MTFSZ	
		Országos Középiskolai Bajnokság	B v	Oktatási Min. -MTFSZ	
Július	4. Vas.	Szabolcs Kupa	B-C	Szabolcs Megyei TFSZ	
		10. Szo.	Sopron Kupa	A-C	Soproni Városi TFSZ
	Jurisch Kupa		A-C	Vas Megyei TFSZ	
	17. Szo.	Szakszervezeti Váltó	A-C v	Hajdú-Bihar Megyei TFSZ	
		18. Vas.	Alföld Kupa	A-C ntk	Hajdú-Bihar Megyei TFSZ
	Ifjúsági Kupa		B-C	Veszprém Megyei TFSZ	
	25. Vas.	Nagy Mihály EV	B-C	Komárom Megyei TFSZ	
	31. Szo.	Dobó István EV	A-C	Heves Megyei TFSZ	
	Augusztus	1. Vas.	Hermann Ottó EV	A-C	Miskolc Városi TFSZ
			Hajós Ferenc EV	B-C	Észak-Pesti TFSZ
+14. Szo.		Eötvös Lóránd EV	E-C ntk	BEAC	
15. Vas.		Eötvös Lóránd Váltó	E-C v	BEAC	
17-21.	Hungária Kupa Ötnapos	E-D ntk	MTFSZ		

Augusztus	27. Pént.	- Járási, Városi, Körzeti Éjsz. Bajn.	C	Járási, Városi, Körzeti TFSZ
	28. Szo.	- Járási, Városi, Körzeti Egyéni B. I.	C	Járási, Városi, Körzeti TFSZ
	29. Vas.	MEAFK Kupa	A-C	MEAFK
Szeptember	5. Vas.	Bakony Kupa	A-B	BVTC
		- Járási, Városi, Körzeti Egyéni B. II.	C	Járási, Városi, Körzeti TFSZ
		Hirös Kupa	C-D	Bács-Kiskun Megyei TFSZ
	11. Szo.	- Budapesti, Megyei Egyéni Bajn. I.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ
	12. Vas.	- Budapesti, Megyei, Egyéni Bajn. II.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ
		- Budapesti, Megyei Ifjúsági Bajn. I.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ
	18. Szo.	PVSK Váltó	A-C	PVSK
		- Budapesti, Megyei Éjszakai Bajn.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ
	19. Vas.	Mecsek Kupa	A-C	Baranya Megyei TFSZ
	25. Szo.	- Budapesti és Vidék Éjszakai Bajn.	A	MTFSZ
Október	26. Vas.	- Budapesti, Megyei Ifjúsági Bajn. II.	B	BTFSZ, Megyei TFSZ
		Döbrönte Kupa	B-C	Veszprém Megyei TFSZ
	2. Szo.	- Budapest és Vidék Egyéni Bajn. I.	A	BTFSZ
		Csongrádi Ifjúsági Kupa	B-C	Csongrád Megyei TFSZ
	3. Vas.	- Budapest és Vidék Egyéni Bajn. II.	A	BTFSZ
		Keletmagyar Kupa	B-C	BTFSZ
		MMG Kupa	C-D	MMG
	9. Szo.	- Országos Egyéni Bajnokság I.	E	MTFSZ
	10. Vas.	- Országos Egyéni Bajnokság II.	E	MTFSZ
		Budapest Ifjúsági Kupa	B-C	BTFSZ
		Zselic Kupa	B-C	Somogy Megyei TFSZ
		Noszlopy Gáspár EV	B-C	Somogy Megyei TFSZ
		Bors László EV	B-C	Soproni Városi TFSZ
	16. Szo.	BSE Éjszakai Kupa	A-C é	BSE
	17. Vas.	Ágasvár Kupa	B-C	Pásztó Járási TFSZ
		Barbácsi Ákos EV	B-C	BEAC
		Vértés Kupa	B-C	Komárom Megyei TFSZ
		Wolf József EV	C	PVSK
		Józsa András EV	B-C	TITÁSZ SE
23. Szo.	Országos Éjszakai Egyéni Bajn.	E	MTFSZ	
24. Vas.	Zugló Kupa	B-C	Észak-Pesti TFSZ	
November		November 7. EV	B-C	Baranya-Megyei TFSZ
	3. Sze.	Négy Nemzet Viadala (H, CS, S, SF)	E ntk	MTFSZ
	4. Csü.	Négy Nemzet Viadala - DVTK Váltó	E v	MTFSZ
	+6. Szo.	November 7. EV	E-B ntk	OKISZ-KIOSZ Sportosztály
	7. Vas.	November 7. Váltó	A-B v	OKISZ-KIOSZ Sportosztály
	14. Vas.	November 7 EV	B-C	Észak-Pesti TFSZ
		PEAC Verseny	C	PEAC
21. Vas.	Budapesti Versenybírók Versenye		BTFSZ	

Megjegyzés:

- + = szabadszombat
 é = éjszakai verseny
 v = váltóverseny
 ntk = nemzetközi verseny



Deseő László

Dolgozni csak...

Munka: célirányos emberi tevékenység, mely társadalmilag is jelentős eredményeket hozhat. Egy adott társadalom munkája különféle szervezeti keretekben, egyes emberek közötti munkamegosztásban folyhat. A munkavégzőket az illető társadalom sajátos értékrend szerint részesíti megbecsülésben.

A tájfutó sport egy külön kis "mini-társadalomban" fogja össze mindazokat, akik szeretik és művelik. Ez a "nagy család" tagjai munkájából él, a "kívülről" jövő segítség elenyésző, ha pedig csak a szakmai dolgokat tekintjük, jóformán nincs is. Világosak feladataink; és ezekhez a jól végzett munka fontossága; mégis manapság meglepő felfogások érvényesülnek sportágunk berkeiben. A hivatalosan, újságdalalokon és nem hivatalosan másutt elhangzó vitákból, bírálatokból az a benyomásom: sok a helyes meglátás, főleg, ha más munkájáról van szó, de ha egyesek saját tevékenységéről és felelősségéről... kevesen maradnak, akik olyan igényesen ítélik meg a helyzetet, mint előbb.

A fenti általános érvényű gondolatok tükrében szeretnék vizsgálni néhány, sportágunk munkájával kapcsolatos kérdést.

Kezdeném a főfoglalkozású munkaviszonyban állókkal, ezen belül is akár az országos szövetség főtítkárával és magammal, mert számítok arra, hogy bírálataim, mivel elsősorban negatívumokról lesz szó - jórészt visszaszállnak majd fejemre, - az eddigi gyakorlat szerint. Mi vagyunk a legközelebb a "tűzhöz" mi tudunk közvetíteni, "kijárni" dolgokat sportágunknak, mi vagyunk egyben azok is, akiknek keresztül az OTSH irányítja a tájfutás önálló - önállóságra törekvő életét.

A tájfutók országos közösségének érdekeit kell képviselnünk és ezt minden esetben egyesek, szakosztályok érdekei elé helyeztük, még ha ebből konfliktus vagy személyes baráti kapcsolat megromlása következik is.

Szintén fizetett dolgozók csoportja az edzőké. Van ugyan kivétel szép számmal, azonban ma már elég sok a honorált edző sportágunkban. Sajnos általános gyakorlat, hogy az egyesületek nem ellenőrzik kellően munkájukat, és ezért kialakult egy széles szórással a lelkiismeretes, a fizetéstől arányosnál jóval többet dolgozóktól a fizetést felemelő, versenyzőkkel, szakosztállyal alig foglalkozó edzőkig. Kialakult egy - helytelen - vélemény, miszerint a tájfutás edzők számára nagyon munkaigényes sport. Ez csak akkor igaz, ha az edző mindent maga csinál, ha nem veszi igénybe a kínálókozó társadalmi segítséget, de még inkább versenyzői aktivitását. Nem igaz, hogy pályákat mindig az edzőnek kell kitenni! Elmélet-

ben neki kell kitűzni, hiszen a szakmai célokat, és az elérésükhöz vezető utakat ő ismeri, de több módja van például a versenyzők öntevékeny pályakirakásának is, ami igen jó edzés... Elérhető tehát, hogy az edzőnek csak az edzés lebonyolítására kelljen idejét áldozni, ami a tájfutásban inkább átlag alatti, mint feletti. (Gondoljunk az asztaliteniszre, vívásra, úszásra kézilabdára stb.) Szintén nem helytálló az a vélemény, hogy nálunk nem lehet 6-8-nál több emberrel foglalkozni. Nincs szakosztály, ahol 6-8-nál több lenne azoknak a száma, akikkel a legrészletesebben, állandó személyes és szóbeli kapcsolatot kellene tartani, de nagyobb 15-20 fős csoport is a szükséges gondossággal kísérhető figyelemmel, ha mondjuk kérdőíves versenykiértékelést, részletes edzésnaplóvezetést alkalmazunk. A többséggel, ugyanis csak problémás esetekben kell személyesen foglalkozni. Említenem kell még a szakmai munkán kívül az edzők erkölcsi felelősségét. Tapasztalat bizonyítja, hogy a sportolók többet tanulnak az élet szabályairól és az emberi normákból az edzéseken, versenyeken, mint az iskolában. Az abszolút tisztességre, sportszerűségre nevelés a legfőbb és járható út az edzők előtt. Szégyen azt látni, hogy egyes sportszerűtlenségeket az edzőktől tanulnak fiatalok, vagy hogy oktatójuk nem jár élen az indokolatlanul és sportszerűtlenül nagyszájúskodó versenyző megfélemezésében.

Sportágunkban a munkák nagy részét társadalmi formában végzik el. Ezzel kapcsolatos a legtöbb téves és káros szemlélet. Nem igaz, hogy a társadalmi munkáért nem tartozunk felelősséggel. Ez a tevékenység csak annyiban különbözik a munkahelyünkön fizetésért végzettől, hogy nem kötelező elvállalni. Senki nem kapott még szemrehányást, ha nem vállalt valamit, de ha már elvállalta, teljes felelősséggel tartozik elvégzéséért. Ugyanis kimeríti a "szabotázs" fogalmát, ha valaki elvállalva bármely munkát egyrészt meggátolja, hogy más vállalja és végezze el, másrészt ráadásul ő maga nem végzi el! Különösen a határidős feladatok olyanok, ahol esetleg a résztvevő többiek tevékenységének eredménye is meghiúsulhat - a társadalmi munka illetően felfogása miatt, - nem beszélve a tájfutó társadalom egészét érintő veszteségekről. Akadály mindenkinek közbejöhethet de ekkor az egyetlen megoldás az azonnali jelzés, és az aktív részvétel a probléma elhárításában.

A sportág élete, versenyünk is több kevesebb munkával intézhető, nem szégyen az, ha adottságainkat, lehetőségeinket reálisan felmérve olykor nem tűzünk fellengzős, magas célokat magunk elé, nem vállalkozunk - óvatosságból - erőnket meghaladó munkára. Megelégszik környezetünk is az igények alacsonyabb szintű kielégítésével, vagy megtalálhatjuk a módját másképp problémák megoldásának. De lelkiismeretlenség "szemfényvesztően" sokat vállalni és sorozatosan belebukni... Az ítélet

- jogosan - nem sajnálat a kudarcért, hanem elmerasztalás a fölösleges vállalásért.

Sajátos területek a társadalmi tisztaságból fakadó, de pénzért végzett feladatok. Ilyen is sok van, a versenyrendezéstől, ellenőrzésen át a különféle szervezésekig. Ismert, hogy tájfutásban a bírói díjak terén el kellett térnünk az OTSH irányelveitől, noha ez nem kirívó, hiszen más területeken is alacsonyabb a dotáció általános sportunkban. Amíg az edzők, térképjavítók viszonylag szerény díjazása jellemző, visszatérő lenne - és volt is, helyenként - a versenybírók magas fizetése. Szövetségünk vezetése bízott abban, hogy akik sokszor egyben edzők, versenyzők is, látják ugyan, de nem fogják "meglovagolni" a számukra kínáló - látszólag előnyös rendelkezéseket. Szalódtunk. Se szeri, se száma a pénzéhes megnyilatkozásoknak - ráadásul olyan körülmények között, amikor ritka eset, szinte fehér holló egy rendben lebonyolított rendezvény, melynél minden az előírások szerint és határidőre megtörténik! Sokszor az MTF SZ is elmarad kötelezettségei teljesítésével. Nem akarok nyilvánosan megsérteni senkit, mert szinte köztudott, hogy társadalmi aktívák "nem eléggé dotált" versenybírók és ellenőrző bírók vannak több hiányosság mögött. Nem egy megnyugtató állapot ez, különösen azért nem, mert sokan vélt, vagy jogos sérelmeiket akarják törleszteni! Nehéz sértetten is bölcsnek maradni, és talán ezért nem veszik észre a sporttársak, hogy a kimért ütés nem ott csattan, ahová szánták. Ártatlan versenyzők nem kapják meg jogosan elért minősítésüket, szakosztályok maradnak le megérdemelt jövő évi támogatásról, stb. A szövetség ilyen helyzetben is csak a közérdek védelmét tarthatja szem előtt. Nem bízhat jószívvel felelős munkát arra, aki bizonyította, hogy nem képes - félreértés ne essék, nem a vállalt munkát jól elvégezni - hanem torz szemüveg nélkül nézni a világot, belátni, hogy első a sportág, a sportoló fiatalok, a versenyek tisztasága és minősége, és minden mást ennek alá kell rendelni.

Nem hiszem, hogy lapunk megfoglyakozott példányszáma módot ad majd arra, hogy a felvetett problémákról a nyilvánosság előtt vitatkozzunk, de valamely országos fórumon ezek a témák terítékre kerülnek, lesz majd rá mód.

Végezredményben annak örülnék ha a sportág dolgozói emelt fővel nézhetnének szembe azokkal, akikért dolgoznak, abban a tudatban, hogy munkánkat a jól értelmezett szocialista erkölcs normái szerint rendben elvégeztük.



Ezüstgerely

sporttárgyú művészi alkotásokra kitűzött díjak elnyerése

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal országos pályázatát hirdeti a képzőművészet, az iparművészet, az irodalom, a fotó és a film kategóriákban művészi alkotásokra kitűzött díjak elnyerésére.

Pályázni lehet az 1974. március 1. és 1976. március 1. között készült

a) minden olyan képzőművészeti alkotással (szobor, festmény, kisplasztika, grafika, plakát stb.), amely témáját a testnevelés és a sport köréből meríti;

b) minden olyan iparművészeti alkotással (serleg, jelvény, érem, plakett és más ötvösművészeti tárgy), amely a testnevelés és a sport témájával kapcsolatos;

c) minden olyan sporttárgyú könyvvel, irodalmi alkotással, vagy megírt, de kiadatlan kéziratral (minimálisan 30 gépelt oldal terjedelemben), amely egy-egy sportág szakmai, oktatási, nevelési céljait szolgálja, a tömegsporttal foglalkozik, emlékeztet a sporteseményt örökíti meg, valamely kiváló sportoló pályafutásával foglalkozik, vagy a sportot népszerűsíti;

d) minden olyan sportfotóval, fotósorozattal, amely művészi színvonalú és témáját a versenysport, az utánpótlás-nevelés, az iskolai sportélet, a tömegsport, a kötetlen, játékos, szórakoztató testedzés és sportolás, valamint a turizmus köréből meríti;

e) minden olyan sportfilmmel, amely versenysportot, tömegsporttevékenységet, turizmust művészi színvonalon népszerűsít, dokumentál, hazai vagy külföldi sporteseményről tudósít, sportszakmai, oktatási, nevelési vagy tudományos témát dolgoz fel, az egész sport vagy egy adott sport fejlődésével, fejlesztésének kérdéseivel foglalkozik.

Beküldési határidő és a pályaművek átvétele

A pályaműveket 1976. március 1-15 között naponta 10-16 óra között a Testnevelési és Sportműzeum hivatali helyiségében (1054 Bp. V., Báthori u. 5.sz. II.em.6.) személyesen - a fotókat ajánlott küldeményben, postán - lehet benyújtani.

A pályaművek elbírálására az Országos Testnevelési és Sporthivatal kategóriánként bíráló bizottságot kér fel.

A pályaművek díjazása

Képzőművészet

I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft,
II. díj 6.000 Ft, III. díj 3.000 Ft.

Iparművészet

I. díj Ezüstgerely plakett és 6.000 Ft,

II. díj 4.000 Ft, III. díj 2.000 Ft.

Irodalom

I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft,

II. díj 6.000 Ft, III. díj 3.000 Ft.

Fotó

I. díj Ezüstgerely plakett és 4.000 Ft,

II. díj 2.000 Ft, III. díj 1.000 Ft.

Film

I. díj Ezüstgerely plakett és 10.000 Ft,

II. díj 6.000 Ft, III. díj 3.000 Ft.

Különdíjban részesülhetnek (3.000, 2.000, 1.000 Ft) ezenkívül a sportdíjazásra legjobban felhasználható képző- és iparművészeti tárgyak.

A bíráló bizottság fenntartja magának a jogot, hogy a színvonalról függően a pályadíjakat megossza, vagy ne adja ki.

A bíráló bizottság által kiválasztott művek nyilvános kiállításra kerülnek, amit a pályázók pályázatuk benyújtása alkalmával vesznek tudomásul.

A pályázni szándékozóknek bővebb felvilágosítást az OTSH sajtó és tájékoztatósi önálló csoportja, a Testnevelési és Sportmúzeum, valamint a testnevelési és sportfeladatokat ellátó tanácsi szakigazgatási szervek adnak.

Hegedüs András

Szól a kakukk

Elméleti edzés

Negyedik rész

X. feladat: TÁVOLSÁGBECSLÉS

Melyik pont van a □-tel jelzett központ-tól

a) 200 méterre

b) 400 méterre

c) 2000 méterre?

d) Mekkora egy szabályos nyiladékkocka kertülete?

A térkép méretaránya 1:20.000. Időt nem kell mérned.

XI. feladat: PONTBEGYŰJTÉS

A □-tel jelzett versenyközpontból kiindulva és oda visszatérve melyik az a legfeljebb 8 km hosszú útvonal, amelyik a legtöbb pontot érinti? Vigyázz, a 8 km-nél hosszabb útvonal nem értékelhető. Mérőeszközt nem használhatsz. A térkép méretaránya 1:20.000. Időt nem kell mérned.

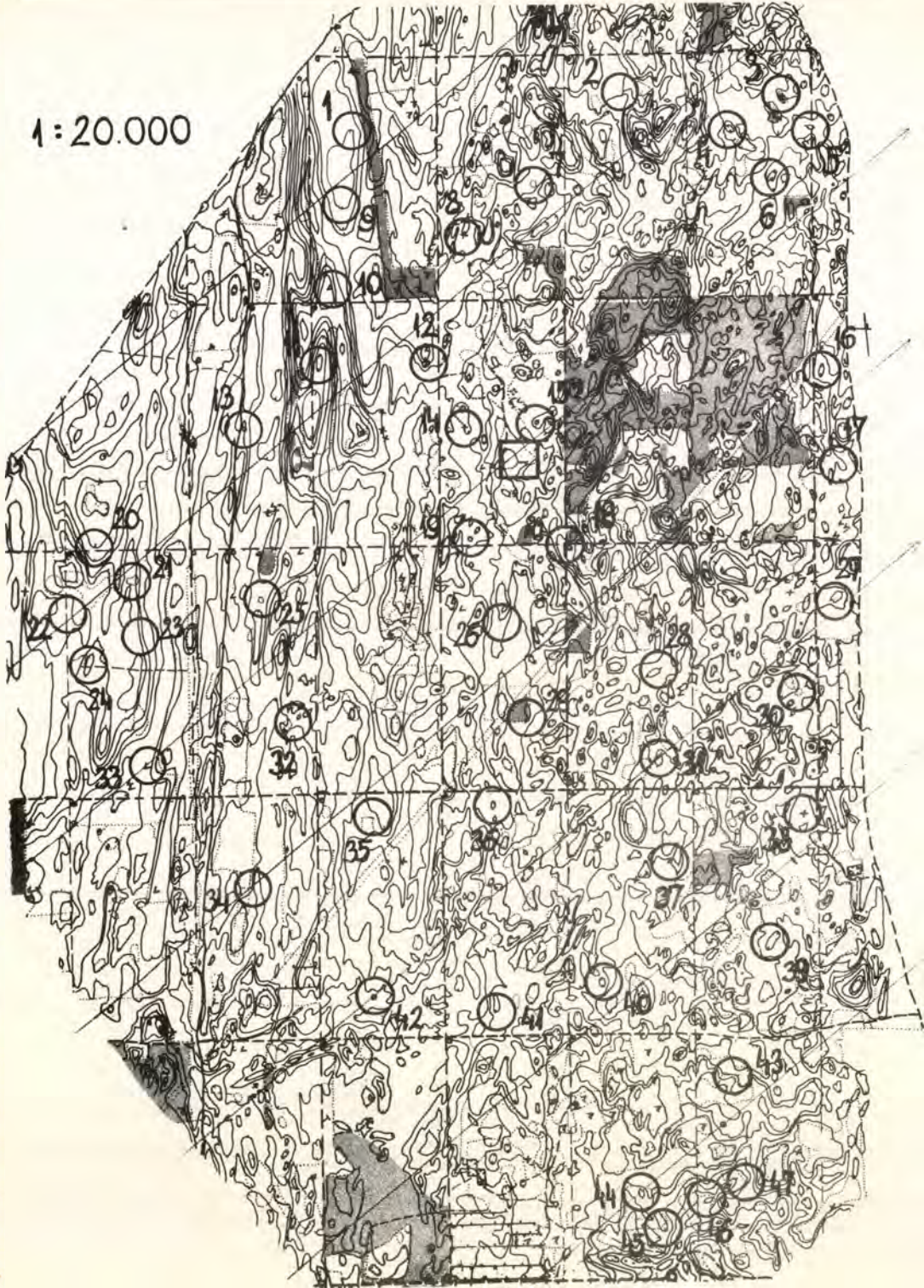
Térkép a következő; feloldás a 16. oldalon!



*Eredményekben gazdag, boldog újesztendőt
kíván Olvasóinak*

a Tájékoztató Futás Szerkesztősége

1:20.000



Sundelin, Attle

Verseny előtt és alatt

1. Felkészülés

A versenyre való felkészülés két részre osztható:

- a) távolabbi versenyekre és
- b) közvetlenül a következő versenyre vonatkozó tervekre.

Az a) ponthoz:

Határidők egyeztetése és összeállítás a versenyévd hosszabb időszakára, a személyi célkitűzés alapján. (Többek között egyeztetni az egyéni edzéstervvel). Megtudakolni a legjobb utazási lehetőségeket (esetleg sporttársakkal megbeszélni.) Idejében való nevezés (nevezési határidőt a naptárba bejegyezni).

A b) ponthoz:

1. A verseny előtti napon
 - megtervezni, megbeszélni az elutazás pontos idejét, helyét, és útvonalát,
 - tanulmányozni a versenyterület domborzati viszonyait,
 - figyelemmel kísérni az időjárásjelentéseket,
 - ellenőrizni és becsomagolni a futóruházatot és más eszközöket (tájoló, térképtartó, írószér, gyógyszerek stb),
 - a versenykiírás alapján átgondolni a technikai részleteket,
 - taktikai elképzeléseket felállítani.

2. A verseny napján

- idejében felkelni, izgalmakat kerülni,
- megnézni, hogy milyen idő van,
- esetleg már felvenni a futóruhát és melegítőt,
- megreggelizni és gondoskodni a további étkezésekről, (vesd össze az étkezésről írt lelkével),
- a terv szerint elutazni.

3. A gyülekezőhelyen

- beszerezni a versennyel kapcsolatos tájékoztatókat és versenykartonokat (különösen fontosak rajtidőre és a rajtnak a gyülekező helytől való távolságára vonatkozó adatok),
- a rajtidő ismeretében az érkezési és ivási tervet átgondolni és esetleg megváltoztatni,
- térképet előkészíteni,
- térképet tanulmányozni,
- a gyülekező hely környékén a terepet tanulmányozni.

4. A rajthoz történő menet közben

- fizikai felkészülés (bemelegítés),

- szellemi felkészülés (régábbi tapasztalatokra visszagondolni, felbecsülni az edzési állapotot és a futási tervet, tanulmányozni a térképet és a terepet, visszagondolni az útvonalválasztási módszerekre, átgondolni a teljes futási taktikát).

2. A verseny alatti magatartás

a) Az első pillanatban:

- felbecsülni a térkép olvashatóságát, valamint durván áttekinteni a futás irányvonalában a terep felépítését,

- az időrajtig terjedő időt a pálya tanulmányozására fordítani.

b) Az első útszakasz megtervezése:

- kiválasztani az egyénileg legkedvezőbb futási irányvonalat,
- jellegzetes, feltűnő támadási pontok segítségével az útszakaszt rész-szakaszokra bontani.

c) A választott irányvonalban való futás során:

- a rész-szakaszok megjegyzett pontjaira visszaemlékezni és futás közben elhagyásukat ellenőrizni.

d) Tapasztalatok útközben:

- az első pillanat benyomásait a térkép és terep tényleges tulajdonságaival összehasonlítani,

- eltérés esetén a további terveket ennek megfelelően megváltoztatni.

e) Útközben felmerülő problémák:

- az előzetes pontos terv ellenére ennek változtatása állandóan szükséges, mert a térképről futás közben nem olvasható le az összes, a futást befolyásoló jellegzetesség és a pillanatnyi szellemi és fizikai erőnlét is módosításokra kényszerít.

f) Az ellenőrzőpontra történő ráfutáskor:

- összpontosítani a pontra való gyors ráfutásra,

- eközben használjuk a tájólót, úgyelve, hogy "el ne nézzük" a bóját.

g) Pontosság:

- nem szükséges a teljes útvonalat pontosan betartani, de a durva tájékozódás közben is közbülső ellenőrzéseket kell végezni. A durva tájékozódás lényeges feltétele a terep áttekinthetősége,

- pontközben a pontosság fokozódni kell (finom tájékozódás).

h) A futás utolsó része:

- az első rész-útszakaszok tapasztalatai azt eredményezhetik, hogy az útszakaszok megtervezése a futás vége felé gyorsabban és jobban megy.

- fokozódó fáradtság azonban erősen befolyásolja az összpontosító képességet s ezért gyorsabban csúsznak be hibák. Ezért a futás vége felé fokozni kell a figyelmet. A futás gyorsaságát ehhez kell igazítani

Fordította: Esch János

Dr. Szarka Ernő

Miért népszerű?

HUNGÁRIA KUPA 1975, SALGÓTARJÁN

Amikor Schell Antal elé tettem a Karancs térképét, hogy ott tervezzen pályát, elborzadt, különösen amikor az elit rajt helyét is megmutattam. Finoman megpróbált rábeszélni, hogy csak a terep közepét használjuk fel, hiszen északon iszonyatos hegytömbök, délen horhosokkal szabdalt bozóttenger található. Én makacs voltam - és ezt rosszul tettem. Így Anti hiába igyekezett a felnőtt férfiaknak a szörnyű hegytömbökön valamiféle pályát tervezni - a próbálkozás már az induláskor kudarcra volt ítélve. Főútról nem lehet gesztenyepírét készíteni. "Meg fognak verni" - jósolta Anti, Nem lett igaz. Kinek volt már ereje a célban veredni? A közép- és rövidpályás kategóriák versenyzői - akik csak a terep közepét kapták - mindebből nem sokat vettek észre, ők nem érintették a Karancs tömbjét.

Balogh Tamás napján, a másodikon, a pályák az első napihoz viszonyítva igazi "gyógy-pályák" voltak. Tamás kiválasztotta a legkellemebb tereprészt, ebbe zsúfolta bele az összes kategóriát - nagyon ügyesen. (Látszott, hogy nem szóltam bele a dolgába). Itt tért magához a mezőny, és itt kezdtek bízni abban, hogy nem minden versenynap hasonlít a karancsihoz...

A Mátra északi oldala sok lehetőséget kínált - és a 3. és 4. nap pályakitűzői éltek ezzel! Deseő László gyors és jó pályákkal jelentkezett, a megállapodás az volt ugyanis, hogy a mátrai napok közül a 3. nap legyen a gyorsabb. Most is úgy vélem, hogy az öt nap közül az ő pályái voltak a legjobbak.

A 4. napot erősere kértem. Nagyon hangosan mondhattam, mert nemcsak a pályatervező, Józsa Sándor hallotta meg (egyébként jó pályákat alakítva ki), hanem a természetfelelős is, zuhogó esővel korcsolyapályává alakítva a Mátra agyag lejtőit. A versenyzőknek csak egy vigaszt tudtam nyújtani: még így is könnyebb volt, mint az első nap... (Lám, mire volt jó a karancsi kapaszkodó!)

És a 4. nap után hinni kezdtem... Tata, Budapest, Zalaegerszeg, Debrecen után feladtam a reményt, hogy valaha is rendezünk sorozatversenyt bemérési - és kódhiba nélkül. És ime - a 4. napig sikerült! Hátha most...

Hát nem. A Salgó meredek, de gyors pályái, úgy érzem, jól megfeleltek, a tervező: Fehér János jó munkát végzett. A "kötelező" kódcsere viszont megjelent. Holott... egyeztetünk a programfüzetet a vezértérképpel és a felvezetőtérképekkel, kipipáltuk a felvezetett pontokat, és mégis! Jó felvezetőtérképpel a kezében a felvezető két pontot összecserélt és

1. Nem vette észre a P ponton, hogy O-t tett ki,

2. Nem vette észre az O ponton, hogy P-t tett ki.

Reggel kiment leellenőrizni a pontokat, és e-közben:

3. Nem vette észre a P ponton, hogy O van kint,

4. Nem vette észre az O ponton, hogy P van kint.

Az ellenőrzőbíró is kísértelt reggel, jó felvezetőtérképpel a kezében, megnézte ezt a két pontot, az egyiket megfogta és 15 m-rel arrébb tette, és eközben:

5. Nem vette észre, hogy a P ponton O van,

6. Nem vette észre, hogy az O ponton P van!

Erre mit lehet mondani? Ez már "turáni átok"! Befejezésül: ha valaki közvéleménykutató kérdéseket tenne fel nekem, a következőképpen válaszolnék, néhány szervezési kérdésre is, bár ez nem az én asztalom volt:

Volt-e kifejezetten "elmért" pont?

- Nem - de azért izgalom, helyretevés és helyreajazolás még a felvezetéskor és a felvezetés után is volt.

Megültik-e a térképek az átlagos mércét?

- Igen, sőt meg is haladják, de egy térképen belül is nagy a színvonal-hullámzás.

Volt-e ronda, jellegtelen "műlég" pont?

- Volt, sajnos, ha nem is sok. Jövőre egy se legyen!

Reálisak-e az eredmények? - Igen.

Megfelelt-e Salgótarján a verseny színvonalának? - Igen! (Ezen sokan fognak vitatkozni, mert nem volt elég szállás. A jövőben sem lesz, sehol! Csak a sátrazással képzelhető el a jövő!)

A külsőségek megfeleltek-e? - Impozáns megnyitó és gyönyörű cél - kell-e ennél több?

Az értékelők, szervezők jobban dogoztak-e, mint a korábbi években? - Igen kb. 25%-kal. De a feladatok 100%-kal nőttek! A mérleg tehát negatív.

És hogyan tovább? Kell-e egyáltalán tovább? - Törököt fogtam, de nem enged. Kellett nekünk tömegverseny! Kellett - és kell is! Csak a lebonyolítás formáin kell változtatni, elsősorban egyszerűsíteni.

Sportszerű verseny volt-e? - Majdnem. Rendezők-versenyzők megbecsültük egymás fáradozásait. Mi, rendezők pedig - néhány külföldi csapat viselkedése után - megtanultuk tisztelni a magyar mezőny korrektségét és jó modorát!

Tehát: VISZONTLÁTÁSRA VESZPRÉMBEN, 1976-BAN!



ÉRTESÍTŐ I.

A VI. TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ VILÁGBAJ-NOKSÁGRÓL

1. A VB időpontja:

A VI. tájékozdási futó VB-t 1976. szeptember 22-27-ig rendezik Nagy-Britanniában. A VB hé-
tének programja:



- Szept. 22. szerda megnyitónapség
23. csütörtök az egyéni versenyhez terep-
bemutató
24. péntek egyéni VB
25. szombat terepbemutató a váltóhoz
26. vasárnap váltó VB
2. A térképek méretarányai: Egyéni ver-
senyeken: 1:20.000, 5 m-es színtvonalakkal,
Váltóversenyeken: 1:15.000, 2,5 m-es szintvo-
nalakkal.
3. A VB pályákon várható szint: Egyéni
VB - nők: 220 m, férfiak: 450 m.
Váltó VB - mindegyik váltótávban: nők: 80 m,
férfiak: 100 m.

4. A brit terepviszonyok: A brit terep
általában két véglet között ingadozik, melyet az
un. "skandináv" és "kontinentális" típus jelent.
Skandináviában az erdők többségben "természete-
sek", míg Britanniában ültetettek. Kivételt csak
a Tóvidék (É-Ny-Anglia) és Dél-Anglia jelent.

Az ültetett erdők többsége fenyő, de a ki-
terjedt lombhullató erdők sem ritkák az ültetett
fenyők között. Nagyszámúak és kiterjedtek a fi-
atalosok. Britanniában egyébként nincs sok erdő,
ezért a tájfutó versenyek pályái gyakran halad-
nak keresztül parkokon és fedetlen területeken.

Britannia bármely területén található er-
dőben van aljnövényzet, melyet főleg az évelő
páfrányok alkotnak. Télen nem jelentenek a ver-
senyzőknek akadályt, de július és október között
elővigyázatosan kell a pályákat kitűzni, hogy a
később indulóknak ne származzon abból előnyük,
hogy az előttük levők már ösvényt vágtak az alj-
növényzetben. A Tóvidék egyes területein a páf-
rány, magassága és sűrűsége miatt, sokszor át-
hatolhatatlan. Az aljnövényzetet alkothatja hanga,
szeder és csalán is. Mindegyik lassítja a hala-
dást, de általában nem jelentenek áthatolhatatlan
akadályt.

A Brit-szigetek legnagyobb részén alkot-
nak az utak és ösvények sűrű hálózatot. Másjel-
legű egyenes objektumok - falak, kerítések -
szintén gyakoriak.

Különleges tereprészek egy-egy kisebb
területen sokszor előfordulnak, míg máshol
ugyanazek ritkák vagy nem található meg. Így,

kis mocsarak, sziklák, magányos kövek gyako-
riak a Tóvidék, Skócia és Észak-Wales vidéke-
in, míg Dél-Angliában alig van belőlük.

Az NDK-beli VB-n meredek hegyoldalakra,
Dániában síkságra számítottak; Britanniában
mindenféle tereptípus megtalálható. Dél-Wales
és Dél-Skócia egyes vidékein igen nagyok a
szintkülönbségek és a domboldalakon nincsenek
jellegzetes alakzatok. A Tóvidék meredek hegy-
oldalai bővelkednek részletekben. Berkshire és
K-Anglia gyakran kínál lapos vidéket gyors fu-
táshoz. Yorkshire jellegzetessége, hogy az
egyenletes platót gyakran felszabdalják a kes-
keny és meredek völgyek.

A terepfajták sokfélesége és az egyes
alakzatok mérete miatt a tájékozdás ritkán éri
el a Skandináviában igényelt sokoldalúságot, és
többnyire gyors haladást biztosít. Britanniában
ezért a pályakitűzésnél fel kell használni eze-
ket a jellegzetességeket, hogy az állandó útvo-
nalválasztási lehetőséget biztosítsák, de ugyan-
akkor ritkák a hosszú átmenetek. Csak néha le-
hetséges egy kilométernél hosszabb, de jó át-
menetet biztosítani. Egyes terepeken található
nagyfokú változatosság lehetővé tesz olyan pá-
lyák kitűzését, melyek versenyzés közben ko-
moly problémát elé állítják a résztvevőket.

A Szervezőbizottság Titkárságának cí-
me:

Sue Harvey, 12 Strathmore Avenue,
Cunblane FK 15 9HX, Scotland.

Fordította: Szentpéteri Mónika



Kolosváry Bálint: Újjászületés

Deseő László

Számvetés

Nem panaszkodhatunk. Ezt úgy értem, nem panaszkodhatnak a válogatott keretek tagjai, mert Angliában, Finnországban, NDK-ban Svédországban, Csehszlovákiában, Szovjetunióban és Romániában állhattak 1975-ben rajthoz És elégedett lehet a sportág közvéleménye is, mert az eredmények általában megfeleltek a várakozásnak.

A napi sajtó az idén olyan jó volt hozzánk, hogy minden nemzetközi eredményt ismerhetnek az érdeklődők, ezért csak azokat a versenyeket emelném ki, melyek komolyabb következtetést engednek levonni.

Finnország

Valószínűtlenül biztos magyar győzelem a női váltóban finn, svéd, norvég válogatottak ellen... Igaz, hogy könnyű pályán, de könnyű az ellenfeleinknek is... Látszik, megvan az alapja egy jó női csapatnak, a leggyengébb tag teljesítménye dönti el az egész csapat sikerét.

Ausztria

A sorozatverseny sajtóságos dolog. Jó kezdés, még jobb folytatás és magabiztos befejezés kell hozzá, hogy könnyű pályán és jó forma. Mindez megvolt a kettős (férfi, női) magyar győzelemhez.

Svájc

Nagy siker a női versenyben, melytől bizonyítja, hogy lehet az esélyeknek megfelelően is szerepelni; mert szakberkekben tudjuk, ez sokkal nagyobb dolog, mint az esélytelen versenyzők sikere!

Csehszlovákia

Olyan sokan voltunk Trinecben, talán ez a verseny alkalmas egy átfogó statisztikai összevetésre. 124 magyar és 431 csehszlovák induló - akik érvényes eredménnyel rendelkeznek - jól reprezentálja a két ország tájfutó sportja jelenlegi színvonalát, hiszen megoszlanak az értékeltek a legfiatalabbtól felnőttekig (öregüket nem számoltam). A helyezési számokat a résztvevők arányában súlyozva: 57,89 a magyarok és 55,33 a csehszlovákok átlagos pontszáma, tehát mi voltunk a jobbak. Igaz, csak kevésel, de idegenben. Megállapítható, hogy a széles tömeget összehasonlítva tartjuk az egyenlő színvonalat szomszédainkkal, bár teljesen eltérő szervezés és rendezési stílus jellemző mindkét országban.

Szovjetunió

Érdekes versenyekre számíthatunk a jövőben, de az már idén kiderült, hogy a szokatlan stílushoz alkalmazkodni ezután is az egyik legfontosabb képesség, mellyel legjobbainknak rendelkezniük kell.

Románia

Több győzelem bizonyítja, hogy román barátaink még nem egyenrangú ellenfeleink, náluk versenyezni még nem nehéz feladat. A "leégések" viszont arra figyelmeztetnek, ugyan nehéz találni, de keresni kell olyan versenyzőket, akik ezt a feladatot is komolyan veszik.

Az eredményeket tekintve elértük a tervezett átlagos javulást, mert a versenyeken korcsoportonként szűkebb létszámok, általában a legjobbak vettek részt. Az eddigi legnagyobb arányú rutinszerzési alkalmat biztosította az szövetség, igénybe véve néha az egyesületek segítségét is.

Nem köszönetet várunk ezért, és bizonyára a támogató egyesület sem, hanem azt, hogy a versenyző hasznosítsa a kint szerzett tapasztalatait, hazatérve becsületesen sportoljon, ha lehet, még komolyabban. Sajnos, ezen a téren nem volt egyértelműen pozitív az év. Nem kívánom nyilvánosan megszegyeníteni azokat, akik költséges külföldi útjuk után - melyet más esetleg jobban hasznosított volna - abbahagyták az edzéseket, visszaestek eredményeikben. Azonban nem felejtjük el, hogy velük vigyázni kell legközelebb. Az egyesületi vezetők is jól teszik, ha jövőre mérlegetlik ki az, aki megérdemli a támogatást, és nem él majd vissza vele... Pozitív példát Tésy Tamás mutatott, akinek érezhetően javultak az eredményei finnországi útja után és bajnoksággal fejezte be az évet.

Kedvező fejlődést tapasztaltam a versenyekhez való hozzáállásban. A többség ismét - évekkel ezelőtt is ez volt a jellemző - a sportra koncentrálni külföldön. Kihasználnák a kínálkozó edzés és versenyalkalmakat, nem kimélik önmagukat, és ez az egyetlen helyes út. Egy sajátos szemléleten viszont jó lenne még változtatni; nem egymással versenyzünk mi magyarok a nagy versenyeken, nem attól jó egy helyezés, hogy a legjobb, vagy legrosszabb magyar valaki, hanem a hozzá tartozó teljesítménytől.

Úgy érzem, a kulturális igényt, (városnézés, ismerkedés a világgal) valamint a vásárlást sikerült "helyére tenni," ezt nem csak úgy értem, elegendő időt szakítottunk rá úgy, hogy ne csorbítsa a sportot, de úgy is, hogy a versenyzők szemléletében is lassan kialakul a reális értékrend. Ebben sok segítséget kapok legjobb felnőtt versenyzőinktől, akik saját jó példájukkal alakítják a csapat szemléletét.



Ez a rövid, de döntően pozitív kicsengésű áttekintés az elmúlt nemzetközi idényről talán kifejezi azt is, hogy megtaláltuk a célszerű sémát, amely a szövetség lehetőségeinek egyre jobb határfokú felhasználását képes biztosítani a versenyek kiválasztásában, az eredményes részvétel feltételeinek és a tapasztalatok minél hatásosabb hazai kamatoztatásának érdekében.

Tülevél

A sporteredmények javulása minden eddiginél hatalmasabb méreteket öltött. Napról-napra dőlnek a csúcok, a teljesítmény, ami ma aranyérmert jelent, holnap talán már helyezéshoz sem elegendő. E folyamatot követve minden sportágban nőnek a követelmények, szigorodnak a minősítési szintek.

Nem kivétel a tájékozdási futás sem. A még alig néhány évtizedes múlttal rendelkező sportágunkban hányszor változtak már a minősítési feltételek! Van azonban egy sajátosság, amit nálunk nem szabad figyelmen kívül hagyni: a versenysport színvonala és a versenybírók szakmai tudása között igen szoros összefüggés, kölcsönhatás érvényesül.

Nem ismerem részletesen más sportágak versenybíróinak feladatait, de bizonyos, hogy sportágunk bírójának munkája nehezebb, felelősegteljesebb! Míg szinte valamennyi sportágnál elsődlegesen a sportolókon múlik a küzdelem színvonala, kimenetele és a bírók csak módosítanak azon, illetve - a szabályok betartására ügyelnek, addig tájfutásban a pályát kitűző versenybírótól függ elsősorban, hogy milyen lesz az illető verseny.

A sportág fejlődése versenybíróinktól kíván legtöbbit. Egy atlétikai versenybíró akkor is úgy nyomta meg a stoppert, mikor 10,1 alatt futották a százat, meg most is, amikor 9,9-et szaladgálnak. Legfeljebb az óra lett korszerűbb. De lehet-e ma olyan szemlélettel pályát kitűzni, mint néhány évvel ezelőtt? (itt a javuló minőségű térképeknek is fontos szerep jut, de most ettől eltekintve vizsgáljuk a helyzetet.) Nyilvánvaló tehát, hogy a sportág egészséges fejlődése csak úgy képzelhető el, ha a sportolók egyre magasabb szintű eredményeivel egyenes arányban nő versenybíróink skaktudása is.

Ha a jelenlegi helyzetben párhuzamot akarunk vonni a sportolók és a bírók minősítési rendszerének hatékonysága között, rögtön szembeötlünk, hogy ezek a képzeletbeli "párhuzamosok" a valóságban egyre inkább eltávolodnak egymástól.

A versenybírói minősítési rendszer helyben topog a sportolókéhoz képest.

Egy vizsgát tett gyakorló bíró szerint haladhat a bírói "létrán", hogy hány verseny rendezésében vett részt. Mintha ez csupán rutinmunka lenne! Mintha a versenyzőket nem eredményeik, hanem a versenyeken való részvételük gyakorisága szerint minősítenék! A sportolónak az elért minősítést állandóan meg kell védenie, különben visszamínősül - akár több lépcsőt is. Ezzel szemben a megszerzett bírói minősítés úgyszólván elévülhetetlen. Akkor is, ha az illető visszavonul, akkor is, ha dolgozik, de nem a minősítés által elkívánt szinten.

A gyakorlat, a rutin kétségkívül szükséges, de önmagában nem lehet elegendő. Helyes lenne, ha a versenyzőkéhez hasonlóan, a bírói minősítésekben is lenne példa: a lefelé mentésre is. Ne nyomják a statisztikát azok, akik valamikor elért minősítésükön pihengetnek, esetleg már nem is aktívak, vagy csak ritkán jut eszükbe bírói feladatot vállalni, s ilyenkor

értetlenül állnak olyan dolgok előtt, amiknek ismeretét minősítésük alapján birtokolniuk kellene.

Szükségesnek és célravezetőnek tartanám olyan szabály fogantatását, miszerint, ha valaki ragaszkodik bírói minősítésének megvédéséhez, évenként legalább egy vagy két alkalommal pályakitűző vagy ellenőrzőbíró legyen. Tehát ne csak magasabb minősítés megszerzéséhez, hanem az elértnek megtartásához is dolgozni kelljen! (Természetesen ezek a "védő" bíráskodások is beszámítanak a magasabb eléréséhez szükséges darabszámba.) Hiányos teljesítésért csak a legkivételesebb, különösen indokolt esetben, vagy pedig egyáltalán ne fogadjon el a szövetség.

A versenybírók szakmai munkáját legkézzelfoghatóbban a kitűzött versenypályáik által lelt vizsgálni, s részben az élmézony, részben az az alacsonyabb szinten sportoló tömegek szempontjából. Én az utóbbról szólnék bővebben, az előbbiről csak néhány gondolatot: válogató, nemzetközi versenyeken az utóbbi időben egyre gyakrabban találkozhattunk rövidebb, gyorsabb pályákkal. A dániai világ bajnokság és az őszi Négyesviadal után arra a következtetésre jutottam, hogy a válogató versenyeken, az országos bajnokságokon szükség van az eddigieknél hosszabb, keményebb és tájékozdásilag is nehezebb pályákra. A nemzetközbi versenyeken csak úgy lehetünk képesek eredményesen helytállni, ha hozzáadzuk és hozzáedzünk a nehezebb küzdelmekhez.

Ezekről a fontosabb versenyekről jelen hátsók eddig is, ezután is tájékoztatással szolgálnak. Nemigen marad titokban semmi: az okos újításokat mások is átveszik, a hibák, a "rossz 'ez, rossz az" sokáig közszájon forognak - rendszerint nevekkel együtt. Ezzel szemben a járási, megyei - elsősorban a C és D, valamint B kategóriájú bajnokságok ilyen megvilágításban ritkán látnak napvilágot. Házon belül maradnak, s az előfordult hibák nem sok vizet zavarnak. Talán még a bírók is úgy gondolják, hogy kis verseny; ugyan azt a díjat kapom, akár így csinálom, akár úgy. Pedig éppen ezeken a kis, "jelentéktelen" versenyeken kószolnak bele a tájfutásba azok, akik évek múltán a legjobbak helyére fognak pályázni! És az első benyomások döntőek lehetnek. Azok a kislányok, akiknek életük első versenyén 4780 méteres távon kellett versenyezniük, biztos, hogy nem találhatták meg a sportág szépségét, és csak az elfáradás, a kimerültség érzését is-

merték meg - s talán utolsó versenyük is volt. (Az időeredmények maguk helyett beszélnek.)

Az élsporthoz tömeg kell, azt pedig meg kell nyerni. Elsősorban ezeken a "kis" versenyeken, olyan nehézségű pályákkal, melyek sikerélményhez juttatják a fiatalokat. Azt sem könnyű eldönteni: melyik a nehezebb, egy E, A vagy C, D fokozattal rendelkező? Az azonban bizonyos, hogy az utóbbiak milyenségétől függ elsősorban utánpótlásunk helyzete. Nagyon-nagyon sok múlik az ilyen versenyeket rendező versenybírók tudásán, hozzáállásán magatartásán. A feladat: megnyerni a fiatalokat a rendszeres testedzés, a sport, a tájfutás számára.

Visszakanyarodva az alacsonyabb fokú versenyek pályáihoz, ezeket utólagosan nem igen vizsgálja meg senki: megfeleltek-e a követelményeknek? Pedig hasznos lenne.

Javaslatom a következő: valamennyi verseny pályái a versenyanyaggal egyetemben eljuttanak a minősítő bizottsághoz. A D, C és B fokozatú helyi bajnokságok, kupa versenyek térképeit, pályáit aránylag hamar át lehet nézni. Ha kétsége támad afelől, hogy a pályák nem a kívánt színvonalúak, csak a pályákat tartalmazó térképeket, minden adat, nevek nélkül el kell küldeni két-három megbízható tudású versenybíróhoz, vagy nagy tapasztalattal rendelkező versenyzőhöz. Lehetőleg földrajzilag minél távolabbra kerüljenek ezek a térképek a verseny, a rendezőség színhelyétől. A Tiszántúlról Dunántúlra és viszont. S azért név nélkül, hogy senki ítéletét ne befolyásolhassa egy ismert név csengése, sportbaráti kapcsolat vagy éppen személyi ellentét. A felkért társadalmi aktívák feladata abból állna, hogy elemzik a pályákat, s ha valóban nem megfelelőnek találják, válaszukban megjegyzik, hogy véleményük alapján a pályát kitűző versenybíró szaktudása milyen szintű, munkája milyen minősítést feltételez. Már az ellenőrzés lehetősége és sarkallná a bírót arra, hogy tudásuk legjavát nyújtsák, még akkor is, ha fáradságosabb, kényelmetlenebb, mint összecsapni egy versenyt. S ha több ilyen "titkos" értékelésnél egy bíróval kapcsolatosan nagyobb eltérés merülne fel az értékelés szerinti és az igazolványába bejegyzett minősítés között, ott kétségkívül "szépséghiba" van, amit a sportág érdekeit szem előtt tartva, gyorsan ki kell javítani.

Ez az elemzés, értékelés még tapasztalatcserének, továbbképzésnek sem lenne rossz. Én örömmel vállalkozom ilyen feladat elvégzésére. Bizonyára nem vagyok egyedül.

Kovács Attila
Debrecen

Futóhírek

Fejér megyében a legújabb adatok szerint 11 szakosztályban 700 leigazolt versenyző - közöttük 8 fő ifjúsági aranyjelvényes és 37 versenybíró - műveli sportunkat. Legfiatalabb szakosztályok a székesfehérvári 320-as Árpád Kollégium és a dunaujvárosi Ságvári Általános Iskola Sportköre.

Több mint 20 sportág közül az igazolt versenyzők számát tekintve a kilencedik helyen áll a tájékozdási futás Szabolcs-Szatmár megyében, míg a minősített versenyzők számát, szintjét tekintve a legjobb 4-5 sportág között van.

A Tatabányai Bányász tájékozdási futónak edzéseit 1975-től Vida Antal irányítja. Az intézői feladatokat is ő látja el felesége segítségével, cím:

Vida Antal, 2890 Tata II. Ady E. u. 44.

December 1-én az NDK társszövetségének (DWBÖV) elnöke és főtítkára megbeszélést folytatott Budapesten az időszerű közös problémákról. Az NDK-ban jelenleg körülbelül 2-3000 aktív tájfutó van. Évente 10 központi versenyt rendeznek a nemzetközieteken és bajnokságokon kívül.



„Szűrőbélyegző”



FIGYELEM!

Sportszerzési Díj adományozásához javaslatok megtétele

Az OTSH Országos Tanácsa és a Magyar Újságírók Országos Szövetsége által 1967. évben alapított Sportszerzési Díjat a kiemelkedően sportszerű magatartást tanúsító sportemberek (versenyzők, diáksportolók, sportvezetők, edzők, testnevelő tanárok, játéktekvezetők, társadalmi aktívák stb.) vagy sportkollektívák (sportegyesületek, diáksportkörök, szakosztályok, csapatok, együttesek stb.) erre irányuló javaslat alapján ez évben is elnyerhetik.

A testnevelési és sportszervezetek a területileg illetékes testnevelési és sporthivatalok, a magánszemélyek pedig közvetlenül vagy a sportsajtó útján tehetnek írásban indokolt javaslatot, amelyet az OTSH sajtó és tájékoztatói önálló csoportjához (1054 Budapest, Rosenberg hp. u. 1. sz.) kell beküldeni.

1975. évtől kezdődően az Oktatási Minisztérium is bekapcsolódik a sportszerű magatartás ösztönzésébe. Az oktatási intézmények megindokolt javaslataikat a területileg illetékes művelődésügyi szakigazgatási szervhez küldhetik, amelyet az Oktatási Minisztérium testnevelési és sport önálló osztályához (1055 Budapest, Szalay u. 10-14. sz.) továbbítja.

A beérkezett javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyúttal dönt az adományozható díjak, plakettek és jutalmak számáról is.

Az 1975. évi Sportszerzési Díjra a javaslatoknak legkésőbb 1975. január 15-ig kell beérkezniük a fenti címekre.

EDZÉSELMÉLET

SZÓL A KAKUKK
Feloldás

X. feladat: a) 14 b) 12 c) 43 d) 2,3 km

XI. feladat: lásd a feladatot

A 8 ifjúsági versenyző eredményei:

	X. feladat hiba a, b, c- ben	X. feladat eltérés d-ben	XI. feladat érintett pon- tok száma
Harkányi Ádám	1	200 m	21
Nemes Zsolt	3	500 m	túllépte (23)
Molnár Géza	0	100 m	20
Kiss Éva	1	100 m	20
Frank Rudolf	3	100 m	18
Meichl Géza	0	100 m	túllépte (24)
Jenővári Gabriella	0	100 m	túllépte (25)
Győrki Ágnes	2	500 m	15

A távolságbecslés nem alapvető tájékoztató elem. Versenyzés közben mégis minduntalan csináljuk, ezért néhány ilyen gyakorlatot mindenképp érdemes elvégezni, hogy tisztában legyünk vele, mennyire bízhatunk meg távolságbecslésünkben. Aki szükségesnek látja, további gyakorlással fejleszteni ilyen képességeit. Egyébként a gyakorlatok elkészítése és az eredmény ellenőrzése az összes feladattípus közül itt a legegyszerűbb.

A XI. feladat már jóval összetettebb, mint az előző, nem csupán jó távolságbecslést igényel, hanem a bátor kockázatvállalás és a bölcs önmérséklet megfelelő arányú keverését is.

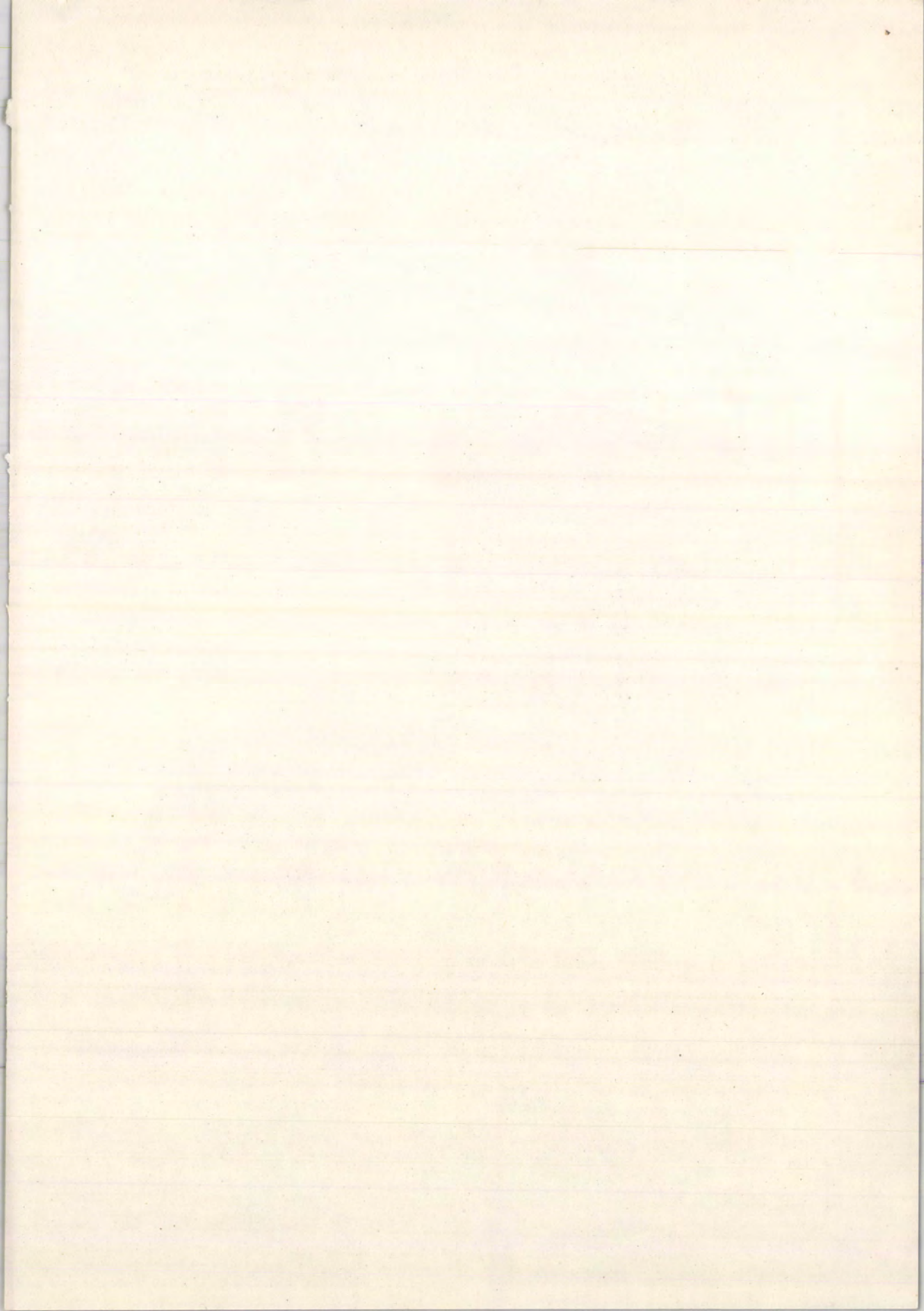


TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti a Szerkesztő Bizottság. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Szerkesztő: Szaktila János. Olvasószerkesztő: Nyitrai György. Képszerkesztő Józsa Sándor. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky út 31. II. em., telefon: 126-820. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614 - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat (1143 Budapest, Dózsa Gy. u. 3.) Kiadásért felel: Béres Tibor igazgató. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI, 1900 Budapest, József nádor tér 1.) közvetlenül vagy postautólevélváltón, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 3.- Ft. Előfizetési ár egy évre: 15.- Ft. (megjelenik kéthavonta). Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztály 1051 Budapest, Bajcsy-Zsilinszky út 38. - Indexszám: 25827

Z-75916-Sportpropaganda



Ára: 3, - Ft.

