

# TÁJFUTÁS



1979/1

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

1.SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat -  
Felelős kiadó: Szabó István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sok-  
szorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Bp.  
Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. május hó, Terjeszti a Magyar Posta.

## Az első színes térkép

Minden változik! Bosz-  
szankodhat az olvasó,  
mikor ezt az első idei  
számot kezébe veszi.  
Korábban a lap ára és  
a havi megjelenés volt  
az új hír, most meg ez  
az új betű tér el a  
szokásostól. Persze a  
szerkesztőség, -mint  
annyi más, ezt is meg-  
tudja magyarázni.

A szövetség új vil-  
lanyírógépet kapott és  
ezt a gépet alkalmasnak  
látjuk az újság gépélé-  
sére is. Lapunk ugyanis  
rotaprint eljárással  
készül és a szerkesz-  
tőség nyomdai fotózás-  
ra kész anyagot ad át  
a kiadónak. Ez a mód-  
szer elvben a gyorsabb  
megjelenést és a friss  
hírek utolsó percben  
való elhelyezését teszi  
lehetővé. Elvben. Mert  
a szomorúgyakorlat az,  
hogy lapunk mindig kés-  
ve jelenik meg. S meg-  
kell mondani, hogy ez  
a késés a szerkesztő-  
ség lelkét terheli.

Most újabb ígéretet  
jelent az, hogy a lap  
"szedése" itt készül  
a szövetségben, a szer-  
kesztőségben. Az is  
igaz, hogy ugyanazok  
szerkesztik, akik idáig

A szöveg közti fény-  
képek kiállták a nyom-  
da próbáját és élénkít-  
tik a lapot. Ez jó új-  
donság volt.

Most a következő az  
lenne, hogy a lap min-  
dig rendszeresen, ha-  
vonta jelenjék meg.

Az 1963-as Honvéd Kupára - több, mint 15 éve -  
készült az első színes tájfutó térkép Magyarországon.  
Ebből az alkalomból szeretnék egy rövid visszatekintést  
közreadni a hazai tájfutó-térképek készítéséről, az 50-  
-es évek végének fotózott, 50 000-es térképeivel kezdve.  
Az eltelt 15-20 év alatt ugyanis sportágunk nagy öreg-  
jeivé váltak azok, akiknek a színes térkép volt az új,  
s egyúttal felnőtt az a nemzedék, akiknek ez már termé-  
zetes. Talán túl természetes is. Fől kell hívnom az öreg-  
emberek figyelmét arra, hogy a tájfutást magam is csak  
1962-ben kezdtem, tehát a korábbról való értesüléseim  
kicsit pontatlanabbak lehetnek.

Kezdjük talán azzal, hogy egy átlagos versenynek  
a hatvanas évek elején volt, vagy 100 résztvevője /35-  
45 felnőtt férfi ill. ifi és 20 nő/. Ezt azért kell  
előrebocsájtani, hogy érzékelhető legyen; a mostani mé-  
retekéről még álmodni sem lehetett, de egy-egy versenyre  
már akkor is kellett 120-150 db térkép. Tehát valami  
módot kellett találni a térképek sokszorosítására. Ezt  
a mennyiséget egy-két aktiva egy iskolai vagy vállalati  
fotósakkör technikai berendezéseit használva el is tud-  
ta készíteni. De miről?

Elég sok háború előtti turistatérkép forgott ak-  
kor még közkezen. Ezen turistatérképek méretaránya 1:  
25 000 és 1:75 000 között mozogtak, a domborzatot 10 mé-  
teres szintvonalakkal ábrázolták. De "hála" a háború és  
az azt követő idők zürzavarának, sok 1:25 000 méretará-  
nyú 1930-40-es évekből származó topográfiai térképet is  
megmentett a tájfutók tábora a szűkebb időkre.

Ezekről a színes térképekről több-kevesebb si-  
kerral fekete-fehér felvételek, illetve nagyítások ké-  
szültek. Gyakorlatilag a nagy domborzati formákon és az  
épített, valamint a turista utakon kívül az így készí-  
tett térképek jelentős tartalommal nem rendelkeztek. Ez  
bersze nem volt akadály akkor, amikor a hangsúly még  
nem a gyorsaságon és az egyenlő feltételek biztosításán  
volt. /lásd a Tájfutás 1977/2. számában Szarka Ernő cik-  
két/.

Világos azonban, hogy ilyen térképekkel nem so-  
káiig lehetett országos versenyeket rendezni, s arról  
nem is beszélni, hogy 1960 után egy-egy nagyobb verse-  
nyen már számítani kellett külföldi résztvevőkre is.  
Tehát az ilyen versenyeket rendező nagyobb klubokban  
megindult a javított térképek készítése. Alaptérképként  
a már korábban említett térképeket használták, de a sík-  
rajz helyesbítésére alkalmazták az 1:10 000-es erdészeti  
üzemi térképeket is. A terepmunka és a rajzolás már ak-  
kor általában 1:10000 méretarányban folyt, figyelembe  
véve, hogy a versenyeken akkorra általánossá vált az  
1:25 000-es méretarány. Ezeket a térképeket továbbra is



fotózás útján sokszorosították, azaz a tartalmát továbbra is a fekete és a fehér színek árnyalataiból kellett előállítani. Kezdetben az erdő szürke volt, később kezdték az erdőt fehéren hagyni és a tisztásokat, réteket szürkíteni. A sikrajzot és tereptárgyakat többé-kevésbé sikerült helyesbíteni, de az alaptérkép 10 méteres, elnagyolt/hiszen eredetileg 50 000-es volt/szintvonalalaiból a mai térképekhez hasonló részletes domborzatrajzot kialakítani lehetetlen volt. Már akkor voltak próbálkozások a futhatóság jelölésére /sraffozással, illetve különböző vonalas jelekkel/, de bizony azokat, akik az útvonaluk kiválasztásánál az iránymenetet részesítették előnyben sokszor igen fájdalmas meglepetések érték a jelölésen, nagy kitejedésű bozótokban.

A javított-tűzött térképek csak a nagyobb versenyeken fordultak elő, de már akkor is tudtuk, hogy a jövő a színes, nyomtatott térképé. IOF tagságunkból eredően ugyanis már többen használtak ilyeneket külföldön, még többen "csorgattuk nyálunkat" a hazahozott trófeák láttán. De ez kevés volt. A színes térképek készítéséhez már nem volt elegendő egy iskolai fotólabor, hanem nyomda kellett. Ha nyomda, akkor engedély és pénz, valamint jó alaptérkép. Mert az 50 000-es térképből főlnagyított térképek akkor se lettek volna sokkal jobbak, ha színesekek.

A fenti feltételeket figyelembe véve egyáltalán nem tekinthetjük véletlennek, hogy az első színes térképet a Budapesti Honvéd SE által rendezett 1963-as Honvéd Kupára készítették. A bázisszerveknél ez a szakosztály jóval könnyebben megszerezhetette az anyagi támogatást és az alaptérképet és a sokszorosítási engedélyt. Az sem lebecsülendő szempont, hogy a Magyar Néphadsereg Térképészeti Intézetének nyomdája és kartográfusai is rendelkezésükre álltak. Maga a Honvéd akkori szakosztályvezetője, Tóvizi Kálmán is az MNTI dolgozója volt, és nem kis érdeme volt a Honvéd Kupa és azt követő jónéhány színes térkép megjelenésében. Az 1963-as térképhez hasonló volt még az 1964-es Honvéd Kupa térképe, de ebbe a térképsoportha lehet osztani az 1965-66-os Balaton Kupa térképeket is, bár ez utóbbiak már jobban hasonlítotak a mai színes térképekre. Az első kettő gyakorlatilag javítatlan 1:25 000 méretarányú, viszonylag friss topográfiai térkép volt. A szokásos topográfiai /un. katonai/ térképektől annyiban különböztek, hogy a koordinátaháló, valamint az összes magassági adat és szöveges megírás nélkül jelentek meg. Az erdőzöld volt és ezért írtam, hogy az 1965-66-os Balaton Kupa térképei jobban hasonlítotak a

mai térképekre, mert azokon már fehér erdő és sárga a tisztás /un. negatív térképek/. De a futhatóság, az ösvények, a sok kis tereptárgy és domborzati elem, amelyek ma már minden valamirevaló térkép elidegeníthetetlen részét képezik, teljesen hiányoztak.

A színes térképek kiadása tekintetében az áttörés éve 1965 volt. 1963-ban 1, 1964-ben 2 színes térkép jelent meg, 1965-ben már 16. Igaz, hogy ebből 6 db a Budai-hegység különböző részeit ábrázoló 3-5 km-es térképcske volt. Mindenesetre ez már azt jelentette, hogy nemcsak a Balaton Kupára eljutó jobbak, hanem a kezdők tömegei /legálábbis Budapesten/, színes térképpel versenyeztek. 1966-ban 21 térkép, 1967-ben pedig 24 új jelent meg. Ettől az évtől kezdve általános a negatív térképek használata. Ekkortól kezdve tehát minden jelentősebb országos versenyt, vagy bajnokságot színes térképekkel rendeztek. Ebbe az örömben azonban egy kis ürmös is vegyült: ahány verseny, annyi térképfajta. Az MNTI által akkor készített térképekről már volt szó. Egy-két szakosztály a Kartográfiai Vállalatnál készített térképet, de még ezeken is hol zöld volt az erdő, hol fehér a mindenkor megrendelő izlésétől függően.

De erre az időre esett az un. partizántérképek virágkora, vagyis az olyan térképek, amelyek megállapíthatatlan származású alaptérképekről, ki tudja, honnan származó engedélyek alapján a legkülönbözőbb nyomdáknál készültek. Világos, hogy ilyen körülmények között nemhogy egységes jelkulcsról, de még egységes nyomdai minőségről sem beszélhetünk.

Az első hivatalos jelkulcs csak 1968-ban jelent meg. A Természetbarát Szövetség /akkor még ahhoz tartozott a tájékoztató futás/ a jelkulcsot a Kartográfiai Vállalattal készíttette el. Ez azért is volt szerencsés, mert az akkori idők legjobb térképeit, természetesen a tájfutók helyszínelése alapján, a KV készítette egészen 1971-ig. A jelkulcs már sok mindenben hasonlított az IOF jelkulcsra, de például a futhatóságot nem jelölték az akkori térképeken és a nyílt területeken alkalmazott okker-szín is teljesen eltért az IOF normáktól. Egyes térképeken történtek ugyan próbálkozások a bozotosok és a fiatalosok jelölésére is, de ez nem volt általános.

A Kartográfiai Vállalatnál készülő térképek vitathatatlan érdemeik mellett sem tudták teljesen kiküszöbölni a zugtérképeket. Részben ár-, részben határidő problémák miatt több, kisebb, elsősorban vidéki szakosztály megmaradt a nem-hivatalos térképkészítési eljárások mellett. Ezt a fajta térképkészítést csak az önálló Magyar Tájékoztató Futó Szövetség megalaku-

lásakor /1970/ lehetett felszámolni, és akkor sem gyorsan.

1970 volt az 1:25 000-es térképek utolsó éve. 1971-től már 1:20 000, vagy ennél nagyobb méretarányban jelennek meg a tájfutótérképek abban a rendszerben, amelyet jogilag az OTSH és a Magyar Néphadsereg között 1973-ban létrejött megállapodás szabályoz. E rendszer szerint a területi szövetségek illetve a szakosztályok térképígyéneit az MTFSZ továbbítja a MN Térképész Szolgálatához engedélyeztetés céljából.

Az engedélyezett területekről az MNTI kiadja az 1:10 000-es térképek fotómásolatait a helyesbitéshez. A terepmunka befejeztével a színre bontott tisztázati rajzokat vagy a helyesbitők egyike, vagy a szövetség egy másik megbízottja készíti el. Az MNTI a megkapott 1:10 000-es tisztázati rajzokat a kívánt méretarányra kicsinyítve próbanyomatot helyettesítő asztronon összmásolatot készít, majd a legszükségesebb javításokat végrehajtva sokszorosítja a térképet a kívánt példányszámban.

Egyértelműen megállapíthatjuk, hogy az itt csak néhány sorban ismerttetett rendszer, amely a valóságban sokkal bonyolultabb, bevált, hiszen a magyar tájfutás térképellátottsága nemzetközi összehasonlításban is a jobbak között van /Közép-Európában biztos/. De a fennálló hibákat sem szabad elhallgatni.

Elméletileg 1972 óta érvényben van az a jelkulcs, amelyet jelenleg is alkalmazunk. Sőt azóta, hogy 1978-ban a "direkt" zöld /5.szín/ nyomását bevezették, az IOF jelkulcs alkalmazásának utolsó technológiai akadálya is elhárult. Ennek ellenére a térképek küllalakjában majdnem ott tartunk, ahol 10 évvel ezelőtt: nincs két egyforma térkép. A kötelező jelkulcs előírásait ugyanis alig, vagy egyáltalán nem tartják be a rajzoló, de a helyesbitők sem. De nemhogy két térkép nem hasonlít egymáshoz, hanem az etetők, magaslesek vagy utak egy térképen belül is különböző méretben szerepelnek. Gomba módra szaporodnak az olyan térképek, melyeken a jelek nyugodt körülmények között jó világításnál sem olvashatók, annyira sűrűn helyezkednek el. De csak úgy lehet ilyen sűrűn elhelyezni, hogy a jelkulcsban előírt /egyébként élettanilag kipróbált és nemzetközileg elfogadott/ jelek helyett csak félnagyágú jelek szerepelnek. És ez így lesz mindaddig, amíg a térképeket nem két-három gyakorlott rajzoló fogja készíteni /mind ahogy ezt az 1966-71 között a Kartográfiai Vállalatnál tették/, hanem évente akár 30 amatőr, mint ahogy most. De a helyesbitők felelőssége is nagy ilyen tekintetben, hogy csak annyi objektumot vegyenek föl a térkép-

re, amennyit a méretarány és a felhasználás körülményei megengednek. 15 éves térképkiadói multtal a hátunk mögött már ideje ilyen talán elvontnak tűnő problémákkal is foglalkozni.

Tudom, hogy a jelenlegi konstrukció nem teszi lehetővé "profi" rajzoló alkalmazását, hiszen az MNTI így is nagyon túlterhelt az előkészítési munkákkal. Tudom, hogy hasonló kapacitási és anyagi okok miatt nem készülnek próbanyomatok, melyeket a versenyévszakában még lehetne kicsit javítani. Ennek ellenére meggyőződésem, hogy kiemelkedő nemzetközi versenyekre hamarosan, a többire meg majd fokozatosan már így fognak készülni a térképek.

Szarvas András



#### AZ OSC KRÓNIKÁJA

Ismét elkészült. Immáron, közel másfél évtizede készíti Kempelen Imre az OSC tájékoztatói futó szakosztályának éves beszámolóját. Évek óta kísérem figyelemmel a beszámolót és így az OSC tájfutóin kívül az egész magyar tájfutó eredményeket megismerem. A legutóbbi, 68 oldalas anyagból külön kiemelném az alábbi fejezeteket: Létszám, rajtok, az eredmény-táblázat, a különböző bajnokságokról szóló értékelés. Évek óta kedvenc fejezetem a gólarány és a szakosztály tagjainak a bemutatása.

Én, aki még mindig rendszeresen gyűjtöm a tájfutással kapcsolatos anyagot, csak tiszta szívből tudok gratulálni ehhez a maga nemében egyedülálló beszámolóhoz és kívánom, hogy minél több egyesületnek legyen ilyen "krónikása" és ha elérkezik az az idő, hogy a sportágat nem csak csinálják, hanem valaki vagy valakik meg is írják: hatalmas segítséget kapnak ahhoz.

Ismétlem és csak az őszinte elismerés hangján köszönöm Kempelen Imrének az 1978. évi beszámolóját és kívánom, hogy még évekig gyarapítsa a tájfutó sport írott anyagát.

Bárány László

## Az MTFSZ-ből jelentjük:

### AZ 1978 ÉVI SZAKOSZTÁLYI PONTVERSENY

	Bajn.R.lista	Min.Nemz.	Térkép	Rend.Szöv.	
1. BEAC	59 7,96	4,1 1,05	5	1 0,5	76,81
2. PVSZK	44 17,39	4,33 2,6	0,54	2,3 2,6	73,64
3. Egri Spartacus	40 10,78	3,7 7,3	4,1	1,5 2,4	69,81
4. Bp.Postás SE	37 11,87	4,8 4,9	1,45	2,3 1,1	63,42
5. OSC	35 16,36	5,5 0,8	2	1,5 2,1	63,26
6. Gép.Spartacus	39 5,4	4,5 8,4	0,6	1,5 0,5	59,9
7. K.Lombik	25 13,09	6,9 1,5	0,5	4,1 4,8	55,89
8. Sabária	35 10,74	3,2 1,4		1,4 2,6	54,34
9. DVTK	12 5,26	4,7 4,5	5	4,9 5	41,36
10. H.Schönherz	19 5,65	3,2 4,75		1,5 2,6	36,7
11. MMG	20 9,09	?	2,75	0,5 0,6	32,94
12. MEAFK	13 1,43	2,8 1,1	2,5	1,4 1,6	23,83
13. HVSE	11 4,95	1,9 3,7		0,37 0,2	22,12
14. MAFC	12 1,5	3,4	0,37	1,1 2,5	20,85
15. Tipográfia	9 2,25	2,9	0,9	1,6 0,7	17,35
16. Ny.Titász	0,37	2,9	4	5 5	17,27
17. BSE	1 1,98	2,5	5	1,5 0,8	12,78
18. Nagyk.Gazdász	4 2,5	1,8		0,3 0,8	9,4
19. Recski Bányász	4 2,27	0,7	0,4	1 0,8	9,17
20. Törekvés	2,03	1,8	3,55	1 0,7	9,08
21. H.Bottán SE	9,04				
22. Szombathelyi H.	9,02				
23. Ajkai Bányász	8,02				
24. KFKI	7,95				
25. Videoton	7,7				
26. Nyiregyházi Mg.	7,3				
27. Debreceni Műanyag	6,75				
28. Szolnoki Máv	6,33				
29. KSZVSE	6,07				
30. STC	6,02				
31. Sz.Volán	5,16				
32. Tatabányai DSK	3,94				
33. Kapos.Rákóczi	3,63				
34. Sz.Vizügyi SE	3,7				
35. BVTC	3,6				



36. Pécsi O.Eü.	3,6
37. ATSC	3,55
38. DEAC	3,2
39. ZTE	3,2
40. II.Rákóczi G.	3
41. Szegedi Vasutas	2,99
42. Pápai Textiles	2,9
43. Soproni MAFC	2,9
44. Péti MTE	2,8
45. Paksi SE	2,7
46. Karcagi VM	2,5
47. Kolacskovszki TE	2,3
48. Mező I.G.	2,25
49. Kap.Gépészeti Szakk.	2,14
50. Szentesi Vasutas	2,1
51. V.Izzó	2,05
52. Soproni Postás	2
53. Pásztói SE	1,9
54. Mohácsi Kisfaludi G.	1,7
55. Pécsi VM	1,6
56. Soproni Textiles	1,5
57. Kaposv.Táncsics DSK	1,38
58. Tiszavasvári Lombik	1,14
59. Orion	0,79
60. Testnevelési Főiskola	0,7
61. GEAC	0,64
62. Sz.Radnóti G. DSK	0,5
63. Szentesi Közg.DSK	0,3
64. Kőrösi J.DSK Szeg.	0,3
65. 600 Sz.DSK Szeged	0,28
66. Zuglói Danuvia	0,25
67. Kapos TE	0,24
68. Balatonfüredi H.	0,23
69. Jászapáti	0,16
70. Seregélyes	0,12
71. Szegedi Text. DSK	0,1
72. Kismotor	0,09

## ARANYJELVÉNYES IFJUSÁGI SPORTOLÓK

### Fiuk:

Bolgár János	K.Lombik
Bárdosi Zoltán	Sabária
Bartus Béla	Bottyán
Fáncsi László	MMG
Györgypál László	OSC
Gergely Attila	K.Lombik
Hajgató Miklós	Nk.Gazdász
Hirth Jenő	K.Lombik
Horváth Győző	Sz.MÁV
Koczka Tibor	Sabária
Koczur Kálmán	Postás
Káposzta Zsolt	MEAFC
Kubinyi Imre	MMG
Leeb Ferenc	Tb.Árpád G.
Lukács József	Videoton
Mets Miklós	OSC
Madár István	BEAC
Molnár Géza	BEAC
Nemesházi László	ZTE
Pálffy János	Postás
Szabó Lajos	HVSE
Széles Gábor	PVSK
Szerdahelyi Zoltán	Sabária
Sziebert Ákos	PVSK
Sziebert Péter	PVSK
Száraz Attila	Bottyán
Selley Tamás	PVSK
Tóth Károly	OSC
Ungvárszki Zoltán	MMG
Varró József	K.Rákóczi

### Lányok:

Ambró Judit	MMG
Barki Andrea	Sabária
Billédi Katalin	K.Lombik
Halász Éva	K.Lombik
Hidvégi Nóra	OSC
Hehl Eva	Postás
Kiss Gabi	Sabária
Krasznai Orsolya	OSC
Kovács Márta	Nk.Gazdász
Koczur Anna	Postás
Osztafin Judit	Recsk
Pólya Gabriella	OSC
Roznár Gyöngyi	Sabária
Selmeci Irén	Szf.VOLÁN
Szabó Katalin	E.Spartacus
Székely Adél	Sabária
Tima Ilona	A.fűzitő
Kósa Erzsébet	Ny. TITÁSZ
Molnár Andrea	Mohácsi DSK



Az MTFSZ elnöksége december 20-án a kibővített elnökségi ülésén a társadalmi munkákért átnyújtotta a szövetség egyedi kivitelezésű szőnyegbe szövött, számozott jelvényét;

MONSPART SAROLTA-nak,  
LUX IVÁN-nak, a szövetségi jelvény tervezőjének,  
MOLNÁR LÁSZLÓ őrnagynak a Térképészeti Intézet munkatársa, a tájfutó térképek gondozójának,  
BÁRSONY ANDRÁS-nak a Hungária Kupa és nemzetközi versenyek állandó műsorközvetőjének,  
HRENKÓ PÁL alezredesnek, a térképbizottság elnökének,  
HARCSA GÁBOR-nak, a Népsport munkatársának,  
HUNYADI JÓZSEF-nek, versenybírónak,  
JANCOVIUS BELÁ-nak az MTFSZ gazdasági bizottsága vezetőjének  
HOSSZU AUREL-nak a budapesti szövetség főtitkárának,  
MAÁ CZ BENEDEK-nek a Hungária Kupa versenybírója elnökének,  
Dr. NAGY ÁRPÁD-nak versenybírónak,  
SIMON LAJOS-nak a Komárom megyei szövetség elnökének,  
Dr. SOMOGYVÁRI KÁROLY-nak a válogatott keret orvosának,  
ZSIGMOND TIBOR-nak, versenybírónak,  
SCULTÉTY GÁBOR-nak a Hungária Kupa szervező titkárának,  
KEMPELEN IMRÉ-nek a ranglista-számit albizottság munkatársának.

Deseő László

## A kapitány

"Egy csapat léggőre és hatékonysága szempontjából fontos lehet a kapitányi funkció. A kapitánynak többek között tudnia kell vezetni, és motiválni, lelkesíteni a csapatot céljai érdekében.

A szakemberek egyre inkább látják, hogy a kapitány lelki tulajdonságai a fontosak; sokkal inkább, mint versenyzői teljesítménye. A csapatkapitányok kiválasztásánál is egyre inkább ennek szellemében járnak el. Ebben az összefüggésben lássunk egy vizsgálati példát: Essing /1970/ egy évig tartotta megfigyelés alatt az egyik nyugatnémet labdarúgó csapatot. Megfigyelte, hogy a játékosok tudásszintje és a csapaton belüli szociál-pszichológia státusz között nem volt összefüggés. Megfigyelte továbbá, hogy ez a bizonyos szociál-pszichológiai státusz /a versenyzők rangja egymás között/ a megfigyelés ideje alatt meglehetősen állandó volt.

A kapitányt kijelölheti a csapatvezetés, választhatják maguk a versenyzők, vagy módszeres szociometriás felmérés eredményeképp is adódhat szerepe...

...A kapitány vezető szerepével kapcsolatosan Kjörmö /1970/ a következő hét legfőbb követelményt állította fel;

1. A küzdelemben /versenyhelyzetben/ a kapitánynak vállalnia kell vezető szerepét, nem vonhatja ki magát a vezetői felelősség alól. Ugyanakkor egyéb körülmények között nem használhatja kiváltságos helyzetét társaival való kapcsolatában, csak azért, hogy kimutassa, és környezetének is bizonyítsa hatalmát.
2. Az edzővel és versenyzőkkel közösen, teljesen világosan meg kell határozni; pontosan milyen hatáskörrel rendelkezik a versenyeken. Természetesen fontos, hogy csak a közösen meghatározott területen érvényesítse hatalmát.
3. Mindazon területeken, ahol a sportolók szabadon dönthetnek, például helycserék játék közben, stb., a szünetben mutasson rá a következő eredményekre. Esetleg, ha szankciók alkalmazását látja szükségesnek, ezt csak az arra alkalmas időben tegye. Fontos, hogy alaposan gondolja át ezeket, és mutasson rá, hogy az értékelés a csapatérdek alapján történik, és ugyanaz határozza meg a helyes cselekvést verseny, mérkőzés közben is.



Bokros István a Hungária Kupán



4. Az edzővel egyetértésben a kapitány közli a csapattal, hol vannak a sport-szerűségben, viselkedésben stb. megszabott határok, ameddig az egyes sportolók elmehetnek a verseny hevében. Ezeket a határokat következetesen be kell tartani és az esetleges kivételeket meg kell beszélni és elfogadtatni az edzővel és a csapattal.
5. A kapitány a maga koordináló tevékenységével segíti az egyes versenyzőket abban, hogy a versenyen minél hatékonyabban érvényesülhessenek. Törekszik a csapaton belüli érzelmi egyensúly és biztonság megteremtésére azzal is, hogy félreérthetetlenül közli mondanóját a társakkal és ugyanakkor kiemeli az egyes személyek szerepének fontosságát az egész csapat eredménye szempontjából.
6. A kapitány fogadja el az egyes tagok egyéni ambícióit, érdekeit, és igényeit úgy, hogy ne állítson felesleges korlátokat ezen igények teljesülése elé. Ugyanígy értékelje az egyes személy vagy az egész csapat szerepének változásait.
7. A kapitány engedje a versenyzőket hatni magára, mint ahogy ő maga is szeretné, ha hatással lehetne társaira. Fontos, hogy fel tudja oldani a csapaton belüli konfliktusokat, helyesen és mélyrehatóan ismernie kell az egyes versenyzők kötődéseit és viszonyait akkor, amikor rájuk és a csapat egészére vonatkozóan döntéseket hoz.

Ha a kapitány ezen szabályok figyelembevételével gyakorolja vezető szerepét, akkor a csapattagok lassan kezdik elfogadni tevékenységét ebben a szerepkörben, és így megmutatkoznak pozitív hatásai." Ezt írja Willi Railo Sportpszichológia című könyvében.

Eddig a szemelvény. Én magam is régegy látom, hogy nagyon hiányzik a tájfutó válogatottban egy csapatkapitány, de mint látjuk, a személy megválasztásánál a legkevésbé fontos név.

Továbbra is keressük azt a válogatott versenyzőt, akit mind társai, mind a vezetés elfogad közös céljaik gyorsabb elérése érdekében. A kapitányi szerepkör betöltéséhez, mint fent is látható, oly sok kedvező tulajdonság és feltétel szükséges, hogy nem tartom szégyenletesnek, hogy ma nincs ilyen a válogatottban, sőt, ha visszamerőleg elemezni kell a mindenkor válogatottakat mintegy 1960-ig, nem tudok olyan versenyzőt találni, aki az élvonalban betöltött szociálpszichológiai helyzete és a vezetés támogatása eredményeképpen betölthette volna a kapitányi tisztet. /Egyes versenyeken a hőskorban előfordult, hogy formálisan választottunk kapitányt./ De meg kell emlékezni azokról - a szakvezetésen belüli - vitákról, amikor napirendre tűzték ezt a kérdést, és nem találtunk alkalmas személyt. /Pl. 1974-ben./ Mindettől függetlenül remélem, hogy a kapitány kérdése sok más - ennél fontosabbal együtt - megoldódik a közeli jövőben.

A Hosszútávú Egyéni Bajnokság  
eredményhirdetése Kőhánás-pusztán  
1979. április 1.



## Az új értékelő rendszerről

Az Országos Testnevelési és Sporthivatal döntése értelmében az 1978-as évtől tíz nem olimpiai sportágban - köztük a tájfutó sportágban is - értékelik a magyar bajnokságokon elért eredményeket. A szövetség javaslatára 4 korosztályban /felnőtt, junior, ifjúsági és serdülő/, összesen 9 bajnoki számban elért helyezéseket figyelembe véve készült el a sportági erőssorrend. A sportág népszerűsítése érdekében a serdülő korosztály utólag került be az értékelő rendszerbe. Az értékelés célja:

A sportegyesületek tevékenységének értékelésével és rangsorolásával elősegíteni:

- a versenysport nemzetközi - elsősorban olimpiai - és hazai eredményességének növelését,

- a rendszeresen versenyzők, a játékosok és csapatok számának növelését, a sportágak versenyrendszerének kiszélesítését és továbbfejlesztését,

- a differenciáltan megállapított fejlesztési feladatok eredményes végrehajtását, továbbá ösztönzést nyújtani arra, hogy a sportegyesületek, elsősorban a számukra megjelölt fő feladatokra összpontosítsák fő erőiket,

- olyan vezetési szemlélet kialakítását, amely alapvető módszernek tekinti az irányító munkában a szakmai elemzéseket,

- az utánpótlási-nevelési feladatokban a sportegyesületek szervező és oktató tevékenysége színvonalának emelését,

- a sportegyesületek ösztönkését az ifjúság, a lakosság tömegtestnevelésének és tömegsportjának megszervezésére.

Az új értékelés alkalmat ad arra is a Előbb sportszervünk részéről, hogy a szakmai és eredményességi munka még több irányból vizsgálható legyen. Az OTSH rugalmasságát dicséri, hogy mérlegelve a sportág utánpótlás helyzetét utólag jóváhagyta a serdülőkre is érvénybe lépett értékelést is!

A sok fontos cél közül nem hanyagolható el az I.osztályú és nemzetközi osztályú sportolók számának növelése. Ez csak úgy valósítható meg, ha az utánpótlás nevelésére még nagyobb gondot fordítanak országos szinten.

A sportági vonatkozásban összeségében a mintegy 180 szakosztályból csupán 22 tudott pontot szerezni. Az értékelésre került 9 szám /felnőtteknél: férfi és női egyéni ill. váltók, junioroknál férfi egyéni, ifjúságiaknál: férfi, női, egyéni, míg a serdülőknél férfi és női egyéni /helyezettjei a hazai vonatkozásban az ésszszakosztályi létszám 12%-át teszi ki.

Az értékelés hasonló módszerrel történt, mint az olimpiai pontozásnál már régóta bevált /7-5-4-3-2-1/ pontozás alapján, az I.-től a VI. helyig bezárólag. A maximálisan megszerezhető pontok száma 198 pont volt. Az ésszseredmények alapján kialakult a sportági rangsor. Ennek alapján az év legeredményesebb szakosztálya a BEAC lett 25 megszerzett pontjával. A második helyen - amely egyben a vidék legjobbjá - a PFSK végzett két ponttal lemaradva. A sorrendben a Gépipari Spartacus következik 19 ponttal.

Érdekeségek a rangsorokból:

- A 22 szakosztály megoszlása vidék-budapesti vonatkozásban: 12:10 a vidék javára!

- Nincs olyan szakosztály, amely mind a négy korosztályban pontokat tudott szerezni....

- Mindössze 2 olyan szakosztály dicsekedhet, akik három korcsoportban pontszerzők lettek. Ezek: a BEAC és a Postás.

- A rangelső BEAC egyik korcsoportban sem első, s inkább jobb átlagának köszönheti az elsőségét.

Az 1978.évi egyesületi abszolút sorrend:

1. BEAC.	25 pont	
2. PFSK.	23 "	
3. Gépipari Spartacus	19 pont	
4-5 Egr Spartacus	17 "	
Szombathelyi Sabaria	17 "	
6. Postás	14 "	
7-9. Kőbányai Lombik	11 "	
MMG.	11 "	
Schönherz SE	11 "	
10. DVTK.	10 "	
11. OSC.	8 "	
12-13. K.E.K.I	5 "	
Tipográfia	5 "	

14-16. Ajkai Bányász	4 pont
Hódmezővásárhelyi VSE	4 "
Recski Bányász	4 "
17-18. MAFC	3 "
Nyiregyházi Mg.Főiskola	3 "
19-22. BSE	1 "
KSZVSE	1 "
Szolnoki MÁV	1 "
VIDEOTON	1 "

Az 1978.évi felnőtt egyesületi sorrend:

1. Gépipari Spartacus	19 pont
2. Egr Spartacus	14 "
3. BEAC	13 "
4. Schönherz SE	11 "
5. DVTK	10 "
6. Postás	7 "
7. Tipográfia	5 "
8. Hódmezővásárhelyi VSE	4 "
9. MAFC	3 "
10-11. BSE	1 "
KSZVSE /Szeged	

Az 1978. évi junior egyesületi sorrend:

1. PVSK	10 pont
2. BEAC	5 "
3. Ajkai Bányász	4 "
4. Nyiregyházi Mg F.	3 "

Az 1978. évi ifjúsági egyesületi sorrend:

1. Kőbányai Lombik	11 pont
2. OSC	8 "
3. BEAC	7 "
4. Szombathelyi Sabaria	7 "
5-6. MMG	5 "
Postás	5 "
7. Szolnoki MÁV	1 "

Az 1978. évi serdülő egyesületi sorrend:

1. PVSK	13 pont
2. Szombathelyi Sabaria	10 "
3. MMG	6 "
4. KFKI	5 "
5. Recski Bányász	4 "
6. Egri Spartacus	3 "
7. Postás	2 "
8. Videoton	1 "

Az 1978. évi rangsorok jelentik majd az új értékelésben az alapbázist. Az elkövetkezendő évek majd bizonyosságot adhatnak a sportág erőviszonyának változásairól. Szerettünk volna egy másik rangsort is bemutatni, ami a nemzetközi pontokat tartalmazta volna.

Sajnos ez nem sikerült, hiszen a VB-n nem sikerült egyik versenyszámban sem pontot érő helyezéshoz jutni. Így nem marad más a sportág képviselőinek, mint a jövő, ami reméljük több "gyógyírt" és ami még fontosabb, pont-pontokat hozzon a sportágnak és egyúttal a magyar sportnak.

Lévai György

## Pályatervezés a legfiatalabbaknak

A szerző legfiatalabbak alatt a H 10, H 11-12, H 13-14, D 15-16 vagy még fiatalabb korcsoportokat ért. E kategóriák tervezésénél rögtön két ellentétes szemponttal találjuk magunkatszemben. Egyensúlyt kell kialakítani a pályák nehézsége és ama követelmény között, hogy biztosítani kell az egész mezőny számára a teljesítés lehetőségét véges időn belül. A szerző a pályák tervezésénél hármas cél kielégítésére törekszik:

1. A pálya nehézsége olyan legyen, hogy a tájékozódási tudás alapján sorolja be a mezőnyt.
2. Biztosítsa, hogy a mezőny 90%-a teljesíteni tudja a feladatot!

3. A legjobb területet kell biztosítani a gyerek-versenyekre, távol minden veszélyforrástól.

Az 1. és 2. pont ellentmond egymásnak, feloldás csak egyféleképp lehetséges: jelentsen a pontfogás technikai nehézséget, de igen jól körülhatárolt területen legyen. Ilyen módon a jó tájékozódó használni tudja ismereteit, tudását, de a gyakorlatlanabb sem fog "elszállni". Nagy felfogó vonalak a pont előtt, vagy mögött biztosítják ezt a lehetőséget. Az ellenőrzőpontok közötti távolság kicsi legyen, s minél bonyolultabb a terület, annál kisebb legyen a pontok közötti távolság. Ahol lehetséges a versenyző el tudja érni az ellenőrző pontot utak, ösvények, erdővágások, stb. segítségével /de egyáltalán nem ennek kell a célszerű útvonalnak lenni!/. A pontok technikaiilag ne legyenek nehezek! Vonali típusú pályák a legjobbak /metsződés, szárazárok, stb./.

Az első, vagy az első két pont legyen a legkönnyebb! Ez önbizalmat ad. Legyen útvonal-választási lehetőség a legjobbaknak, de még könnyű területen se legyen 750 méternél hosszabb szakasz. Bozótos, páfrányos területeket kerülni kell /1,5 méter magas páfrány nem gyerekjáték az 1,4 méter magas gyerekeknek.../. A legjobban futható területekre tervezzük a pályákat, a sziklás terület kerülendő. Legyen a terep optimális, akármilyen hosszúvá is kell tenni a szalagozott szakaszt az indítóig. Az 1. ábra egy H 10-es pályát mutat. Pálya: 2000 méter, méretarány: 1:10.000, szintvonal 7,4 m.; nehéz terület!

Sohasem felejtsük el: gyerekpályákat tervezni nem egyenlő egy rövid, de nehéz pályával, hanem tervezni kell rövid és könnyű pályát, amely azonban rejtse magában technikai nehézségeket, hogy képes legyen a tájékozódási tudás alapján besorolni a versenyzőket. Ha 10, 9, 8 éveseknek készítünk pályát, ne felejtsük el szem előtt tartani, hogy a nem megfelelően tervezett és kivitelezett pályák sok gyereket kedvetleníthetnek el, akik aztán elvesznek sportágunk számára.

Az elmondottak fokozottabban érvényesek a lányok pályáira, akik részére, úgy látszik nem lehet elég könnyű pályát kitűzni....

AZ I.OSZTÁLYU ÉS ARANYJELVÉNYES SPORTOLÓK SZÁMA 1971-1978.ÉVEKRE

megye	71	72	73	74	75	76	77	78							
Budapest	9 23	7 14	12 30	10 23	13 24	7 17	15 22	8 19	14 18	6 20	12 15	4 14	9 14	4 12	8 13
Baranya	-	1	1	-	-	1	1	-	1	-	2	-	-	-	1
Borsod	-	1	-	2	-	1	-	4	-	3	-	1	-	-	-
Csongrád	-	1	-	6	-	6	2	2	2	1	1	3	1	1	1
Fejér	-	-	-	2	-	1	-	4	-	3	-	2	-	1	-
Győr-S.	-	-	-	6	-	4	-	5	-	3	-	2	-	-	1
Hajdu-B.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
Heves	1	-	-	2	-	1	-	6	-	8	-	7	1	1	2
Komárom	3	-	4	1	3	2	1	1	1	2	4	4	2	2	1
Nógrád	-	1	-	2	-	-	-	-	-	3	-	4	-	2	1
Pest	-	6	-	5	-	8	-	2	-	2	-	3	-	-	1
Somogy	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	2	1
Szabolcs	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	1
Szolnok	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	7	-	2	2
Vas	-	-	-	1	-	2	-	3	-	2	-	1	-	-	1
Veszprém	-	-	-	-	-	1	-	1	-	-	-	2	-	3	4
Zala	-	2	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	3	-	-
V i d é k	1	9	-	19	-	16	2	21	2	23	1	28	2	12	3
Összesen	5	19	8	32	5	38	7	41	9	36	16	50	11	15	11
	10	16	7	31	10	29	9	36	10	37	7	40	6	21	7
	28	33	38	55	29	55	27	63	28	50	34	70	26	29	23

A felső sor /minden megyénél/ a női versenyzők, az első oszlop pedig /az éveknél/ az I.osztályu versenyzők adatait tartalmazza. Bács, Békés és Tolna megyékben a vizsgált periódusban aranyjelvényes /I. oszt./ minősítést tájékoztató futó nem ért el. A minősítési szabályzatot 1975-ben és 1977-ben történtek /szigorítás jellegű/ módosítások.

## A TÉRKÉPOLVASÁSI SEBESSÉG NÖVELESE

A versenyszerű térképolvasást nehéz gyakorolni. Edzőversenyen nem lehet megakadályozni a sportolót abban, hogy ne térképolvasási képességének megfelelő sebességgel fusson. Ez pedig jóval a fizikai képességek alatt van! /Eredményt így is lehet elérni, csak sok idő szükséges hozzá./

Versenyen, hol a különböző pszichikai tényezők hatására mindenki a maximumot akarja teljesíteni, ott az iramot, a többségnél, a fizikai állapot határozza meg.

A nagyobb sebességgel történő futás éhatatlanul felületes térképolvasáshoz vezet. Es végezetül jön a keverés.

A változtatásra két lehetőség kínálkozik:

- A versenyző rákényszeríti magát a lassúbb futásra. /Esetleg nagyobb kerülőkkel fut./

- A térképolvasási képességet próbáljuk nagyobb /magasabb/ szintre emelni, hozzá igazítva a futási sebességhez. /Ez a probléma bizonyos fokú leegyszerűsítése, mert a változó jelsűrűség, a terep futásra gyakorolt hatása erősen befolyásolja az iramot./

A lassúbb futással nem foglalkozom, bár néha nem könnyű a futási sebesség megválasztása sem. /Jelsűrűség! / Vajon, hogy lehet a térképolvasást a fizikai képességekhez igazítani?

Előfeltétel a sokrétű elméleti ismeret, a biztos útvonalválasztás. Elengedhetetlen a technikai elemek verseny szintű alkalmazása. /No meg egy tehetséges versenyző sem árt, bár néha jobb egy szorgalmas, mint egy tehetséges./ Az alapképességek birtokában hozzá láthatunk a térképolvasási sebesség növeléséhez.

Az edzésen fizikai képességeknek megfelelő párokat alkotunk. Minden pár kap egy berajzolt térképet. /A pálya megtervezésénél ügyeljünk az átmenetek nehézségének hasonlóságára. Ha olyan terepen végezzük az edzést, ahol technikailag egyenértékű szakaszok kb. egyforma hosszúságban tűzhetők ki, akkor főleg ilyen pályákat tervezzünk!

A végrehajtandó feladat a következő: A pár egyik tagja /legyen ez "A"/ csak az iramot diktálja, a másik /legyen ez "B"/ pedig a térkép segítségével navigál, megválasztja az útvonalat és társával közli, hogy merre fusson. /"B" pl. a következő utasítást adhatja: Végig az úton az útkeresztig, ott balra a jelleghatárig./

"B" a fentiekhez hasonló formában, megfelelő utasításokkal végig navigálja "A"-t a ráeső pályaszakazon. Ezután "A" és "B" szerepet cserél, s az edzést tovább folytatják.

Az edzés után az útvonalak elemzése hozzájárul a továbblépéshez. Kiderülnek a hibák, a pontatlanságok. A legközelebbi edzésen már ezeket a tapasztalatokat is fel lehet használni. Az edzések tudatos végzése, az elemzés hozzájárul a térképolvasási sebesség növeléséhez.

Persze a feladat eredményesen csak akkor hajtható végre, ha ezt a futók komolyan veszik. Mert, ha az iramfutó a futás sebességét a navigátor képességeihez igazítja, tény, hogy nem kevernek, de a gyakorlat hatásossága a minimálisra csökken. Ennek pedig nem sok értelme van, mert nem az edzés sikeres végrehajtása a cél, hanem a minél jobb versenyeredmény elérése.

Felvetődhet a kérdés mi van akkor, ha a navigátor nem közli a további teendőket?

Tény és való, ez előfordulhat. Ugy hiszem mindenki el tud képzelni egy ilyen helyzetet a maga kelleme bonyodalmaival. Ezen csak a versenyzők öntudata segíthet. A megértett feladat, az elhatározás a továbblépésre.

Ha valaki az edzések nehézségeitől visszariad, nyügnék érzi, az ne vágyjon sikerekre! Nem tagadom, lehet valaki tehetséges, érhet el sikert kemény munka nélkül, de képességeinek maximumát soha nem lesz alkalma kihozni magából.

Ne feledjük! A felkészülés edző és a sportoló együttes munkája, az egyik a másikat feltételezi. /Persze lehet a kettő ugyanaz./

Megítélésem szerint az edzésfeladatok sikeres végrehajtása elsősorban a versenyzőn múlik. Ha ő akarja a sikert, akkor legyen képes érte dolgozni is, a megoldásnál magas szintű munkára, teljes intenzitásra törekedve.

A fenti módszer leírásával célozom, hogy aki fantáziát lát benne alkalmazza. S túl ezen, remélem van valaki, aki használja régóta, és eredményességére vagy eredménytelenségére is tud példát. S ezen a téren szerzett tapasztalatait szívesen közli mással is.

Vékony Andor

## A svédek írák

Paul Noren: A lányok ünnepeltek Magyarországon!

Jó esélyeink lesznek az elkövetkező VB-ken, főleg a lányokat tekintve, hiszen a skandináv mezőny legjobbjai, köztük az új világbajnok Eid is ott futott a 7 nemzet képviselői között, de sem ő, sem Borgenström, sem a hazai terepet élvező magyarok nem veszélyesek lányainkra. Még a legjobbjukat -Mosát-beleszámítva sem, aki hosszabb ideje beteg, sem veszés a helyzet.

A férfiaknál ugyanez nem mondható el...

A Nemzetek Viadalának összegzése meglehetősen közepes. A lányok egyéniben és a végösszesítésben a második helyen díszeltek, a férfiak bizonyították a csapat jó hírét.

Rendezésileg az eddigi legjobb viadal volt a magyaroknál. Ez sok jót ígér a jövőre! De finomítani kell egy kicsit a pályakitűzést! Szükségtelenül sok pont volt a pálya egy meghatározott részén és néhány pont kicsit rejtve volt.

Magyarország megígérte minden évre a viadal megrendezését. A SÖFT szándéka, hogy mint eddig is, Svédország képviselve legyen a versenyen megyei válogatottakkal.

Az érdeklődés más országok részéről is nő. Ez évben is a 4 skandináv ország mellett Svájc, NDK és Magyarország is indult.

Carl-Gustaf Bern: Az Őszi Keleti Turné egyre népszerűbb!

Az idén már 2 buszt kellett szerezni a 77 résztvevő részére a 15 verseny 14 napjára. 4000 km autóbuszozás! A legkülönbözőbb tereptípusok, a debreceni egész lapostól /ahol J.Axelnon 1970-ben 4,40-es km átlaggal nyert! / a Kysah-i /CS/ hegyes pályáig, ahol 700 m szintkülönbség volt a 9 km-es pályán.

November 7. verseny

Kelet-Európa egyik legnagyobb viadala. Az első nap egyéni, majd váltóverseny volt. Mikor a 77 0-Ringenes versenyző odaérkezett, már szinte ugyanennyi skandináv fogadta őket a Nemzetek Versenyéről.

Budapesttől néhány 10 km-re, a Pilisben volt a verseny, nem messze egymástól. Az egyéni /Pilis/ mérsékelt hegyes vidéken, férfiakkal 12,4 km-es pálya 700 m szinttel. Természetesen Egil J. nyert, 1 perccel Dosek előtt.

Kjell Lauri már 8 percet kapott Egiltől.

"Nekem meg kellett mutatni, hogy itt is tudok futni," mondta Egil győzelme után.

A magyaroknak a férfi elit kategóriában való jó szereplése előrelépést jelent emberünk következett Egil Johansen után. Ez is azt mutatja, hogy veszélyesek lehetnek 1983-ban a VB-on.

De ha rendeznek VB-t, javítani kell a rendezési körülményeket. A hangosbeszélő túl sok zenét ad és azt is harsányan.

Nem volt rajtszám, s részidő a pályáról. Az eredménytábla 2 km-re volt a céltől!

Ez így nem megy!

A váltóról....

Még ha sok érdeme is volt a váltó rendezőségnek, egy fontos részlet rosszul sikerült; a szétszórás. Egymástól 10 m-re tett ki pontokat és azt gondolta, hogy ez egy okos szétszórás. Tájfutóknak ez csak azt jelentette, hogy teljesen véletlenszerűen; pontgyűjtést alkalmaztak.

/Skogsport 1978/12./

fordította: Monspart  
Sarolta

# MM-79

## VESZPRÉM-MEGYEI PÁLYAKITÜZŐ VERSENY

Az első ízben kiírt "Farsta" kombinációs váltóverseny lényegét meglepően jó érzékkel fogták meg a pályakitűzők.

Bár minden esztendőben igyekeztünk valami újszerű kiírással meglepni versenybíróinkat, de ezúttal az eddigieknél is merészebb gondolatnak tűnt eleinte, hogy egy - a hazai gyakorlatunkban - még alig alkalmazott versenyrendezési formát elméletileg közelítsünk meg.

Az elkészült pályázatok jónéhány hasznos tanulsággal szolgáltak. Így például, úgy érezzük, hogy ismételten szükséges a "Farsta alapelveket" pontosítani:

1. A váltó 4 futója összességében az összes többi váltóval megegyező távot teljesít és ezt futóként különböző kombinációban ugyan, de csapatban összegezve minden váltóval azonos átmenetekből kialakított "össz-pályán" oldja meg.

2. A "Farsta" szakaszokat /elvben/, azonos tájfutó teljesítményre kell tervezni!

Valamennyi közös szakaszon a versenyzők érezzék, hogy "éles" versenyben vannak.

3. Befutó pontnál kerülni kell a Farsta-megoldást.

4. A Farsta-funkció akkor teljesül, ha a tömegrajttal induló versenyzők, illetve a váltás utáni további társak nem tudják eldönteni, hogy kikkel futhatnak együtt. A Farsta-szakasz ossza meg és keverje is a versenyzőket!

5. Túl közeli pontok nem teszik lehetővé a tartósabb szétválást és igen megnövelik a tévesztés valószínűségét /sportszerütlenség/.

6. Az  $R_1$ , de még inkább az  $R_2$  rádiós pont fontosságát és tényleges szerepét kevesen értelmezték jól.

7. Ugyancsak sokaknál másod-harmadlagos kérdéssé vált a befutószakasz és a térképrajt.

8. Néhány pályázat a sok kombináció miatt már majdnem Motala-rendszerüvé vált.

Farstára a legegyszerűbb variáció, 8 lehetséges megoldást ad,

11-12	17
TR --20-21-22--3-4-5-6	8-9-CÉL
31-32	27
41	

Határidőre 29 pályázat érkezett be:

A zsüri tagjai:

Deseő László /Farsta/  
 Hodossy Gábor /Ell.pontok/  
 Gáti László /Pályavonal A-B/  
 Szivák Béla /Pályavonal C-D/  
 Hornák Zoltán /VC,R-C-TF,R<sub>1</sub>-R<sub>2</sub>/  
 külön-külön végezték értékelő munkájukat.

Az értékelés összseredményében a "Farsta" jelentős tényező volt /Majdnem buktató/

#### EREDMÉNYEK

1. Zsigmond Tibor	/DVTK/	583 pont
2. Czinege János	/Péti MTE/	576
3. Spiegl Zsuzsa- Spiegl János	/Péti MTE/	567
4. Hornák Zoltán	/Péti MTE/	564
5. Balla Sándor	/Budapest/	559
6. Gyenis Zoltán	/H.Schönherz/	545
7. Csilling Ágnes	/Budapest/	542
8. Nyárádi Miklós	/BVTC/	532
9. Szabó László	/H.Schönherz/	524
10. Kóródi István	/BVTC/	522

/HZ./

Címképünk: Svéd ifi a Nemezetek Versenyén a Vértesben

Hátsó borító: A November 7. verseny eredményhirdetése

/Korik A.felvételéi/

#### IX.PÉTI TEREFFUTÓ VERSENY

A március 4.-én rendezett verseny pályáinak útvonalvezetése azonos volt az 1977, és 1978. évben kialakítottakkal, így az egyes kategóriákban kapott időeredmények reálisan összehasonlíthatók a korábbi évekével.

A koratavaszi időjárás okozta nehézségek kis mértékben ez évben is jelentkeztek. Bár igen kellemes, szép, napsütéses volt az idő, de az éjszakai enyhe fagy, majd olvadás miatt a pályák helyenként csúszósak /sárosak/ voltak.

A versenypályák ellenőrzése, illetve az egyes pályákon az egyszeri zsírkretás igazolás a versenyzők rajtszámán igen jó módszernek bizonyult. Ez megkönnyítette a versenyzők teljesítményének ellenőrzését, értékelését.

A kialakított rajtszám-rendszer /rajtkarton/ bevált; a versenyzőket nem zavarta a futásban, az értékelést pedig igen nagy mértékben leegyszerűsítette és gyorsította. A verseny lebonyolítását kissé megzavarta a rajt kezdete előtti erdőtüz, ami a versenyterepen jelentkezett. Köszönet illeti mindazokat, akik a tűz oltásában résztvettek és ezzel elejét vették, hogy a tűz a fenyveserdőre is kiterjedjen.

A 14 kategóriában /6 női, 8 férfi kategória/ 186 fő indult.

Az 1980. év március első vasárnapján megrendezésre kerülő terepfutóverseny lesz a X., tehát jubileumi emlékverseny, amire a Péti MTE Sportköre és tájfutó szakosztálya fokozott előkészülettel és figyelmességgel várja a sportbarátokat.

A felnőtt férfiakkal a kerettag Benedek /BVTC/ nagy fölényel, három és fél perccel győzött Kaszás /Ajka B./ és Halmos /BVTC/ előtt. A nőknél Lendl Zita /Videoton/ lett az első.



## A gyerekek versenyzéséről

Az elmúlt évben az MTF SZ elvi határozatot hozott, hogy minősítő versenyen csak az indulhat, aki lo. életévét betöltötte.

En a kérdést elvileg helytelenítem, mert egy negatív jelenség /a fiatal korú gyerekek versenyzők sokszor eltévednek, keresni kell őket, problémát okoznak a rendezőségnek/ legegyszerűbbnek látszó, felszínes, látszólagos rendezését jelentené. Ilyen életkor szerinti limitálás tudomásom szerint más országokban nincsen /legalábbis nem általános/. Erre utal a nemzetközi szabályzat fogalmazása is - 12-ig /ez az első korcsoport, s ennek szellemét tükrözi a svájci kiírás is - 12-ig, de a finnek kezembe kerülő kiírása /Napapiiri artic circle 1978/ még konkrétebben fogalmaz: D 9-10; H 9-10 kategóriával kezd. A lo év körüli gyerekek értelmi és fizikai képességei oly eltérőek, hogy egy merev számmal való határozásnak semmi létjogosultsága sincs. lo év alatt és felett is lehetnek a tájfutás elsajátítására még alkalmatlanok, de lehetnek alkalmasak is. Ez utóbbiakat - a jobbakat - ne rekeszük ki, esetleg végleg azáltal, hogy más sportág iránt orientálódnak. E tervezett korhatár-limit nem jelent mást, mint írásbeli rögzítést annak, hogy mi, saját gyermekeinket /értem alatta a magyarokat/ elmaradottabbaknak, később érőknek degradáljuk, mint hasonlókorú társaikat a környező országokban. Milyen alapon tesszük ezt?

Az csak nem lehet érv, hogy néhány gyerek, akit valószínűleg nem készítettek fel eléggé a tevékenységre, illetve nem olyan feladatot kapott a rendezőségektől, amely korosztályának megfelelő: elkevert?!

Az indulásnak véleményem szerint egyetlen feltétele van: a szakosztályok csak olyan versenyzőt nevezzenek, akiről tudják, hogy a versenyfeladatot teljesíteni képes, akit megtanították a tájfutás azon elemi követelményeire, amelyet egy 11 D kat. pálya támaszthat, s ezen ismereteket nemcsak tanították neki, hanem begyakorolták is, ismeretét ellenőrizték. E kérdésben óriási a szakosztályvezetés és az edző felelőssége! A problémával a Tájfutás tavalyelőtti egyik számában részletesen foglalkoztam, s így ismétlésekbe nem akarok bocsájtkozni, de a lényegre idézem: az első versenyen való indulásra, a gyerekekkel történő foglalkozás megkezdése után legkésőbb 6-12 hónapnak kell elteltnie! A gyereket csak beszerző, nekik futóedzést tartó edző, aki néhány közös kirándulás, térképes séta után a gyerekeket minősítő versenyre nevezi; szerintem kimeríti az "ifjúság elleni vétség" fogalmát. Ez esetben nem az er-

dőben egy-két óráig bolyongó gyereket, hanem az okot, a gyereket ilyen helyzetbe hozó edzőt kellene eltiltani.

Egy személyes élmény: 11 éves második versenyen gyereket edzője benevezte a Nagyszénás térképpel megrendezésre kerülő versenyre 15-ös korcsoportba, s az eredmény: két óra múlva a síró gyereket egy turista visszahozta, s a gyereket többet a szakosztály tájára sem nézett. Az értelmi szint kérdését, hogy kinél hiányzott, azt hiszem nem kell feszegetni.

Az edzők azonban csak a versenybírósgokkai együfűt tudják a versenyvezetés kérdését egészséges úton, megnyugtatóan rendezni. A lo éves korhatár véleményem szerint nem a gyerekek értelmi, alkalmassági, hanem a versenybírók, pályakitűzők alkalmatlanságának a mércéje lenne. Miért? Mert a gyerekeket a gyerekek szintjére kell méretezni! Hivatkoztam cikkemben részletesebben foglalkoztam a kérdéssel. És kértem mások ilyen irányú véleményét és tapasztalatait is, azonban nem sok eredménnyel. Sárközy Csabán kívül tudtommal senki nem reagált. Ezen kellene változtatni, hogy legyen az edzőknek, szakkörvezetőknek e tárgyban mondanivalója /tapasztalat alapján!/. Ismét csak a lényegre idézem: tudomásul kell venni, hogy gyerek-versenyt jól rendezni /és másképpen nem szabad! / nehezebb, mint pl. egy C fokozatú verseny összes pályáit megcsinálni, sőt.. E kérdéssel azonban külön törődni kell! Nem elég az a szemlélet, hogy na, csináljunk a gyerekeknek is valamit, megkapják az egyik első pontot, a gyűjtők és közte még valamit. De még csak, ha ez lenne! Egyik tavalyi versenyen tapasztaltam, hogy az N 11 D pálya és az N 17 B pálya mindössze egy pontban különbözött egymástól..... Ilyen esetben ne a bronz minősítést elért gyerekeversenyzőtől féltsük sportágunk degradálását, hanem attól, hogy ilyen körülmények között arany minősítést szerezhethet egy iffi! Még egy további példát hozok, ismét tavaly történt neves rangsoroló versenyen, N 11 D pályákat teljesen zöld színű térképen, "zöld" pontokkal tarkítva tüzték ki, s az eredmény: igen sokan nem tudták teljesíteni a pályát. Megjegyzem, ha C-ben írják ki e versenyt, akkor a pályák "elmennek" /nem jök, de elmennek!/, hiszen C fokozatúra az edzők ne küldjenek kezdőket. Egy fiatal is lehet már nem kezdő.

Összegezve; véleményem szerint a gyerek-versenyek kérdését nem a korcsoport limitálásban kell és lehet megoldani, hanem az edzők és versenybírósgok /pályakitűzők/ szakmai továbbképzésével. Az MTF SZ-nek ezt a kérdést kellene sürgősen megoldani, ha el akarjuk kerülni a jövőben azt a szégyenteljes helyzetet, hogy gyerek, újonc és serdülő-



16 versenyzőinket - hazai pályán -, az ide látogató néhány környező országbeli gyerekversenyző rendszeresen elüsse a győzelemtől...

A kérdés rendezésére kezdeti lépésként módszertani levelet kellene kiküldeni, mely elvi szempontokon kívül néhány módosítást is tartalmazhatna. Ez utóbbiakkal kapcsolatban javasolnám az alábbiak megvitatását:

Javaslatok a gyermekversenyzés vitás kérdéseinek rendezésére:

1. Edzők, versenybírók továbbképzése e témában /pl. körlevél formában/
2. Kezdők részére /akik csak rajtengedéllyel rendelkeznek/ kizárólag D fokozatú versenyeket rendezzenek! A rangsoroló versenyek 11-es kategóriáit C fokozatban rendezzék, amelyen csak már minősítéssel rendelkezők indulhassanak. E feltételeken belül korhatár megkötés nincs, kategória jele: - 11, jelenti, hogy 11 évesnél nem idősebbek indulhatnak a versenyen. A jelenlegi gyakorlatnak megfelelően ebben az esetben pontosabb lenne a nemzetközi szabályzat meghatározásának átvétele: - 12.

3. Sok-sok nem minősítő gyerekverseny rendezésére van szükség, különösen a nyári időszakban. A példamutató kezdeményezésre a területi szövetségeket lehetne felkérni. Az illetékes uttörő szervezetek bevonásával volt ilyen kezdeményezés az MMG SE-nek az Óbudai Uttörőházzal közösen alapított Óbuda Kupa 1976-ban, nem minősítő, tömegesítő jelleggel. A versenyen közel 100 fő indult, zömmel nem leigazolt gyerekek. Kár, hogy a következő évben a versenyt már nem rendezték meg.

Az ügy előmozdítása érdekében meg kellene keresni a formáját annak, hogy a szakosztályok érdekeltek legyenek ilyen versenyek rendezésében /pl. szakosztályi pontverseny/.

4. A minősítő gyerekversenyen indulók ne kapjanak automatikusan bronz minősítést, ha pontkihagyás és időtúllépés nélkül végeznek, csak akkor, ha idejük a győztes idő /mondjuk/ 400%-án belül van. A konkrét számérték meggondolás tárgyát kell, hogy képezze.

5. A versenybizottságok a beküldött versenyjegyzőkönyvek alapján külön értékeljék a gyerek-pályák adatait, és ennek alapján minősítsék a versenybírók és az ellenőrzőbíró munkáját.

6. Abban az esetben, ha gyerek és ujonc versenyzőket, keresni kell, vagy ha időeredményük a győztes idő 400%-át meghaladja, a VB elnöke igyekezzen tisztázni a körülményeket, melyek a tényeket előidézték.

7. Amennyiben egy versenyen csak ujonc kategória van /13-as/ akkor a gyerekversenyzők - edzői felelősség mellett - indulhatnak. Abban az esetben, ha a minősítés és fokozatokkal kapcsolatos kikötéseket teljesítik.

#### A KEZDŐ ÉS A NYILT PÁLYÁK

A kezdő és a nyílt pálya nem azonos. A nyílt pályán általában már gyakorlott versenyzők indulnak, azok, akik valamely oknál fogva nem indulhatnak "éles" versenyen, pl.: kisgyerekek magukkal vívők, sérültek, vagy tájfutók, akik ismerőseiknek, szüleiknek akarják megmutatni, hogy mi is ez a sport. Ezért a versenykiírásban fel kell tüntetni, hogy a nyílt kategória megfelel-e kezdőknek, vagy sem. E cikk csak a kezdő-pályák tervezésével kíván foglalkozni.

- Cél: 1. A minél több induló tudja sikeresen teljesíteni a feladatot.
2. A verseny adjon alapvető tájékoztatói ismereteket /térképjelek, a térkép tájolása, stb./

Jelleg:

1. A pályák rövidnek legyenek, az idősebb kezdőknek lehet hosszabb is és nehezebb /? a fordítótól./
2. A feladat teljesíthető legyen utak, ösvények felhasználásával.
3. El kell kerülni a tűz területeket és a sziklás, veszélyes részeket.
4. Sok pont legyen könnyű helyen. A pont megtalálása önbizalmat ad. A rövid átmenetek csökkentik az elkeverés veszélyét.
5. A pálya elemi szinten kezdődjön és fokozatosan nehezedjen. Az első 1-3 ellenőrzőpont igen könnyű legyen.
6. A feladat legyen olyan, hogy győzzön az, aki a jobb utat választja, s jobban igazodik el az utak között, illetve egyszerűen, aki jobban olvassa a térképet.

Egyéb szempont:

Első és legfontosabb: tökéletes legyen a térkép. A térképhibákat, az ábrázolást, a hiányzó részleteket hagyjuk a tapasztaltabbaknak. Ezek a kezdőt teljesen megzavarhatják, pl. egy nem jelzett ösvény pontközben teljesen letűnhet a kezdőt, elveszti hitét abban, hogy a feladat egyáltalán teljesíthető.

Tony Thorney /Anglia/ ford. Krasznai István  
IOF Report 1978/1.

# HOSSZÚTÁVÚ BAJNOKSÁG

IN MEMORIAM

A Magyar Népköztársaság 1979. évi  
Hosszútávú Egyéni Bajnokság

Férfiak	24,9 km	Ellenőrző- pont 23	
1. Szabó László	Schönherz SE	2:40,14	
2. Bokros István	MEAFC	2:43,50	
3. Dosek Ágoston	DVTK	2:44,24	
4. Boros Zoltán	Egri Spartacus	2:47,25	
5. Kiss Zoltán	Postás SE	2:48,99	
6. Hegedűs Zoltán	OSC	2:49,75	
7. Gyurkó László	GSTE	2:54,75	
8. Honfi Gábor	STC	2:56,66	
9. Hegedűs András	BEAC	2:56,70	
10. Gyenis Zoltán	Schönherz SE	2:56,81	
11. dr. Kovács László	PVSK	2:57,41	
12. Sótér János	Postás SE	3:02,52	
13. Molnár Géza	BEAC	3:04,09	
14. Kuron György	Schönherz SE	3:06,10	
15. Hrenkó László	Ny. Főiskola SC	3:06,31	
16. Tóth János	PVSK	3:06,90	
17. Gyalogh László	GSTE	3:07,18	
18. Nyul József	Haladás VSE	3:07,73	
19. Szokol Lajos	SZVSE	3:11,45	
20. Kéri Péter	STC	3:14,10	

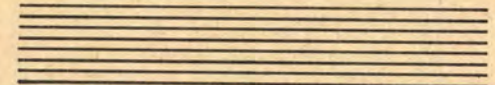
Nők	- 12,5 km	Ellenőrző- pont: 14.	
1. Rostás Irén	HVSE	1:45,35	
2. Kovács Magda	Typografia TEL	1:49,46	
3. Muzsnai Ágota	OSC	1:59,02	
4. Kaló Marianna	DVTK	2:00,05	
5. Dániel Edit	GSTE	2:00,70	
6. Korik Andorné	Postás SE	2:03,06	
7. Boros Zoltánné	Egri Spartacus	2:03,85	
8. Csököri Irén	Postás SE	2:04,35	
9. Kármán Katalin	Egri Spartacus	2:05,36	
10. Szopori Éva	GSTE	2:07,04	



Szomorú kötelességünknek tesszük  
eleget, amikor Vida Ferenc sport-  
társunkra emlékezünk. Január 2-án  
temették el. Mindannyiunk által  
szeretett és tisztelt sporttársunk  
rengeteget segített munkánkban.  
Váratlanul halt meg, novemberben  
még aktívan közreműködött a ké-  
peslap-térképes verseny lebonyo-  
lításában.

Emlékét kegyelettel megőrizzük.

Győr-Sopron megyei  
Tájékozódási Futó Szövetség



## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI. Bajcsy-Zsilinszky út 31. II. e.  
Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614.- Terjeszti a Magyar Posta  
Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hír-  
lapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautal-  
ványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egy szám  
ára: 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 54.- Ft. Megjelenik havonta. Számonként  
kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztálya, Budapest, VI. Népköztár-  
saság útja 6. - Indékszám: 25827

Sportpropaganda

TZ 79462

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ARA: 4,50 Ft



# TÁJFUTÁS



1979/2

## A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

### ● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

### ● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

### ● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

### ● SPORT FILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

2.SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat- Felelős kiadó: Szabó István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat Sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítási helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. június hó. Terjeszti a Magyar Posta.

## Az új bajnoki rendszer tapasztalatai

Régi kívánsága volt olvasóinknak, hogy lapunkban fényképek is legyenek. Most már vannak, csak éppen nem a legfrissebbek. A szerkesztőségnek nincs fotó - archivuma, csak néhány tucat - ki tudja mit ábrázol, fényképe. Mi most tehetünk; ebben is kérjük az olvasó fotósok segítségét. Kérésünk csak az, hogy írják rá a hátlapra filctollal, hogy melyik versenyen, kit ábrázol a kép. És azt is; ki készítette a felvételt. Mert azt aláírjuk a megjelenő kép alá. Igaz honoráriumot fizetni nem tudunk, de értékbe fotósaink egy ideig az erkölcsi elismeréssel. A kép nagysága lehetőleg levelezőlap méretű legyen, mert az a nyomdai munkákat megkönnyíti. Kérjük azt is, hogy legjobbainkat - lehet az a megye legjobbja is fényképezzük, s így ismertessük meg őket a most már több ezres tájfutó táborral. Lehet hogy ez a notórius ragadóknak is segítségére lesz, de majd csak megbírnak azokkal. Nem utolsó sorban pedig a szomszédos országok magyarul olvasó tájfutói is nemcsak hallomásból, hanem arról is ismerni fogják azokat, akikkel találkozni ritkán van módjukban. Természetesen külföldről is szívesen fogadunk fényképeket; hasonló okból.

Tavaly új bajnoki rendszer lépett életbe. A régít igen sok bírálat érte, az újat legalább annyi. Ezen nem kell csodálkoznunk. Annyi elképzelés, nézőpont, érdek ütközik, hogy olyant, ami mindenkit kielégít, nem lehet készíteni.

Vannak, akik azt mondják; miért kellett a régít megváltoztatni, amikor azt már megszokták; és az új sem jobb? De akkor, miért volt a régi ellen annyi panasz? Az is kétségtelen, hogy az évek múlásával, az erőviszonyok eltolódásával, a sportág fejlődésével a régi rendszer túlélte önmagát. Olyan hibákat tapasztalhattunk, amiket okvetlenül ki kellett javítani. Különbösen is az ember olyan, hogy állandóan kívánja az újat, a jobbat, a változatosabbat.

Az új rendszernek eltelt az első éve. Vannak már tapasztalataink, boncolgassuk ezeket!

VÁLTÓBAJNOKSÁG. Ezt érte a legkevesebb bírálat, itt történt a legkevesebb változás. Az egyetlen lényeges változás az volt ebben a három-lépcsős bajnokságban, hogy az ifiknek sem kell a legelső lépcsőn kezdeni, hanem 6-6 bentmarad az OVB-ben és a kiesők is csak a 2. lépcsőre esnek vissza. Ezt a változtatást a sportág fejlődése indokolta. A szépszámú és jó erőket felvonultató ifi-váltóknak kár lenne a nulláról kezdeni és ott, a sokkal gyengébb kezdő csapatokkal mérkőzni.

Az OVB-nél a vita elsősorban azon folyik, hogy milyen formában rendezzék. Farstában, motalában, vagy a hagyományos tömegrajtos formában. Az időkiegyenlítéses forma, amivel egyidőben kísérleteztek, már szóba sem kerül. A variációs rendszerek hívei ettől várják a ragadást, s az ezzel kapcsolatos esetleges visszaélések, sportszerűtlenségek meggátlását, a régi forma hívei pedig a váltó sajátosságait, az atlétikához hasonló test - test elleni küzdelmet akarják övni.

1978-ban a variációs rendszerrel próbálkoztak. Az ilyen formában való rendezés sokkal több munkát, sokkal nagyobb gondot kíván és emellett sokkal több a hiba lehetősége. Az 1978-as év tapasztalatai azt mutatták, hogy a ragadást sem küszöbölte ki teljesen /pl. ifi fiuk/. En híve vagyok a variációs rendszernek, de igen nagy körültekintéssel, az erőviszonyok kellő ismeretével kell rendelkeznie annak, aki ilyet rendez. Vigyáznia kell arra, hogy a váltó el ne veszítse sajátos jellegét és nehogy valamelyik váltó előnyhöz jusson a többivel szemben, nehogy új hibaforrások keletkezzenek. /Az OVB-t 1978-ban az MTFSZ elnökségének külön engedélyével rendezték "farsta" formában. A szabályzat változatlanul a bajnokságokon csak

tömegrajtos, nem variációs formában rendezhetők.

Még két kérdés merült fel a váltónál. Mi indokolja azt, hogy a felnőtt nőknél csak 6 váltó marad az OB-ben és nem lo? Az OCSB-ben lo-lo csapat van a felnőtt férfiakkal és a nőknél egyaránt, az ifiknél 6-6. A váltóban az ifiknél szintén 6-6, a felnőttéknél a férfiakkal lo, a nőknél 6. Nem az lenne a logikus, hogy a felnőttéknél mindenütt lo-lo, az ifiknél mindenütt 6-6 legyen?

A másik kérdés, miért nem rendezünk serdülő váltót is? Különösen amióta az OTSH új egyesületi pontverseny megjelenése óta vált ez a kérdés időszerűvé. Ahhoz, hogy junior váltó OB-t rendezzünk, sportágunk még nem elég tömeges, de a serdülő váltó-OB már indokolt. Ma már igen sok a serdülő versenyzőnk, különösen ha még az újoncokat is ide számítjuk. Az ifi váltó bevezése nem jelentené a bajnoki rendszer olyan változását, amit a négyéves változtatásokon belül ne lehetne megvalósítani.

A CSAPATBAJNOKSÁG-nál már igen lényeges változások történtek. Korábban négy lépcsős volt, most három lépcsőssé vált.

Korábban egy "C" és egy "B" fokozatú CSB-ből a felnőttek egy budapesti és egy vidéki "A" CSB-be kerültek, ahonnan két-két csapat került az OCSB-be. Mig az ifik a második lépcsőből kerültek fel, a megyei bajnokok és Budapestről 5-5 csapat.

A legtöbb kifogás e korábbi rendszer ellen az volt, hogy az ifiknél, miután azok mind legalulról kezdtek és megyéenként csak 1-1 csapat kerülhetett az OCSB-be, nem juthatott fel az összes csapat. Egy-egy megyében esetleg 2-3 olyan csapat van, amelyek az OCSB-be való, de csak egy kerülhet fel így. A felnőttben nem tartották egyenrangúnak a budapesti és a vidéki csoportot. A budapesti női osztályban valóban igen kevés és gyenge csapat foglalt helyet, a vidékiben jóval több.

Ezeket a kifogásokat az új rendszer megszüntette, nemcsak azzal, hogy az ifiknek nem kell alulról kezdeni, így a bentmaradó csapat mellett most már ugyanabból a megyéből feljuthat a másik vagy harmadik is, ha arra méltó, hanem azzal is, hogy megszüntette a paritások alapon működő budapesti és vidéki osztályt, és helyette öt, a lehetőség szerint egyenlő erejű területi csoportot hozott létre. Ez az új területi beosztás úgy látszik, igen jól bevált.

Az új rendszerben azonban a legtöbb bírálat, kifogás az egyéni bajnokságot érte, ezért ezzel szeretnék elsősorban és tüzetesebben foglalkozni. Itt is a nappali egyéni bajnoksággal.

Korábban ez, négy-lépcsős baj-

nokság volt, most három lépcsős. Az első kettő alig változott. A legalsóban a minősítés nélküli, vagy az alacsony minősítésű versenyzők indulnak, és az innen felkerülőkhöz a második lépcsőben csatlakoznak a II.o-ú, illetve az aranyjelvényes versenyzők. Így maradt ez most is, azzal a különbséggel, hogy az arany-jelvényeseknek ezelőtt nem volt kötelező a második lépcsőben való indulás, joguk volt azonnal az OB-ben kezdeni. Most viszont az indulásuk itt is kötelező.

Ezután jön a jelentős változás. Azelőtt a felnőttek innen még egy harmadik lépcsőbe jutottak, egy budapesti és egy vidéki osztályba, ide már bekapcsolódhattak/ha akartak/ az I.o-ú versenyzők is és ebből a két csoportból paritások alapon meghatározott számban kerültek az OB-be a versenyzők. Ebben a harmadik lépcsőben sok volt a komolytalanság, a sportszerűtlen viselkedés. Az I.osztályuk miután bérelt helyük volt az OB-ben, nem vették mind komolyan ezt a fordulót. Egy részük el sem indult, vagy a 2. fordulónál feladta, hogy több II.osztályú jusson az OB-be. Indultak juniorok és arany-jelvényesek, akik az OB-ben saját kategóriájukban indultak már, így elvették a helyet az alacsonyabb minősítésűektől. A junioroknak nem voltak selejtezői, II.o-tól kezdve jogosultak voltak az OB-ben indulni, az alacsonyabb minősítésűek pedig eleve ki voltak zárva abból, hogy saját korcsoportjukban az OB-be juthassanak. Mindezeket akarta megszüntetni az új rendszer azáltal, hogy ezt a harmadik lépcsőt eltörölte és a második lépcsőből közvetlenül lehet az OB-be jutni.

Bevezette az MTFSZ a juniorban is a selejtező fordulót, megszüntette az aranyjelvényeseknek közvetlenül az OB-be kerülését, ők is csak akkor jutnak oda, ha sikerül a második lépcsőből bejutniuk, s kimondta, hogy mindenki csak abban a korcsoportban indulhat az OB-ben, amelyikben az alacsonyabb lépcsőkben részt vett. Az I.o-úaknak azonban továbbra is fenntartotta bérelt helyüket az OB-ben. A második lépcsőt Budapest, illetve a megyék rendezik, kérdés kik és mennyien juthatnak az OB-be. Az új rend megszüntette az eddigi százalékos feljutást és helyette, hogy a megyék erőviszonyait figyelembe vegye, minden megyére egy meghatározott számú feljutót, kontingenst állapított meg. Minden kategóriában más és más, a megye erőssége szerint. Eddig egy gyengébb erősségű, de a megyei bajnokságban nagyobb létszámú megyéből több juthatott föl, mint egy erősebb, de kisebb létszámmal rendelkező megyéből. Ez most megszünt. Az új rendszer nem a mennyiséget, hanem a minőséget akarta figyelembe venni. De minek az alapján állapítja meg a kon-



tingenst? Erről a rendszer megszületése előtt nagy vita folyt. Voltak bizonyos elgondolások, de egyszerűsége kellett törekedni. Alapnak az előző évi OB-t vagy az I. félévi rangsort lehetett választani. Az előző évi OB kevésbé látszott alkalmasnak. Egyrészt létszáma általában nem éri el azt a létszámot, amit a rendszer egy-egy kategóriánál megállapított és akkor kikkel töltsék be az üres helyeket, másrészt az erőviszonyok eltolódása miatt az az évi féléves rangsor reálisabb, mint az előző évi OB. Különben is a nagyszámok törvénye alapján a sok versenyből kialakult rangsor biztosabb képet ad, mint a két versenyből álló OB.

Ezt a kontingens-rendszert érte a legtöbb támadás, a feladatom az, hogy megvizsgáljam, mit mutatott ez a kép 1978-ban. Külön-külön kell minden kategóriát megvizsgálni, mert eltérő képet mutathatnak.

FELNŐTT FERFIÁK. Az I. osztályúak továbbra is minden további nélkül jogosak az OB-ben indulni. Sokan kifogásolták ezt is. Miért nem kell nekik is megküzdeni a bejutásért, ellenérv: fel kell tételeznünk, hogy ők a sportág legjobbjai. Nemcsak megérdemlik, hanem első is kell mozdítani, hogy valóban ott legyenek az OB-n.

1977-ben 26 I. osztályú versenyzőnk volt. Ez a 26 versenyző volt jogosult selejtezés nélkül indulni az OB-ben.

A 26-ból csak kettő nem indult el. Kelemen, aki azonban még junior volt, így abban a kategóriában indult és Erdélyi. A többi mind ott volt. Az első hét helyen csak I. osztályúakat találunk, sőt az első tizennégyben is csak kettő a II. o. /Harkányi Csaba és Kovács Attila/. A meghatározott létszám 60, a mezőny első fele tehát 30-ból áll. De miután csak 54-en indultak, vehetjük a felét 27-nek is. Akár ezt vesszük, akár azt; öt kivételével az összes I. osztályú a mezőny első felében végzett. Abból az ötből is hárman feladták, ki tudja miért? Ezeket sem lehet úgy számolnunk, hogy nem voltak az OB-ba valóak.

Nézzük azokat, akik a kontingens alapján kerültek fel. Ez két részből tevődött ki. A megyei bajnokokból /ha volt a megyei bajnokságban II. o-ú induló/, és a bajnokokhoz jöttek a megadott létszámig, a rangsor alapján kialakult helyek. A megyei bajnokok helyeit támadták elsősorban. Miért kell egy olyan gyenge megyéből felkerülnie a bajnoknak, mely megyéből egy versenyző sem tudott a rangsor megfelelő helyére kerülni? Abból a megyéből pedig, amelyből a rangsor kontingense alapján ugys kerül föl versenyző, miért kell számukat még eggyel növelni? A megyei bajnok nyilván fölkerül

a rangsor alapján is, és talán a rangsor-kontingensen túl nincs is a megyének több OB-ra érdemes versenyzője.

Hogyan végeztek 1978-ban a megyei bajnokok?

A megyei bajnokok névszerint nem ismerem mind, s ezért csak azokat a megyéket vizsgálom, amelyeknek rangsor-kontingensük nem volt, s így a feljutó csak a megyei bajnok lehetett.

A húsz megyéből /Budapesttel/ négy olyan volt, amelyikből II. o-ú versenyző hiányában, a bajnok sem kerülhetett fel, 10 olyan, amelyeknek nem volt kontingense és mindössze 6, amelyeknek volt. A 10 kontingens-nélküli megyéből kettőben a megyei bajnok el sem indult, /ha egyáltalán megrendezték a bajnokságot/, háromból kiesett és a maradék ötből a legjobb helyet elérő megye képviselője, a Somogy-megyei Marton Péter a 20. E helyet érte el. Kettőn végeztek még 40-en belül és kettőn 40-en túl. De hát nem lehet mindenki a mezőny első felében és lehet, hogy a helyükbe lépők sem lennének jobbak. A létszámot csökkenteni nem szabad, hiszen az OB-ba kerülés már maga is rang és hajtóerő.

Budapest nagyon keveselte a neki juttatott 8 helyet. Hivatkozni arra, hogy a budapesti 2. lépcsőn /"B" fokozat/ 69-en indultak és 47-et értékelték. Az igaz, hogy létszámban messze meghaladták akármelyik megyét, de a rangsor alapján nem jutott nekik több hely. Miért nem ment a rangsoroláson jobban a budapesti versenyzőknek? Ha Budapestről egy-két versenyzővel több jut fel, vajon jobban szerepelnek, mint azok, akik helyettük a megyékből felkerültek? Hiszen a 8-ból egy el sem indult, kettő kiesett és a maradék ötből csupán hárman helyezkedtek el a mezőny első felében, a másik kettő a középmezőnyben.

Egyesek visszásságot látnak ebben, hogy valki kiharcol egy kontingenset, de mégsem kerül be az OB-ba, mert a megyei /budapesti/ bajnokságon nem éri el a bekerüléshez szükséges helyezést. Szerintünk a kontingensnek nem megyére, hanem személyre kellene szólni. Ebben az esetben viszont teljesen érdektelenné válna a megyei bajnokság, ha csak nem, mint önálló versenyt tekintenénk. Nem lenne más, mint egy verseny a sok közül.

De vajon tényleg annyira mások kerülnek fel, mint akik a kontingenset szerezték? Nézzük ezt is!

Budapest 7 helyet szerzett. Azok közül, akik ezt szerezték, négyen ott voltak az OB mezőnyében, hárman hiányoztak.

A 11 megyének szerzett kontingens helyén nyolcszor a szerző, háromszor más osztozkodott.

FELNŐTT NŐK: A hat I. osztályú Saci kivételével, mind rajthoz állt.

Az első négyből három I. osztályú, de a 2. helyre betört egy II. osztályú, Dániel Edit. A 4. hely után négy II. osztályú következik és csak a 9-10. helyen jön a még hiányzó I. osztályú. Annak ellenére, hogy itt az első 10-ben 5-5 a megoszlás az I. és II. osztályúak között, mégsem mondhatjuk, hogy nem érdemelték meg a korlátozás nélküli részvételt, hiszen 10-nél rosszabb nincs köztük. Itt még 30-an indulhattak volna még, hogy teljes legyen a 35-ös létszám. Hét megyében nem volt II. osztályú nő, de ezeknek a helyét feltöltötték. Annak ellenére, hogy Budapestről kettővel többen indultak, mint jogszerűen lehetett volna/ezt a rendezőség nem vette észre/, végül mégis csak 31-en álltak rajthoz. Budapest többletét az adta, hogy névszerinti engedélyt kértek azoknak a versenyzők számára, akik a VVK-ra utaztak volna. Engedélyt kapott 2 versenyzőjük azonban nem utazott ki a VVK-ra, ennek ellenére Budapest ezt a két helyet is betöltötte./

A "megyei bajnokok" révén betölthető 13 helyből 3 üresen maradt, mert a megye nem nevezte a jogosultakat. Egy megyei bajnok, Bakos Mária Nógrád megyéből a 14. helyen végzett, a többiek mind 20 fölött.

Azok közül, akik kontingenst szereztek, 12-en saját maguknak, 4-en más részére kaparták ki a gesztenyét

**JUNIOROK:** Az új rendszer vezette be a junioroknál a két selejtező lépcsőt. Eddig minden I. és II. o-ú junior indulhatott az OB-n, de csak ők, más nem. Most a selejtező megnyitotta az utat az alacsonyabb minősítések előtt is. Eltek is ezzel a lehetőséggel. Több III. osztályú eljutott az OB-ba. Csak Budapestről négy. A legjobb III. osztályú Molnár Gyula /Ajka/ a 11. helyen végzett. Ennek ellenére nem töltötték ki a maximális 35 helyet, mert csak 30 fő indult.

Az egyetlen I. osztályú Kelemen, aki selejtezők nélkül indulhatott, a várakozásnak megfelelően, meg is nyerte a bajnokságot.

A megyékből itt sem indulhattak azok a bajnokok, ahol nem indult II. osztályú junior. A szövetségnek azonban itt nem volt teljesen tiszta képe, amikor a kontingenseket megállapította, de reklamáció nem érkezett.

10 megyében nem állapított meg a Szövetség II. osztályú juniort, ezért Budapesttel együtt 10 versenyző indulhatott a bajnok jogán. Nógrád megye azonban nem élt a jogával, a maradék 9-ből kettő a már előbb említett Molnár Gyula 11., a Somogy megyei Csizmadia 16. lett, a többi vagy kiesett, vagy 20 fölött végzett. Érdekes Szabolcs megye esete. Itt 2 junior in-

dult, az egyik a bajnokság, a másik a rangsor alapján. A két jó képességű versenyző közül Hrenkó 4-ik lett, Moravszki pedig kiesett.

A 24. rangsor alapján indult versenyzőből 14 volt olyan, aki személyre szóló kontingens esetén is ott lett volna az OB-ben.

A budapesti felnőtt férfiak nevelésének találták, hogy náluk 69 indulóból csak 8 juthatott fel, addig a juniorban 12 indulóból 13. /13 volt a kontingens, de csak 12-en indultak./ Így komikusnak is tűnik, de a felnőttek között nem akadt több, aki belefért volna a kontingensbe.

Végül Budapestről csak tizen indultak, három hely üresen maradt és a 10-ből 5 "új" fiú volt, olyan, aki nem hozott kontingenst. A juniorban történt a legtöbb változás a félév után. Volt, aki bevonult, volt aki vidéki főiskolára került, vagy más okból nem indult, /pl. Kuron, Németh/ volt olyan is, aki elindult Budapesten, jöget is szerzett az OB-ra, mégsem állt rajthoz /pl. Tésy, Vári, Kovács, Aros/.

Volt olyan is, aki Csongrád megyének szerzett kontingenst, de őszszel már újra budapesti lett és ott indult. /Vizkelethy, Feischer/ /Vizkelethy az OB-be is bejutott! Volt, aki kontingenst hozott, de a bajnokságon ifiben indult. /Molnár/

**IFJUSÁGI FERFI** Hatvanan indulhattak volna, de csak 47-en álltak rajthoz. Itt az aranyjelvényesek már nem kerültek be sémán, nekik is indulniuk kellett a 2. lépcsőben és az OB-ben csak akkor állhattak rajthoz, ha bent voltak a megyének kiosztott számban. Ott is találgat valamennyit, Káposzta és Varró kivételével.



Sötér János /Postás SE./

/Az arany-jelvényes serdülők a serdülőben indultak/ Miután az "aranyosok" most már nem kerülnek simán fel, nem érdemes azt nézni, hogy hol helyezkedtek el. Különbösen is a mezőny elején foglaltak helyet és bár az 5. és a 6. helyre betört egy-egy "ezüstös", de a leggyengébb arany-jelvényes is csak 17. lett.

Ifiben már minden megye elindíthatja bajnokát, nem volt semmi megszorítás. Hat megye még-sem élt ezzel a lehetőséggel. Az a négy, amelyik egyetlenegy bajnoki számban sem indult: /Bács, Békés, Pest, Tolna/, talán nem is rendezett megyei bajnokságokat, továbbá Győr és Heves.

Szinte elképzelhetetlen, hogy olyan megyének, mint Heves, ahol olyan élenjáró szakosztály van, mint az E. Spartacus, s ott vannak a gyöngyösi-ek, a nemrég még a rangsorban szereplő recskiek, s hogy a több győri és soproni szakosztállyal rendelkező Győr-Soproniak ne tudnának valamirevaló ifi fiút kiállítani!

Tizennégy megyei bajnok mellett még 40 hely állt rendelkezésre, de miután csak 47 induló volt, ez annyit jelent, hogy hét hely is üresen maradt. Ha csak azokat a megyéket nézém, ahol csak egy fő képviselte a megyét, vagyis csak a megyei bajnok, akkor a kép vegyes. Somogy megye bajnoka a 14. Nógrád a 26. helyen végzett. A másik három megye bajnoka: Vas, Szabolcs és Hajdú 40 felett, tehát a legutolsó helyeken. Hozzá kell tennem, hogy Szabolcsnak két helye lett volna, mert a bajnok mellé Bartus még a rangsorban elért előkelő 14. helyével egy kontingenst is szerzett, de csak egy fő, Zelei indult és gyengén futott.

A 37 "kontingens" helyből 27-en, tehát túlnyomó többségben azok indultak, akik megszerezték a kontingenst és csak 6 idegen.

A budapesti felnőtt férfiak itt is felvetették azt, amit a juniornál, hogy huszan juthatnak tovább és csak 19 induló volt a Bp-i bajnokságon. De Budapest 1978-ban ifiben nagy fölényben volt a vidékkel szemben. Az első hét mind a félévi, mind az év végi ranglistán budapesti, az első 16-ban 10 budapesti, azon a tizenkilencen túl, akik a kontingenst hozták, még nyolc a félévi ranglistán szerepelt. Ne felejtsük, hogy a felnőttben ott a sok budapesti I. osztályú versenyző, míg ifiben őket nem előzi más! A régi rendszerben, igaz, akkor nem kellett az arany-jelvényeseknek okvetlenül elindulni a Budapest bajnokságon a százalékos, de legalább 16 felkerülvél szemben legtöbbször nem volt 16 induló.

Mindezek ellenére mivel indokolhatjuk azt, hogy az indulók száma kevesebb, mint ahányan feljuthatnak?

Azzal, hogy a rangsorban a serdülők is hoztak kontingenst, de ők a bajnokságban serdülőben indultak /Hegedüs, Mészáros/, s volt, aki a második félévben már nem versenyzett /Baracsi/, stb.

IFJUSÁGI NŐK. Eredetileg itt is, mint minden női kategóriában 35 lett volna az OB létszáma. A kontingensek odátételésénél azonban felemelték 40-re. A fő indok, hogy az erőviszonyokban eltolódások történtek. A félév után két arany-jelvényes tatabányai kislány, akik Komáromnak két helyet is szereztek, budapesti lett. Miután kontingenst átadni nem lehet, Budapestről olyan sirámok hangzottak el, hogy most a lányok elvesznek majd az amúgy is kis budapesti kontingensből két helyet. Az ifiben a fiúknál budapesti fölény volt, a lányoknál vidéki. A szövetség azután némi mérlegelés után öttel emelte a kontingensek számát. Két pesti és három vidéki kontingenssel. Csak az egyik komáromi jutott az OB-ba. Ez érdekes ellentmondást mutat. Ifi lányban vidéki fölény látszott a rangsor alapján és Budapestről mégis nehezebb volt az OB-ba jutni.

A mezőny 20 bajnokából és a 20 rangsor alapján felkerülőből állt volna. Hiányzott azonban 9 megyei bajnok és 4 kontingens által szerzett hely is üresen maradt. Ha nem emelik a létszámot, csak 23 induló lett volna, még négyvel kevesebb, nem öttel, mert Fejér megye nem élt a lehetőséggel, sem az így neki juttatott helyen nem indult senki, sem a megyei bajnok nem volt ott, ami Fejér megyénél egész érthetetlen, hiszen van ifi versenyzője. Vagy nincs? Ez szomorú lenne. A kontingenst szerző Selmeci a serdülő bajnokságban indult. Kár a 13 üres helyért, mert érzésem szerint egy-két jó versenyző, akinek ott lett volna a helye az OB-ban; kimaradt. /Még arany-jelvényesek is, mint Csákány, Pólya, vagy olyanok, mint Marczis, Kristóf, Ruzsa, Bacsó/. Ilyenkor valóban felmerül az a gondolat, érdemes-e a megyei bajnokokat bejuttatni, ha a megyék fele nem él ezzel a lehetőséggel.

Az arany-jelvényesek itt is az élen helyezkedtek el. Az első nyolc arany-jelvényes.

Azokból a megyékből, ahol csak a bajnok indulhatott, Szolnok megye állta meg a helyét, Lékö Erzsébet 11. lett. Baranyából Molnár Andrea a 13. Borsód, Csongrád képviselője már a hátsóbb régiókban helyezkedett el.

A 16 helyből 12-t maguk a szerzők foglaltak el. SERDÜLŐ FIUK. A rendszer az ifi fiúkhoz hasonló, csak a létszám kisebb: 50 fő. Az indulók száma itt elég kedvező volt, mindössze kilencen hiá-

nyoztak, 41-en indultak. A kilences hiány abból adódott, hogy hat megye nem indította bajnokát és három /Féjér, Heves, Komárom/ 1-1 fővel kevesebbet.

Négy arany-jelvényes serdülő fiú volt, ők az első két helyet és a tizediket foglalták el, míg a negyedik, Balogh /Eger/nem került az OB-be.

Hat olyan megye volt, ahonnan csak egy versenyző indult /köztük kettő olyan, ahonnan kettőnek kellett volna indulnia/. Közülük az egri Kármán a 11., a győri Tóth a 15. helyet érte el, a többiek a harmincasok között szerepelnek.

Itt a legnagyobb a fluktuáció, mert mások szerzik a kontingenseket, és mások kerülnek az OB-ba. 12 olyan versenyző hiányzott azok közül, akik ha személyre szól a kontingens, ott vannak az OB-ben. /Budapesten a tizből csak három szerzett személyesen kontingenst/ Ebben a kategóriában közölte meg egy megye a budapesti létszámot. A budapesti 10 fő után Vas megye 7 főt juttathatott a serdülő OB-be és juttatott is, ami a Vas megyei-ek kitűnő nevelőmunkáját dicséri. SERDÜLŐ LEANYOK. 35 helyett 28-an indultak. A hétből hatot megyei bajnok hiánya okozta, a 7. üres hely pedig a budapesti Bogнар Júliáé /BEAC/, aki nem indult.

Ebben a kategóriában két olyan versenyző is indult, aki a rangsorban ifiben szerepel, bár ott jogot is szereztek és az élbolyhoz tartoznak, a bajnokságon mégis serdülőben indultak. Egyikük nyert, a másik 4. lett. /Kiss Gabriella és az egri Szabó Kati./



Ennek ellenére, hogy ifiből is tértek vissza a serdülőbe, csak 8 olyan versenyző volt, aki hozott ugyan kontingenst, de mégsem indult az OB-ben.

Külön érdekesség, hogy ebből 6 budapesti volt.

Hét olyan megye volt, ahonnan csak egy versenyző, tehát a bajnok indult. A legjobb, a 12. helyen végzett komáromi Forisek Anita lett, egy kiesett, a többiek a 16. és a 25. helyek között helyezkedtek el.

Mindezek alapján a magam részéről az alábbi tapasztalatokat szűrtem le. Az I. osztályú versenyzőknek a minden további nélküli OB-be jutásához nem férhet szó. A kontingens-rendszer nem okozott anomáliákat. Ha a kontingens személyre szóló lett volna, akkor is azok a versenyzők alkották volna a mezőny túlnyomó többségét, akik most. 57 versenyző nem jutott be saját kontingense alapján a kerek loo saját személyére szabott mellett. Ezt az arányt még javítja, hogy egyesek, akik saját kontingensük alapján nem kerültek fel, mégis ott voltak, mert más korosztályban indultak a bajnokságban, mint amiben a rangsorra kerültek. /Molnár Géza, Kiss Gabi, Szabó Kati/, vagy más megye kontingense terhére kerültek fel. /Hidvégi Nóra, Vizkelety György/. Az I. osztályúak ugyanazok, a megye bajnokok szintén, tehát nem olyan sok az olyan versenyző, akinek más kaparta ki a gesztenyét. Ha a kontingens személyre szólna, nemcsak a bajnokságok jelentősége degradálna, hanem nem lehetne az sem, hogy aki a rangsorolón magasabb korcsoportban versenyez, az a bajnokságra visszatérjen a saját korcsoportjába. Még nagyobb lenne az üres helyek száma, mert van olyan versenyző, aki őszre leáll, bár kontingenst szerzett. /pl. Baracsi/. Azt se felejtjük, hogy a féléves rangsor, aminek alapján a kontingensek születnek, az első félévi erőviszonyokat tükrözik, az OB pedig az évad végén van, s addig az erőviszonyok eltolódhatnak. Azt is megfigyelhetjük, hogy a legtöbb "idegen", tehát aki kontingenst nem szerzett mégis ott volt az OB-n.

Már sokkal inkább kérdőjel a megyei bajnokok felkerülésének kérdése. Mint láttuk, többségük általában nem remekelt. Ott azokra a megyékre gondolok, amelyeknek nem volt kontingense és csak a megye bajnok került fel. De kérdés, hogy a rangsor további helyezései alapján feljutók jobb lennének-e? Egy 50-60 fős mezőnyben nem lehet mindenki a mezőny első felében és egy kisebb 25-30-s mezőnyben a 20-25. mégis csak annak a kategóriának a 20.

vagy 25. embere, legalább is a bajnokságban. Pontosabb képet nyernénk, ha nem a helyezéseket, hanem az időszerűségeket néznénk, de ezt az anyagot így feldolgozni olyan nagy munka lenne, és annyi időt venne igénybe, ami meghaladja egy ilyen méretű cikk kereteit.

Nem tudjuk, jobbak lépnének-e a helyükbe? És a bajnokot mégis illik valamivel jutalmazni!

Sokkal súlyosabbnak látom a sok üres helyet. 315-en indulhattak volna, és ehelyett 258 volt a résztvevő. Ez 57 üres hely, sőt, ha számítom a nőiben a két budapesti többletet, akkor 59 a hiány. Igen sok megye egyáltalán nem, vagy nem minden kategóriában rendez bajnokságot. Ezeknek a helyét mégiscsak fel kellene tölteni. Szervezésileg nem könnyű, de megoldható. A kontingensek szeptosztásánál ki kellene jelölni 5-6 tartalék helyet és azok helyett, ahol nem rendeztek bajnokságot, a soron következőket be kellene hívni. Biztos vagyok abban, ha nem is mind, de többségük megérkezne, még ha az utolsó órában kapná is az értesítést. Teljes létszám sohasem lesz, mert mindig történhetnek megbetegedések, vagy más olyan ok, ami miatt a versenyző nem jelenik meg. De ilyen tömeges hiányzásnak országos bajnokságon nem volna szabad előfordulnia.

Budapest mellett négy megye /Baranya, Borsod, Csongrád, Szabolcs/ rendezte meg mind a hét kategóriában bajnokságát. Vasban nem rendeztek juniort /pedig van junior versenyzőjük/, hét megyének csak 5 kategóriában találtam meg képviselőjét az OB-n /Fejér, Hajdu, Heves, Komárom, Nógrád, Szolnok, Veszprém/. Zalának négy, Győr-Sopronnak és Somogyinak három kategóriában volt versenyzője. Négy megyének /Bács-Kiskun, Békés, Pest, Torna/ sehol senkije. Lehet, hogy egy-két megyének több kategóriában volt, mint itt felsoroltam és felnőttben vagy juniorban azért nem tudott indulni, mert nem volt II. osztályú versenyzője, /pl. Vas juniorban, Zala felnőttben/ vagy nem nevezte egy-egy kategóriában versenyzőit. /Ez viszont igen szomorú lenne/ Ez azonban a tényeken nem változtat. Azért legalább ifit vagy serdülőt mind rendezhetne. Tolna, Pest, de talán Bács és Békés is, hiszen a címjegyzék szerint ott is vannak szakosztályok, sőt szövetség is.

Mégegyszer a budapesti felnőtteknek arra a bántatára, hogy ők sokan vannak, mégis kevesebben kerülnek az OB-be, viszont a juniorból, ifi fiúból mindenki felkerül; nem megalapozott sérelem. Azt bírányára nem akarják, hogy csökkentsük e két kategória létszámát, mert csak így lehetne kiszűrni a rangsor megfelelő helyén vég-

zett juniorokat. Vagy mondjuk ki, hogy Budapestről csak ennyi kerülhet fel, és a mögöttükálló megyeiek jussanak fel juniorban, ifi fiúban? Vagy emeljük Budapest férfi létszámát a vidékiek rovására, vagy emeljük az egész létszámot, ami rendezéstechnikailag már meg nem engedhető?

Ne felejtjük, hogy Budapestről nem nyolc felnőtt férfi indulhatott, hanem 23, mert az I. osztályúakról sem szabad megfélekezni. Ha azt vesszük, hogy a 60 főből 23 volt a budapesti jogosult, a kép egészen mást mutat. Szólnom kell még az Éjszakai OB-ról és a Hosszútávúróról.

Az ÉJSZAKAI OB teljesen azonos a nappalival, csak serdülő kategória nincsen. A feljutás ugyanugy, az I. osztályúak, a megyei bajnokok /azzal a megszorítással, mint a nappaliban/ és a félévi rangsor alapján a kontingensek. Mind Budapestnek, mind a többi megyének ugyanaz a kontingense, mint nappal. A kategóriák létszáma is ugyanaz. Vajon helyes-e ez a teljes egyenlőség? Éjszaka mindig kevesebb az induló, mert sokan nem szeretik az éjszakai versenyzést, s mégis azonosak a létszámok. A kontingenseket a nappali rangsor alapján állapították meg, pedig nem valószínű, hogy a nappali és az éjszakai erőviszonyok azonosak. De minek alapján állapítsuk meg a kontingenseket? Az előző évi éjszakai OB alapján? A jóval kisebb létszám miatt, sokkal kevesebb lenne a keret, sokat kizárnánk, s néha olyat, aki esetleg szívesen indulna. A szövetség nem akart egy újabb, esetleg komplikáltabb kontingens rendezést kialakítani. Ne legyen kétféle! Úgy érezte a bővebb nappali OB kontingensekbe bőven befér mindenki; az is, aki egy esetleges más kontingens alapján jutna be.

Most végig játszhatnék itt is mindent, de úgy érzem, ez nem szükséges. Valószínűleg ugyanarra a megállapításra juthatnánk, mint a nappalinál. HOSSZÚTÁVU OB. A résztvevőket, az I. osztályúak után itt igazán csak a rangsor, méghozzá az év végi rangsor alapján állapíthatjuk meg. Itt legfeljebb azt vizsgálhatnánk, mennyire állták meg helyüket a juniorok és különösen a kiöregedett ifik.

A férfiaknál 1978-ban negyvenen indultak /60 helyett/. Ebből 23 volt I., 10 II., 2 kiöregedett junior, 3 junior és 2 kiöregedett ifi versenyző volt. Az I. osztályúak közül tehát csak 3 /Erdélyi, Klimstein, Köpf/ nem indult el. Nemcsak számban, de eredményekben is ők uralták a mezőnyt. Az első 12 I. osztályú volt. A legjobb junior /Kaszás Gy./ 25. lett. Jobban szerepelt a legjobb kiöregedett ifi, Kuron, aki 22. lett. A kiöregedett juniorok

közül, vagyis azok közül, akik 77-ben még juniorok voltak, s így a junior rangsor alapján kerültek a jogosultak közé, de már 78-ban, vagyis a bajnokság idején már a felnőttek közé tartoztak, mint legjobb; a miskolci Kovács István a 30. helyen végzett. A másik kiöregedett ifi /Hrenkó/ a 33. helyet foglalta el. Hárman adták fel a versenyt, egy I. osztályú és két junior.

Hatvan helyett negyven, elég nagy a hiány. A 3 hiányzó I.o-ú mellett, 2 II.o-ú, 2 junior és 4 kiöregedett ifi nem állt rajthoz a jogosultak közül. Ez csak 8, s nem 20. A hiányok miatt a szövetség meghívott egy-két versenyzőt, de közülük csak egy fő indult el.

Már elkészült az 1979-re jogosultak listája. Most betöltött mind a 60 hely, s így reméljük nem lesz ilyen nagy a hiányzók száma

A nőknél a hosszútávú létszámát 25-ben állapították meg. Ez a szám majdnem teljessé vált, 22 fő indult el.

Nem indult el a jogosultak közül 5 II. osztályú és 1 kiöregedett ifi, tehát 6 fő, s így a létszám csak 19 lenne, de 4 meghívott is szerepelt a II. osztályúak között.

Az első 5 helyet I. osztályúak foglalták el, a 6. helyen a legjobb II., Dobosi E. volt, a 7. ismét I. osztályú, s ezután a többi induló. Senki sem adta fel. A legjobb kiöregedett ifi /Káló M. a 14. helyet foglalta el, a másik /Szlávik E./ az utolsót. A meghívottak közül Schlosser Ági volt a legjobb 13. helyével. /A férfiaknál a meghívottak közül az egyetlen, aki rajthoz állt, Szokol L. 35. lett./

A nőknél azelőtt nem volt hosszútávú verseny, a férfiaknál már sok éve van. A nőknél az első hosszútávú versenyt 1978-ban a Spartacus rendezte, majd következett a bajnokság. Az, hogy a zöm elindult, s hogy senki sem adta fel és ha arra gondolunk, hogy az utolsó helyezett Szlávák az előző évi ifi ranglistának is csak a 12. helyezettje volt, s mégis végig ment arra mutat, hogy a nők is jól elbírták ezt a nekik igazán szokatlan hosszútávú távot.

Kempelen Imre

## **SZOMBATHELY** **1979. 08. 16-20.** **HUNGÁRIA KUPA**

## TÜLEVÉL

### A TEREPFEDEZET ÁBRÁZOLÁSÁRÓL

Az 1972 óta megjelenő többszínű nyomású tájfutó versenyterképeken kötelező lenne /!/ alkalmazni az MTFSZ által kiadott jelkulcsot. A gyakorlatban ugyan ezt a jelkulcsot veszik alapul, de legtöbbször indokolatlanul kiegészítik, módosítják a térképhelyesbítőket. Így aztán előfordul, hogy szégyen versenyző csak akkor tudja meg, hogy mit is ábrázol a térkép amikor odaérkezik.

Megjelent /azóta valószínűleg elfogyott/ egy nagyon jó jelkulcsmagyarázat Hrenkó Pál tollából a "Módszertani Tájékoztató" című kis kiadványban. Amennyiben hazai versenyterképeinket a magyarázat alapján értelmezve és rajzolva készítenénk el, nagyot tudnánk előrelépni a terep tájfutó szempontból egyértelmű és egyöntetű ábrázolásában. Nincs szükség különleges térképjelekre, felesleges magyarázatokra! Ha nagyon kivételes esetben el kell térni a jelkulcsban meghatározottól, akkor az legyen azonnal megérthető, mindenféle különösebb magyarázat nélkül.

A terepfedettség ábrázolása egy igen kényes és sokszor bírált munka. A következő néhány sorban az átlátható és bizonyos mértékben futható írtás és fiatalos jelölésével kívánok foglalkozni. Ez egy olyan területe a térképhelyesbítésnek, amelyen a legkülönbözőbb próbálkozásokkal találkozunk. Nincs talán két olyan térkép, ahol egységes lenne az értelmezés minden tekintetben, sőt sokszor egy térképen belül sem!

Tarvágás. Teljesen felesleges felületi jellel, fekete vagy zöld "L"-el megrajzolni, mivel ez nem ad információt a tereprez futhatóságáról. A tarvágás helyes jele a félsárga, vagyis a sárga sraffozás. Ezt talán annyiban lehetne kiegészíteni, hogy a sárga színen kívül a fehér vagy a megfelelő árnyalatú zöld színnel ábrázolnánk a futhatóságot. Így egyértelmű, hogy átlátható és a jelzett mértékben futható területről van szó.

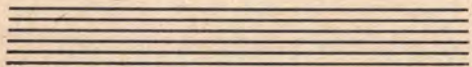
Fiatalos. Találkozhatunk ennek ábrázolásánál sárga, fehér, sárga alapon zöld pöttyözéssel, vagy zöld vonalkázással. Ezek közül bármelyiket választom; vagy csak a futhatóságot, vagy csak az átláthatóságot tudom vele ábrázolni. Véleményem szerint a tarvágásnál leírt jelölési mód tökéletesen megfelel a fiatalos ábrázolásra is. Ez alkalmazható addig, amíg a fiatalos a két métert el nem éri,

azután pedig a megfelelő színnel ábrázolható. Ezenkívül indokolt még a fenyveseknél a felületi jel alkalmazása, mégpedig zöld színnel, illetve 100 %-os zöldben feketével, hogy minél kevesebbet fedjen le a domborzatból.

Szeretném, ha a lap hasábjain vita alakulna a térképelyesbítésünk jelenlegi helyzetéről, vagy a májusi térképelyesbítési tanfolyamon munkaértekezleten erről megbeszélést tartának a helyesbítés és a kiadás szakemberei.

A szerkesztő nem látja ilyen egyszerűnek és ilyen egyértelműnek a terepfedettség ábrázolását, s éppen ezért közli e levelet, annak ellenére, hogy a tarvágás színértelmezése valójában a ligetes jelölése. Térképjavítás, - helyesbítés kérdésében./

Szabó László /DEAC/



Kedves Csongrádi Jenő!

Engedje meg, hogy mint két tájfutó gyerek anyja egy pár szóval elmondjam véleményemet az 1978/4 sz. Tájfutásban megjelent cikkére.

Évek óta olvasom a Tájfutást, sokszor akartam tollat ragadni, de mindig lebeszéltem magam erről. Most mégis megteszem, mivel az ön cikke módfelett meglepett.

Már sokszor hallottam, olvastam cikkeit, de a mostani tollat kíván.

Ön megírta a saját véleményét, most megírom én, szintén az én egyéni véleményem. Az 58. oldalon a szöveges részben enyhén szólva felelőtlen kijelentése félé, hogy sok "tehetséges", de lustának mondott gyerekek elveszi a további munkától a kedvét. Nagyon szép és nemes, ha egy ember a sportért cselekszik és építő jelleggel kritikát mond vagy ír.

De az amit írt csak az érem egyik oldala. Mivel az ön által tehetséges, de lustának mondott /vagy kikiáltott?/ versenyző egyetlen edzését sem futotta vele végig.

De én az anyja látom mit tesz, mit edz és mennyit tanul.

Félé, hogy ilyen kritika vagy inkább intrika után a többi tehetséges gyerekek kedve is elmegy a további tájfutástól; olyannak, akinek gyengéje a futás.

Pedig a tájfutás nem csak futásból áll. Jó akarat, hozzáértéssel, segítőkészséggel még talán kezdhetne valamit a tájfutósport ezekkel a gyerekekkel.

Választ az ön véleményére a saját készítésű grafikonja adja meg. A szöveg, ami így hangzik "tehetséges, lusta versenyzőre nincs szükség" Ejnye-ejnye. Ennyire gazdagok vagyunk? Válogathatunk??!

Válaszom, az ön grafikonja! Nézze azt meg sokszor!

Kevés a szorgalom, kevés az akarat. Valóban csak ez hiányzik?! Felelőtlen, megalapozatlan kijelentés. Hiányolom azt a grafikont, ami ugyan így kimutatná azt, hogyan készültek a VB-re az élvonalban végzett versenyzők, mellette mi magyarok /:lásd az edző nélküli, norvég, lavóros, összesen 12 napig tartó tábor: /.

Igy vártak jó szereplést!??  
Addig nem lesz jó magyar csapat, amíg csak intrikáljuk, vádoljuk őket. Nem pedig a helyes felkészüléssel tördődünk, hanem futóbolondokat képezünk, akik csak arra várnak, hogy legyen egy jó sorsolás és végig birják a távot,



de tájékozódjon helyettük a tehetséges skandináv, akit majd a végén le-hajrázunk.

Ez ön szerint sport?!

Nevetséges és szégyen, hogy újságcikkek képesek ezen rágódni. Ha csak így vagyunk képesek valamit elérni az ilyen és ehhez hasonló eredmény szégyenletes és becstelen!

Bozán György cikkével - lovasok-ról - nagyon egyetértek.

Ha nem találják meg sürgősen a jó felkészülési tervet, ahol mindenki egyért és egy mindenkiért dolgozik, ne is várjanak eredményt! Ha nem érjük be a VI-X. hellyel, inkább ne induljon a VB-en csapat. De becstelen módon ne legyünk jók!

Várni csak azt szabad, amire ilyen felkészülés mellett képesek vagyunk. Én nem csodálkozom, hogy mi csak itt tartunk. Illúzióra pedig nem volt szabad építeni. A csapat azt hozta, amire képes volt. Egyébként ha kíváncsi a bővebb véleményemre szívesen látom.

Címem: Eger, Mikszáth Kálmán út 11.  
Addig is várom építőjellegű kritikáit.

Üdvözlettel:

Kármán Balázsné

Tisztelt Asszonyom,  
Kedves Tájfutó Anyuka!

Remélem elnézi nekem, hogy levelére - melyet néhány órával elutazásom előtt kaptam meg - csak most válaszolok. Jövő nyárig csak innen - Mongóliából - tudok szurkolni a magyar tájfutás sikeréért, a VB csapatnak a tavalyinál valamivel eredményesebb szerepléséért.

Levelére visszatérve úgy érzem nem sikerült teljesen megértenie mondanivalómat és szándékaimat, de emellett levele második felében jó néhány olyan problémát vet fel, melyek valóban sarkalatos pontjai a további fejlődésnek, s ezekben teljes az egyetértés köztünk. Ha még egyszer elolvassa cikkemet talán érzékeli, hogy én sem lelkesedem a térképolvasás nélküli ragadásért.

Lehet, hogy nem tud erről, de helyzetünk abban is hasonló, hogy semmi olyan funkció nincs a tájfutó szövetségben, mely lehetővé tenné, hogy az ön által is említett problémák megoldásában részt vállalhassak. Így levelének második felére - ismételve, hogy a benne foglaltakkal én is egyetértek - nem áll módomban válaszolni, a címzett az elnökség vagy edzőbizottság lehetne. Ami a tehetséges, de lusta versenyzőkre vonatkozó rínszert illeti, ezt csak megerősíteni tudom. Szilárd meggyőződés, hogy ilyen versenyzőkre nincs szükség a válogatottban.

Kritikámból mindenki annyit vegyen magára, amennyit jogosnak érez! Kármán Katitól szép volt, hogy élete első világbajnokságán a csapat legjobbjaként megközelítette a 20. helyet. De azt is látni kell, hogy a végén hibázó Rostástól eltekintve a többi magyar nőnek már a verseny első harmadában sem volt esélye 20 közé kerülni, s ennek döntően a fizikai képességekben és a pszichikai felkészítésben kell az okát keresni. Kati is biztosan érzi, ha Finnországban előre akar lépni, az eddiginél is többet kell edzenie, bármennyire nehéz is. Ehhez nagy akaraterőt és jó egészséget kívánok.

-Meghívását köszönöm és amint lehetőségem lesz rá - előreláthatólag 1980 őszén - szívesen elfogadom.

Üdvözlettel:

Csongrádi Jerő  
Ulan-Bator, 1979. II. 19.



## FUTÓ. HÍREK

### BEMUTATJUK FRANCIAORSZÁG LEGJOBB NŐI VERSENYZŐJÉT

Bernadette GOSSET /Ligue Champagne Ardennes/ 1958. február 27-én született és 8 éve versenyzik.

Első versenyét még fotózott térképen futotta és a 6 km-es pályát pontosan öt /!/ óra alatt teljesítette. Az emlékezetes kezdet a fiatal lányt végleg eljegyezte a sportággal. Első sikerét 1973-ban érte el, amikor a francia bajnokság D 15 kategóriájának harmadik helyezését szerezte meg annak ellenére, hogy a pályáról egy pont hiányzott /sic!/. Fejlődése ezután töretlen, a következő évben már a D 15 bajnoka. Bár az 1975. évi bajnokság, számára teljes kudarcra végződött, a rövid visszaesést szép sikerek követték - a válogatott színeiben részt vett a skóciai elő-VB-n, a svéd ötnaposon, és végül a 76-os VB-n a legjobb francia időt futotta. Még ugyanabban az évben korengedéllyel indul és győz a felnőtt bajnokságban.

1977-ben baleset következtében hat hétig teljes pihenésre szorul és ezután még több hónapig nem indulhat versenyen. Ennek ellenére sikerül beverekednie magát a 78-as VB csapatba és Norvégiában ismét a legjobb francia.

La lettre de l'orienteur,  
No.2/79

### ÉRDEKES RANGSOROK FRANCIAORSZÁGBAN

Franciaországban csakúgy, mint majdnem minden tájfutó országban éves egyéni rangsorok készülnek. A rangsorolás rangszámok alapján történik, 11 férfi /H12 - H56/ és 9 női /D12 - D50/ kategóriában. Külön vezetnek H21E és H21A rangsort. Számunkra egyelőre ismeretlen módon minden versenyen számítanak úgynevezett "teljesítmény indexet", ami az illető futó-idejének és az adott kategóriában a világ legjobb futója által a pályán elérhető "elméleti időnek" a hányadosa. A H21E rangelsőjének indexe 116, a D21 vezető teljesítmény indexe 144. E számítás szerint a 20. legmagasabb index 128, tehát egy 100 perces pályán 20 francia versenyző kapna kevesebbet 30 percnél a világ legjobbjától a saját kategóriájában. A legjobb ifjúsági a listán 3., indexe 119, a 10. helyezett a H12 mezőny egy jelessége 125-ös indexszel.



Érdekeség a házaspárok ranglistája, amely a három-három legjobb eredmény alapján készül. Van még családi rangsor /a felmenők és lemenők által elért pontszámok összege/ és klub-lista. Figyelemre méltó egyszerűséggel oldották meg a nálunk hamvában holt /nálunk Magyar, ott/ Francia Kupát; az egyéni illetve a csapat ranglista adja a kupa végeredményét.

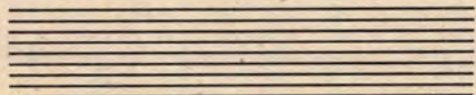
**OLLE NAABO 1978 LEGJOBB SVÉD FÉRFIVERSENYZŐJE**

Fiatal /22/ csinos fiú, leendő mérnök, a klasszikus irodalom szenvedélyes olvasója, tájfutó család sarja. Ez az az ember, akit a svéd újságírók a tavalyi év legjobb svéd tájfutójának választottak.

A Naabo család egyébként egyedülálló rekordot állított fel 1978-ban: a váltóbajnokságon Olle a férfi elit utolsó futójaként, öccse Arne a juniorban, huga Karin a nőknél szakaszgyőzelmet és egyben bajnokságot szerzett.

A család Stockholm külvárosában lakik, s ez az edzések szempontjából elég hátrányos. Olle azt mondja, ha nyer /gyakran nyer/, az annak köszönhető, hogy ő tudatosabban tájékozik, mint vetélytársai. "Nem vagyok nagyon jó futó, de igyekszem a pontok között egyenes vonalban közlekedni. Edzés? Legfeljebb 10 óra hetente. Számomra a tájfutás nagy öröm, de nem lényeges eleme életemnek. Legfontosabb a tanulás, hogy jó mérnök lehessen, sok klasszikus olvasmány, télen sieelés. Szerintem a tájfutás nem "lovaglás" kilométereken keresztül kitaposott ösvényeken. Sportunk leglényegesebb eleme a lehető legpontosabb tájékozódás a pályáteljes hosszában. A tájfutás: sport az erdőben, "Ott, ahol a természet fenséges!"

La lettre de l'orienteur, No.3/79



**NEMZETKÖZI IFJUSÁGI TORNA**

Április 6-7én, a Mecsek Kupa előtt került sor az 1979.évi Ifjúsági Torna küzdelmeire. Ebben az évben az NDK és az NSZK legjobb ifjúsági és serdülő versenyzőivel kellett megmérkőzni. A mezőny erőssége alatta maradt az elmúlt évi viadalnak, amikor is a svájci, osztrák és csehszlovák versenyzők voltak az ellenfelek. Ezt mutatják az eredmények is.

Az egyéni küzdelmekre a Székelyszabar község határában elterülő Szabari-erdőben került sor. A viszonylag lapos, sok úttal és nyiladékkal szabdaltd erdőben kitűzött pályákon versenyzőink jó kilométerátlagot futottak és három kategóriában megszerezték az első három-három helyet. Csupán az N15-ben született NSZK győzelem.

A váltóversenyre a PVSZ kupával együtt került sor. Itt - az egyéni eredmények alapján összeállított váltóinknál a papírforma felborult, mert nem a legjobb egyéni eredményt elért futókból álló váltók győztek.

**Eredmények:**

**F 17 A 8 km, 11 p.**

1. Molnár Géza H "A"	47,10
2. Széles Gábor H "A"	50,32
3. Koczka Tibor H "B"	52,16
4. Bolgár János H "B"	52,43
5. Mets Miklós H "A"	58,37
6. Fánecs László H	59,16

**H-F 15 B 6 km, 9 p.**

1. Lukács József H "B"	39,18
2. Koczur Kálmán H	40,87
3. Szieberth Péter H	43,52
4. Ungvárszky Zoltán H	45,10
5. Gajdos György Baranya	48,72
6. Horgos Gábor Baranya	54,07

**N 17 A 5,5 km, 9p.**

1. Hehl Éva H "B"	43,64
2. Barki Andrea H "A"	45,41
3. Ambró Judit H "B"	46,40
4. Haász Éva H "A"	47,05
5. Kiss Gabi H "A"	47,58
6. Edith Gruba D	47,82

**N 15 B 4,5 km, 9p.**

1. Nicholson Clandia D	38,90
2. Gruch Heike D	40,75
3. Haász Györgyi H "B"	42,91
4. Kacs Kovics Helga Baranya	43,84
5. Krasznai Orsolya H	44,24
6. Osztafin Judit H	45,44

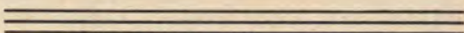
**Váltóverseny**

**F 17 B.**

1. Magyarország III.	104,20 p.
2. Magyarország I.	106,18
3. Magyarország II.	133,18
4. NSZK	161,32
5. NDK	227,57

**N 17 B.**

1. Magyarország II.	117,23
2. Magyarország I.	126,19
3. Magyarország III.	154,16
4. NSZK	161,37
5. NDK	212,09



## TÁJFUTÓ VERSENYEK GYEREKPÁLYÁI.

Amikor tájfutó versenyeket kezdtem rendezni, egy különleges problémával is találkoztam. A versenyzők a rajtnál nemcsak az autó kulcsait adták át, hanem rábízták gyermekeiket is "megőrzésre". Így a rendezés mellett a gyerekek felügyeletéről is gondoskodnom kellett és az idővel egyre élénkülő kérdéseikre válaszolni, hogy mikor jönnek már elő szüleik a sötét erdőből. Ettől a "teherből", hogy megszabaduljak, elkezdtem azon gondolkodni, nem lehetne-e gyerek-tájfutó versenyeket rendezni. Két követelménnyel azonnal tisztában voltam: 1. A használt 1:25 ezres térképek ilyen feladatra alkalmatlanok /olvasása magasfokú absztrakciót követel/. 2. A pályavezetésnek olyannak kell lenni, hogy egyértelműen követhető vonal vezessen az egyik ponttól a másikig /út, rétszél, vágás, stb./. Ezenkívül a pálya rövid legyen, hogy semmiféle félelemre ne adjon okot.



A gyerekek, akiknek először rendeztem egy korcsoportba voltak sorolhatók és az induláshoz három követelményt írtam elő:

- 1./ jobb és bal oldalt megtudják különböztetni.
- 2./ olvasni tudjanak.
- 3./ A rajt előtt a szülők magyarázzák el a feladatokat nekik és készítsek fel őket a versenyre.

A versenyhez a gyerekek a következőket kapták: 1. keménypapírra rajzolt színes térkép! /Ez volt az első színes térképünk!/, 1 versenyzőkarton és pontleírás. A "térkép" csak annyit tartalmazott, ami a gyerekpályákhoz szükséges volt /se többet, se kevesebbet/ és a pontleíráson is lényeges, hogy pl. magasles alján /tehát ne másszanak fel rá keresni az ellenőrző pontot. Indítási időköz 5 perc. Az első három pont érintése az első elágazás előtt fokozta az önbizalmat. Az első versenynek olyan sikere volt, hogy azóta a megyében nincs tájfutó-verseny gyerekpályák nélkül.

A gyerekversenyegek előnyei a következők:

- 1./ A gyerekek nem lebzselnek a rajt és a cél területén
- 2./ A gyerekek egész kicsi segítséggel megismerkednek a tájfutással s így a sportágba mintegy "belenőnek"
- 3./ A tájfutás családiasabb lesz.
- 4./ Az eredményhirdetést a legkiseb-ekkel kezdjük, ami igen jó hangulatot teremt.

E versenyek annyira népszerűek, hogy még külföldről is /Dánia/ sokan jönnek rendezvényeinkre, mert itt nyújtunk valamit a 7-10 éveseknek is. Természetesen az éremnek két oldala van, nehézségek is vannak: Térkép: Az első hatot könnyű volt kezelni rajzolni, azonban a létszám növekedésével ez egyre nagyobb terhet jelent. Jó lenne találni valakit, aki teljesen erre tudná szentelni idejét. 1:10 000 térképek kellene.

Pályavezetés: Nem könnyű mindenütt olyan felfogóvonalas területet találni ahol a megfelelő nem túl könnyű, de nem túl nehéz pályákat ki lehet tűzni. A legutóbbi ranglista versenyünk rendezésekor a gyerekpályák tervezése legalább annyi időmet vette el, mint az elit pályáké...! Szülők: Már elvárják, hogy mindig legyen gyerek verseny is. És sok a kritikai megjegyzés.

Értékelés: Vegyes korúak és képzettségük esetén nem túl könnyű, hiszen a kicsikkel néha a nagynéni vagy mama is velük megy, aki nem segít, csak az önbizalmat adja. Így az értékelés sokszor "salamoni" bölcsességet követel. Az első verseny győztes ideje 5,5 perc volt. Azóta már beljebb engedjük őket az erdőbe és így 20 percnél vagyunk. A pályameghosszabbodás azzal a veszéllyel jár, hogy a résztvevők bevárják egymást és együtt futnak. Ezt a veszélyt csökkenthetjük a megnyújtott indítási időközzel /több, mint öt perc!/

A gyerekpályák öt éves rendezési tapasztalata birtokában mondhatom, hogy a nehézségek kevésbé fontosak, mint a pályák révén nyerhető előnyök a sportág számára. Ezért szeretnék kedvet csinálni a rendezőknek a gyerekversenyegek rendezéséhez.

Horst Mevius OL-Nachrichten 1978/8  
ford:Krasznai István

## Az utánpótlás nevelésről

Eredménytelenek versenyzőink a nemzetközi küzdelmeken.  
/Egy-két kivételt azért akad./  
Vajon miért? Talán a felnőtt versenyzőkkel van a baj... A hozzáállás, a gondolkodás mód, igen ebben is van valami! Ennek megszüntetésére hozhatunk ragyogó intézkedéseket, szabályokat, a problémát mégsem tudjuk megoldani.

Nem, mert ez csak a felszín. A gyökerek elsősorban nem itt vannak. Ez a rossz utánpótlásnevelés következménye. Kevés azok száma, akik az élenálló skálpjára pályáznak, minimális a munkára serkentő rivalizálás. Megoldást elsősorban az edzőmunka korszerűsödése, a hosszabb távú tervezés hozhat.

Az élsport követelményeit csak sokrétű képzéssel elégíthetjük ki. Ennek a képzésnek differenciálnak kell lenni. A széles, tömegsport alapokra helyezett utánpótlásból kiemelkednek azok, akik a magasabb szintű munkára alkalmasak. A kérdés csak az, biztosított-e a kiemelkedés? Ez már egyáltalán nem a legbiztosabb.

Ennek okát talán a sportág jellege, a versenyek adják. A hétről hétre más, más terepen zajló erőösszemérés, a legkülönbözőbb környezeti hatások meghatározó jellegük. Néha teljesen ellentétes terepviszonyok között kell bizonyítani. Erre az edzéseken felkészülni lehetetlen. Mert az asztaliteniszben, ha egy versenyt más labdával rendeznek, mód van az azzal való gyakorlásra.

De mit csináljon az azalföldi szakosztály, amely a hét végén a hegyvidéken fog versenyezni?

Mert lehet a terep ismeretében az egyes technikai elemeket súlyozni, de a verseny adott pillanatát nehéz modellezni. /Talán sportágunk szépségéhez ez is hozzájárul?/

Igy azonban egyáltalán nem biztos, hogy a tehetségek előtérbe kerülnek.

És, hogy hétről-hétre más körülmények közé kerül a sportoló az a képzés sokrétűségét követeli.

Aki sokat akar, az keveset markol, tartja a közmondás, úgy érzem kissé ránk is vonatkozik. Egyszerűen nagyon szűk réteggel vagyunk képesek elsajátítani a követelményeket. A többieknél a felnőtté váláskor, vagy még előbb kiütkeznek a technikai, fizikai hiányosságok és nem biztos, hogy ez a versenyző miatt van.

Ennek elkerülésére edzőknek, pályakitűzőknek kell összefogni. Ha a versenyrendszert az utánpótlás-nevelés szolgálatába állítjuk egy széles, keményen harcoló élgárdát tudhatunk a későbbiekben magunkénak.

Nézzük talán, mire is gondolok. A fő pályakitűzői irányelveket módosítani kell bizonyos mértékig; hogy léphessünk.

Uttörő és gyermek pályák. A korosztály pályáinak feladata elsősorban a sportág megszerettetése. Ne legyenek a versenyfeladatok megoldhatatlannak! Ebben a korban kell megszerezni azt a fizika, technikai minimumot, melyre a későbbiekben majd építhetünk, melyeket tovább fejleszthetünk. A pályák tervezésénél ez az elv vezéreljen bennünket!

A serdülő pályák. Cél a futó típusú versenyzők kinevelése. Olyan magas fokú fizikailag pályákat tervezünk a serdülő korosztály számára! Technikailag nehéz részeket csak a pálya kis hányadán helyeztük el. A versenyek nagy részén az előzőekben lefektetettek kövessük! Egy-Két versenyen emeljük azonban meg a technikai szintet, hogy az edzők a verseny értékelésével, elemzésével lássák, min kell a későbbiekben javítani. Így az egységű képzés, mely a rendszernek könnyen átkává válhat, elkerülhető. /Kritérium versenyek, melyeket a szövetség előlhetne ki a terepek ismeretében./

Ifjúsági pályák. — Feladat technikailag nehéz pályák kitűzése, a technikai színvonal emelése. /Ugrás-szerűen! Néhány versenyen azonban ahol a terep jellege olyan, ott inkább futópályákat tűzünk ki.

Ha a fenti elveket alkalmazzuk az utánpótlás pályáin, tény, a váltáskor egyes versenyzők teljesítménye erősen ingadozhat. Visszaesések, megtorpanások bekövetkezhetnek, de lassan bekövetkezik egy kiegyenlítőedés. Az eredmény, a haszon majd a felnőtt korban jelentkezik teljes mértékben. Ha a fenti pályakitűzői elvek a gyakorlatban megvalósulnak, edzőink munkája könnyebb lesz. Már maga a verseny biztosítékot ad a tervszerűbb munkához, segít a kiválasztásban, az edzőtervezésben.

A sportágunk által megkövetelt sokrétű képzést, így időben el lehet nyújtani. A fizikai és technikai képzés hangsúlyozottabb időszakokra választható szét. Serdülő korban a fizikai képességek uralkodó jellege határoz meg egy irányvonalat, mely az edzésterv egészén végigvonul. A későbbiekben elsődlegessé válik a technikai képzés.

Persze nem szabad a ló másik oldalára esni és csak futókat /nem pedig tájékoztató futókat/ nevelni. Nézzük mi indokolja a képzés fentiekben vázolt elnyújtását.

— Soha ne feledjük, a technikai edzések sok időt követelnek. Jelenleg mikor a sport a legjobbnál is csak önként vállalt időtöltés, az edzések megszervezése sok nehézségbe ütközik. A rendelkezésre álló minimális edzésidőt, nehéz minden igényt kielégítő feladatokkal kitölteni. A sokrétű összetett munka pedig, bizonyos mértékben, lassítja a fejlődést.

A technikai képzés hatékonysága a megfelelő fizikai alapokon nyugszik! Nagy mennyiségű munkát csak intenzíven lehet elvégezni! /Persze, ha valakinek sok ideje van, az sem rossz./ Ezt a fizikai alapot pedig meg kell szerezni! A későbbiek folyamán erről a szintről már kevesebb /de intenzívebb/ munkával is tovább léphetünk. Több idő jut a technikai képzésre. /Bár nem szabad a kettőt teljesen szétválasztani!/?

Jelenleg edzőink ezt még nem is érzik, a versenyző sokszor szembekeverül edzőjével, bizalmatlanná válik iránta. Ennek oka az, hogy a versenyek változó jellege /ma anyers erőre, holnap a "fineszre" van szükség/, az ott elért eredmény nem bizonyítja a futónak az edzések célszerűségét. /Bár, ha jó az edző-versenyző kapcsolat az így jelentkező problémák is megoldhatók./



Ha az atlétika felé kacsintunk, láthatjuk, ott eerdülő egyéni számban csak akkor szerezhetsz aranyat, ha az összetett versenyben is elér egy bizonyos szintet! Ez a módszer a nagyobb fizikai alap biztosítására szolgál. Tanulni soha nem árt, valamilyen formában nekünk is kell a fizikai képesség-fejlesztést ösztönözni. /De nem bizonyos módszerek teljes átvételével!/? Az általam eddig leírtak csak egy elképzelés, bár én próbálom pályáim tervezésénél ezt követni. Ez lehet, hogy rossz, de jelen pillanatban ez nem bizonyított, csak annyit látni, hogy amit most követünk nem a legjobb. Jelenlegi módszereink csak egy-két tehetség számára megfelelők, kikben szerencsésen ötvöződik a fizikai és technikai készség. Tudatos munkával azonban ezt az előnyt sokan ledolgozhatják! Néha a feltűnő tehetségekkel is probléma van. Gondoljuk csak el, valóban kihozzuk a tehetséges gyerekekből a bennük rejlő maximumot, a legnagyobb teljesítményt?

Néha az az érzésem, a pillanatnyi sikerért a felnőtt kori eredményeket is odavetjük. Pedig az utánpótlás-nevelésnek nem ez a célja!

Sokan és sok helyen keseregnek az ifjú tehetségek idő előtti eltűnésén. A válasz a miéltre egyszerű: az utánpótlás nem utánpótlás, a felnőtt versenyekre nem készítjük őket fel! Minden ellenkező híreszteléssel szemben a cél ez, és nem néhány korosztályi verseny megnyerése. Ez csak időleges, pillanatnyi terv lehet.

Tudom, a kiutat mások is keresik, de míg az utánpótlás-nevelés nem lesz irányzatában egységes, csak egy-két szakosztály emelkedhet ki, és nem az egész sportág.

Vékony Andor



**HUNGÁRIA POKAL**

## A támadóponttól a pontig

Pontfogási stratégiák és gyakorlásuk.

A támadópontok fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni. Ajánlom mindenkinek, hogy utólag gondolja végig közelmúltbeli pontra-keveréseinek történetét: az esetek többségében rá fog jönni, hogy a keverést elkerülhette volna, ha a pont előtt egy viszonylag közeli fix pontot azonosít. Ez fizikailag általában igen kis többlet-fáradtságot igényel, inkább szellemi, vagy még inkább idegállapotbeli kérdés; csak némi higgadtságra, józan mérlegelőképességre van hozzá szükség, persze az elemi térképolvasó technikán kívül.

Mikor 1976 őszén az itt járt svéd juniorkeretet kalauzoltam, a magyar pályákkal szembeni egyik tipikus panaszuk valahogy így hangzott: "Nem szeretem ezt a fajta tájékozódást, nincsenek jó támadópontok". Aztán mutattak svéd versenypályákat, és akkor én mondhattam volna ugyanezt, ha a támadópontok akkor nekem is olyan fontosak lettek volna, mint nekik. Ők ugyanis általában a finom domborzat jellegzetes strukturáit használják támadópontként. Nyilvánvaló, hogy a mi terepeinken ugyanolyan jó támadópontok vannak, mint náluk, csak más jellegűek és ugyanolyan fontos, hogy ezeket a pontfogáshoz felhasználjuk.

A jó támadóponttól könnyű a pontfogás, elsősorban azért, mert mindig ugyanazt a néhány alapfogást kell alkalmazni. A következőkben ezek összefoglalására teszek kísérletet, kifejezetten a magyar viszonyokat véve figyelembe.

Az ábrákon a támadópontokat x jelöli. A pontok és pontfogási módszerek csoportosítása természetesen önkényes, vagyis csak egy a bizonyára lehetséges többféle csoportosítás közül; a csoportosításban elsősorban a módszerek oktathatóságának és gyakorolhatóságának szempontja vezetett, a részletes leírásban pedig az, hogy a nagyon közismert dolgokat lehetőleg kerüljem.

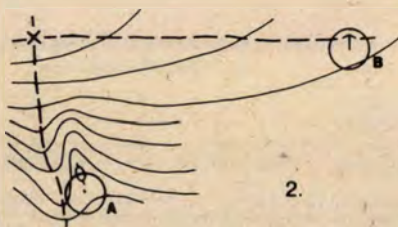
1. A támadóponttól a pontig vezetővonal visz, vagy a pont ilyen vezetővonalról látható. /1.ábra A ill. B pont./



1.

A támadópontot ebben az esetben is azonosítani kell, mert ha a pontfogás bármilyen okból nem sikerül /pl. figyelmetlenül elmegyünk mellette, el van dugva egy gödörben, nem a megadott helyen van, stb./, akkor ebből biztosak lehetünk, hogy a jó vezetővonalon vagyunk. Aki ilyen esetben a támadópont azonosítását elmulasztotta, hosszú időt elveszíthet azzal, hogy végignézi a környező hasonló vezetővonalakat, holott ha biztos a dolgában és alaposabban körülnéz vagy akár visszamegy a támadópontra és pontos távolságméréssel újra próbálkozik, a pontot gyorsan megtalálhatja. Persze, ha a pont esetleg valóban egy másik vezetővonalon van a terepen, mint a térképen, akkor az észnelküli szaladgálás módszere jobban beválik, de ez mégiscsak sokkal ritkább, mint a saját figyelmetlenségünk miatti keverés.

Az ilyen típusú pontok fogásakor két dologra kell ügyelni: hogy le ne térrünk a vezetővonalról, és hogy a távolságot mérjük /meredek oldalban, lejtőirányu haladásnál inkább a szintkülönbséget/. A letérés elkerülésére ritkán kell kifejezetten rákoncentrálni, inkább csak akkor, ha a pontra menet a térképen nem jelölt elágazásokat, kereszteződéseket találunk, elmosódik a jelleghatár, vagy a domborzati vezetővonal /főleg gerinccel szokott ez előfordulni/ nem olyan markáns, mint ahogy vártuk. Ekkor általában az irányok azonosítása utbaigazit. A távolság- vagy szintkülönbség-mérés fontossága nyilvánvaló, megint különösen akkor, ha a pontot nehezen lehet észrevenni. A pont észrevehetőségét egyébként gyakran már a térképről elég jól megíphetjük előre, így néha a pontos mérés elhanyagolása nem jelent kockázatot. Ilyen pontok láthatók a 2. ábrán.



2.

De aki megszokta, az automatikusan ekkor is már, szinte már külön elhatározás nélkül.

A vezetővonalra eső pontok gyakorlása különösen serdülő és ifjúsági versenyzőknél lényeges, egyrészt mert az ő pályáikon ilyen típusú pont elég gyakran előfordul, másrészt pedig mert így jó alkalom nyílik a távolság - és szintkülönbség - mérés beidegzésére. Haladóknál feltétlenül gyakorolni kell edzésen azt a szituációt, mikor a pont távolságban vagy szintben kissé rossz helyen van, mert ez versenyen elég gyakori; továbbá azt az esetet is, mikor a pontra vivő vezetővonalon vagy mellette a térképen nem jelölt zavaró objektumok vannak. A támadópont-azonosítás szoktatásához érdemes néhány edzésen a támadópontokat is megjelölni /a terepen, a térképen vagy mindkettőn/, és érintésüket ellenőrizni pl. tépőcédulával.

2. A pont felfogóvonalon van, vagy felfogóvonalról látható. /3.ábra, A ill. B pont./

3.ábra



Ilyenkor először a felfogóvonalat fogjuk meg, távolság - vagy szintkülönbségméréssel és az objektumok számlálásával kiválasztva azt az esetleg több hasonló közül. Vigyázzunk arra, hogy ne pontosan a pont várható helyét vegyük célba a vonalon, hanem attól tudatosan jobbra vagy balra tartsunk, mert így utána azonnal tudjuk, hogy a pontot melyik irányba keressük. Ha a pont a támadóponthoz közel van és a térképről látjuk, hogy elég messziről észrevehető, akkor ezt a szándékos "mellécélzást" természetesen elhanyagolhatjuk, hiszen ezzel a biztonság érdekében többlet-távolságot vagy szintet vállalnánk, amire most nincs szükség. A mellécélzás módszerének egyébként az is hátránya, hogy a felfogóvonalat elérve nem ismerjük pontosan az álláspontunkat, így ha a pont el van dugva, nem tudjuk, hogy hol kezdjük alaposabban keresni. Ezért mindenképpen célszerű az irány- és szintmenetek pontosításával az elérhető minimumra csökkenteni a szükséges mellécélzás nagyságát.

Ha a pont közelében sok egyforma felfogóvonal van, akkor a pontfogást gyakorlatilag nem segíti, hogy a pont ezek egyikére esik. Az ilyen helyzet a tapasztalatlan versenyzőt megzavarhatja, ráadásul szinte biztos, hogy a hasonló felfogóvonalak száma a terepen és a térképen nem azonos. Ilyenkor úgy célszerű eljárni, mintha a pont egyáltalán nem esne felfogóvonalra, azaz pontos irány- vagy szintmenetre van szükség. Feltétlenül érdemes a felfogóvonalig távolságot vagy szintkülönbséget mérni, különösen akkor, ha a térképen egynél több párhuzamos felfogóvonal van jelölve, mert ilyenkor valószínű, hogy nem jelöltek is vannak.

Vassy Zoltán

/a következő számban folytatjuk/

Hátsó kép: A November 7. verseny eredményhirdetése

Címképünk: Anne Berit Eid világbanoknő a November 7. versenyen váltja honfitársnőjét.

## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI. Bajcsy-Zsilinszky út 31. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374 Budapest Pf. 614. -Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hírlapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzszámra. Egyes szám ára 4,50 Ft. Előfizetési ára egy évre: 54.-Ft. Megjelenik havonta. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztálya, Budapest, VI. Népköztársaság útja 6. - Indexszám: 25827

Sportpropaganda

TZ 79475

13+1



TOTO





# TÁJFUTÁS



1979/3

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

3.SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítási helye: 1143 Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. június hónap. Terjeszti a Magyar Posta.

E keskeny rovatunkban mindig apróságokkal, talán csak a szerkesztőségnek fontos dolgokkal foglalkozunk. Ilyen a mostani témánk is; a hosszú magánhangzók írása. Az utóbbi években nem egy és nem két cikk jelent meg a napilapokban; hol zsörtölődve, hol csüggedten írtak a látszólag megállíthatatlanul színtelenedő mai magyar beszédéről, írásról; s leginkább a hosszú magánhangzók kikopásáról. Ennek egyik legfőbb oka: az írógép. Egyszerűbb kivitelű újságok, -ilyen a mi lapunk is- írógépen, jobb esetben szedőírógépen készülnek, ahol általában nincs hosszú magánhangzó, pontosan; nem egy hiányzik. Korábban írtunk a betűtípusról, mely megváltozott, s most felhívjuk a szerzők figyelmét, hogy van lehetőség az egyik leggyakoribb betű, a hosszú í írására is. A gyerekek már az első osztályban különbséget tudnak tenni a rövid és a hosszú magánhangzók között. A szomorú csak az, hogy az egyetemi tankönyvek túlnyomó részében már elkopnak, eltűnnek. S szép lassan az élő nyelvből, a beszédből is kiperegnek. Kérjük az írókat, hogy a jövőben tegyék ki utólag az ékezetet e néhány betűre. Sajnos a hosszú ü még továbbra is hiányozni fog. Apróság ez a néhány ékezet, de a mondani-valójára kényes szerző biztonnyal örömmel fogja használni.

## VILÁGBAJNOKSÁG

Idén változás van a világbajnokságok rendjében, mert az olimpia árnyékából sportágunk ki akar kerülni, s ezért a nemzetközi szövetség úgy döntött; a világbajnokságok páratlan esztendőekben legyenek. Így lesz négy év múlva, 1983-ban is. Feltehetőleg Magyarországon. Hogy hol, azt senki sem tudja még megmondani. Sejtjen is csak néhányan merészelnek. Találgatni viszont annál többen próbálkoznak; s környezetük, beszélgető társuk reagálásból igyekeznek kisütni újabb terepváltoztatokat.

Egy biztos; 1979. szeptember 1-4. között Finnországban, Tampere környékén lesz a világbajnokság. A verseny igazi központját január végén hozták nyilvánosságra. Maisansaló üdülőközpont a Näsijärvi partján terül el s mintegy 700 vendéget tud fogadni. A válogatott csapatok létszáma 220-250 lesz. Remélhetőleg a magyarok sem fognak hiányozni az egyre népesebb mezőnyből. Nem valószínű, hogy eredményeinket a pályák ilyen vagy olyan volta nagyban befolyásolná, de az adatok mégis érdekesek,

A férfi egyéni /szeptember 2./ 15,5 kilométer és az optimális útvonal hossza 16 km. A nőknél 8,5 ill. 8,8 kilométer az, amin el fog dőlni a világbajnoki cím sorsa. A szint a férfiaknál 400, a nőknél 280 méter. A váltó - mely egy nap pihenő után 4-én lesz - átlagosan 10,1 ill. 7,7 km. A szintkülönbség 250 s a nőknél pedig 180 méter. E néhány adatból már is kiderül, ami északi terepen szinte természetes; útonfutás, tájékozásiilag könnyű kerülő nem jön számításba.

A nemzetközi szövetség vezérkara a versenytől nem messze, Murikkában lesz, s ott tartják a soron kívüli kongresszust is. Az IOF budapesti ülésén csak egyetlen aspiránsa volt az 1983-as világbajnokság megrendezésének; Magyarország. Hogy megkapjuk-e, az Murikkában dől el. Sokan reménykednek ebben, sokan aggódnak a nagy feladattól, de van olyan is, aki szerint inkább két világbajnokság, mint egy Hungária Kupa.

## Százalék vagy helyezés?

Az országos szövetség főtitkára fölvetette azt a gondolatot, hogy az egyéni rangsort ne az elért százalékok, hanem a helyezések alapján állítsuk össze.

Indok: lényegesen csökkentené a munkát, nem kell százalékokat számolni, csak ki kell írni a helyezéseket.

Kétségtelen, hogy a munka időtartama csökkenne, bár a helyezések kiírása sem annyira egyszerű, mint első pillanatra gondolnánk. Ha külföldi indult a versenyen, /a rangsornál csak a magyarokat vetjük össze/, azt ki kell húzni, és a helyezéseket át kell javítani. Ugyancsak javíthatni kell a helyezési számokat, ha sorrendi hiba van, ami sajnos elég gyakori. Ha valaki kimaradt, ami szintén előfordul, azt be kell illeszteni. Tehát nagyon gondosan át kell vizsgálnunk minden kategóriát!

Százalékos számításnál nem érdekes, ha egy-egy külföldi akad közben, ha hibás a sorrend, ha a végére került valaki, csak százalékolni kell az időeredményt.

Ezekkel nem azt akarom mondani, hogy a százalékolás könnyebb. Természetes, hogy a helyezések alapján készülő rangsor a felsoroltak ellenére sokkal kevesebb időt vesz igénybe, mint a százalékos.

Az idő megtakarítás ellenére ellene vagyok annak, hogy a százalékos rendszerről a helyezéssre térjünk át!

Ez jelentős visszalépés lenne! Valamikor a minősítést is a helyezések alapján adták és éppen azért térünk át, az ott is könnyebb helyezéssiról a százalékosra, mert azt nem találták elég pontosnak, sok volt benne az anomália.

A helyezési rendszer ellen az alábbi érveket tudom felhozni:

1. A százalékos rendszer sokkal pontosabb, sokkal jobban mutatja a végeredménynél az egyes versenyzők közötti különbséget, mint a helyezési pontok alapján összeállított. Előfordul, hogy több versenyző közt csak századnyi különbség van, tehát teljesítményük majdnem egyforma, míg a helyezéssnél legalább egy egész pont különbség adódik még a legszorosabb eredmény esetén is. A százalékos számításnál lehet, hogy 5-6 versenyző között nem lesz egy százalék különbség sem, míg a helyezéssnél az ötödik már sok ponttal marad el az elsőtől.

Fordítva is fennáll, a versenyzők közötti nagy különbséget nehéz a helyezéssnél nem tudjuk ránézésre észrevenni úgy, mint a százaléknál.

2. Volt olyan eset, ahol a 2. helyezett /nemcsak Saci esetében/ márllo % felett volt, míg egy másik versenyen még a 8-10. is ezen belül. A rosszabb százaléku 2 helyezési pontot kap, a jobb esetleg lo-t, ami óriási különbség.

3. Azonos kategóriákban is nagy a különbség az egyes versenyeken az indulók számában. Ha kevesen indulnak még az utolsó helyezett is jóval kevesebb pontot kap, mint az esetleg jobb százalékokat futó nagy létszámú verseny hátsó helyezettjei.

Például a tavalyi, az N 19 "A" kategóriában a Tipográfián 24 induló volt, a "Május 1."-en 52. Az előbbi utolsó helyezettje Csank Ágnes 177,54 %-ra 24 pontot kap, míg a "Május 1."-en nem is az utolsó /csak a rangsoroltak között utolsó ezen a versenyen/, valamivel jobb százalékkal 170,19%-kal 43 helyezési pontot kapna. /Székely Zsuzsa/. A "Május 1."-n 24 hp-s Kalmár Zsuzsa 129,75 %-t futott.

Ez csak egy kiragadott példa arra, hogy érzékeltessem az indulók száma mennyire befolyásolná a helyezések alapján megállapítandó sorrendet.

4. Aki kevesebb rangsorolón indul hátrányosabb helyzetbe kerül azzal szemben, aki többször állt rajt-hoz. Akinek ugyanis több versenye van, annak több rossz lehet törölni. Ez a hátrány megsokszorozódik a helyezési rangsornál. Egy bentmaradó rossz eredmény, különösen nagy létszámú mezőny esetén, igen magas helyezési pontot jelent, ugyanakkor százalékban az sohasem tesz ki olyan nagy különbséget.



Ellenérveim ellenére három kategóriának rangsorát elkészítettem a helyezések alapján is. Lássuk milyen eltérések mutatkoznak!

Nem tartottam fontosnak, hogy mind a 7 kategóriát összeállítsam. A három már elég jó képet ad. A két felnőtt kategóriát és a serdülő leányt választottam ki. Azért ezt a hármat, mert a felnőttek állnak legjobban az érdeklődés előterében, harmadikat meg azért, mert ott volt a legtöbb kereszt-beverés, ott volt az utolsó peretig a legbizonytalanabb a sorrend. Alljon itt a helyezésses ranglista, feltüntetve a százalékos eredményt és helyezést is.

Felnőtt férfi

1. Boros Z.	Eger	15	101,11	%
2. Gyurkó L.	GSSE	24	103,72	
3. Kiss Z.	Postás	29	103,33	
3. Vekerdy Z.	BEAC	29	105,01	
5. Szabó L.	Schónh.	31	103,25	
6. Dosek Á.	DVTK	32	103,79	
7. Honfi G.	STC	40	107,87	
8. Hegedűs Z.	OSC	52	107,84	
8. Sótér J.	BSE	52	107,93	
10. Bokros I.	MEAC	61	111,05	
11. Nyul J.	IALADÁS	88	111,39	
12. Balla S.	MAFC	94	114,01	
13. Harkányi Cs.	LOMBIK	95	112,83	
14. Harkányi Á.	MAFC	97	115,47	
15. Gyenis Z.	Schónh.	104	114,62	
16. Loch F.	GSSE	116	114,54	
17. Kéri P.	STC	127	116,46	
18. Pap L.	Schónh.	130	116,94	
19. Zentai J.	"	138	119,24	
20. Kóger Gy.	"	155	121,27	
21. Kovács A.	DVTK	157	120,59	
22. dr. Kovács L.	PVSK	166	123,24	
23. Sótér M.	BSE	169	120,79	
24. Komár B.	TIPO	172	119,34	
25. Győri II. L.	STC	177	120,66	
26. Bokros Gy.	MEAFK	191	121,73	
27. Nagy A.	BEAC	194	126,48	
28. Szokol L.	SZVSE	201	122,13	
28. Kempelen M.	OSC	201	125,99	
30. Ládi J.	AJKA	208	125,95	
31. Korik A.	POSTÁS	235	126,08	
32. Zánkay A.	VSE	239	127,06	
33. Göbölös I.	PVSK	243	128,22	
34. Balogh T.	GSSE	245	127,69	
35. Horváth L.	PVSK	248	128,62	
36. Györgypál Z.	Schónh.	258	127,50	
37. Kéki M.	BSE	260	127,00	
38. Czerpán I.	PVSK	271	131,70	
39. Nagy J.	Törekv.	309	132,29	
40. Hajdu K.	Műanyag	312	133,92	
41. Homoki G.	BSE	329	140,86	
42. Bori G.	SABÁRIA	336	143,03	
43. Pallagi G.	LOMB.	347	141,14	
44. Mécs L.	SZVSE	358	145,90	
45. Farkas S.	LOMB.	376	149,01	

Felnőtt nő

1. Kármán K.	E.Spart.	16	104,38	
2. Rostás I.	HVSE	18	103,96	
3. Dániel R.	GSSE	27	109,18	
4. Borosné	GSSE	28	107,64	
5. Kovács M.	TIPO	30	108,42	
6. Muzsnai Á.	OSC	35	112,12	
7. Korikné	Postás	37	115,04	
8. Kaló M.	DVTK	45	117,43	
9. Kaló A.	DVTK	52	118,40	
10. Dobosi E.	BEAC	59	117,44	
11. Gelei Zs.	Postás	68	119,15	
11. Korsovszky Á.	DVTK	68	121,22	
13. Jenővári G.	GSSE	77	122,52	
14. Medne G.	BSR	96	122,41	
15. Hanusz M.	OSC	108	130,41	
16. Turna A.	E.Sp.	124	129,82	
16. Kalmár Zs.	Törekv.	124	145,56	
18. Stranzky P.	MEAFK	125	137,45	
19. Csank Á.	E.Sp.	148	143,31	
20. Danovszky M.	BSE	153	142,86	

21. Lendl Z.	VIDEOTON	157	139,64	
22. Szopori É.	TIPO	159	142,09	
23. Molnár M.	E.Sp.	162	158,53	
24. Mező E.	PVSK	164	147,47	
25. Barki K.	Sabária	167	150,77	
26. Honfiné	STC	171	148,83	
27. Kirisics V.	Törekvés	173	150,73	
28. Tumay I.	GSSE	178	147,99	
29. Tóth C.	Postás	180	144,37	
30. Takács K.	KSZVSE	188	154,44	
31. Takács E.	Bottyán	197	154,44	
32. Székely Zs.	Lombik	236	171,94	

Serdülő leány

1. Almás E.	MMG	34	109,12	
2. Krasznai O.	OSC	35	109,80	
3. Osztafin J.	Recsk	44	111,34	
4. Ruzsa M.	BEAC	50	116,43	
5. Maác Gy.	Postás	54	114,79	
6. Pál M.	Sabária	63	116,75	
6. Péter E.	PVSK	63	117,22	
8. Kárász Gy.	KSZVSE	64	118,37	
9. Ujhelyi E.	Törekvés	73	116,17	
10. Családi I.	VIDEOTON	80	124,86	
11. Kovács E.	GSSE	84	123,86	
12. Nagy I.	OSC	96	121,75	
13. Simon I.	PVSK	97	125,56	
14. Jáger V.	PVSK	104	125,49	
14. Mets Zs.	OSC	104	129,46	
16. Kelemen M.	Révai	106	127,79	
17. Deme K.	KFKI	111	125,16	
18. Kaskovics H.	PVSK	125	129,61	
19. Szabó K.	Jászapáti	156	145,12	
20. Jónás P.	Recsk	166	137,12	
21. Liptay G.	OSC	174	142,20	
22. Vida M.	PVSK	176	151,51	
23. Séley Cs.	MMG	178	135,76	
24. Radnóti Zs.	GSSE	179	149,45	
25. Könyves F.K.	Lombik	183	141,84	
26. Virágos Zs.	Lombik	184	148,26	
27. Vasvári Zs.	MMG	188	148,37	
28. Székely Mi.	Lombik	191	181,10	
29. Lóczy I.	Recsk	197	142,83	
30. Polonyi Zs.	VOLÁN	232	162,26	
32. Csákányi Zs.	Lombik	241	154,64	
32. Kiss E.	Lombik	241	169,67	
34. Bajnai B.	Bottyán	250	170,73	
35. Papp É.	KSZVSE	276	164,87	
36. Valkony H.	Lombik	304	198,36	
37. Pajor E.	Sabária	308	214,62	
38. Kiss V.	Lombik	327	207,67	

E három kategóriában összesen 115 rangsorolt kétféle helyezését vehettem össze. És az eredmény:

A 115-ből 37 versenyző ugyanazon a helyen végzett mind a két rangsorolásnál. A versenyzőknek kb. egyharmada /32%. Szintén 37 volt olyan, akinek helye eggyel változott, vagy eggyel rosszabb, vagy eggyel jobb. 15-nél a különbség kettő; 26-nál pedig három, vagy annál is több. Van ötös, hatos és hetes különbség is és nem is egy!

De még az egy különbség sem hangolható el! Nem mindegy, hogy valaki 1. vagy 2. /Rostás - Kármán/, 5. vagy 6. /Dosek/, 3. vagy 4. /Borosné/,

4. vagy 5. /Maacz/, hogy csak néhány különbséget ragadjak ki az élmezőnyből. A kettős, vagy a még nagyobb különbségekről nem is szólva. Szabó Lászlónak nem lehet közönbös, hogy 2. vagy 5.

A három kategóriában nem kevesebb mint 9 holtverseny alakult ki. A százalékos rangsornál egy sem. Nehezen is képzelhető el, hogy a sok verseny két tizedesig /javított/ számitott százalékok átlaga azonos eredményt hozzon. Ez is mutatja mennyivel finomabb a százalékos rangsor.

Azt hiszem ez a sok eltérés meggyőző arról bennünket, hogy érdemes, még ha jóval több munkát is igényel, a sokkal pontosabb százalékos megoldásnál maradnunk.

Kempelen Imre

## FINN HÍREK

LIISA TÖBBET EDZ MINT VALAHA!

"A tél pontosan az elképzeléseim szerint telt el", - mondja minden idők legeredményesebb finn tájfutója, Liisa Veijalainen. Liisa szorgalmasan készül a tamperei VB-re, ahol a tavaly kapott két másodperces vereséget szeretné visszafizetni Anne Berit Eidnek. Tennivalója bőven akad. Fia Mikko sok idejét köti le és a tájfutáson kívül még tanulmányainak befejezésével is törődnie kell.

Liisa már a hatodik VB-re készül. A világon nem sok olyan versenyzőt találni, aki ilyen sokáig az élvonalban tudott maradni, talán csak a svájci Dieter Wolf és Dieter Hulliger, valamint Monspart Sarolta hasonlóak. Az északi országok versenyzői közül még senki sem indult 6 világ bajnokságon.

A múlt évben azt pletykálták, hogy Liisa el akar indulni a korsoi maratonjára. "A maratoni olyan kemény verseny, hogy aligha próbálom meg, - mondja - tapasztalataim sincsenek és kondícióval sem bírnám. Monspart Sarolta futott a női maratonin, de ő sokkal többet is edzett, mint én".

Liisa bizakodik. Azután, hogy az első világ bajnokságon 1970-ben 45 percet kapott a győztestől és ezzel a 40. helyezést érte el /ez Finnország eddigi legrosszabb VB helyezése/, szép pályát futott be.

Finnországban 259 veterán tájfutót tartanak nyilván. Többségük 60-70 éves. A legidősebb versenyző Antero Lauri Tampereből, 1900-ban született.

\*

MAISANSALO VÁRJA A VB VENDÉGEIT!

A VB versenyközpontja Finnország egyik legnagyobb szabadidő központjában Maisansaloban lesz. Maisansalo a Mäsi-tó keleti partjánál terül el Tampere-től 35 km-re északra, egy különleges természeti szépségű vidéken.

A központ szállodája, túristaszállója, étterme mind a VB csapatok és rendezők szükségleteit elégítik ki. Valamennyi egyéb létesítmény, a kemping, faházak, lakókocsi- és sátorhelyek, a kávézó, valamint a hobby lehetőségek a VB közönségének is rendelkezésére állnak.

A tábor llo faházában kb. 450 férőhely van. A házak 4-5 személyesek. A bennük hűtőszekrény, főzőlap és ágynemű van. Az árak a következők: 5 személyes ház 70 Mk, 5 napra 300 Mk. 4 személyes ház 48 Mk/nap, 5 napra 205 Mk. A kempingben autó-, lakókocsi, sátorhely 18 Mk és egyénekenként 9 Mk naponta.

Étkezési lehetőség a központ kávézójában, az étteremben. A kemping gondnoki épületében ki-ki főzhet magának. A faházakat július végéig 34280 Maisansalo, Maisansalon Vapaa-aikakeskus-ben lehet lefoglalni.

Maisansalo környékéről májusban új térkép jelenik meg, ezen a terepen lehet edzeni. A VB programjain kívül erdei tornapálya, tenisz és röplabda-pálya várja a vendégeket. Csónakot, kerékpárt és horgász felszerelést lehet kölcsönözni a központban. Lehet még lovagolni, úszni és szaunázni.

A nézők saját autójukon mehetnek a versenyekre, de a közlekedés megkönnyítésére csoportos szállítást szerveznek Maisansalóból és Tampereből. A VB belépő-jegye felnőttek számára 15 Mk, gyerekeknek 5 Mk. Az árban mindkét napi rajtlista is benne van.

A versenyközpontban egyedülálló szolgáltatásban részesítik a vendégeket. Nézőteret rendeznek be, ahol 25-30 TV készüléket helyeznek el. A nézőközönség a helyén ülve követheti a versenyzőket a rajttól, a pontokon át a célig. És egy másik újdonság; rögtön az utolsó versenyző célbaérkezése után megnyitják a VB terepet a nézőközönség előtt. A tájfutók tábora így még frissiben megismerkedhet a VB pályáival.

# FINN TÉRKÉPEK

885000 térkép 2 222000 márka értékben

Elkészítették Finnországban 1978-ban megjelent térképek összesítését. Tavaly 198 tájfutótérkép készült, 9-cel több, mint az előző évben.

Az 1978-ban készült tájfutó térképek száma és területe térképfajtánként:

térképfajta	db-szám	részarány	átlagos terület /km <sup>2</sup> /	összterület /km <sup>2</sup> /
Versenyterkép	86	43%	13,2	1131
Gyakorlótérkép	39	20%	4,5	176
Oktató térkép	63	32%	1,4	87
Sifutó térkép	7	4%	43	306
Ujranyomás	3	1%	7,7	23
Összesen	198	100%	8,7	1723

Az 1978-ban készült tájfutó térképek példányszáma:

Térképfajta	Példányszám	Átlagosan példány szám	db-szám	eloszlás
Versenyterkép	437.800	5.100	2.000	- 17.000
Gyakorlótérkép	193.500	4.950	1.000	- 27.000
Oktató térkép	218.100	3.450	500	- 10.000
Sifutó térkép	23.200	3.300	2.000	- 5.000
Ujranyomás	13.000	4.350	3.000	- 5.000
Összesen	885.600	4.473	500	- 27.000

Az 1978-ban készült tájfutó térképek munkaráfordítása és az átlagosan megtett kilométerek térképfajtánként és munkafajtánként

Térképfajta	Terepi munka ó/km <sup>2</sup>	Piszkozat elkészítés ó/km <sup>2</sup>	Térkép megrajzolás ó/km <sup>2</sup>	Össz. munka ó/km <sup>2</sup>	Bejárt utak km/km <sup>2</sup>
Versenyterkép	32,1	3,5	7,8	43,4	98
Gyakorlótérkép	25,1	3,2	9,9	38,2	64
Oktató térkép	31,2	4,4	22,4	58,0	76
Sitáfutó térkép	5,0	1,0	2,6	8,6	18
Ujranyomás	0,4	0,4	0,4	1,2	-
Összesen	26,1	3,0	7,8	36,9	78

A térképjavítási munka bérét 27 mk/ó-ban állapították meg. A térkép készítés közvetlen kiadásai közel 800.000 mk-t tesznek ki. Ennek mintegy a felét a térkép nyomtatása /395.500 mk/ viszi el. A sztereotérképezés 86.000 mk, a terepi munka és a piszkozati rajz 120.000 mk, a tisztázati megrajzolása 81.500 mk. Az összkidadások 2,2 millió márkát tesznek ki.

# Csapatbajnokságok

## 1978-ban

Az új bajnoki rendszer a csapatbajnokságok lebonyolításában hozta a legnagyobb változást. A területi csapatbajnoki lépcső bevezetése tette lehetővé, hogy az egy csoportba sorolt megyék olyan egyesületi is összemérjék erejüket, amelyek különböző anyagi lehetőségeik és versenyzőik képessége alapján eddig csak ritkán juthattak el magasabb szintű bajnoki viadalra.

Az új bajnoki rendszer első éve jó alkalmat biztosított arra, hogy az MTFSZ segítségével a beérkezett jegyzőkönyveket "átbogarásszuk". Vitathatatlan, hogy így átfogó képet nyerhettünk sportágunk megyék szerinti és budapesti helyzetéről, szervezethez fűződő /sajnos néhány megyéből még az országos döntő napjáig sem érkeztek meg a megyei bajnokságok pontos, előírászerű jegyzőkönyvei, s ezért hiányosak a táblázatos adataink/. Vizsgálódásunk tárgyául azért a csapatbajnokságot választottuk, mert tapasztalatunk szerint ezen, mint évről-évre bajnoki versenyen még nagy lelkesedéssel mindenki indul általában.

Utóhangok a megyei csapatbajnokságokhoz:

A megyei bajnokságok jegyzőkönyveinek vizsgálata után az az érzésünk támadt, hogy egyes megyei szövetségek és a bajnokság szervezésével megbízott versenybírók nem álltak feladatuk magaslatán. Sőt kénytelenek vagyunk azt is megkockáztatni, hogy nem ismerik, vagy tudatosan nem veszik figyelembe az új bajnoki rendszerrel kapcsolatos országos érvényű rendelkezéseket /vö. Tájfutás 1977/6. szám/, sőt az érvényben levő sportági versenyszabályzatot sem. Távol álljon tőlünk, hogy jelen írásunkban foglaltak a legcsekélyebb mértékben is személyeskedésnek hassanak, de a sportág önállóságának első évtizedéhez közeledve úgy gondoltuk, ezek a tények már nem kendőzhetők el tovább! 1./ Minősítettek-minősültek?!

A bajnoki rendszer leszögezi, hogy a megyei csapatbajnokságot ifjúsági kategóriákban "C" fokozatban kell megrendezni. Ennek az utasításnak 5 megye nem tett eleget, hiszen "B" fokozatban írta ki, rendezte meg ifjúsági /sőt serdülő! / csapatbajnokságát.

Az legtöbbször olyan szintű mezőnyöknek, ahol még az ifjúsági bronzjelvényes versenyzőket is nagyítóval kell keresni! Találkoztunk olyan

esettel is, ahol a kiírásban még "C" fokozatúnak szerepelt a két ifjúsági kategória bajnoksága, de az eredményértékesítőben már "B" fokozatúnak volt feltüntetve és ennek alapján többen jogtalan minősítéshez jutottak /főleg ifjúsági ezüsthöz/. Arról talán nem is kell itt megemlékezni, hogy a győztesek aranyjelvényes minősítését az MTFSZ éber és harciasnak nevezhető minősítő-nyilvántartó bizottsága nyilván nem hagyja jóvá, így a rendezők becsapták a versenyzőt, de önmagukat is.

Még a minősítéseknél maradványok kell említeni, hogy az eredményértékesítő nem tartalmazza a százalék-határok jogosságát. Érthetetlen az a hiányosság is, hogy egyes megyékben a háromnál kevesebb induló esetében nem vették figyelembe az idevonatkozó minősítési szabályt /ti. ilyenkor csak bronzjelvényes vagy IV. osztályú minősítést kaphatnak a versenyzők/. 2./ 3x1 fős csapatok, vagy amit akartok!

Az új bajnoki rendszerrel kapcsolatos rendelkezés leszögezi, hogy a megyei csapatbajnokságot 3x1 fős csapatokkal kell megrendezni. Ehhez szabad legyen emlékeztetőül idézni a VSZ. 4.4 pontját; ... hiányos létszámú csapat bajnoki versenyen sem indítható...!

A lebonyolított bajnokságok jegyzőkönyvei tanúsítják, hogy szinte hemszegnek az egyesületeiket egyedül képviselő versenyzők a csapatbajnokságon. Sajnos ez még az egyik területi csapatbajnokságon is előfordult. Értékeltek 2x1 fős csapatokat is - nyilvánvalóan a továbbjutás miatt - olyankor, mikor a harmadik csapat tag nem értékelhető nyújtott. Érdekességként megemlítjük, hogy az egyik megye bajnoki mezőnyének N 19 kategóriájában elindult a szomszédos megye egyik egyesületének egyetlen versenyzője is /vö. VSZ. 4.2 pontja/. Nyilván már tudta, hogy városát a másik megyéhez csatolják és felderítést végzett! Örvendetes, hogy több megye bajnokságán az ifjúsági kategóriákban nagyszámú mezőny indult, de sportági igazolás nélkül! Nagyszerű dolog hogy a DSK. ODK.-it is bevonjuk sportágunk életébe, de az itt foglalkoztatott tanulók felkészültségi fokát figyelembe véve nem szerencsés a bajnokságon "bedobni őket a mélyvízbe", arról nem is szólva, hogy bajnoki rendszerű versenyen sportági igazolás nélküli versenyző nem indulhat.

3./ Ifjúsági mezőnyben újoncok és még fiatalabbak is... A már eddig is sokat idézett csapatbajnoki rendszer



nem írja elő a serdülők részére kötelező érvénnyel a megyei csapatbajnokság rendezését. Így annál dicséretesebb, hogy több megyében és Budapesten is rendeztek CSB-t, serdülők részére is. Kevésbé dicséretes az a gyakorlat, amikor az ifjúsági mezőnyben 12-13 éves versenyzőket indítottak /engedtek elindulni/. Talán nem ismerik a VSz.4.19 idevonatkozó utasítását? Vagy olyan alacsony színvonalú ifjúsági pályákat tűztek ki, amelyeket egy 12 éves is könnyedén teljesíthetett? A sikertelenség "élménye" nem használ sportágunknak ilyen fiatal életkorban sem!

4./ Szakszövetségek felelőssége. A sportág gazdája, szakmai irányító szerve a területi szakszövetség. Feladata között szerepel a sportág bajnoki versenyeinek megszervezése, az érvényben levő szabályzat alapján történő lebonyolítása. Érdekes állásfoglalást tapasztaltunk az egyik megyei szakszövetség részéről.

..."technikai és költség kimélelési okokból..." a megyei csapatbajnokságot járási, városi szinten decentralizálva írták ki, rendezték meg /a szóbanforgó megyében 5 db. 2-3 évesnél nem régebbi térképkiadványt állt rendelkezésre/. Mindezek után már nem jelent meglepetést, hogy az egyik decentrumban "C" fokozatúnak, a másikban "B" fokozatúnak rendezték meg a bajnokságot F-21 kategóriában. Az egyik decentrum egyesülete versenyzőinek egy részét a szomszédos megye csapatbajnokságában indította, míg maradék versenyzőit egy másik decentrum "bajnokságának" /háziversenyének?/ keretei között. Ilyen bajnoki lépcsőzés nincsen, nem is szólva arról, hogy a versenyzőgárda ilyen jellegű széttagolása több, egyébként nem teljesíthető egyéni minősítést eredményezett. Úgy gondoljuk, hogy ilyen szervezés 1978-ban enyhén szólva túlzás /és szabálytalan!/  
5./ Továbbjuthatás - továbbjutás

A megyei bajnokságok versenykiírásainak egyértelműen rögzíteniük kellett a területi csapatbajnokságra történő továbbjutás feltételét: eredményes szereplés a megyei CSB-on. Egyik megyénkben viszont csak az egyes kategóriák győztes csapatait "jelölik" továbbjutóként, valószínűleg rosszul értelmezték a kiírást. De legalább a megyei CSB, kiírásának kézhezvételkor reklamáltak volna a résztvevők, vagy ők sem olvasták el az új bajnoki rendszer felépítését a szaklapban?

Az I. táblázaton tanulmányozható, hogy a megyei bajnokságokon eredményesen szereplő egyesületek elétek továbbjutási jogokkal. Viszont feltűnő

3 megye helyzete, ahol a továbbjutott csapatok fele sem indult el a területi bajnokságon /anyagi vagy szervezési okok?/. A megyei bajnokságokon indulóknak vállalniuk kell /más sportágak gyakorlatának megfelelően/ az eredményes szereplést követő továbbjutást és a velejáró költségeket is.

6./ Közvetlen utánpótlás;- ez az, ami akadozik..

Ha feltételezzük, hogy a megyei /budapesti/ csapatbajnokságon minden életképes egyesület, DSK elindította a lehetséges maximális számú versenyzőjét és ez általában így is van, rögtön szembetűnő lesz, hogy az ifjúsági versenyzők száma alig-alig haladja meg a felnőttversenyzők számát. Férfiaknál 371-373, nőknél 148-199 a felnőtt-ifjúsági arány. Néhány területen enyhén szólva kirívó az utánpótlás hiánya /serdülő vonalon még rosszabb a kép/. Hogyan akarunk kiválasztani, a minőséget kiemelni, ha nincs hozzá alap?

A területi csapatbajnokságokról az első /próba/ év után:

Emlékeztetőül az érvényben levő területi beosztás /aláhúzva az 1978. évi rendező megye/

Északi: Heves, Komárom, Nógrád, Fejér, Pest

Keleti: Szabolcs-Szatmár, Borsod, Hajdú-Bihar, Szolnok

Déli: Bács, Békés, Csongrád, Somogy, Tolna, Baranya

Nyugati: Vas, Zala, Győr-Sopron, Veszprém

Budapest

A verseny dokumentációkból egyértelműen megállapítható, hogy a rendezéssel megbízott megyék jó munkát végeztek. A területi CSB-ok rendezésénél a legproblematisabb kérdés a helyszínek kijelölése: ne legyen egyik megyétől sem túl távol, és ne legyen a rendező megye "házi terepe". Az északi területnek nem okozott különösebb gondot a sok Budapest környéki terepből egy alkalmas kiválasztása /Havvaskő/. A keleti terület a 4 megyén kívüli helyszínt választott az objektivitás érdekében /Sástó/. Optimális helyzetben volt a déli terület rendezőjeként Csongrád megye, hiszen éppen a területi CSB-vel avathatták legújabb térképüket, a Bács megyei /! /Darvas-erdőt. A nyugati terület helyszíne nagysága miatt még azt is elbírták, hogy az egyik megyeelőtte ott rendezze meg megyei csapatbajnokságát /Károlyháza/. A II. táblázat tartalmazza a területi csapatbajnokságok létszámadatait, amiből kiugrik a déli terület magas létszámával.

>>

A területi csapatbajnokságokról 9 csapat jutott fel az OCsB-re, ezek közül egy /Tatabányai Árpád Gimm. DSK N-19 kat./ nem élt indulási jogosultságával. Az "újonc" csapatok közül valamennyi kategóriában 2-2 csapat harcolta ki a bentmaradást. Nem volt hiába a rengeteg munka...

Néhány javaslat a csapatbajnokságokkal kapcsolatban /"kibicnek semmi se drága"../

1. Ervényt kell szerezni valamennyi területen a bajnokság kiírásának, a verseny és minősítési szabályzatnak. Ennek érdekében az MTFsz ellenőrizze a megyei bajnokságok lebonyolítását /rendszeresen, vagy szűrőpróbaszerűen/. Ugyancsak szükséges, hogy azok

a beérkező, főleg bajnoki jegyzőkönyvek is szigorúbb ellenőrzésre kerüljenek, amelyek nem tartalmaznak arany- vagy I.oszt. minősítéseket.

2. Meg kell követelni, hogy a megyei bajnokságok jegyzőkönyvei, eredmény-értesítői mindig tartalmazzák az elindult versenyzők minősítését, igazolási számát, különösen "B" fokozatú versenyek esetén /ezek az adatok néha még országos bajnokságok eredmény-értesítőiből is hiányoznak/.

3. Néhány megyében az alacsony versenyzői létszám nem indokolja az önállóan rendezett csapatbajnoki versenyt /a megyei bajnokság nem ver-

I. táblázat: a megyei csapatbajnokságok /hiányos/ létszámadatai

Terület	A. tábl.	B. tábl.				Össz.	C. tábl.	D. tábl.
		F-21	F-17	N-19	N-17			
Budapest	17	27	8	12	8	55	21	18
Baranya	5	7	5	3	3	18	8	8
Bács-K.	5	2	4	-	3	9	8	8
Békés	4	1	3	1	-	5	5	2
Borsod	7	5	8	-	2	15	5	4
Csongrád	7	8	5	5	6	24	16	15
Fejér	3	3	3	1	1	8	7	6
Győr-S.	8	7	2	2	2	13	11	8
Hajdu-B.	6	3	10	3	-	16	9	7
Heves	3	2	2	2	2	8	3	3
Komárom	4	2	3	1	3	9	6	6
Nógrád	?	?	?	?	?	?	?	3/?/
Pest	?	?	?	?	?	?	?	1/?/
Somogy	8	3	4	2	3	12	10	4!/!
Szabolcs-Sz.	6	6	6	2	4	18	13	9
Szolnok	8	4	9	2	2	17	11	2!/!
Tolna	6	-	6	-	5	11	8	2!/!
Vas	8	3	9	1	6	19	7	3!/!
Veszprém	7	8	7	3	-	18	14	14
Zala	?	6	5/?/	1	5/?/	17/?/	?	1!/!

A. tábl. = a megyei CSB-n részt vett egyesületek száma /feln+ifi kat./

B. tábl. = a megyei CSB-n résztvevő csapatok száma

C. tábl. = a területi CSB-n indulásra jogosult csapatok száma

D. tábl. = a területi CSB-n ténylegesen elindult csapatok száma!

senyszerű, mert esetleg kategóriánként csak 1-1 csapat áll rajthoz/ Javasljuk, hogy néhány szomszédos megye közösen rendezze csapatbajnokságát. Igy: Heves-Nógrád; Csongrád-Bács; Komárom-Pest; Szolnok-Békés; Fejér-Veszprém; Somogy-Tolna. A továbbjutást nem befolyásolja az együttes rendezés.

4. Szükségesnek látszik 1980-tól, vagy 1981-től a serdülő kategóriák részére is csapatbajnokság kötelező megrendezése az utánpótlás-nevelés gyorsítása érdekében.

5. A jelenleginél szerintünk aránysabb felosztás érdekében 1981-től a területi beosztás megváltoztatását javasoljuk:

1. Budapest
2. Borsod-Hajdú-Szabolcs
3. Bács-Békés-Csongrád-Szolnok
4. Heves-Nógrád-Pest
5. Baranya-Somogy-Tolna
6. Fejér-Komárom-Veszprém
7. Győr-Sopron-Vas-Zala

- vagy
1. Budapest
  2. Borsod- Hajdú- Heves-Szabolcs
  3. Bács- Békés- Csongrád-Szolnok
  4. Nógrád- Pest- Komárom-Fejér
  5. Baranya- Somogy- Tolna-Zala
  6. Veszprém- Vas- Győr-Sopron

Remélve, hogy szerény javaslataink nem tűnnek sportágunk alapjait megrendítő eszméknek, valamint, hogy a csapatbajnokságokról szóló összeállításunk senkit sem sértett meg, kérjük a sporttársakat, hogy a versenyszabályzat/aminek javítására, kiigazítására mindenki felhívást kapott az országos tanácskozáson!/ betartásával, a bajnoki rendszerünk rendelkezéseivel összhangban iparkodjanak a versenyeket továbbra is szervezni!

/Elhangzott az 1979. februári országos tanácskozáson./

Dr. Felföldi Károly-Dr. Tóth Imre

## II. táblázat: a területi csapatbajnokságok létszámadatai

### a./ Az elindult versenyzők száma területenként:

T e r ü l e t e k :	F-21	F-17	N-19	N-17	Össz.
Északi terület:	19	25	13	10	67
Keleti terület:	25	27	14	12	78
Déli terület:	32	51	22	41	146
Nyugati terület:	43	27	15	3	88
Budapest:	25	11	11	22	69
<u>Vidék összesen:</u>	119	130	64	66	379
<u>Országos összesen:</u>	144	141	75	88	448

### b./ Az elindult csapatok száma területenként /zárójelben a létszám, ha minden jogosult csapat indult volna!/:

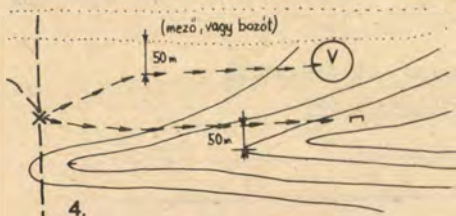
Északi terület:	5	7	4	3	19/?/
Keleti terület:	7	8	4	3	22/38/
Déli terület:	9	13	6	11	39/54/
Nyugati terület:	12	8	5	1	26/? /
Budapest:	6	3	3	6	18/21/
<u>Vidék összesen:</u>	33	36	19	18	106
<u>Országos összesen:</u>	39	39	22	24	124

# A támadóponttól a pontig

/Folytatás/

Felfogó- ill. vezetővonalnak számít olyan vonalas tereprészlet is, amelyre a pont ugyan nem esik rá, de olyan közel van a ponthoz /mögötte/, hogy a pont távolságából hosszú szakaszon látható /4. ábra/. Ha megbízhatóan tudunk oldaltávolságot becsülni szemmértékkel /ez máskor is hasznos az álláspont gyors azonosításához/, ugyanazt csinálhatjuk, mintha a pontból, a végig látható felfogóvonalal párhuzamosan egy másik felfogóvonal haladna. Az ábrán a nyilazott szaggatott vonalak jelzik: a kb. 600 méterre lévő pontokra az iránymenet sokkal kevésbé biztonságos, mint az 50 m becslése szemmértékkel, ha ezt már begyakoroltuk.

4. ábra



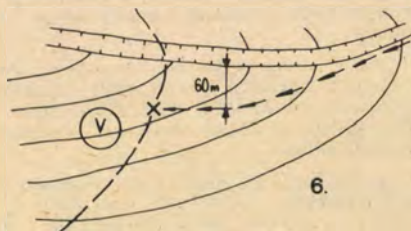
Az állandó oldaltávolságú vonalat vezető- vagy felfogóvonalnak használva a pontfogást nagyon leegyszerűsítethetjük olyan esetben, amikor így a pont vonalak kereszteződésébe esik /5. ábra/, sőt, ilyen kereszteződést támadópontnak is használhatunk /6. ábra/.

5. ábra



5.

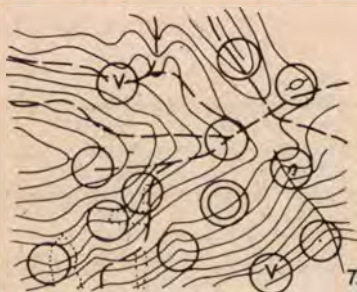
6. ábra



Az 1977-es idény néhány F21A ill. F21E pályájának pontjait /összesen 199 pont/ típusok szerint csoportosítva, az eddig tárgyalt két típusba együtt a pontok több, mint egyharmada esett, a versenyek között elég egyenletes megoszlásban. A fiatalabb pályáin valószínűleg még nagyobb az arány. Látszik tehát, hogy az ilyen pontok fogását érdemes jól begyakorolni. A gyakorlásnál ne féljünk az ismétléstől! Két teljesen egyforma szituáció ugyanis, nyugodtan kijelölhetünk egy edzésen nyolc-tíz azonos típusú pontot egymás után. Általában elég nehéz rávenni magunkat - ill. az edzőnek a versenyzőket -, hogy ilyenkor nem kell szünetelni. Nagyon bennünk van, hogy a játék a pályaminél gyorsabb teljesítésére megy. Így az edzés gyakran versenyre fajul, a versenyre jellemző ösztönös és pontatlan megoldások beidegzésével. Ezen bizonyos mértékig lehet úgy segíteni, hogy a pályát kis, néhány pontos darabokra tördeljük szét és ezeket csilagszerűen egy központból kell lefutni, vagy csillagpályát tűzünk ki teljesen különálló pontokkal. Példa a 7. ábrán: csillagedzés vezető - vagy felfogóvonalon fekvő pontok fogásával a Kutyahegy - Kísszénás terepen. A központ kettős körrel jelölve, a vázlat kissé egyszerűsített. Ha az edzés viszonylag kis csoportban történik és van mód az átmeneteket részletesen előre megbeszélni /ami igen hasznos/, akkor a megbeszélés után - a pontra meret milyen messze van a felfogóvonal, ha előtte még van támadópont, mi az és hogy fogjuk meg, a támadóponttól a pont milyen távolságra van, melyik irányba és mennyire célunk mellé, a felfogóvonalra

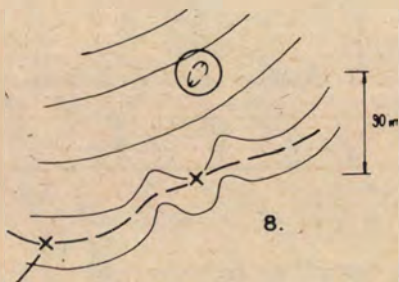
szint- vagy iránymenetet alkalmazunk, levesszük-e az irányt vagy csak a térképet forgatjuk be, stb./ már lehet a pontok egy részét gyorsaságra törekedve vagy memóriából is fogni. Ha az edző időt mér, annak az az előnye, hogy a hibás megoldás azonnal kiderül, és akkor a pontot az illető versenyzővel meg lehet fogatni még egyszer, most már jól. A memóriából-tájékozódás pedig azért hasznos, mert tudatosságra nevel. Célszerű törekedni inkább az előzetes megbeszélésre, mint az utólagos kiértékelésre, kivéve, ha az edzést kifejezetten tudásfelmérő jellegűnek tervezzük.

7. ábra



3. A pont a támadópontról durva iránymenettel fogható. A durva iránymenet itt azt jelenti, hogy a tájoló nem vesszük le az irányt, csak a térkép beforgatásával beállunk rá, és aztán további irányellenőrzés nélkül fogjuk a pontot; néha még a kezdeti beforgatás is fölösleges, mert az előző irányhoz viszonyítva könnyű a kezdőirányba elindulni. Hogy ilyen helyzet mikor áll elő, az minden versenyzőnél iránytartási pontosságától függ. Ennek gya-

8. ábra



korlására a módszerek közismertek és ezeket általában - eltérően a többi tájékozódási elemről - edzéseken csinálják is. Az viszont kevésbé megszokott, hogy versenyen észrevegyük az ilyen, viszonylag egyszerű megoldás lehetőségét. A 8. ábrán pl. a két lehetséges támadópont közül a pontfogás a közelebbiről sokkal egyszerűbb, mégis sokan csak a távolabbi azonosítják, aztán bevágnak "érzésre" már a közelebbi előtt. A pont pedig vagy megvan, vagy nincs. Persze, ha már tudja valaki tapasztalatból, hogy neki a 200 méteres tájoló nélküli iránymenete ugyanolyan pontos, mint a 100 méteres, akkor kockázat nélkül használhatja a távolabbi támadópontot, ha ezzel távolságot vagy szintet nyer. De ilyenkor is vegyük figyelembe, hogy a pont esetleg nem pontosan ott van, ahova jelölték, és egy közelebbi fixponthoz képest kisebb elcsúszás valószínű. Hogy a támadópontról a pont durva iránymenettel fogható-e, az a támadópont és a pont távolságán meg az iránymenet várható pontosságán kívül elsősorban attól függ, hogy a pont milyen messziről látható, tehát a terepidom vagy -tárgy méretétől és a fedettségétől. Tiszta bükkösben egy lejtőkúp vagy etető esetleg 150 méterről már látszik, míg sűrű bozótban egy gödör esetleg csak 5 méterről, bozótban az iránytartás is nehezebb. Az edzéseken tehát elég sok ilyen típusú pont gyakorlására van szükség, hogy a kellő tapasztalat kialakuljon. De ezeket az edzéseket úgy kell végezni, hogy nem vesszük le az irányt, csak beállunk és a pontfutás közben már nem is ellenőrizzük. Rávezetésnek célszerű tájoló nélküli irányfésű-gyakorlatokat végezni 30 - 100 méteres távokon. Az előző pontokban már érintett okokból a távolságmérés természetesen itt sem hanyagolható el.

Mindenképpen legyünk tudatában annak, hogy ha durva iránymenet helyett /fölsőlegesen/ finom iránymenetet alkalmazunk, az sokkal kisebb hiba, mint az ellenkezője. A közeli támadópontok felismerését lehet terep nélkül, csak térképen is gyakorolni. Ehhez azonban az szükséges, hogy az edzőnek kellő tapasztalata legyen a szokásos térképek gyengeségeiről. Nem érdemes korán ránevelni a versenyzőket olyan finomságok figyelembevételére /pl. jelölt ösvényvég, három szikla egymás mellett, stb./, amelyek a magyar térképek nyolcvan százalékán rossz helyen vannak, vagy a terepen egyáltalán nem azonosíthatók /az ösvénynek nincs vége, nagy területen tizenegy egyforma szikla van, stb./. Pontnak persze kell megadni ilyeneket is, de ajánlatos, hogy a támadópont mindig valami valóban biztos dolog legyen.

»

#### 4. A PONT A TÁMADÓPONTRÓL DURVA SZINTMENETTEL FOGHATÓ.

Itt egy kicsit szeretnék eltérni a szokásos meghatározástól, amely szerint szintmenetnek a szintvonalakkal párhuzamos futást nevezzük, tehát azt, amely végig azonos magasságban halad. Eléggé valószínűtlen ugyanis, hogy meredek oldalban lévő ponthoz mindig találunk olyan támadópontot, amely vele pontosan egy szinten van, az viszont gyakori, hogy közöttük a szintkülönbség viszonylag kicsi, 5-15 m. Az iránymenet meredek oldalban mindig nehéz, ha az oldal hajlik nem is hajtható végre fölösleges szint felvétele nélkül /9. ábra/, tehát ilyen esetben egy olyan módosított szintfutás a jó, amely közben a szükséges szintkülönbséget tudatosan felvesszük vagy leadjuk. Ha a támadópont a ponthoz közel van és a pont elég messziről látható - erre ugyanolyan megfontolások érvényesek, mint az előző pontban - akkor általában nem kell pontosan kiszámolnunk, hogy mekkora ez a szükséges szintkülönbség, hanem a térképre rápillantva csak durván megtippeljük, hogy enyhén fölfelé, körülbelül szintben, vagy enyhén lefelé kell-e tartani. Ez a "megtippelés" igen hamar automatikussá válik, nem is kell rá odafigyelni, a rutinos versenyzőnek valami olyan gondolata van, hogy "itt most beugrom szintben, kicsit lefelé 30 métert, és ott a horpadás" stb.; sokan ezt is inkább csak a térképen "látják" /különösen a távolságot/, mint gondolják, de ez típus dolga /erről még lesz szó a 7. pontban/. Ezért az előbb ajánlott 5-15 m közötti szintbecslésnek nem is itt van igazán jelentősége hanem a finom szintmenetnél; a durva szintmenet gyakorlatilag összemosisodik a durva iránymenettel. De azért érdemes edzésen gyakorolni, különösen kezdőknél, már előkészítő gyakorlatnak is a pontos szintmenethez. A gyakorlást lehet pl. tájoló nélkül végezni, haladóknál tájoló nélkül memóriából, a támadópontok megjelölésével és akár zöld pontokat is kitűzhetünk. Itt is inkább az a lényeg, hogy észrevegyük az olyan, közeli támadópont lehetőségét, amelyről a pont durva szintmenettel könnyen fogható.

/9. ábra/



9.

#### 5. A PONT FOGÁSÁHOZ A TÁMADÓPONTRÓL FINOM IRÁNYMENETRE VAN SZÜKSÉG.

A finom iránymenet jól és gyakorlásáról a tájékoztató szakirodalomban elég nagy anyag található, így itt most nincs értelme a részletezésnek. Megragadom azonban az alkalmat egy taktikai megjegyzés megtételére. Versenyen, ha választani lehet egy síkráji és egy ugyanolyan jó domborzati támadópont között, amelyekről a pontot finom iránymenettel akarjuk megközelíteni, akkor általában a síkráji a célszerűbb, mert a bemérő ill. a térképhelyesbítő valószínűleg erről mérte be a pontot, és az a domborzati támadópontnál esetleg rossz helyen van. Persze, ha az ember ismeri az egyes javítók és rendezők szokásait, akkor már az adott verseny előtt gondolhat rá, hogy most esetleg éppen fordítva van, de ez a ritkább. Természetesen törekedni kell arra, hogy térkép- és ponthibák minél kevésbé forduljanak elő, de amíg szinte minden magyar versenyen van hibás pont, addig ehhez a helyzethez az edzések kitűzésekor is ajánlatos alkalmazkodni. A térképjavítók és rendezők cseleivel szembeni ellenecselek kifejlesztésében nyilván az egyéni tapasztalat a döntő; de a fejlődést az edző talán meggyorsíthatja bizonyos tipikus helyzetek és megoldások tudatosításával. /Persze azt sem árt tudatosítani, hogy a térképi ábrázolásnak vannak szabályai - összevonás, generalizálás stb.-, amiket mind a helyesbítőnek, mind a versenyzőnek kötelessége ismerni. S akkor majd nem tűnik "szinte minden" magyar verseny ponthibásnak. A szerk./



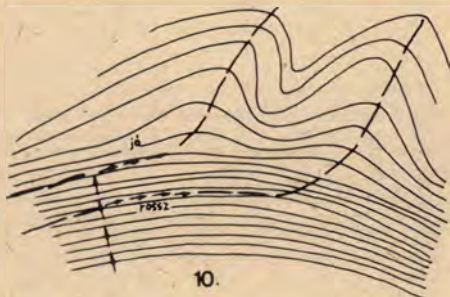
## 6. A PONT FOGÁSÁHOZ A TÁMADÓPONTRÓL FINOM SZINTMENETRE VAN SZÜKSÉG.

Középhegységi versenyeken /Meccsek, Börzsöny, Bükk, stb./ elég gyakori eset. Ezek azok a "nehéz" pontok, amikre a fél mezőny annak ellenére "elszáll", hogy a pont jó helyen van. Pedig az ilyen pont fogásához még nem kell semmiféle trükk vagy ellentükk. A szükséges szintkülönbség-becslő készség két-három edzésen meglepő könnyen megszerezhető. Talán legcél-szerűbb az öt métereket beidegezni szemmértékre és akkor csak számolni kell a szintvonalakat. Az edzőnek persze egy kicsit nehéz egy lejtőre merőleges vezetővonalat /nyiladék, metsződés, jelleghatár/ öt méter szintenként beosztani, vagy bemérni és kirakni a pontokat a többi fajta gyakorlathoz. Dehát az edzőnek ez a dolga. Több kipróbált módszer van /úgy értve, hogy én mindenestre kipróbáltam ezeket/. Kezdőknek lehet két szomszédos szintvonalat 100-200 méteren keresztül két különböző színnel kiszalagozni a terepen és aztán futóedzést tartani az egyik szalagozáson - megmagyarázva persze, hogy mire megy ki a dolog - s úgy, hogy közben nézni kell a másik szalagozást. A már említett, 5 méter szintenként beosztott vezetővonalon néhányszor föl-le sétálva megfigyelni mindig a következő öt métert. Nem feltűnő jeleket alkalmazva, egy adott tárgy magasságát megbecsülni, akár versenyszerűen, amit aztán az edző egy előzetes bemérés alapján értékelt /ezt persze már bizonyos nem-versenyszerű gyakorlás után/. Két egymással párhuzamos, 5 m-ként beosztott vezetővonal között futni szintfésűre, adott szintkülönbségek felvételével és leadásával. Az ilyen edzést el kell végezni különböző lejtőszögű terepeken, mivel az öt méterek becslése a meredekségtől erősen függ: meredek lejtőn ugyanazt a szintkülönbséget rendszerint nagobbnak becsüljük, mint kevésbé meredeken. Közvetlenül: a 2. pontban említett oldaltávolságbecslés gyakorlása ezekkel teljesen hasonló módon történhet és a meredekséget ott is figyelembe kell venni.

Mikor már kellő jártasságot szereztünk a szintkülönbség-becslésben, a finom szintmenetes pontok fogása háromféle módon képzelhető el. 1. Először felvesszük vagy leadjuk a szükséges szintkülönbséget, aztán pontosan szintben - távolságot mérve! - megfogjuk a pontot. 2. Először elfutunk szintben a pont távolságáig, majd föl- vagy lemegyünk a szintet számolva. 3. Az előző kettő kombinációjaként egy állandó - távolságméréssel egybekötött - vízszintes haladás közben apránként vesszük fel vagy adjuk le a

szintet, ezt is közben számolva. Ha ez a sok számolás esetleg elijesztene valakit, gondolja meg, hogy itt elég kevés szintről van szó és az ember gyakorlatilag úgyse a szintkülönbséget, hanem a szintvonalakat számolja. Mikor sok szintről van szó, a távolság általában nem lényeges /átmenet közben és gyakran a lejtőre merőleges irányban/. Hogy a három közül melyik módszert választjuk, az a pont jellegétől és a bója várható elhelyezésétől függ; pl. gödröt célszerűentről fogni, sziklalépcső lábát lentől, szikla Ny-i oldalát, ha nyugatról megyünk rá, oldalról, stb. Az edzőpályák ki-tűzésekor mindenestre gondolni kell erre a szempontra is.

A szintbecslésre egyébként nemcsak a pontfogásnál, hanem az átmenetben is szükség lehet. Ilyenkor a szint gyakran sokkal több öt méternél. Azt a biztonságot, amit mások a távolságmérés jelent, mivel ez meredek oldalban gyakorlatilag lehetetlen, csak a szintkülönbség-becsléssel érhetjük el. Például ha a lo. ábrán látható tereprészlet térképén a csillaggal jelölt ösvény hiányzik, felül-ről rákanyarodva igen könnyen elszállhatunk - kivéve, ha még a platót meg-számoljuk, lehetőleg persze futás közben, hogy az ösvényig 11 szintvonal van. Vagy csak annyit, hogy körül-belül tíz. Tízszor öt métert biztos nem tévesztünk össze hétszer öt méterrel, vagyis az ösvényt keresztezve azonnal rájövünk, hogy ez még nem az igazi és futunk lefelé tovább. /Ez nem is kitalált példa: velem egy régi Vasutas Kupán megesett, nem az, hogy rájöttem a térképhibára, hanem hogy elszálltam. / Még az sem biztos, hogy ilyenkor feltétlenül a térkép a hibás, hiszen vannak olyan vadcsapások éppen meredek oldalakban, amelyeket tudatosan nem érdemes jelölni, de versenyen könnyen ösvénynek nézheti azokat az ember. Természetesen nem ez az egyetlen eset, mikor a szintkülönbség-becslés növeli a tájékozódás biztonságát.



## 7. A TÁMADÓPONTRÓL KOMPLEX DOMBORZATKÖVETÉSSSEL FOGHATÓ PONTOK.

Ez a fajta pontfogás az, amit a skandinávok annyira szeretnek. Az én említett juniorjaimnak még szerencsés-jük volt: azt a Nemzetek Versenyét és November 7. versenyt Kőhánys-pusztán rendezték. Nálunk talán ezen a terepen lehet leginkább ilyen pontokat kitűzni. A pontfogáshoz komplex domborzatkövetésre akkor van szükség, mikor a terep igen tagolt, tehát az iránymenet egész kis pontatlansága /10 - 20 m/ is már minőségileg más terepidomra visz, mint amelyen a pont van.



Ráadásul épp ilyen terepen igen nehéz a távolságmérés, mert nem tudunk közel egyenletes iramban futni, úgy, hogy szinte biztos, vakon irányba tartva néhány kis gerinccel vagy horpadással eltévesztjük a pontot. Akkor pedig úgyis el kell kezdenünk silabizálni a finom domborzati részleteket. Csak akkor már nem tudjuk, hogy hol kezdtük azt, ami a támadóponton még biztos volt.

A komplex domborzatkövetés azt jelenti, hogy a támadóponttól a pontig a domborzatnak pontfogáshoz szükséges részleteit sorra azonosítjuk a terepen. Nem hiszem, hogy erre adható általános recept. Az legalábbis igen valószínű - nemcsak a tájfutók tudják tapasztalatból, hanem a pszichológusok is kísérletekből -, hogy az emberek egy része inkább képekben, másik része inkább fogalmakban gondolkodik; ezért ha van is recept, bizonyára nem egy van, hanem legalább kettő. Az is valószínű, hogy mindkét típusú gondolkodás alkalmas lehet a finom domborzatkövetés feladatának megoldására, hiszen a domborzatot a térkép alapján vizuálisan is el lehet képzelni és fogalmilag is fel lehet bontani síkrajzi alakzatokhoz hasonló elemekre és ezek kapcsolataira. Hogy ez az utóbbi milyen finomsággig vihető végbe, az persze nyitott kérdés. De ugyanúgy nem ismerjük a vizuális képzelőtehetség korlátait sem. Nyilván mindkettő erősen függ az egyéni képességektől, a gyakorlattól és az edző akkor jár el helyesen, ha nem erőszakolja rá minden tanítványára eleve az egyik típusú gondolkodást a kettő közül.

Azaz nem tételezi fel, hogy csak egyféle domborzatkezelési mód van: az övé. Mivel a képszerű gondolkodással általában kisebb tudatosság jár együtt, úgy tűnik, a nálunk szokásos technikai edzési módszerek - a majdnem teljesen egyoldalú edzőverseny forma - ennek a tépárnak kedveznek jobban. Vagyis a versenyzők közül fiatal korban inkább azok emelkednek ki, akiknek a képi gondolkodáshoz az átlagot meghaladó tehetségük van, míg azok, akik ennek hiányában esetleg feltűnően jó logikai érzékűek, a tájékozódásban gyengének és fejlődés-képtelennek bizonyulnak. Ha figyelembe vesszük a gondolkodás említett kétféle jellegét, felmerül a gyanú, hogy ennek esetleg pusztán az edzőmódszerek fejletlensége az oka, és egy analitikusabb, elemekre és strukturális fogalmi kapcsolatokra orientált tájékozódási rendszerrel kiemelkedő versenyzőkké válhatnának a gyenge képi fantáziájú, de egyébként "okos" emberek is. Az pedig jó dolog, ha egy sportágnak okos élversenyzői vannak, bár szerencsére mi ebben így is jobban állunk az átlagnál; de ennek a kérdésnek további /esetleg már eddigi/ részletezése nyilván nem ide tartozik.

A finom domborzatkövetés gyakorlására néhány módszer. Vizuálisan gondolkodó típusúaknak a képfeldolgozás általános gyorsítására és pontosítására szolgáló gyakorlatok: rövid ideig mutatott ábrák /nemesak szintvonalaképek/ összehasonlítása, azonosak-e vagy nem. Ugyanílyen módon ábrarészletek elhelyezése egész ábrán, egymáshoz csatlakozó ábrák képzeletbeli összerakása memóriából, stb. A sor folytatása edzői lelemény dolga. Fogalmi típusúaknak: jellegzetes domborzati elemek gyors felismerése és fogalmi azonosítása /pl. gerinc, völgy, metsződés, horhos, ezek elágazásaiés kanyarjai, letörés teteje és alja, orr, pihenő, horpadás, lejtőszögváltozás, kúp, mélyedés, lejtőkúp, nyereg/, ugyanezen elemek különféle komplexitású együtteseivel, domborzati részletek memorizálása elemekre bontás alapján. Hasonló gyakorlatok fizikai edzéseken futás közben is végezhetők. Terepen: álláspont-azonosítás finom domborzatú terepre. Pl. egy ember fut elől térképet nézve, a többiek vakon utána; egyszerűen megáll, előveszik a térképeket és mindenki "helyreteszi" magát; aztán tovább ugyanígy/. Sok egymáshoz közeli pont fogása, adott /kis/ területen domborzat berajzolása nagyított síkrajzi alapra, stb. Képi típusúaknál az ilyen terepgyakorlatok magyarázat nélkül is igen hasznosak,

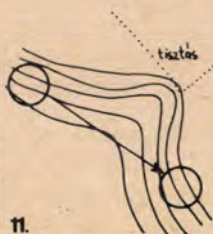


fogalmi típusúaknál célszerű a figyelmet felhívni az egyes elemek relatív távolságára és magasságára, tehát a strukturális viszonyokra is. Egyébként a gyakorlattal mindkét típusú versenyzőknek fejlődik, a másik típusra jellemző domborzatkezelési képessége is, legalábbis bizonyos mértékig, de valószínű, hogy a kettő közül mindig az egyik marad a döntő.

#### 8. KÖZVETETT TÁMADÓPONTOK.

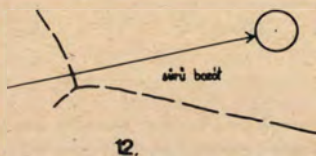
Próbáljunk támadópontot keresni a 11. és a 12. ábrán látható átmenetekben. Az egyik az 1977-es Tanács Kupáról, a másik a Fabulon-váltóról való. Kézenfekvő lenne az első esetben a rét alsó sarka, a másodikban az útelágazás, csakhogy az egyikben ez többlet-szintfelvétellel járna, a másikban a bozót miatt lassú lenne az iránymenet. Ilyenkor kell észrevenni az olyan támadópont-lehetőségét, ahol semmiféle biztos dolog nincs, de amelynek helyzetét távolság- vagy szintkülömbőség-méréssel ill. becsléssel idővesztés nélkül meg tudjuk határozni.

/11. ábra/



11.

/12. ábra/

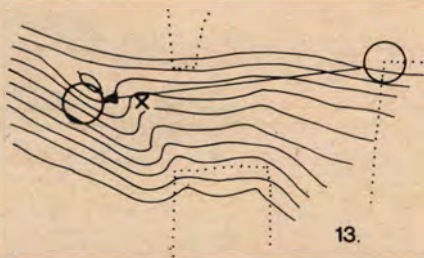


12.

Ha a 11. ábra kezdőpontjából körülbelül szintben futunk, a lapos völgy középvonalában balra nézve meglátjuk a tisztás alsó sarkát, és szintbecsléssel pontosan megállapíthatjuk, hogy mennyivel vagyunk alatta. Ha jó a szintbecslés, ez a pont éppen olyan fix, mint maga a sarok és innen a pont darva szintmenettel már könnyen elérhető. A másik esetben befutunk az úton, az elágazástól lépéssel távolságot mérve addig a pontig, amelyről a pontra ráfutva a legkevesebb a bozót /azaz merőlegest képzelünk a pontról az út vonalára/, és itt kezdjük az iránymenetet. Az így kialakuló támadópontokat azért nevezhetjük közvetettnek, mert támadópontként nem saját fix-jellegük miatt, hanem más információk segítségével alkalmazhatók.

Közvetettnek tekinthetjük a 6. ábrán más megfontolással kapott támadópontot is: ott a távolságot nem lépésszámmal mértük, hanem szemmértékkel becsültük, de az eredmény ugyanaz. Jól látható terepen közvetett támadópont lehet olyan pont is, ahonnan egyszerre több markáns terepidom vagy tereptárgy látszik, mert bizonyos gyakorlattal bármiféle pontos előre-, hátra- vagy oldalmetszés nélkül is a látható objektumok helyzetéből meg tudjuk állapítani futás közben a sajátunkat. Ilyen pontot mutat a 13. ábra, szintén a Tanács Kupáról.

/13. ábra/



13.

Közvetett fixpontokat természetesen érdemes néha használni nemcsak pontfogáshoz, hanem átmenet közben is, annál is inkább, mivel akkor gyakran nincs szükség pontos helyzetazonosításra.

Tagolt domborzatú terepen, ahol sűrűn kell alkalmazni komplex domborzatkövetést, látszólag rengeteg lehetőség van közvetett támadópontok kiválasztására egészen közel a ponthoz.

»

Sőt, általában még közvetlenére is: a 14. ábrán /Bp.I.O.bajnokság, 1977/ ilyen pl. a kis völgyek összefutása közvetlenül a pont fölött. Csak hogy ennek a pontnak a megfogása gyakorlatilag ugyanolyan nehéz, mint a keresztelt ellenőrzőponté. Ezért ezt a pontot és a környékbeli hasonlókat nevezhetjük ugyan támadópontnak, mert a definícióba belefér /fix pont az ellenőrzőpont előtt/, de a gyakorlatban mégsem használhatjuk ugyanolyan módon, mint a könnyen megfogható támadópontokat, amelyeknek egyik legjellemzőbb tulajdonsága, hogy nem kell előttük még egy támadópont a fogásukhoz. A 14. ábrán az utolsó könnyű fixpont az út melletti rét a lapos tetőn; innen pl. irányban először le kell futni a jobbról feljövő völgy kanyarpontjába, aztán át a balról lejövő gerinc nyúlványán /ez valószínűleg csak 1-2 m magas/, majd le a pont fölött összefutó két völgy közötti gerincen abba a völgybe, amelyben a pont van. De ívelhetünk kicsit balra is, el a jobbról feljövő völgy teteje fölött /ez pl. egy közvetett fixpont/ és bele a lejtőkup előtti völgybe, stb. Az ilyenkor érintett közbülső pontok közül a tájékozódásban egyik sincs úgy kitüntetve a többivel szemben, mint a rét



az út mellett. A komplex domborzatkövetés viszonylag nehéz feladatát azzal nyilván nem kerülhetjük el, hogy támadópontnak nevezünk egy olyan pontot, amelyet magát is csak komplex domborzatkövetéssel tudunk megfogni, akár közvetlen támadópont lenne ez, akár közvetett.

Vassy Zoltán




---

Címkép és a hátsó borító  
Józsa Sándor felvétele

---

#### TÁJFUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Szerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI Bajcsy-Zsilinszky út 31. II. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374 Budapest Pf. 614. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hírlapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egy szám ára: 4,50 Előfizetés ára egy évre: 54.-Ft. Megjelenik havonta. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztálya, Budapest, VI. Népköztársaság útja 6. Index szám: 25827

Sportpropaganda

TZ 79483

13+1



TOTO

ÁRA: 4,50 Ft



# TÁJFUTÁS



1979/4

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSzlÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

4. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szepeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítási helye: 1143. Budapest, Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. július hó - Terjeszti a Magyar Posta.

A tájfutás a térképes futás sportja, s ennek ellenére az utóbbi években meglehetősen keveset foglalkoztunk és még kevesebbszer közöltünk térképeket. Pedig térképről nem lehet eleget írni, mert nemcsak a legfiatalabbaknak, hanem az idősebbeknek is igen csak hasznos, ha kicsit elmélyülnek az ábrázolás rejtelmeiben. Még mindig hiszem, hogy akkor kevesebb lesz az oktanulni háborgó és több lesz a jó térkép. Mindig csodálozom azokon, akik úgy szeretik a sportot, hogy közben a térkép csak egy színes papírlap. Mi élvezet lehet az erdei futásban, ha a domborzat nem mond semmit. Persze ezt gyerekkorban kell megszeretni, és fiatal korban kell örök barátságot kötni a mindig más térképpel. És nemcsak a tájfutó térképpel! Tájékozódást lehet tanulni bármilyen térképpel is. Vonaton, autóban, repülőgépen. Eppen ezért messzebbre is ki kell tekintenünk, ha nem akarunk leragadni saját térképeink csepülésénél; sajnálatosan kevés térképjavítóink munkájának ócsárlásánál. Javítani már gyermekkorban lehet. No nem 20 000-es versenytérképet, hanem parktérképet, vagy egyéb, kellően generalizált más térképet. E számunk közepén kíthatjuk az első igazi magyar parktérképet, melyet remélhetőleg még több is fog követni. Ez a térkép még csak fekete-fehér, de október közepén már színesben is megjelenik.

Skerletz Iván

## ÚJ TÉRKÉPEK

Igen, új térképek. És most nem a Nagyszénás valóban kitűnő térképéről esik szó, hanem sorra vesszük az olyan kiadványokat, melyek alkalmasak a tájékozódás leg-  
alapvetőbb elemeinek gyakorlására, melyek elérhetők bárki számára is. Ebben a számunkban a parktérképekről szól egy cikkünk, ami nemcsak itthon, hanem külföldön Skandináviában is viszonylag új kezdeményezés. Sokan vannak már, akik 6-8 éves fejjel versenyezgetnek, és sokan vannak, akik több tucat évvel a hátuk mögött küzdenek a pont megtalálásának örömeért. Mind a két korosztály olvashatja az általános iskolák alsó tagozatainak környezetismeret füzeteit; és megdöbbenve tapasztalhatja, hogy már a második füzetben találkozik a tájékozódás alapelemeivel. Később meg valóságos térképeken, vázlatokon kellene gyakorolni lakóhelyének ismereteit. De mivel? Hiszen a pedagógusnak - tisztelet a kivételnek - nincs ideje, energiája térkép-vázlatot készíttetni. Az, ami a tananyagban előírt önálló vázlatkészítés, hát az csak ideig-óráig elégíti ki a gyerek fantáziáját. Ha mi idősebbek vesszük magunknak a fáradságot és átlapozunk néhány környezetismereti és földrajz füzetet, könyvet; elcsodálkozhatunk, hogy mennyi a lehetőség sportágunk terjesztésére. Nem kell külön testnevelési óra, nem kell igénybevenni a szabad időt, mert a tananyagban a lehetőség benne van. Csak élnünk kell vele. Lehet, hogy nem a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség feladata elsősorban a parktérképek megjelentetése, a levelezőlap-térképek megrendelése, terjesztése. Lehet, de, ha arra várunk, hogy más vegye kézbe a tájékozódás megszeretetését a gyerekekkel és az idősebb korúakkal, akkor tíz év múlva is majdnem ugyanazok fognak jól-rosszul térképet javítani, s ugyanazok rendeznek versenyeket az egyre népesebb mezőnyöknek. Futni, futkározni, versenyezgetni már sokan szeretnek; de rendezni, javítani; jól, még nagyon kevesen.

## AKIK ELKEZDTÉK

A legközelebbi Szélrózsában terjedelmes írást találnak majd olvasóink - a legújabb kutatások szerint 1925-26-ban rendezett magyar tájfutóversenyekről. Ennek elolvasásához szeretnénk kedvet csinálni olvasóinknak illetve, egy kis kutatómunkára serkenteni - különösen Baranya megyei - sportbarátainkat.

A Magyarország című hetilap 1978 február 5-i számában jelent meg az alábbi olvasói levél: "Lapjuk 1977/46. számában "A három T" címmel érdekes cikket közöltek. Szerintem téves azonban az a megállapítás, hogy "házánkban az első tájékozdó futóversenyt a Duna Sport Club rendezte 1934-ben. A sportágnak nem voltak írásos szabályai. "Mint a sportág korai hódolója, úgy emlékszem, hogy a 20-as évek derekán, a Munkás Testedző Egyesület keretében sporttársaimmal több ilyen versenyen is részt vettem a budai hegyek között. Ezeket azonban a rendőrség nem nézte jószemmel és 1930 körül abba kellett hagyni. Dr. Kun László sporttörténész erről a következőket közölte: Az első magyarországi sportjellegű tájékozdó futóversenyt ifjú Ripszám Henrik irányításával az MTE rendezte. Ripszám Svédországból 1924-ben tért haza. Az első start 1925. január 11-én 10 órakor a Balázs vendéglő mellől volt. A második tájékozdó futóversenyre 1925 őszén, a harmadikra 1926 őszén került sor. 1929-ben újra megrendezték. A versenyeken részt vettek az MTE női versenyzői, továbbá a MAC-ból és az MTK-ból is több atléta. Rajk Andor 1928. december 14-én az atlétikai szakosztály közgyűlésén ismertette az ifjú Ripszám által hazahozott svéd szakírkönyv alapján összeállított programot, ebben a tájékozdó futás országos bajnoksága is szerepelt."

Fehér Sándor  
Budapest

Ez a levél adta az ötletet Skerletz Iván főtitkárnak: utána kellene nézni a közölt adatoknak, hátha valóban mélyebbre nyúlnak sportágunk gyökerei 1934-nél.

Nagyon hamar kiderült, minden stimmel: valóban rendeztek 1925-26-ban tájfutóversenyeket, valóban ifjú Ripszám Henrik adta az ötletet.

A versenyeknek, - erről a Szélrózsából is meggyőződhetnek majd az érdeklődők - nagy sajtójuk volt. Sikertől számos korabeli érdekességet összegyűjteni. A legfigyelemre méltóbb azonban annak a néhány személynek

életrajza, akik a sportág elterjesztésében oroszán részt vállaltak és amelyek technikai valamint egyéb okok miatt a Szélrózsába már nem kerülhettek be.

Ifjú Ripszám Henrik 1889-ben a Baranya megyei Némethelyen született. Apja, id. Ripszám Henrik a baloldali beállítottságú Munkás TE alapító tagja volt. Tul. hatvanodik életévén is rendszeresen indult versenyeken és ott volt, rajthoz állt, mindhárom a húszas évek közepén lebonyolított tájfutóversenyen. A fiatal Ripszám középiskoláit Pozsonyban és Budapesten végezte el, majd a budapesti Iparművészeti Iskolába került ahol 1910-ben a díszítőfestő szakon fejezte be tanulmányait. Még abban az évben több európai országban tett tanulmányutakat. Magyarországra visszaérkezve többek között kávéházak, színházak, templomok és budai villák díszítésének tervezésével, kivitelezésével foglalkozott. Első olajképét 1910-ben a Múcsarnok 50 éves jubileumi kiállításán mutatta be. Ettől kezdve - kivándorlásáig - a Nemzeti Szalon rendszeres kiállítója közé tartozott.

Közben az MTE atlétikai szakosztályában sportolt. 1911-ben hatalmas meglepetésre országos bajnokságot nyert a 30 kilométeres gyaloglásban. 1912-ben saját költségen kiutazott a stockholmi olimpiára, ahol két számban is rajthoz állt. /Maratoni futásban feladat, a 10 km-es gyaloglásban pedig az előfutamban kiesett./

Rajk /Reich/ Andor 1904-ben Budapesten született. Iskolai elvégzése után mintegy 15 évig banktisztviselőként, majd közéleti felügyelőként dolgozott. 1964-ben a MIGÉRT osztályvezetőjeként ment nyugdíjra. 1919-től volt az MTE tagja, később pedig az atlétikai szakosztály, majd az egyesület titkára. A felszabadulás után évekig a Magyar Atlétikai Szövetség főtitkáráként tevékenykedett. Kimagasló érdemeket szerzett a magyar női atlétika megeremtésében. Jelenleg visszavonultan él, zuglói házában.

1925 őszén a Sporthirlap terjedelmes cikkben harangozta be az MTE őszi tájfutóversenyét. Svédországi tudósítója W.D. részletesen leírta egy svéd verseny minden mozzanatát. Az egyik bekezdésben a következőket olvashatjuk: "A stockholmi kerületi bajnoki tájékozdó verseny megrendezése körül a rendezőség - a nálunk is járt Killender kapitánnyal az élen - gyönyörű munkát végzett."



Felmerül a kérdés: ki az a Killender kapitány? Mikor járt hazánkban? Volt-e valamiféle szerepe a tájfutás magyarországi elterjesztésében?

Sajnos mindeddig csupán az első kérdésre sikerült egyértelmű választ szerezni. Egy svéd lexikonból tudjuk a következőket: Ernst Killender 1882 III. 10-én született. A svéd hadsereg őrnagya volt. Számos magas sportfunkciót töltött be. 1919-ben ő javasolta a stockholmi sportszövetségnek tájfutó versenyek bevezetését. Javaslatára alapították meg a SOFT-ot a Svéd Tájékoztató Futó Szövetséget. Őt tekintik a svéd tájfutás atyjának. A svéd királyi testőrgárda parancsnokaként 1958 I. 24-én halt meg.

Ezenkívül még azt tudjuk, hogy miként az idősebb és a fiatalabb Ripszám, ő is antialkoholista, anti-nikotinista és vegetariánus volt. /Id. Ripszámnak vegetariánus étterme volt a VII. kerületben./ Tudjuk, hogy járt hazánkban és tudjuk, hogy ifjú Ripszám Henrik nem egyszer szerepelt svéd-magyar tolmácsként. Semmi többet.

✱

1915-ben bevonult katonának és a lengyelországi fronton még abban az évben fogságba esett. Innen csak 1922-ben - állítólag többhónapos vagy 1-2 éves svédországi tartózkodás után került haza. Skandináviai tartózkodásai alatt ismerkedett meg a tájfutással, amelynek Magyarországra való visszatérése után fő propagátora lett. Minden segítséget megadott - a jelenlegi kutatások szerinti első magyarországi verseny megrendezéséhez: ő rajzolta például az 1925. januári verseny térképét.

1926-ban kivándorolt. Rövid svédországi tartózkodás után Angliában telepedett le. Itt eleinte szövegtervek, könyvborítók tervezésével, kivitelezésével foglalkozott, majd érdeklődése mindinkább a szobrászat felé fordult. Műtermét a II. világháború alatt bombatalálat érte, így alkotásainak java elpusztult. 1974. december 6-22 között - a Kulturális Kapcsolatok Intézetének kiállítási termében - bemutatták a háború utáni műveit. Valószínűleg 1976-ban, Angliában hunyt el.

✱

Ezt a meglehetősen hiányos életrajzot 1974. évi kiállításának katalógusából vettük. Számos kérdés még megválaszolásra vár: Pontosan mikor született? Talán a németbolyi anyakönyvekből kiderülne. Vannak-e rokonai, tudnak-e valamit hozzátenni az életrajzához. És ezek még a könnyebb kérdések. Mert illene kideríteni halálának pontos idejét /például a brit szövetség segítségével, ugyanis ismerjük utolsó címét/ néhány fényképet csináltatni sirjáról. És az sem lenne hiba, ha a legdrágább versenyek egyikét róla, a sportág hazai megteremtőjéről neveznénk el.

✱

De, ha lapunk 2000 előfizetője, és körülbelül 7-8000 olvasója közül csak néhány kedvet kap egy kis sportágtörténeti kutatómunkához akkor egész biztos, hogy - ha előbb nem is, de 1985-ra a hazánkban megrendezésre kerülő VB-re - kevesebb fehér folt lesz sportágunk hazai történetében.

Harcza Gábor



Ripszám Henrik /középen/ budapesti kiállításnak megnyitóján

## Versenypálya a természet stadionjában

### 1. A pályakitűzés jelentősége

Sok sportággal ellentétben a tájfutás versenyeit nem állandó, bizonyos előírásoknak megfelelő pályákon rendezik. Minden versenypálya egyedi, csak egyetlen alkalomra készül. Minden versenynek jellegzetes, sajátos arculata van, melyet a terep, a térkép s mindenekelőtt a pályakitűző határoz meg, akinek értenie kell, hogy a tájfutás követelményeinek miképpen tud a lehető legjobban eleget tenni. A pályakitűzés alkotómunka. A pályakitűzőnek idevágó ismeretekre építve értenie kell a módját, hogyan tud olyan pályát készíteni, amivel kihívja és megörvendezteti a versenyzőket.

Egy nem megfelelő pálya a futók csalódottságához vezet, s megkérdőjelezi a verseny érdekében tett minden fáradozást, költséget, értelmet. A tájfutás, a természetes stadion, korlátlan változatosságot kínál, melyet nem sok sportág tud nyújtani. Mégis csak a tapasztalt, a tanult pályakitűzőnek sikerül minden lehetőséget teljesen kihasználni. Ezért a pályakitűzők képzése elsősorú fontosságú. Nemcsak a világlklasszis versenyzőknek kell érdekes pályát készíteni, hanem a tapasztalatlan kezdőknek és az öregedő közepkorúaknak is kijár a kategóriájának megfelelő versenypálya, mely örömet és meglepédest nyújt.

2. A pályakitűzés alapismeretei. Minden pályakitűzőnek ismerni kell a pályakitűzés ABC-jét. Bizonyos mértékig ez az elméleti alap, amelyre minden pályaelképzelés épül.

#### 2.1. Fizikai követelmények.

Pályahossz, szintkülönbség.

#### 2.2. Tájékoztató követelmények.

- Az ellenőrzőpont helyének feltételei
- Az ellenőrzőpont helyének nehézségei
- vezető vonal,
- felfogó vonal,
- felfogó térség,
- a pont vonzásterülete.
- Tájékoztató elemek az átmenetekben:
- útvonal választás,
- durva-tájékoztató,
- pontos tájékoztató,
- tájolóval végzett tájékoztató,
- távolságmérés.

- A pályakitűzés átfogó elve:
- a terep kihasználása,
- változatok: pontok, átmenetek hossza, futóritmus,
- tájékoztató problémák.

2.3. Szervezői intézkedések: rajt, cél, versenypályák.

3. A jó pálya melyek a jó pálya tulajdonságai?

3.1. Tartós szellemi erőfeszítésre készített s állandók a tájékoztató követelmények: útvonalválasztás, pontos tájékoztató, irány- és távolságmérés, durva tájékoztató.

3.2. Változatos.

- Különböző tájékoztató problémák: finom domborzat, lejtő, sűrű növényzet, tiszta erdő.
- Eltérő útvonalválasztási problémák, különböző hosszúságú átmenetek.
- Sok irányváltoztatás /iránymérés/.
- Változatos fizikai követelmények gyors: lassú, sík, lejtős, emelkedő, mocsaras.

3.3. A kategóriáknak megfelelő: a fizikai és technikai követelmények a futók képességeihez igazodnak.

3.4. Sportszerű;

minden pálya legfontosabb célja: a résztvevőknek azonos feltételeket biztosítani.

4. Fizikai követelmények.

A pálya kitűzésekor a futó fizikai teljesítőképességét figyelembe kell venni. A három fő feltétel, amelyhez lényegében a fizikai követelményeknek igazodniuk kell:

- az életkor,
- a nem,
- az edzettségi állapot.

Sok országban a pályakitűzéshez előírásokat dolgoztak ki. Ezek megszabják a fizikai megterhelés nagyságát az egyes kategóriákban. A terhelést célszerű azonban időtartamban megadni és nem a pálya hosszában.

Ugyanis a terep jellegétől és a futhatóságtól függően azonos hosszúságú pályák versenyideje is lényegesen eltérhet egymástól.

A versenyző által teljesítendő szintkülönbséget is figyelembe kell venni. A kontinensen rendezett versenyeken a szintkülönbséget rendszerint előre megadják, a pályakitűző "teljesítmény-kilóméterrel" számol /az emelkedők tízszerséget hozzáadja a légvonalban mért távhoz/. Skandináviában azonban ez nem szokás.

4.1. A férfi és a női kategóriák összehasonlítása. A teljesítménykövetelmények a női kategóriákban általában 5-10 perccel a férfiaké alatt van. Kivéve az elit kategóriában, ahol a nők követelmény-gömbje lényegesen lemarad a férfiaké mögött. Ezt látva, felvetődik a kérdés, hogy ez az alacsonyabb terhelés jogos-e. Sportorvosi vizsgálatok és más állóképességi sportok tapasztalatai szerint a nők hosszabb terhelést is elviselnek, s

nem sokkal maradnak le a férfiak mögött. Ha csak ezt vennék figyelembe, akkor el kéne fogadnunk annak a svéd kutatócsoportnak az álláspontját, mely a női nemnek azonos terhelést követel. Mindenesetre fizikai károsodást nem okozna a nagyobb terhelés. A nőkkel szembeni edzéskövetelmények azonban minden bizonnyal megnőnének.

A követelményszintek: "győztes-centrikusak". Mindezen fontolgatások során azonban figyelembe kell vennünk, hogy a követelményszinteket a győztesek idejéhez szabják. Holott a futók zömének az ideje sokkal több, gyakran eléri a győztes idő kétszeresét.

A fennálló követelményszintek az adott ország tájfutó sportjának a fejlettségével is összefüggnek. Nemzetközi viszonylatban Svájc közel van az IOF által a nemzetközi tájfutó versenyekre jóváhagyott szintekhez, melyeket azonban sokan alacsonynak tartanak.

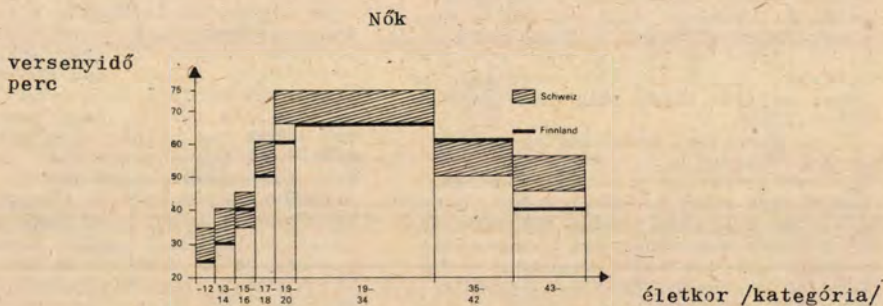
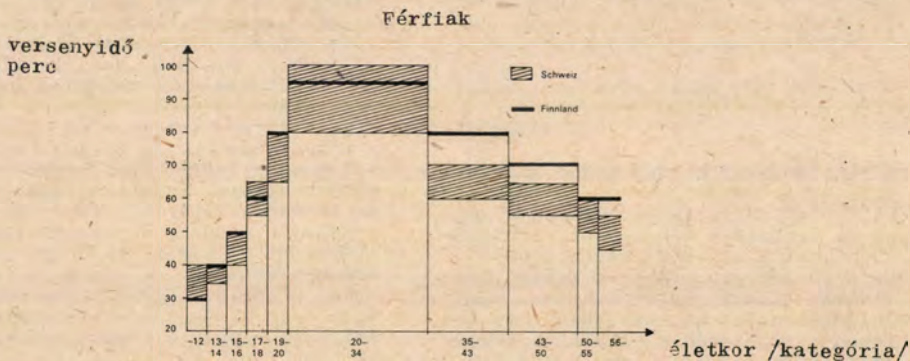
A svájci és a finn fizikai követelmények összehasonlítása.

Ez az összehasonlítás egyértelműen mutatja, hogy Finnországban a pályakitűzőknek milyen pontos előírásoknak kell eleget tenniük, míg Svájcban tárgabb intervallumban mozoghatnak. Feltehető a szenior kategóriák magasabb követelményszintje Finnországban.

Érdekes, hogy a finn nőknek a sájc-akhoz viszonyítva mennyivel alacsonyabb szinteket kell teljesíteniük.

#### 5. Szellemi követelmények

Vizuális észlelés - döntés - kivitelezés - helyesbités. A tájfutás sajátossága, hogy a verseny során nemcsak fizikai, hanem szellemi munkát is kell végezni. Szakadatlanul tájékozódási problémákat kell megoldani. A futó tanulmányozza az előtte álló problémát, melyet a térképen vizuálisan ábrázoltak, dönt valamelyik megoldás mellett és megpróbálja azt véghezvinni, a gyakorlatba átültetni. Tehát a terepen követi azt az útvonalat, amely mellett döntött, s a térképet állandóan egyeztetni a tereppel. Előre nem látható, váratlan



helyzet esetén, ha szükséges, helyesbíti korábbi döntését.

5.1. A tájftás nem ismer szabályozott nehézségi fokozatokat.

Egy tájftutó-pálya technikai nehézséget nem lehet megmérni. A pályakitűző ítéletére van bízva, hogy a megfelelő fokozatot eltalálja. Nem szabad elfelejtenie, hogy egy viszonylag egyszerű probléma a kezdő számára jelentős nehézséget okozhat, de ugyancsak értenie kell ahhoz is, hogyan lehet egy tapasztalt pontvadásznak optimális nehézségű pályát kitűzni.

Nagy általánosságban három nehézségi fokozatot különböztethetünk meg:

- 1./ Alapszint
- 2./ Közepes nehézség
- 3./ Optimális nehézség.

A pályakitűzőnek mindenekelőtt tisztában kell lenni azzal, hogy az általa készített pályának milyen nehézségű kell lenni. Sose szabad egy pálya nehézségét a véletlenre bízni.

Nehézségi fokozatok és a kategóriák



A lehetséges megoldás Scájc számára?  
5.2. Mi a "nehéz"?

Különböző tényezők befolyásolják egy pálya technikai nehézségét /felfogóvonal, útvonal lehetőségek stb./.

De a fő tényező mindig a terep. Egy finoman tagolt, átláthatatlan, nagy felfogóvonalak nélküli skandináv terepen a tájékozódás általában lényegesen nehezebb, mint egy durva domborzatú, sűrű úthálózáttal átszótt kontinentális terepen. Egy "nehéz" terepen a pályakitűzőnek nem okoz gondot nehéz tájékozódási feladatokat találni, ehelyett vigyázni kell, hogy a kezdőknek egyszerű pályát tűzzön ki. Fordított a helyzet egy "egyszerű" terepen, ahol a legjobb akaratlan sem lehet valóban nehéz technikai problémát találni.

A technikai nehézség tereptől függő változatai.

Egy nehéz terepen a pályakitűzőnek lényegesen több lehetősége van, hogy a pályák nehézségi fokát elhatárolja és a futók tudásához igazítsa. Annál inkább ügyelnie kell, nehogy a pálya túl nehéz legyen. Egyszerű terepen, s ez sok közép-európai erdőre is érvényes, a pályakitűző számára csak egy cél lehet: a lehető legnehezebb pályát kitűzni. Minden fáradozása

arra fog irányulni, hogy némileg nehezebb tájékozódási feladatot találjon.

Ilyen terepen sok kategória pályája a 3. nehézségi fokot is eléri, noha az optimális, a terepen egyáltalán meglehető technikai problémák viszonylag egyszerűek. Egy valamelyest is tapasztalt versenyző képességeit nem haladja meg a kitűzött pálya, sőt előfordulhat, hogy nem is kényeszeríti különösebb koncentrációra.

Azonos nehézségű pályát a nőknek is!

A tájékozódástechnikai nehézségnek mindkét nem számára azonos szinten kell lennie!

A szenioroknak technikailag nehéz pályát!

A szenior pályáknak sosem szabad az utánpótlás kategóriák technikailag egyszerűbb pályáival egybeesnie!

Azonos versenyző nem azonos nehézséget jelez!

Amennyiben nem érné meg a viszonylag kis kategóriák részére a pályát benyomtatni, akkor meg kell fontolni, vajon nem lehetne-e kézzel berajzolni a pályákat, esetleg olyan megoldást találni, hogy a versenyzők lehetőleg a rajt előtt maguk rajzolják be. Ez mindenesetre másodlagos probléma. Az adminisztratív előrelépés /pályák nyomtatása/ azonban nem vezethet tájékozódási hátrányhoz /hibás nyomtatás/.

5.3. A terep kihasználása

A pályakitűzőnek törekednie kell a terep adta lehetőségek legkedvezőbb kihasználására. Ez mindenfajta terepre és minden kategóriára érvényes.

Ajánlatos először a rendelkezésre álló terepből kikeresni a technikailag érdekes részeket, s ezeket a területeket kiemelni. Ugyanis ide kerülnek majd a fő tájékozódási feladatok, itt kell eldölnie a versenyzőnek, de az ezen zónák közti területeket is meg kell vizsgálni! Elképzeltető, hogy érdekes útvonalválasztási lehetőségek jelennek itt.

Az ilyen átmeneti területeken levő átmenetek általában ritmusváltást eredményeznek. A tájékozódási probléma viszonylag egyszerű, s ennek megfelelően a futótempó gyorsul. Az átmenetek megfelelő sorrendjével ezt az ismételt tempóváltást tudatosan fel lehet használni, s ez a tájékozódást is megnehezíti.

5.4. Ellenőrző pontok időre.

Allandóan vita tárgyát képezi, vajon hány pontot kell, vagy szabad egy jó pályán kitűzni? Egyre több azoknak a száma, akik elátkozzák azt az irányzatot, mely a "sokpontos-tájftutás" felé tart. Pedig a sokpontos pályák a térképek javulásával egyre inkább terjednek. A részletgazdag térkép szinte csábítja a pályakitűzőt, hogy

## TÜLEVÉL

sok pontot tüzzön ki, néha túl sokat is. Lényegében azonban a terep adottságai határozzák meg a pontok számát. Sűrű úthálózat esetén több pont szükséges. Ezáltal kiküszöbölhető az állandóúton futás. Ennek ellenére a futót nem szabadna állandóan a pontközeli precíz tájékozódást kívánó körzetbe kényszeríteni, mint az, sok modern sokpontos pályán előfordul. Alig fogta meg az egyik pontot, máris a következő közelébe ér. A kézfék behúzza maradt, tempóváltásra alig lehet gondolni. Az egész versenyt átfogó taktikai megfontolások - hol fussak gyorsan?, hol spóroljak az erőmmel?, hol nem szabad kockáztatnom? - elvesztik jelentőségüket. A technikai követelmények a precíz tájékozódásra szűkülnek, s így egyoldalúvá válnak. Alig vetődik fel útvonalválasztási lehetőség, a gyorsabb futótempóval együttjáró durva tájékozódási szokások, s ezzel együtt a nagyobb kockázat is hiányzik. A verseny mindig valamelyik ponton dől el és sosem egy útvonalválasztáson, mint ahogy azt egy jó pályától el lehetne várni.

Számos pályakitűző megkísérli a sok ponttal a versenyeket mindenáron letéríteni a terepen található útról, mintha az kész katasztrófa volna, ha valaki valahol egy utat használni tud.

Ezek a gondolatok mindenekelőtt az elit pályákra érvényesek. Egy gyengébb futó a viszonylag sok ponttal többet nyer. Állandóan pontközben marad, a mindig újra előtte álló pontok tartósan motiválják. A hosszú átmenetekben végzetes, durva hibák kimaradnak, a kudarc kockázata csökken. Csak mikor a kezdő az állandó precíz tájékozódásban jártas már, akkor léphet egyvel tovább, s kerülhet szembe az útvonalválasztás, a durva tájékozódással egybekötött irány- és távolságmérés problémájával.

Fő szabály: minden 5 percre 1 pont. Ez az arany-szabály jól bevált, és a különböző kategóriákban is alkalmazható. Az elit versenyző ez alatt az 5 perc alatt kb. 1 km-t fut, a gyengébb kondíciójú, vagy tapasztalatlanabb pedig csak 500 métert. Természetesen ezt a szabályt nem szabad mereven alkalmazni, mindig is a terep adottságait kell elsődlegesen figyelembe venni. A kezdőknek rendezett versenyen több pontot is ki lehet jelölni, kb. minden 4 percre egyet.

Fordította: Kézdi Balázs

/ folytatjuk /

### NEHÉZ PERCEK

/Gondolatok egy eredményhirdetés kapcsán/

Az idei versenyévad eddigi legnehezebb perceit a Vasutas Kupán éltém át. Szerencsére nem a pályán, hanem az eredményhirdetés alkalmával.

Sajnos egyre inkább jellemző magatartás, hogy a győztesek és helyezettek nem várják meg az eredményhirdetést. Nem tisztelik meg sem önmaguk teljesítményét, sem a sporttársaikét azzal, hogy felálljanak a dobogóra. Még egy ilyen rangos, nagymúltú versenyen sem, ahol tudvalevőleg mindig szép, kellemes környezetet, jó versenyt és kitünően megszervezett eredményhirdetést szoktunk kapni.

De annál kínosabb percek és másodpercek - melyek óráknak tűnnek - nincsenek, mint amikor szólítják a győzteseket, s ők már hazautaztak, vagy éppen ebédelnek. Ezek az események akkor történnék meg - és olyan helyen - amikor arra törekszünk, hogy minél több fiatalt vonjunk be ebbe a szép és egészséges testet-lelket edző sportágba. Megyénkben, - Hajdú-Biharban - már lassan elérjük azt, hogy minden bajnokságon és kupaversenyen megfelelő körülmények között tartják meg az eredményhirdetést.

Ugy látszik azonban, hogy a versenyzők egy része nem becsüli a verseny-rendezés ezen fázisát. Avagy talán szűgyellik győzelmeiket? Ha igen, ha úgy érzik, hogy meg nem érdemelten érték el helyezésüket akkor van egy lehetőség: kérjék a rendezőtől eredményük törlését! Ne csak a minősítésért, a pontokért fussunk! Fussunk a győzelem örömeért, a szép küzdelemért, jellemünk nemesítéséért!

A győzelemhez bizonyos fokú érettség kell. El kell tudni viselni annak súlyát, hogy esélyes vagyok, s így is tudni kell győzni. Aki erre képes - megfelelően tud koncentrálni egész verseny alatt - az felülmúlja ellenfeleit és utána bátran és büszkén áll fel a dobogóra. Ellenben éppen az idegi és pszichikai felkészületlenségben látom sok versenyző elkeseredett küzdelmét - szereplésének sikertelenségét.

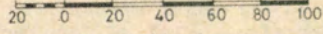
Bízom benne, hogy a jövőben szép eredményhirdetéseket látunk, s az értékes tiszteletdíjakat a kiemelkedően jó teljesítményt nyújtók veszik át.

Szabó László

/DEAC/

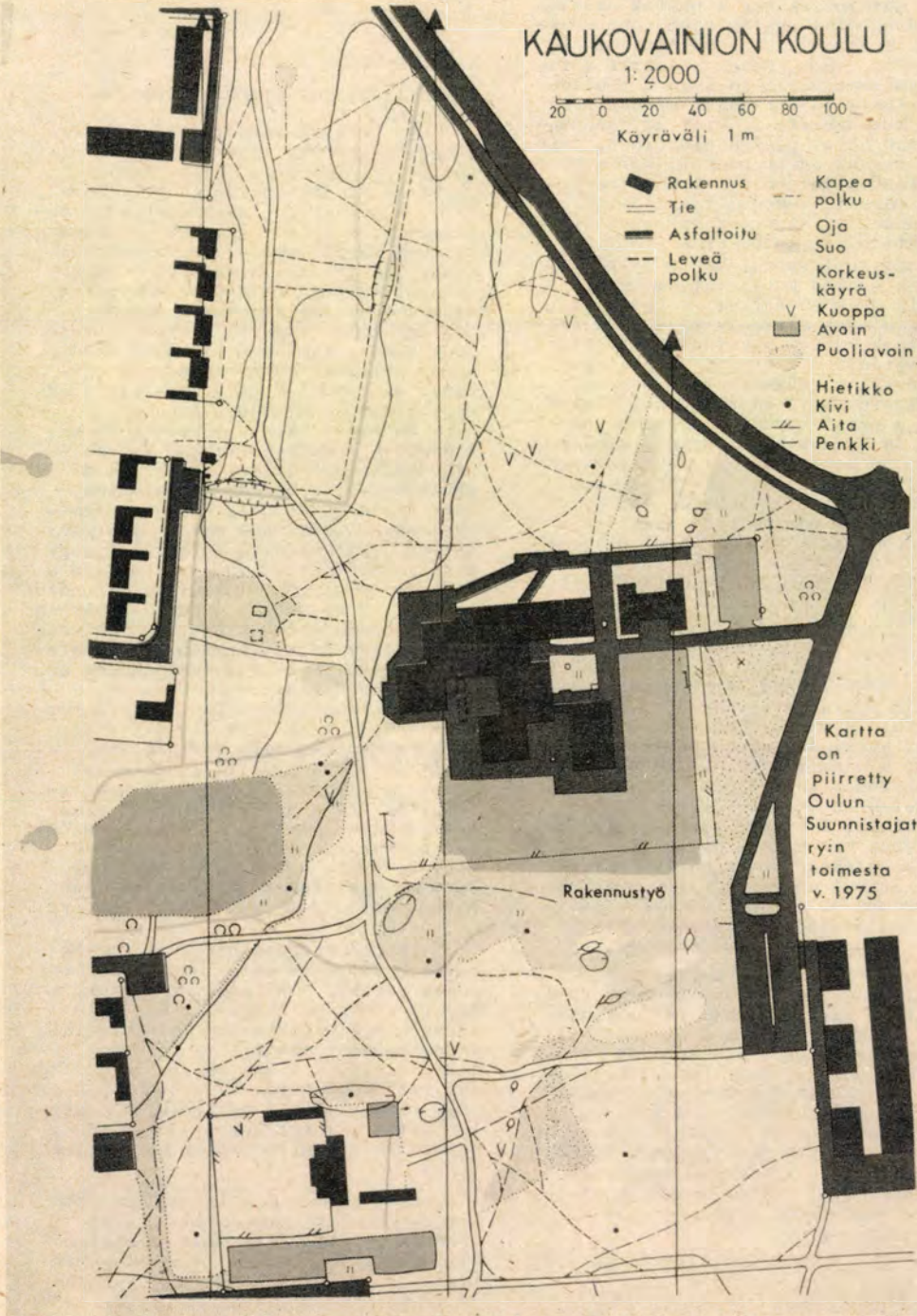
# KAUKOVAINION KOULU

1:2000

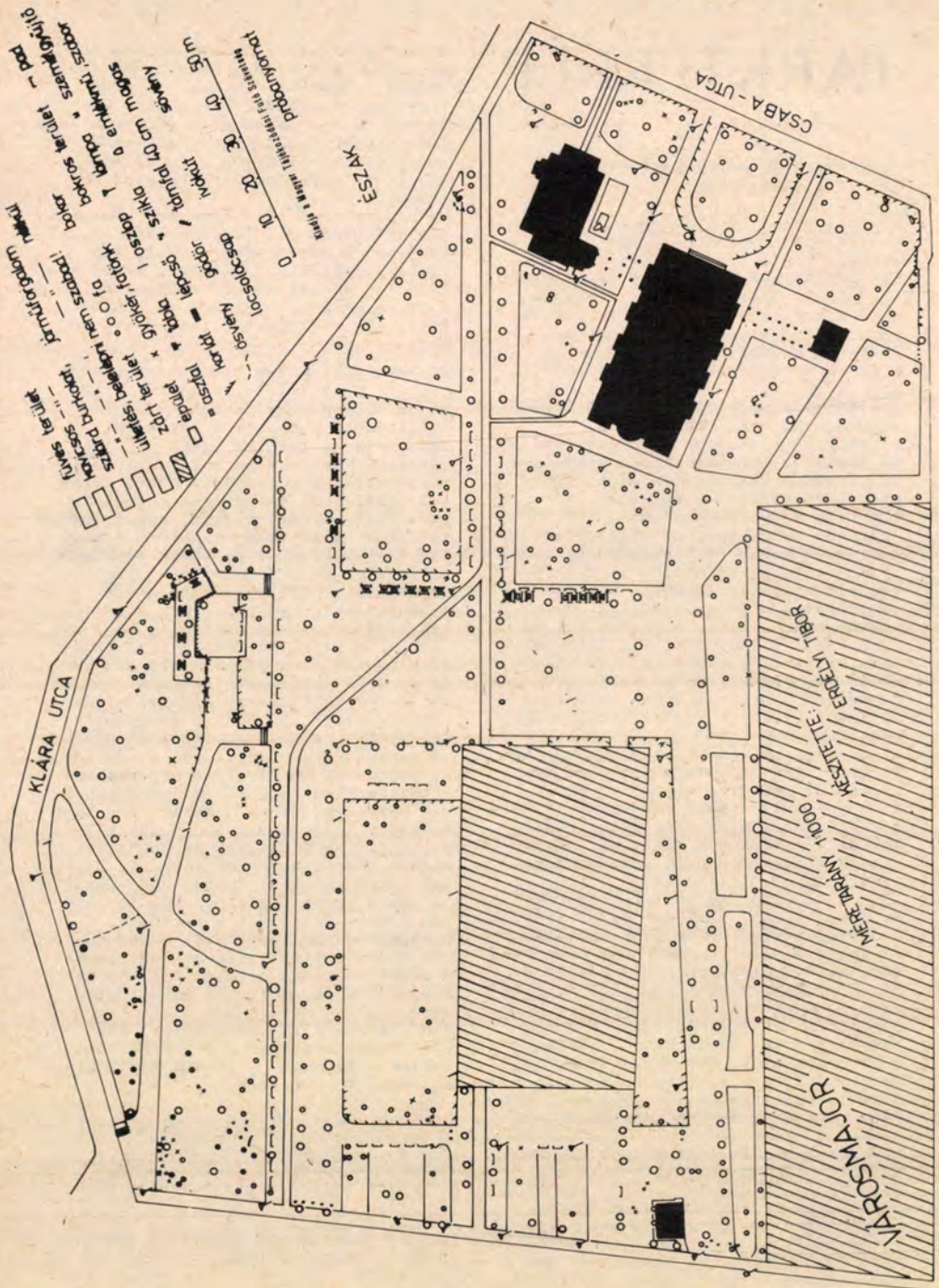


Käyräväli 1 m

- |             |              |
|-------------|--------------|
| Rakennus    | Kapea polku  |
| Tie         | Oja          |
| Asfaltoitu  | Suo          |
| Leveä polku | Korkeuskäyrä |
|             | Kuoppa       |
|             | Avoin        |
|             | Puoliavoin   |
|             | Hietikko     |
|             | Kivi         |
|             | Aita         |
|             | Penkki       |



Kartta on piirretty Oulun Suunnistajary:n toimesta v. 1975



# PARKTÉRKÉP

## KÖRNYEZETI TÉRKÉPEK KÉSZÍTÉSE /Parktérképek/

Régebbi hazai és a jelen külföldi tapasztalatai nyomán érlelődött meg az elhatározás a tájékoztató futó verseny-térképeknél nagyobb méretarányú, több célúan hasznosítható, a mindennapi környezetet /lakótelep, iskola, park, stb./ ábrázoló térképek készítéséről, kiadásáról.

Ezeknek a térképeknek fő jellemzői: nagy méretarány - 1:1000 - 1:10000-ig, maximális részletgazdagság, a terület nagysága 50 hektárnál kisebb.

Az általános iskolai környezetismeret és földrajz-oktatás segédleteként, a tájékoztató oktatásának alapjaként ezek használhatók a legjobban.

A parkok a gyerekek számára viszonylag nagy területek, de mégis jól ismertek. A terep és térkép egybevetése új élményt, a felfedezés és felismerés élményét fogja adni, amelynek során szinte játszva sajátítják el a térkép használatát. A parkok egy új funkcióval gazdagodnak - a nagyobb területűek alkalmasak lesznek kisebb akadályversenyek, MHSz, KISZ, stb. rendezvények lebonyolítására, alapfokú tájfutó-versenyek rendezésére gyerekeknek.

Alaptérkép: mivel viszonylag nagy területről van szó, valamilyen pontos, helyszíni felmérés alapján készült térképet kell alapul használni. A kerékpáros vállalatok általában rendelkeznek a gondozásuk alatt álló területről munkatérképpel, melynek méretaránya 1:500, 1:1000-es.

Ezt általában meg is lehet szerezni, ha másképp nem, helybeni betekintésre, amelynek során néhány óras munkával át lehet másolni. A munkához 1:1000-es méretarányú alaplapot kell készíteni, ha az eredeti térkép nem ilyen méretarányú. Ezek a térképek rendszerint a parknak a vázát ábrázolják, a sétatákat, a füves területeket, esetleg a pihenőpadokat. Nem szerepelnek rajta sem fák, sem bokrok, és a rajta lévő tereptárgyakat is felül kell vizsgálni, tehát a térképet helyesbíteni kell.

Előkészítés: Az alaptérképet a terepi munkára alkalmassá kell tenni: egy kemény, A4 méretű lapra /pl. szalagos irományfedél/ fel kell ragasztani. Ezután erre azonos méretű műanyagfóliát /Bandatex stb./ kell ragasztani, amelyre ceruzával és tussal jól lehet rajzolni és az az időjárás változásainak ellenáll.

Mérési módszer: A pontosságot a felhasználás módja és a méretarány szabja meg, ebben az esetben 1 m-es pontosság elegendő. Egy pontot irányával és távolságával határozzuk meg. Iránymeghatározás: Laptájoló segítségével az É-i iránytól való eltérés szögét a helyszínen irányzással határozzuk meg.

Távolságmérés: igen egyszerű módszert használhatunk - a lépésszámlálást. Célszerű 1 métereseket lépni, kis gyakorlással elsajátítható. Ettől eltérő lépéshossz esetén táblázatot kell készíteni, amelyben kb. 40 lépésig fel kell tüntetni a hosszértéket.

A gyakorlati munka bemutatására nézzük meg a mellékelt, a budai Városmajor térkép síkrajzát. Az alaptérképen csak a sétatattal határolt füves terület széle volt ábrázolva. Körbejártam a területet, lépésszámlálással állandóan mérve a távolságot. Ahol valamilyen tereptárgyat /fát, szemégyűjtőt, padot, stb./ találtam, megálltam és helyét a kiindulási ponttól /a füves terület derékszögű sarka/ felmérve rögzítettem és jelét felrajzoltam. Miután minden oldalát körbejártam, a széleken lévő összes tereptárgyat bejelöltem, a parcella tényleges alakját rögzítettem /sok helyen volt eltérés az eredeti tervrajztól/, kezdődött a belső részen lévő tereptárgyak /fák, bokrok, stb./ felvétele, amelyhez a már bemért és felrajzolt, szélen lévő tereptárgyak szolgáltattak kiindulási pontként. Ha sikerült egyeneseket kitérni /3-4 tereptárgy egy egyenesen helyezkedett el/, akkor csak távolságot kellett mérnem és így biztos volt, hogy a tereptárgyak egymáshoz képest helyükön lesznek. Ezekkel a módszerekkel fokozatosan sürítetttem a tereptárgyak számát és lassan minden felkerült a térképre. A napközben helyesbített és ceruzával rajzolt részt este otthon tussal a saját színével átrajzoltam, nehogy elkenődjön és, hogy jól látható legyen. Naponta attól függően, mennyi idő állt rendelkezésemre, 2-3 órát töltöttem a terepen, összesen 10-12 alkalommal kb. 30 órát.

Jelkulcs: a mellékelt térkép a főbb jeleket tartalmazza, természetesen az itt nem ábrázolt tereptárgyakra megfelelő célszerű jeleket kell kitalálni.

Összegzés:

Érzésem szerint aki megérti a fent leírt egyszerű, szinte eszközök nélküli módszer lényegét, kis gyakorlással, igen egyszerű felszereléssel



/munkalap, ceruza, tájoló, radir/ és kellő kitartással dolgozva nagyon gyorsan el tudja végezni kisebb területek térképezését - és ezzel a tájékozódás oktatásához nagy segítséget adhat szinte szórakozva.

A térkép kiadása: A tájékozódási-futó térképekéhez hasonlóan a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség intézi. A nyomtatás a Kartográfiai Vállalatnál történik. A térképekkel kapcsolatban felvilágosítás szintén az MFFSZ-ben, Erdélyi Tibornál keddi napokon 15,30 - 17.30-ig szerezhető be.

Erdélyi Tibor

/Finn parktérkép 8. oldal  
Városmajori parktérkép 9. oldal. /



#### 1978 ÉVI PÁLYAADATOK....

Egy-egy edzés megtervezésénél sok mindent figyelembe veszünk. Technikai elemek sokaságát gyakoroltatjuk, nehéz, szintes pályákat tüzünk ki. Többnyire a tanultakat alkalmazzuk. A fizikai edzések megtervezésénél az atlétika tapasztalatainak hatalmas tárháza rendelkezésünkre áll, módszerek sokaságában válogathatunk. A fizikai képességekkel nincs is probléma. De mi van a technikai tudással? Az általunk gyakoroltatott elemre tényleg szükség van? Vajon valóban megfelelő ismeretek birtokában állítjuk össze edzéseinket? Ehhez a kérdésekhez próbálók a következőkben segítséget adni.

Az általam közölt adatok 1978 év következő versenyei alapján készültek: A HK öt napja, November 7., Tanács Kupa, Vasutas Kupa, Eötvös év. Mindegyiken csak a "B" pályákat elemeztem.

Először a 9 pálya átlagait nézzük! Ha a légvonal távot 100%-nak vesszük. akkor a következő adatokat kapjuk:

Logikus útvonal: 116,8 % /1/  
A továbbiakban a logikus útvonal a Sikrajzi vezetvonal követés: 51,3% /2/ 100 % !!!  
Iránymenet /finom és durva/: 19,0% /3/  
Szintben futás: 3,6 % /4/  
Domborzati vezetvonal követés: 3,2% /5/  
Térképolvasás: 23,0 % /6/

Ezek az általam lényegesnek tartott pályaelemek, melyekre a logikus útvonalat felbontottam. Nem szabad azonban elfelejteni, hogy gyakorlatban az elemek összeolvadnak, a megkülönböztetés, csak az uralgó jelleg alapján lehetséges. /pl.:a térképolvasó futás majdnem mindig durva iránymenettel párosul/

Összehasonlításként nézzünk meg néhány pályát külön is. /A különböző elemeket a fentebb zárójelbe tett számokkal fogom jelölni./  
Tanács Kupa. Vajon, hogy alakulnak az arányok az év egyik technikás pályáján?

1. 113%; 2. 59%; 3. 23,6%; 4. 0%;  
5. 1,75%; 6. 15,8%.  
Már ezekből az adatokból is látható, hogy a pálya technikai nehézsége nem



a térképolvasó átmenet függvénye, elsősorban. A technikai nehézséget az elemek megfelelő váltakozása, összeolvadása adja. Ha a versenyzőt egyre többször helyzetének azonosítására kényszeríti a pályaitűző, akkor az adott átmenet technikás. De most erre bővebben nem akarok kitérni.

Hungári Kupa 3. napja /Bánkut K./  
1. 118%; 2. 37%; 3. 20,3%; 4. 4,1%;  
5. 2,03%; 6. 36%

A térképolvasó átmenet ill. elem aránya nagy, a pálya pedig technikás volt, tehát a technikai nehézséget ilyen módon is fokozhatjuk. /Ez bizonyos mértékig az előzők cáfolata?/

Most a "B" pályák után összehasonlításként lássuk az I. osztályt. Milyen egy "A" pálya?

Az 1979-es Mecsek Kupa adatai következnek /Melegmány/

1. 110%; 2. 45%; 3. 13%; 4. 18%;  
5. 13%; 6. 21%;

Mindenkinek jó elemzést kívánok és remélem lesznek kik fel is használják adataimat. A későbbiekben saját értékelésemet is közlöm majd.

Vékony Andor

## JAVASLATOK

nemzetközi versenyek rendezéséhez.

Ismeretes, hogy a tájfutás nemzetközi rendezési gyakorlata /IOF szabályzat/ és a hazai rendezési stílusunk között jelentős eltérések vannak. Nem térünk ki annak elemzésére, hogy esetenként mikor helyes a magyar és mikor a vezető skandináv, vagy európai országok gyakorlata, Szereténék mégis, ha a hazai nemzetközi versenyek rendezői belátnák, akkor várhatjuk, hogy a külföldi résztvevők legjobb teljesítményüket nyújtva vegyék fel a versenyt a mieinkkel, ha nem állítjuk őket számunkra szokatlan és váratlan körülmények elé. Ehhez kíván az MTF Sz nemzetközi bizottsága segítséget nyújtani az alább felsorolt szempontokkal.

1. Nemzetközi verseny kiírását és egyéb írásos anyagait /pl. pontmegnevezések/ ne nyelvileg tökéletes, de a sportágban járatlan munkatárssal készíttesük, mert a sportnak /minden nyelven/ van egy kialakult zsargonja és csak ennek használata biztosítja a fogalomzavarok elkerülését /a ntk. bizottság szívesen vállal lektorálást./

2. A kategóriák megnevezésénél írjuk ki egyértelműen, mely évjáratokra vonatkozik /pl. F-H 17-18 B/, mert több országban egy év eltéréssel értelmezik a H 17 B megjelölést és így a 16-17 éveseket nevezik./

3. A kiírásban, vagy értesítőben adjunk az autósok részére megközelítési vázlatot. Ez a versenyközpont megközelítésére vonatkozik. Az utolsó - vázlaton szereplő - helytől, vagy még előbből pedig piros-fehér "OL" feliratú táblákkal, nyilakkal vezéreljük az érkező autósokat. Ne feledjük a külföldi számára nem könnyű egy iskola, vagy kultúrház megtalálása, különösen, ha mellékútvonalon fekszik.

4. A verseny rajthelye mindig a célon keresztül legyen megközelíthető. Ilyenkor a célban lerakhatnak minden felesleges holmit és onnan egyénileg, időre fut a rajtjához a versenyző. Így elkerülhetők a nyelvi nehézségek miatti lekésések. A célnál tábla jelezze a rajt távolságát és a könnyű bemelegítő iramban szükséges időt. Ne vezessük félre a résztvevőket!

5. A rendezőség tagjai viseljenek felűnő és egységes sportruházatot. Pl. a rendező és egyesület melegítőjét, anorákját hordják. Gondoljunk arra, hogy a külföldi résztvevők nem ismernek senkit és bármikor lehetnek kérdéseik. Ezt a ruházatot még a terepen is viseljék, hiszen egy szabálytalankodó versenyző megállításának is feltétele, hogy az ő számára is tudott legyen, hogy rendezővel áll szemben.

6. A rendező egyesület versenyzői

/akik indulnak/ és a rendezésben illetékesek ne viseljenek összetéveszthető ruházatot, el kell kerülni a gyanút, ami rendezők egymás közötti beszélgetéséből ered. Ne legyenek összetéveszthetők a versenyzőkkel.

7. A rajt felépítése legyen áttekinthető, rövid lépcsőkben léptessük előre a versenyzőket egészen a kifutásig.

8. A 60 percnél hosszabb győztes időre felépített pályákon meleg időszakban általánosan elfogadott nemzetközi szokás a frissítő. Ez vízzel hígított narancs, vagy csipkeszörp lehet, papírpohárban. A frissítő legyen inkább híg, mint túl tömény, és ne takarékoskodjunk vele.

9. Az eredményhirdetés helyszínét lehetőleg ne válasszuk el a céltól, és ne húzzuk el időben. Ha a rendezőség ebben rugalmatlan és csak a saját kényelmét tekinti, ne csodálkozzék, ha nincs kinek átnyújtani a nagy gonddal kiválasztott díjakat, s a vára-várt ünnepléses alkalmakkor a fővédnöknek nincs kivel kezét rázni. Időpontként a legalkalmasabb a kategória utolsó indulójának lejáráó győztes- illetve dobogós ideje körüli időpont, hiszen ekkor valamennyi vezető, versenyző ott tartózkodik.

10. Ha van rá mód, készítsünk provizórikus /gévelt, vagy stencilezett/ eredménylistát a nemzetközi kategóriákban, mert az elutazó külföldiek különben sokáig nem juthatnak eredményhez. Ez a sajtó és egyéb célokra is hasznos és jó fényt vet a rendezőségre.

11. A térképeket legalább a nemzetközi kategóriákban fóliázva adjuk ki.

12. A nemzetközi gyakorlatban ismeretlen a pont beszúrása, vagy piros ponttal való helyesbítése pontatlan nyomtatás esetén. Ilyenkor a pontmegnevezésben korrigálhatunk a megfelelő szöveggel. /Hiába a piros pont, a versenyző észre sem veszi, vagy ha igen, nem tudja, mit jelent és továbbra is a kör közepén keresi a pontot./

13. Csehszlovákiában elterjedt gyakorlat az utolsó pontra való kimenegetel. Ezt csak úgy tudjuk megakadályozni, ha kordonnal és néhány felirattal ellátott táblával jelezzük a tilos területet. Ez után van erkölcsi alapunk a szabálytalankodókkal szembeni fellépésre.

14. Jelezni kell, hol a kijelölt WC /aminek lennie kell, mert bemelegítő versenyző számít rá.

15. Ne higgyük, hogy csak a magyarok csalhatnak! Sajnos az idegenek épp külföldön érzik nagyobb biztonságban magukat és folyamodnak az ismeretlenségbe burkolóva sportszerűtlenséghez.

## A világbajnok írja...

Edgil Johanssen - edzés és győzelem

Sokan vannak, akik rengeteget edzenek anélkül, hogy lényegében hasznuk volna belőle. Számos oka van ennek.

Sokan túl erősen edzenek télen, és mikor a versenyévad megkezdődik, nem tudnak jó eredményeket felmutatni, kisebb vagy nagyobb mértékig harcképtelenek lesznek.

Néhányan jó erőben vannak, de mindig ugyanazt a technikai hibát követik el. Ilyenkor feltétlenül szükséges, hogy az ember saját technikai hibáit gondosan analizálja.

Mások keményen edzenek egész évben, azonban egyenetlen a formájuk /pl. rossz időpontban vannak a csúcson/. Vannak, akik egész évben "menők" kivéve szeptemberben, amikor a legfontosabb versenyek vannak. Ilyenkor a koncentrációs és a csúcsforma elérési készséget kell összhangba hozni.

Mindezen szempontok miatt is szükséges, hogy leüljünk és gondosan áttanulmányozzuk edzésünket és versenyzésünket, meghatározva gyenge pontjainkat. En így csináltam.

Csökkenteni kell a hibákat a lehető leggyorsabban.

Ritkán töltök időt ilyen vagy olyan technikai edzéssel. A versenyek a legjobb technikai edzések, ha utána az ember valóban kianalizálja futását, megállapítja milyen hibát is csinált. Természetes a hibák számát a legkisebb számra kell csökkenteni: el kell távolítani az úgynevezett szükségtelen hibákat. En arra a megállapításra jutottam, hogy a pontrafutáskor nem érdemes elhagyni azt az "extra" térképre nézést. Ez 1-2 másodpercet vesz igénybe, de elhagyása 2-3 perc veszteséget jelenthet. Az ember nagyon keveset nyer azzal, ha nem áll meg néhány másodpercre.

Technikám különbözik sok versenyzőtől: durva tájolóssal és állandó térképolvasással futok. Rossz lépésszámláló vagyok és nem számoltam a VB-i versenyen sem. Volt esélyem rá, hogy ilyen technika esetén térképolvasási készségem cserbenhagy és hibázok. Nuuros és Weltzien második ill. harmadik helyezett, akiket legyőztem a VB-n, elégedettek voltak teljesítményükkel. Körülbelül 5 percet vesztek /keverték/, mint én magam is.

Ez is mutatja, hogy én még nagyobb hangsúlyt helyeztem a megfelelő edzésre.

A téli edzéseimet dombos területeken, utakon végzem. Nagyon ritkán viszek magammal térképet. Edzéseimet 1976 óta jelentősen növeltem, különösen tavasszal és nyáron. Két évvel ezelőtt az oszlói sportintézetben csináltam egy úgynevezett "Maxtert"-et, és ennek eredménye elérte a 82 ml/kgxperc értéket /ez a teszt egy jó összehasonlítható módszer az állóképességre, értékét a felhasznált oxigén térfogata per testsúlyxperc adja/. 1977-ben elértem a 94-es értéket, amely az intézetben mért legnagyobb értékek egyike volt. Tavasszal nem tudtam ezt a "mozgólépcső" tesztet befejezni, és azóta egy kicsit tartok tőle.

Ugy érzem, hogy körülbelül a megfelelő mennyiséget futom meg. A tényleges edzésidő naponként változik, de télen is van majdnem 3 óra. Nem én edzek a legtöbbet Norvégiában, hanem Jan Fjaerestad, aki 4-5 órát edz naponta.

Ha valaki Jan-hoz hasonlóan edz, nehezen ússza meg sebesülés nélkül, és nehezen marad "ékesnek". Pedig az embernek jó hangulata kell, hogy legyen a versenyekre és a következő edzési időszakra.

Nem vagyok aszkéta. A VB előestéjén kimentem Kongsbergbe egy szórakozóhelyre néhány csapattársammal egy kis sörözésre. Ez is felkészülésem megfontolt része volt. A szálláshelyen mindenki a tájékozódási futásról beszélt, és ott maradni mindennél idegösebb lett volna. Ugyanúgy csináltam Skóciában is.

"En vagyok a legjobb" érzéssel a pszichológiai felkészülés kritikus. Ezen a területen sikeresebb vagyok másoknál. Csúcsformában lenni, amikor kell - hogy ez hogyan van, nem tudom igazán megmagyarázni; a cél az, ami meggyőzi az embert, hogy ő lesz a legjobb azon a napon. Ezután ezt a motivációt kell megtartani, még keverés közben is!

Csak a lendítőerők nem mindig hatnak, például 1977-ben nem voltam csúcsformában a norvég bajnokságon, 5 percet kevertem, amelyet nem tudtam megmagyarázni. Ugyanakkor a VB-on minden simán ment.

Természetesen az egészségnek nagy szerepe van abban, hogy a kívánt erős edzéseket képes legyen az ember elvégezni. És itt nagy szerepe van az étkezésnek és az alvásnak is.

Ugyancsak fontos, hogy az edzés ne viselje meg a szervezetet: én például periodikusan edzek, egyik héten erősen, a következőn könnyebben. Az utóbbi 3 évben majdnem teljesen sérülésmentes voltam, és bizonyára ez is hozzájárult sikereimhez. 1977

október közepétől a VB-ig csak két pihenőnap volt, a VB előtti péntek és hétfő.

Egy héttel a VB után Egil megnyerte a norvég bajnokságot, váltóban a 6. helyről az 1. helyre hozta fel váltóját. Egy héttel később megnyerte a svájci bajnokságot: bár a cél előtt 4 km-rel még 5 perc hátránya volt, 2 és fél perccel nyert. A svájci szövetségi kapitány bánatosan jegyezte meg: "legalább tudjuk, mire törekedjünk mostantól".

The Orienteer  
1979. árpilis  
ford: dr.Felföldy Károly

## FINN HÍREK

A finneknek új főedzőjük van a Jorma Kallio személyében. Az első tábor április 20-22-n rendezték. Ezt követően júniusban és júliusban lesz összehangolt egy-egy hét időtartammal. Ekkor már csak 20 futó lesz a keretben. Az utolsó edzőtáborra augusztus 23-26. között kerül sor.

A finnországi VB főtitkára Kaisa Snell, aki tapasztalt gazdasági szakember is. Mintegy harminc aktív készíti elő a legrangosabb világversenyt. Magán az eseményen 400 rendező fog tevékenykedni. Kaisa Snell csak szervezéssel törődik, habár gyermekkorra óta foglalkozik a tájfutással. A legfontosabb munkát a helyi egyesületek végzik. A finn szervezők természetesen ott voltak a norvégiai világ bajnokságon is, ahol sok hasznos tapasztalatot gyűjtöttek. Kaisa Snell szerint a finneknek nem lesz előny a hazai terep, mert a VB technikai ellenőre az NDK-beli, Magyarországon is jól ismert Rolf Heine-mann semleges terepet választott ki. Több külföldi csapat már jóval a versenyek előtt ott lesz Finnországban. A svédek már három héttel korábban kezdik ottani edzéseiket. De a dánok és az angolok is ehhez a módszerhez folyamodnak.

A térképek elkészítése már közel 3 éve megkezdődött. A verseny költségvetése 1,3 millió Fmk /forintban kb. 5,2 millió/ Ebből mintegy 30 %-ot a térképek előállítására fordítanak....

## TÁJFUTÓ TÉRKÉPEK ÚJRAJAVÍTÁSÁNAK PROBLÉMÁI ÉS TAPASZTALATAI.

### 1. Mikor készítünk újrajavítást?

a/ Ha az adott terület tájfutó térképe elfogyott és nem tudunk engedélyt szerezni egy még ismeretlen új terepre /ami persze sokszor jobb lenne/, vagy a jó versenyközpontok miatt nem akarunk lemondani erről a terepről.

b/ A régi térkép még nem fogyott el, de eleve olyan rossz volt, vagy a változások olyan nagyok, hogy versenyek céljaira már használhatatlan. /A maradék példányok elméleti- és technikai edzésekre alkalmasak, térképgyűjtők számára megfelelnek csereanyagnak, ill. pályakitűző versenyre lehet rendezni./

### 2. Milyen alaptérképet használjunk?

a/ Célszerűen a legalkalmasabb alaptérkép a régi tájfutó térkép megfelelő méretarányú fotókópiája. Ennek nagy előnye, hogy már tájfutó szemléletű, elletetben az első tájfutó célú térképjavítás alaptérképével, ami topográfiai, erdészeti vagy más nem tájfutó térkép volt.

b/ Ha egyáltalán léteznek, célszerű a terep összes, még régebbi tájfutó térképeit is használni. Még a tájfutás őskorából való, de már javított fotózott térképek is használhatók, Tartalmazhatnak olyan információkat, amit a közbelső tájfutó térképjavításoknál figyelmen kívül hagytak.

c/ Ha elérhető az előző eredeti javítás alaptérképénél frissebb, és nagyobb méretarányú /1:100000 1:25000 helyett/ topográfiai alaptérkép, akkor célszerű ezt az újabb térképet használni az újrajavítás alaptérképeként. Részletesebb domborzatábrázolása is van.

d/ Erdészeti, tanácsi vagy vállalati térképeket.

e/ Lehetőleg új túristatérképeket.

f/ Légifelvételt. Ez nagy segítség nyílt terepen vezető görbe utak felrajzolásánál, továbbá bonyolult határvonalú tisztások és ligetesek felrajzolásánál. Tavak, esatornák partvonalának felvételénél is nagyon jól használhatjuk.

3. Időbeosztás. Mivel az alaptérkép nem csak néhány napra vagy hétre van a kezünkben, alaposabb munkára van lehetőségünk. Mivel legtöbbször több példányban rendelkezésünkre áll az alaptérkép, több személy dolgozhat egyidejűleg, s így az ellenőrzési lehetőség is megnő.

#### 4. Mi változik leginkább?

a/ A zöld fázis, - mindkét irányban - sötétedés és világosodás is lehetséges. Pl. zöldülés: új ültetések, régi irtások, elhanyagolt erdőrészek. Fehéredés: ritkított erdőrészek. Az új irtások sárgává válnak az eredeti fehérből vagy zöldből.

b/ Új autótutakat és vasútvonalakat építenek. Vasúti mellékvonalakat, keskeny nyomtávú vonalakat, iparvágányokat és erdei vasutakat felszámolhatnak.

c/ A városiasodással megszűnnek a tanyák, a hozzájuk tartozó utakkal, kertekkel, udvarokkal, kutakkal együtt.

d/ Új tanyaközpontokat és vikendtelepeket létesítenek, új zártkerteket hoznak létre.

e/ Új tavakat, csatornákat létesítenek.

f/ Új bánya és ipartelepek keletkeznek.

g/ Hiyatalos és tájfutó sportterületekből új, módosított térképkivágatok születnek.

#### 5. Hogyan végezzük a térkép újrajávitását?

a/ A régebbi térkép hibáit, hiányosságait gyűjtsük össze rendezett versenyek tapasztalataiból, mert ezek pontos javítása, felrakása az első teendőnk.

b/ Az utánhelyesbítés különböző alaptérképeitől való eltéréseket kell ezután megvizsgálni.

c/ A terepen az a. és b. pontok szerint járunk el, ezek szerint súlyozva haladunk, de voltaképpen mindent úgy csinálunk, mint egy első javításnál, hiszen lehetnek olyan új, egészen friss változások, amikről csak így szerethetünk tudomást.



d/ Amennyiben a terep elég részletgazdag és különösen, ha sikerül nagyobb méretarányú alaptérképet is szerezni, akkor érdemes az eredeti tájfutó térképnél részletesebb, nagyobb méretarányú új térképet készíteni. Ez az eredeti, esetleg elkapkodva javított térképénél lényegesen kisebb kivágat is lehet.

e/ Amellett, hogy az előbbiek szerint finomított, több információt hordozó új térképet hozhatunk létre, azt az előző kiadásúnál egységesebb szemléletűvé is tehetjük, lévén több időnk a javításra.

#### 6. Rajzolás.

a/ Rossz tapasztalataink vannak a nyomólemezen végzett javításokkal kapcsolatban. Olyan emberek végzik, akik a terepen nem jártak, így sok hibát követhetnek el. Például, amikor a zöldet kékből és sárgából keverik, egy öreg erdőrészet bozóttalanítása után; a zöldből fehér foltot kellett volna csinálni. A sárga fázis nyomólemezen kivakarták a foltot, a kéken azonban nem, az eredmény a térképen egy kék erdő lett. Ugyanezen a térképen egy hasonló műveletnél kivakarták a kék fázisból a zöld foltot határoló kék vonalat - egy csatornát - is.

/A szerző nyilván nem nyomólemezeze gondol, hanem filmre, ui. a modern lemezeknél vakarás és hasonló művelet nem megvalósíthat. A szerk./

b/ Az a véleményem, hogy újrajávitásnál is a terepen járt térképjavító készítsen lehetőleg teljesen új fázisrajzokat. Lehet, hogy nem lesz olyan szép, mintha egy profi rajzoló csinálna, de legalább használható lesz a térkép és az apró részletek sem vesznek el.

7. Az új kiadás példányszáma. Általában célszerű az eredeti kiadásnál nagyobb példányszámban kinyomtatni az újrajávitott tájfutótérképet, mivel az új jobb és használhatóbb a réginél, tehát valószínűleg használni is fogják, s már az előző rosszabb kiadás is azért fogyott el, mert elhasználták. Általában nő a felhasználás, hiszen a tájfutó-sport is terebélyesedik és más szervezetek is egyre több térképet igényelnek.

8. Szervezés. Újrajávitott térképek nagy minőségi ugrást tesznek lehetővé a fentiek szerint. Mégis sok újrajávitott térkép közel azonos értékű, vagy még rosszabb is, mint az elődje volt. Ennek oka abban rejlik, hogy a meglevő kevés térképjavító is szétszórtan és rosszul szervezeten dolgozik. Sokszor az elődök munkájának teljes lebecsülése mellett. Néha, mivel lusták megnézni a teljes térképet, vagy csak annak utánanézni, hogy volt-e ott régebbi tájfutó térkép egyáltalán. Ilyenkor előfordul, hogy az új térképek primitívebbek az első kiadásúknál.

9. Továbbélő hibák. Az első javításakor elkövetett hibákat később könnyen átveszik az új javítók, mint például a fáziseltolódásokat, stb.

Török István

## SZERKESZTŐI ÜZENETEK

E.K. PÉCS. Kérésének megfelelően közöljük azt a néhány sort, amit a Nimród c. vadászfolyóiratban olvasott.  
"A Mecseknek ezt a részét sokféle ember járja, s miután részem volt benne, állítom, cseppet sem veszélytelen vadászterület. ... Szarvastehenet pillantottunk meg. Lőhető -hangzott a verdikt, de mire megfelelő állást talált a vendég, a "tehen eltűnt". Átmászva a földre döntött fatörzseken, s kiérve avölgy szélére, már csak a szomszédos oldalban kapaszkodó lányokat és fiúkat pillantjuk meg a távcsövön.  
-Tájfutóverseny lesz, annak az útvonalát jelölik ki -vonja meg a vállát a házigazda... Hazudnék, ha azt mondanám, hogy én is vállalt vonva vettem tudomásul ezt a tényt. Ki tudja, hogy a légvonalban talán százötven méterre levő tehen mögött, a tulsó domb oldalában éppen ki indult el a cserkészúton az utat kitűző színes szalagokkal, apró táblácskákkal?"

Eddig az idézet, amit sokféle képpen lehet magyarázni. A szerkesztő azt olvassa ki a Nimród 1979.májusi, a pécsi "Jószerecsét" vadásztársaságot bemutató cikkéből; hogy lám a vadászok már lassan megszokják, hogy tájfutók is vannak az erdőben. Ezt nem kell összevetni kedves E.K. a lap másik oldalán olvasható lódiákkal!



Borítóképeink: Kovács Ildikó /PVSK/ a Tanácskupán és édesapja dr.Kovács László az OCSB befutóján.

/Korik A.felvételei/

.....

## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség, VI. Bajcsy-Zsilinszky út 31. Tel: 327-177  
Levelezési cím: 1374 Budapest, Pf. 614 - Terjeszti a Magyar Posta, Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hírlapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egy szám ára 4,50 Ft. Megjelenik havonta, Számonként kapható: Sportpropaganda V. Terjesztési osztálya, Budapest, VI. Népköztársaság útja 6.

Index sz.: 25.827  
Sportpropaganda

ISSN 0133-4697  
TZ 79558

S.N. SOPRON. Küldött prózai írásait köszönjük, de versekre nem tartunk igényt. Kérem; csiszolgassa mondanivalóját és akkor örömmel közöljük lapunkban.

V.J. BUDAPEST. Szerkesztőségünknek ritkán van módjában külföldi térképeket küldeni előfizetőinek, de most az egyszer kivételt tettünk abban a reményben, hogy 12 éves létedre te is kedvet kapsz nemcsak a gyűjtéshez, hanem a javításhoz is.

S.M. BUDAPEST. Érdekes és bőséges az egyik bükki tájékozdási versenyről beküldött - az óvasokat is felsoroló indokló írása, de a címzettet elvételte, mert annak rendezője valamilyen turista szervezet volt. Sok mindennel foglalkozunk, néha feleslegesen is, de arra végképp nem vállalkozhatunk, hogy évtizedekkel meghaladott vetélkedők ügyes-bajos dolgaiban - még ha van is benne tájékozdás - igazságot tegyünk

## SZOMBATHELY 1979. 08. 16-20. HUNGÁRIA KUPA



13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

AKN-4.50 P1





# TÁJFUTÁS



1979/5

## A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

### ● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

### ● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

### ● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

### ● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X. ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

5. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat -  
Felelős kiadó: Szébeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat  
Sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye:  
1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. augusztus hó.  
Terjeszti a Magyar Posta

Régi adomák mottója:  
egy újszülöttnak minden vicc új. Erre gondoljanak a TÁJFUTÁS régi, hűséges olvasói, ha egy-egy cikkünk olvasásakor úgy érzik, valahol, valamikor már találkoztak ezekkel az ismerős gondolatokkal. Nem véletlen ez. Lapunk immár a 10. év-folyamban jár és szerénytelenség nélkül mondhatjuk, hogy ez idő alatt ez volt sport-águnk egyetlen folyamatosan megjelenő írott anyaga. Ugyanakkor a "leghalandóbb" is, mert bizonyára kevesen gyűjtötték össze, kötetették egybe a korábban - TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS címmel megjelent számait. Egy-egy versenyszabályzat, évkönyv, vagy kis-könyvtári füzet minden bizonnyal hosszabb ideig marad becses emlékünks és hasznos gyakorlati eszközünk. Az újságtól ez nem várható. Így az évekkel ezelőtt csak e hasábokon ismerttetett szócikkek már feledésbe mentek akkor is, ha mondanivalójuk változatlanul időszerű, fiatalabb sporttársaink számára pedig kifejezetten újdonság. Ezért fogunk időnként 8-10 évvel ezelőtt - kisebb példányszám-ban - napvilágot látott "sikercikk"-ekből egyet-egyet felfrissíteni.

## Pályakitűzők felelőssége

Szaporodnak a nyílt területeket tartalmazó térképek. Főleg dombságainkban sok az erdőfoltokat körülölelő szántó. A térképkészítés szempontjából ezeket a területeket nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hiszen többségében jól megközelíthetőek és néhány részük technikailag értékes. Fejlődésünk egyik záloga lehet az ilyen, fedettségben változó területek felhasználása. Azonban ezeken a területeken való versenyeztetés problémákat is felvet. A mai, hatalmas létszámú mezőnyök mellett egy-egy rosszul megválasztott átmenet kellemetlen követőcsoportokkal járhat. Az érzékeny kultúrnövények kitaposásával okozott kár különböző nagyságrendű lehet. A kérdés csak az, hogy a mindenáron eredményességre törekvő termelőszoftverkezeink élnek-e kártérítési igény-nyel?

Én eddig ilyen esetről nem tudok, de előfordulhat. Ezt pedig meg kell előzni! A versenyzőtől nem kívánhatjuk, hogy futás közben mérlegelje: Vajon az előtte levő táblán a búza még csak bokrosodik, tehát átfutható, vagy már megindult a szárbaszökkenés, mikor a taposás már érzékeny károkat okoz.

Egyenlő feltételeket kell mindenkinek biztosítani! Mert ha valaki lelkiismerete parancsára hallgatva kikerül egy gabona-táblát már hátrányba kerül az azon átfutókkal. Ez pedig pályakitűzői feladat. Szalagozással ez nem megoldható a jelenlegi maximális eredményre törekvés mellett. Egyetlen lehetséges megoldás a pályák vonalvezetésének módosítása, terelőpontokkal elérni, hogy a logikus útvonal ne a szántó átlója legyen. Ez néha a pályák szépségének rovására mehet, egy-két átmenet értéktelen lesz, de még mindig jobb, mint a pereskedés.

Ehhez azonban mérlegelni kell, hogy az adott kultúrnövény a verseny időpontjában milyen állapotban lesz.

Őszi versenyek alkalmával a legkönnyebb a helyzetünk. A gabonák többsége még csak csírázik, vagy első leveleit hozza. Az ilyen területeken nyugodt lelkiismerettel át lehet futni. Ősszel egyetlen problémás növény van a lucerna. A lekaszált lucernatáblán 2-3 hétig nyugodtan lehet járkálni /ez nem csak őszre vonatkozik!/, a taposására csak ezen időszak után válik érzékennyé.

A legnehezebb időszak a tavasz. A gabonák, fejlettségüktől függően már szárbá szökkennek, tehát érzékenyek a taposásra, vagy még csak bokrosodnak. Nagy valószínűséggel azonban május elejétől már mind a

szárbaszökkenés szakaszában vannak.

A kukorica pedig növekedésének kezdetétől fogva érzékeny a taposásra. A nagy sortávolság azonban lehetővé teszi a sorok közti futást, sőt 20-25 cm magasságig, a tőtáv miatt, keresztirányban is nyugodtan futható.

Gyakran előfordul még szántóföldi természetben a borsó is. Ezeket a táblákat szinte az aratás idejéig ajánlatos elkerülni. A csírázás utáni időszakban elég érzékeny a taposásra, később pedig az összefonódott növények akadályozzák a futást. Sok, más növényvel is találkozhatunk a terepen futva. Többségük fiatal korban a taposásra érzékeny, később pedig az átfutás, a dús vegetációjú levélzet miatt /répafélék/ látványos károkat okoz, noha a biológiai károsodás minimális. Ha egy-egy növénynél nem tudjuk megítélni, hogy a taposás károsítani fogja, vagy nem akkor inkább kerüljük el a pályával azt a területet!

Ugy érzem itt kell szólni a csemetékéről, a csemetekertekről is. A csemetekertek többsége kerített, így jelentős problémát nem okoz. Az új telepítéseknél azonban néha látványos károkat lehet okozni a rosszul tervezett pályával.

En, szívem szerint csak a 70 cm feletti fűcskával borított részeken merném a versenyeket átfuttatni, de ez nem mindig lehetséges.

Legjobb megoldás az erdőszél megbeszéléni, melyek azok a részek, ahol ő nem szeretné, ha járkálnának. Ez a legbiztosabb megoldás. De azért vigyázzunk, a 3-4 éves telepítéseken nyugodtan vezethet a logikus útvonal! Kibirják a fűcskák.

A nagy létszámú versenyeken azonban próbáljuk az ilyen átmenetek terhelését a minimálisra csökkenteni. S erre a művelt területek esetén is törekedjünk.

Vékony Andor

Az egyszerűsített, de lendületebb és szórakoztatóbb lebonyolítás céljából a váltójelleg megtartása mellett, a következőket javaslom.

1. A célszerűség ma már minden versenyen megkívánja, hogy a versenyközpont, a rajt és a cél, és természetesen a váltóhely is közel legyen egymáshoz.
2. Kis területen is megoldható, akár a 4x1 fős váltóverseny is, ha csupán 2 versenypályát /I. és II./ alakítunk ki és e pályáknak is vannak közös pontjaik. Célszerűen a két pálya tervezett győztes ideje legalább 10-15 perc eltéréssel legyen. Az utóbbi lebonyolítási formában jól biztosítható a versenyzők folyamatos befutása a verseny tartama alatt.
3. A váltócsapatok első két /A és B/ futója tömegrajttal, egyszerre indul az egymástól eltérő I. és II. pályákra.
4. A csapatok 3. futója /C/ a hamarabb befutó A vagy B futót váltja és e befutóval azonos pályára indul /Gyakorlatilag ez zömmel az I. pályát jelenti, kivéve ha az A futó elkever, hiszen az I. pálya rövidebb és könnyebbre van tervezve mint a II. pálya/.
5. A csapatok 4. futója /D/ a másodikkal beérkező, nagy valószínűséggel mindig a B futót váltja és vele azonos pályát fut, azaz a II. pályát.

A váltóhelyen az izgalom így állandósítható, végig van élet. A csapatok kétszeri váltása és a két befutás jelenti az izgalmat. A két befutó C és D futók időösszesítése adja a végeredményt.

Például:

	Erkezés		Erkezés
A futó	51:21	C futó	1:42:34
B futó	58:49	D futó	2:03:12

Csapateredmény: 3:45:46

## TÜLEVÉL

A tájékoztató futásban a váltóversenyek sikeres lebonyolítása különösen nehéz feladat. A versenyek időbeni elhúzóda, az egyes váltások közötti "üres" idők a várakozó és a már futott versenyzőknek különösen, ha "késlekedő" befutók is vannak, nem a legszórakoztatóbb perceket jelentik.

Mint látható, az értékelés egyszerű, a verseny lebonyolítás-ideje pedig közel felére csökken. A 3x1 fős váltóknál az egyszerűsítés azonosan valószínűsíthető meg, a 3. futó az előbb beérkező /A vagy B/ futót váltja.

Az egyéb előnyök /mint pl. a versenyzők teljesítményének jobb összemérhetősége/ még tovább sorolható. Ezt azonban bizonyítsa be a gyakorlat, ha van bátorságuk a rendezőknek a fenti újításhoz. Sok sikert hozzá.

Schmidt Ferenc  
Péti MTE

## Az 1979. első félévi rangsor

1. Szabó László	Schönherz	101,85
2. Boros Zoltán	E. Spartacus	103,03
3. Kiss Zoltán	Postás	103,17
4. Gyurkó László	GSSE	103,31
5. Kelemen János	PVSK	104,38
6. Bokros István	ME AFC	104,43
7. Dosek Ágoston	DVTK	105,44
8. Gyalog László	GSSE	107,48
9. Honfi Gábor	STC	108,07
10. Moravszky János	Bottyán	109,04
11. Hegedüs Zoltán	OSC	109,30
12. Tóth János	PVSK	109,90
13. Bücsi Ferenc	DVTK	110,81
14. Komár Béla	TIPÓ	110,91
15. Horváth Attila	OSC	110,93
16. Zentai József	STC	111,21
17. Sötér János	Postás	111,78
18. Harkányi Csaba	Lombik	113,81
19. Kóger Gyula	PVSK	114,00
20. Nyúl József	Haladás	114,10
21. Harkányi Adám	MAFC	114,30
22. Spiegl János	SMAFC	115,57
23. Gyenis Zoltán	Schönherz	116,26
24. Pápai János	PVSK	117,47
25. Balogh Tamás	GSSE	118,80
26. Pap László	Schönherz	119,36
27. Kovács Attila	DVTK	119,64
28. Kéri Péter	STC	120,23
29. Dr. Kovács László	PVSK	120,98
30. Kürti István	SMAFC	120,99
31. Kovács József	E. Spartacus	121,12
32. Köpf Jenő	GSSE	121,59
33. Béres András	DVTK	121,60
34. Nagy Lajos	Schönherz	123,08
35. Balla Sándor	MAFC	123,76
36. Kaszás György	Ajka	124,78
37. Nagy András	BEAC	124,92
38. Vízkelethy György	Lombik	125,46
39. Orosi János	TITÁSZ	126,85
40. Mics Jenő	Schönherz	127,37
41. Major Árpád	DVTK	127,66
42. Sötér Márton	Postás	127,74
43. Krajcsovicz András	TITÁSZ	128,09
44. Hajdu Károly	Műanyag	128,87
45. Göbölös István	PVSK	129,05
46. Vékony Andor	GEAC	129,09
47. Mécs László	SZVSE	129,28
48. Horváth Lajos	PVSK	130,42
49. Kovács István	ME AFC	131,25
50. Szokol Lajos	SZVSE	131,42
51. Szücs László	ATSC	131,58
52. Nagy Imre	Győri Spartacus	131,76
53. Csáki Tibor	GSSE	132,29
54. Horváth András	GEAC	132,97
55. Zánkay András	Postás	133,25
56. Kéki Miklós	Postás	133,46
57. Varga János	MAFC	133,57
58. Benkő Ottó	Ajka	133,75
59. Szabó László	DEAC	135,97
60. Molnár Gábor	MAFC	136,59
61. Urbán Imre	SMAFC	138,35
62. Gaál Artúr	MAFC	138,57
63. Szádeczky K. Tamás	MAFC	138,65
64. Somodi Tamás	E. Spartacus	139,25
65. Györgypál Zoltán	OSC	139,41

66. Sáfrán Zoltán	MAFC	140,35
67. Bunyik István	ME AFC	142,28
68. Bedő János	Győri Spart.	142,57
69. Elter Zoltán	Bottyán	143,11
70. Homoki Géza	Postás	143,48
71. Ludvig István	MAFC	144,47
72. Kovács Lajos	GSSE	147,84
73. Horváth László	Postás	148,01
74. Soros László	Postás	148,96
75. Herter László	MAFC	150,91
76. Csépany László	MAFC	153,44

### Felnőtt nők

1. Kovács Magda	TIPÓ	100,00
2. Rostás Irén	HVSE	102,88
3. Boros Zoltánné	E. Spartacus	103,01
4. Dániel Edit	GSSE	108,00
5. Korik Andorné	Postás	108,05
6. Kármán Katalin	E. Spartacus	108,17
7. Kaló Marianna	DVTK	110,01
8. Szopori Éva	GSSE	115,28
9. Gelei Zsuzsa	Postás	115,50
10. Kaló Annamária	DVTK	115,94
11. Danovszky Mária	Postás	116,15
12. Barki Andrea	Sabária	117,70
13. Csókök Irén	Postás	118,84
14. Kordovszky Ágnes	DVTK	119,71
15. Csank Ágnes	MAFC	121,47
16. Lendl Zita	VIDEOTON	121,80
17. Hanusz Mária	OSC	126,73
18. Jenővári Gabriella	GSSF	128,26
19. Muzsnai Ágota	OSC	128,60
20. Dobosi Erzsébet	BEAC	129,78
21. Fent Marianna	VIDEOTON	130,60
22. Pollmann Teréz	TIPÓ	133,18
23. Hidvégi Nóra	OSC	133,41
24. Kirisits Vilma	Tőrekvés	133,50
25. Bakos Marianna	STC	140,73
26. Billédi Katalin	Lombik	141,40
27. Tumai Ildikó	GSSE	143,11
28. Molnár Mária	E. Spartacus	144,38
29. Strabnszky Piroska	ME AFC	147,22
30. Takács Ágnes	Postás	151,09
31. Korábnik Ágnes	IZZÓ	152,78
32. Székely Zsuzsa	Lombik	161,72
33. Balla Katalin	Lombik	165,61
34. Majoros Erika	TITÁSZ	170,38
35. Szlávik Éva	VOLÁN	173,19

### JUNIOR

1. Molnár Géza	BEAC	101,33
2. Benedek István	BVTC	101,87
3. Kuron György	Schönherz	102,73
4. Hirth Jenő	Lombik	105,76
5. Hrenkó László	Ny. Mg. Főisk.	107,91
6. Nagy Márton	PVSK	112,80
7. Koczka Tibor	Sabária	113,67
8. Bárdosi Zoltán	Sabária	114,53
9. Tóth Károly	OSC	114,71
10. Csizmadia Gyula	K. Rákóczi	116,38
11. Szerdahelyi Zoltán	Sabária	117,50
12. Györgyi László	OSC	118,40
13. Fánecs László	MMG	119,71
14. Kele József	BEAC	120,63
15. Gidófalvy Péter	TITÁSZ	121,49
16. Posta Botond	MAFC	121,81
17. Vörös Tibor	Lombik	122,14
18. Madár István	BEAC	122,86

19. Zentai László	HVSE	123,92
20. Kinyik József	Bottyán	125,46
21. Lániczky József	DVTK	125,71
22. Nagy Sándor	VIDEOTON	127,97
23. Gergely Attila	HVSE	132,02
24. Vasi László	Lombik	132,21
25. Balogh András	Lombik	134,54
26. Kubinyi Imre	MMG	135,33
27. Hajgató Miklós	Zalaerdő	137,03
28. Nemesházi László	ZTE	137,65
29. Kolba Mihály	OSC	138,41
30. Horváth Attila	VOLÁN	145,29
31. Heller László	OSC	145,55
32. Botka Károly	MAFC	148,44
33. Pellegi György	ME AFC	153,89
34. Czipszer Miklós	PVSK	154,91
35. Aros Béla	E. Spart.	163,68
36. Schuszter István	DVTK	169,29
37. Gárgyán István	KSZVSE	176,76
38. Sánta Pál	Lombik	208,86

#### Ifjúsági fiú

1. Mets Miklós	OSC	101,99
2. Széles Gábor	PVSK	102,12
3. Szabó Lajos	HVSE	108,92
4. Bolgár János	Lombik	109,64
5. Pálffy József	Postás	109,97
6. Baracsi Gábor	TIPÓ	110,06
7. Bartus Béla	Bottyán	110,62
8. Sélley Tamás	PVSK	112,36
9. Sajti Zoltán	TIPÓ	113,08
10. Tóth Gábor	Hild	115,11
11. Horváth Győző	Sz. MÁV	115,50
12. Takács Csaba	VOLÁN	116,18
13. Habircsák István	Ny. 107. DSK	117,00
14. Sziebert Ákos	PVSK	120,43
15. Péter Attila	K. rákóczi	120,53
16. Ungvárszky Miklós	MMG	123,93
17. Hegedűs Dezső	BEAC	124,86
18. Leeb Ferenc	Tb. Árpád	125,72
19. Szlatényi Ferenc	OSC	126,98
20. Káposzta Zsolt	ME AFC	128,04
21. Szöllösy József	DVTK	131,83
22. Bárdi Tibor	OSC	132,78
23. Czigány Lajos	Haladás	134,82
24. Németh Ferenc	VIDEOTON	136,96
25. Zakariás János	Törekvés	137,62
26. Zelei Ferenc	Bottyán	137,69
27. Mészáros Attila	BEAC	137,86
28. Sándor László	OSC	138,60
29. Szelczer József	Törekvés	140,68
30. Czirják László	BVTC	143,38
31. Mesits Gábor	SMAFC	144,63
32. Barzó Pál	DVTK	145,57
33. Takács József	VOLÁN	145,89
34. Bálint Attila	SMAFC	146,21
35. Száraz Attila	Bottyán	147,92
36. Balos Tibor	Zalaerdő	148,26
37. Vasvári Viktor	MMG	149,05
38. Agárdi Lajos	Műanyag	149,68
39. Csonka Antal	KSZVSE	149,95
40. Bertóti Edgár	DVTK	153,10
41. Kiss Attila	DVTK	157,91
42. Molnár György	TIPÓ	158,16
43. Papp József	Tb. Árpád	159,64
44. Schopper János	KSZVSE	160,92
45. Teravaginov Attila	Győri R.	163,12
46. Horváth Sándor	Zalaerdő	166,06
47. Virág Attila	Műanyag	169,26 m

48. Varga Sándor	Lombik	173,59
49. Rákos Csaba	Zalaerdő	173,91
50. Sáfár Miklós	ZTE	176,33
51. Szalai Sándor	Révai	177,57
52. Szabó Géza	Sz. MÁV	179,71
53. Tereh László	Lombik	181,36
54. Czenner Tibor	Lombik	214,68

#### Ifjúsági leány

1. Halász Éva	Lombik	100,00
2. Hehl Éva	Postás	100,95
3. Kiss Gabriella	Sabária	108,23
4. Péter Edit	PVSK	110,45
5. Szabó Katalin	E. Spart.	110,93
6. Jerger Valéria	PVSK	113,41
7. Ambró Judit	OSC	117,33
8. Vargadi Livia	Lombik	117,94
9. Bacsó Piroska	GSSE	117,94
10. Almás Eszter	MMG	119,06
11. Osztafin Judit	BEAC	120,21
12. Selmei Irén	VOLÁN	120,58
13. Csákány Anikó	OSC	120,87
14. Marcis Márta	E. Spart.	124,41
15. Kovács Zsuzsa	BEAC	124,52
16. Sélley Éva	MMG	126,12
17. Bognár Júlia	BEAC	129,34
18. Szekeres Zsuzsa	ZTE	130,12
19. Deme Klára	KFKI	133,72
20. Gönczi Zsuzsa	Zalaerdő	134,58
21. Baráth Gyöngyi	KSZVSE	138,95
22. Francia Gabriella	KSZVSE	146,47
23. Roznár Györgyi	Sabária	146,89
24. Karsai Adrién	KSZVSE	148,53
25. Lovászi Ágnes	KSZVSE	150,33
26. Székely Melinda	Lombik	152,14
27. Salánki Zsuzsa	OSC	152,19
28. Nagy Ildikó	OSC	157,80
29. Ruzsa Klára	BEAC	161,22
30. Kelemen Nóra	Révai	164,50
31. Krasznai Emese	OSC	165,80
32. Tiszai Aranka	Ny. Mg. D Fői.	166,36
33. Marton Ildikó	Lombik	169,80
34. Papp Éva	KSZVSE	172,72
35. Biró Ildikó	OSC	175,31
36. Márton Krisztina	B. Medosz	184,72
37. Lefort Viktória	BEAC	185,77
38. Valkony Henriette	Lombik	217,86

#### Serdülő fiú

1. Lantos Zoltán	BEAC	102,50
2. Lukács József	VIDEOTON	104,40
3. Sziebert Péter	PVSK	106,08
4. Kajdi Csaba	Sabária	113,75
5. Koczur Kálmán	Postás	116,07
6. Németh László	VIDEOTON	122,08
7. Óra Róbert	Sabária	122,97
8. Nagy Róbert	VOLÁN	126,05
9. Süttő Gábor	TIPÓ	126,21
10. Gajdos György	PVSK	126,89
11. Molnár Gergely	MMG	128,46
12. Zakariás Pál	Törekvés	129,39
13. Ungvárszky Zoltán	MMG	130,74
14. Kovács László	PVSK	130,79
15. Szenthe Aladár	VOLÁN	131,58
16. Nagy András	Postás	133,74
17. Deme Zoltán	GSSE	134,35
18. Györgyi Zoltán	OSC	134,59
19. Bán Zsolt	HVSE	134,97

20. Vityi Péter	TIPÓ	134,96	15. Mets Zsuzsa	OSC	135,68
21. Diószegi Ferenc	TIPÓ	141,39	16. Sélley Csilla	MMG	136,18
22. Patus János	TIPÓ	142,99	17. Simon Ildikó	PVSK	137,01
23. Fülöp László	Postás	144,05	18. Skoda Ilona	Zalaerdő	138,84
24. Less Nándor	DVTK	145,55	19. Virágos Zsuzsa	Lombik	139,41
25. Laczkó László	SMAFC	147,91	20. Kresz Andrea	Mohács	140,47
26. Horgos Gábor	PVSK	148,18	21. Mátyás Ildikó	K. Rákóczi	142,86
27. Szabó Tamás	SMAFC	150,68	22. Leveszy Katalin	TIPÓ	142,87
28. Fánecs Tibor	MMG	151,54	23. Hegedüs Ildikó	Lombik	143,28
29. Munkácsy Ferenc	Sz. MÁV	151,79	24. Ujhelyi Edit	Törekvés	143,47
30. Tóth Attila	VIDEOTON	152,70	25. Boa Ágnes	Ajka	144,39
31. Viniczai Ferenc	VIDEOTON	152,98	26. Scherer Éva	TIPÓ	145,18
32. Csizmadia András	Törekvés	154,13	27. Vida Monika	PVSK	149,00
33. Dobó Zoltán	Lombik	154,44	28. Muck Klára	Mohács	151,03
34. Lipták József	DVTK	156,40	29. Lukácsi Ágnes	PVSK	153,27
35. Antal Károly	VIDEOTON	156,41	30. Liptay Gabriella	OSC	153,75
36. Miszori István	TIPÓ	161,48	31. Könyves T. Katalin	Lombik	155,19
37. Frey Antal	TIPÓ	161,51	32. Ajkai Adrien	OSC	155,29
38. Bakay Árpád	TIPÓ	162,11	33. Schnellbach Csilla	VOLÁN	156,16
39. Kovács Géza	Lombik	162,28	34. Gyurka Katalin	PVSK	159,11
40. Nagy Sándor	Műanyag	163,81	35. Csákányi Zsuzsa	Lombik	162,77
41. Hegedüs Ferenc	Ajka	164,42	36. Szentannay Kinga	TIPÓ	168,00
42. Koczka Zoltán	Sabária	165,61	37. Deli Ágnes	Mohács	171,59
43. Matejkó Gábor	Ny. 107. DSK	156,70	38. Pajor Enikő	Sabária	172,42
44. Geiszberger István	GSSE	168,05	39. Jónás Pirooska	BEAC	177,51
45. Egei Tamás	VOLÁN	172,00	40. Nyögéri Tünde	Lombik	181,06
46. Kiss Attila	Műanyag	172,57	41. Radics Ágnes	Mohács	182,57
47. Szigethy Ferenc	Kismotor	173,05	42. Polgárdi Andrea	Lombik	183,35
48. Frustuck Tamás	SMAFC	174,42	43. Kovács Judit	Lombik	184,96
49. Szakál István	Zalaerdő	174,62	44. Hesz Erzsébet	GSSE	198,32
50. Molnár Tibor	SMAFC	175,11	45. Szabó Katalin	Kismotor	206,97
51. Bárdi János	GSSE	176,90	46. Papp Olga	Lombik	217,75
52. Miskolczy András	TIPÓ	177,54	47. Kujundzsocs Angéla	Mohács	226,52
53. Tóth József	KFKI	180,08			
54. Buják János	Mohács	183,45			
55. Kapitány Sándor	GSSE	183,59			
56. Prill László	VOLÁN	183,62			
57. Takács Endre	Műanyag	185,83			
58. Végh András	KFKI	188,29			
59. Czifra Lajos	Műanyag	189,45			
60. Varga István	Kismotor	201,09			
61. Molnár Csaba	Mohács	201,47			
62. Papp Antal	GSSE	212,14			
63. Kasza Tibor	GSSE	212,60			
64. Farkas Tibor	Haladás	219,68			
65. Ungvárszky Tamás	MMG	220,38			
66. Fazekas Attila	Kismotor	220,50			
67. Mihelics János	Mohács	220,81			
68. Halász Imre	GSSE	230,97			
69. Csákányi György	Lombik	237,90			
70. Joó Attila	Lombik	245,13			
71. Sümeghy György	GSSE	256,20			
72. Bosnyák Antal	Mohács	289,14			

#### Serdülő leány

1. Csilling Ágnes	KFKI	100,69
2. Krasznai Orsolya	OSC	107,26
3. Székely Adél	Sabária	108,06
4. Fokk Marianna	VIDEOTON	110,79
5. Maác Györgyi	Postás	114,19
6. Krémer Éva	PVSK	117,84
7. Pintér Zsuzsa	Postás	119,11
8. Schönviszki Ágnes	MMG	123,23
9. Vasvári Zsuzsa	MMG	124,23
10. Kacsokics Helga	PVSK	126,23
11. Polonyi Zsuzsa	VOLÁN	127,32
12. Ruzsa Magda	BEAC	127,97
13. Pál Magda	Sabaria	130,88
14. Tömördi Ágnes	SMAFC	134,41



## Vendégeink voltak

Az évfordulók bővületében élünk. 1969 júniusában Budapesten tartotta kongresszusát a Nemzetközi Tájfutó Szövetség, az IOF.

A tekintélyes testület ülése tájfutó sportunk nagy elismerését jelentette és nem kis mértékben segítette önálló szövetségünk létrejöttét.

Tíz év telt el azóta és ennek az eredményes tíz esztendőnek tudható be, hogy az IOF elnöksége, elfogadva meghívásunkat ez év március 30-31-én Budapesten tartotta soron következő ülését. Az Egyesült Államok-beli Dick Adams kivételével az Elnökség teljes létszámban megjelent, Lasse Heideman elnök vezetésével. Ezuttal mutatkozott be az új főtitkár Iger Gärderud.

Slezák István ezredes, Szövetségünk elnöke nyitotta meg az ülést március 30-án reggel a margitszigeti Nagy Szálló különtermében. A kialakult hagyományoknak megfelelően a vendéglátók is képviseltethették magukat a tanácskozáson. Az MTF Sz elnöksége jelen sorok íróját bízta meg ezzel a feladattal. Ezúttal többről is volt szó, mint egyszerű gesztusról, hiszen napirenden szerepelt a soronkövetkező világbajnokság rendezésének kérdése is. Az IOF Elnöksége a szeptemberi tamperei kongresszus elé terjeszti elfogadásra az 1983. évi tájfutó VB rendezőjeként Magyarországot. Kérésünk megalapozottságát mutatja az a tény is, hogy más ország, nem látván reális esélyt, nem is jelentkezett. A világbajnokság technikai ellenőréül az angol Brian Jamiesont az IOF technikai bizottságának tagját jelölték, aki előreláthatólag már ez év szeptemberében ellátogat hozzánk. Előzetesen elfogadta az Elnökség egy tengerentúli VB rendezésének lehetőségét 1985-re, amennyiben megfelelő garanciákat kap a pályázóktól.

Szélesedik sportágunk bázisa. Ez tűnik ki azokból a levelekből, melyek egyre újabb és újabb országokból érkeznek keresve a kapcsolatot a nemzetközi szövetséggel.

Olaszország felvételi kérelme már a tamperei kongresszus elé kerül, de jövőre már esedékes lehet Dél-Kórea, a Fülöp-szigetek, Judio, Kuba felvétele is.

Terebélyesedik a szövetség, nőnek a feladatok, ezt illusztrálta az elkövetkezendő évek költségvetési előterjesztése is. Az Elnökség egyhangúlag úgy foglalt állást, hogy a nemzeti szövetségeknek egyre nagyobb részt kell vállalniuk a terhek viseléséből, nemcsak közvetlen pénzügyi formában, hanem közvetett segítség formájában is.

Lasse Heideman és Horst Stubenrauch beszámoltak az olimpiai mozgalom vezetőivel folytatott tárgyalásairól és elmondták, hogy látnak esélyt az 1988-as olimpiai játékokon való esetleges részvételre.



Ehhez a kérdéscsoporthoz kapcsolódott Atle Sundelin előterjesztése a doppingvizsgálatról. Itt ma még számos tisztázatlan probléma van, elsősorban sportágunk speciális vonatkozásai miatt. A kérdések megvitatására munkacsoportot hoztak létre.

Az IOF méltóképpen kíván megemlékezni 1981-ben, fennállásának 20. évfordulóján azokról, akik sok éven át végeztek oadaod munkát a sportág fejlesztése érdekében. Ezért ezüst és bronz emlékjelvényt alapított, melyet lo illetve 15 évi munkájuk alapján nyerhetnek el mindazok, akik nemcsak sportágunk bőlesőjét ringatták, de végigkísérték nagykorúságáig is.

Május 31-én szombaton este az MTF Sz vacsorán látta vendégül az IOF Elnökségének tagjait. A vacsorán részt vett dr. Nagy Tamás, az OTSH elnökhelyettese, Székely Miklós az OTSH osztályvezetője, Slezák István ezredes, az MTF Sz elnöke, Skerletz Iván az MTF Sz főtitkára és Monspart Sarolta világbajnok, az MTF Sz Nemzetközi Bizottságának tagja is.

Április 1-én vendégeink megtekintették a II. hosszútávú magyar bajnokság küzdelmeit Kőhánypusztán, sőt az angol John Disley rajtához is állt, igaz, csak a női pályát futotta le. Kedves gesztusként Horst Stubenrauch adta át a díjakat a verseny győzteseinek és helyezettejeinek. Az Elnökség tagjai április 1-én és 2-án elutaztak hazánkból.

Bársony András





## A tájékozódás technikája

Az ismeretlen terepen való eligazodás, aminek versenyszerű formája a tájékozódási futás, a terepakadályok leküzdésének fizikai követelményén túl tájékozódási ismereteket is feltételez.

A tájékozódás technikája magában foglalja a térképolvasási, tájolókezelési, távolságbecslési és útvonalválasztási ismereteket, amelyek terepen való eligazodáskor, illetve a versenyen felmerülő tájékozódási feladat megoldásához szükségesek.

Az ellenőrzőpontok közötti átmenetet a versenyző a következő lépésekben teszi meg:

- Térképolvasással megismeri a feladatot, amit az átmenet jelent.
  - Útvonalat választ.
  - A tájékozódás technikai elemeit felhasználva a választott útvonalat lefutja.
  - Az ellenőrzőpontot megfogja.
- A versenyző tevékenységét általánosan úgy lehet tekinteni, mint:
- információgyűjtés; ami magában foglalja a térképolvasást és korábbi tapasztalatai felhasználását,
  - döntés; ez tulajdonképpen az útvonalválasztás,
  - cselekvés; az útvonal lefutása és a pontfogás.

Ilyen csoportosításban jobban kidomborodik, hogy az első két mozzanat elvontabb, szellemi tevékenység, tehát elméleti foglalkozásokon is fejleszthető, a harmadik a gyakorlati kivitelezés, technikai edzéseket igényel. A szellemi és gyakorlati tevékenység viszont igen szorosan összefügg, mivel ésszerűen a versenyzőnek csak olyan útvonalat érdemes választani, melyet a terepen meg is tud tenni. Eppen ezért a tájékozódás technikájának ismertetésénél a útvonalválasztás tárgyalására csak a technikai elemek leírása után kerül sor, jóllehet előbb választ útvonalat a futó, és csak utóbb futja végig.

A technikai elemek részletes vizsgálata nélkül is levonható a tájékozódás technikájának általános érvényű szabálya, Egy ideális átmenetben, amely a futó minden képességét próbára teszi, bármilyen útvonalat is vá-

laszt a versenyző, biztos, hogy az átmenetet nem egyenletes sebességgel futja végig. Az átmenet elején gyorsabban fut egy felfogó vonalig, ahonnan lassabban haladva és biztosabban tájékozódva jut el a pontközeli utolsó fix-pontig, amit támadó pontnak neveznek, és innen már szinte lépésben teszi meg az utolsó 100-200 métert, s a pontmegnevezés alapján finom tájékozódással fogja meg az ellenőrző pontot. Az átmenet tehát felbontható a felfogóvonalig tartó szakaszra, ahol a futó durva tájékozódással, teljes sebességgel fut. Ezt nevezik zöld szakasznak. A következő a támadópontig tartó sárga szakasz, amely finom tájékozódást igényel.

Az a versenyző követ el legkevesebb hibát, aki mindig csak olyan sebességgel fut, amit az átmenet nehézsége és technikai tudása megenged.

### TÉRKÉPOLVASÁS

A térképolvasás a versenyzőnek az a szellemi tevékenysége, amellyel a térképi ábrázolás szabályai szerint készített sokezerszeresen kicsinyített szimbolikus képből következtet a valóságos terepviszonyokra.

A térképolvasásban jellek ismeret, térszemlélet és képmemória ötvöződik egybe.

### JELKULCSISMERET

A versenytérkép nagymértékű kicsinyítésben síklapon ábrázolja a három dimenziós terepet. Tartalmazza a

- helyzetazonosításra és pontelhelyezésre alkalmas tereptárgyakat,
- utakat, síkrajzi vezetővonalakat,
- a terep domborzatát,
- a terep fedettségét.

Ezeknek a követelményeknek különböző felfogású jelképi ábrázolások együttes alkalmazása tesz eleget. A térképjelek az ábrázolás jelképi felfogása szerint a következőképpen oszthatók fel:

- Méretarányban nem ábrázolható tereptárgyak jelképi jelei,
- vonalas objektumok jelképi jelei
- méretarányban ábrázolható objektumok felülnézeti rajza,
- domborzatábrázolás jelei,
- felületi jelek.

A jelkulcsismeret nem merül ki a jelek lexikális tudásában, azaz nem elég, ha a jel képéhez csak egy fogalom kapcsolódik.

T Magasles

↑ Etető

○ Határjel

A versenyzőnek fel kell ismernie a jel megfelelőjét a terepen még akkor is, ha a jellel ábrázolt objektum szélsőséges formában jelenik meg /pl. fa ágai közé telelt vadles, zárt figyelő-fülkés magasles/, valamint a tereptárgy jellegzetes környezetét.

#### A DOMBORZAT OLVASÁSA

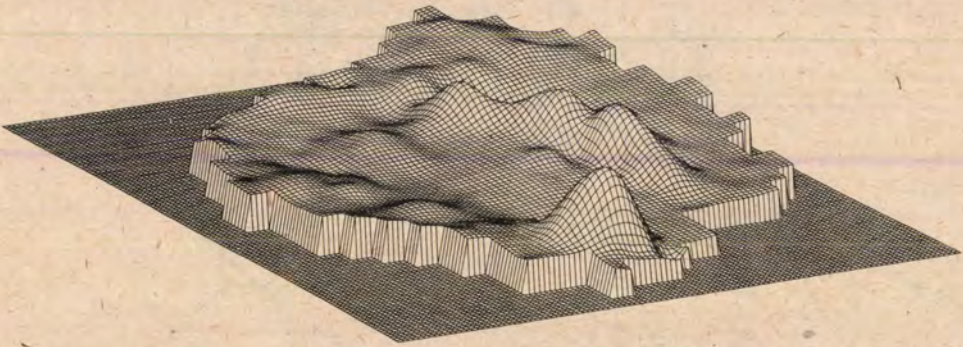
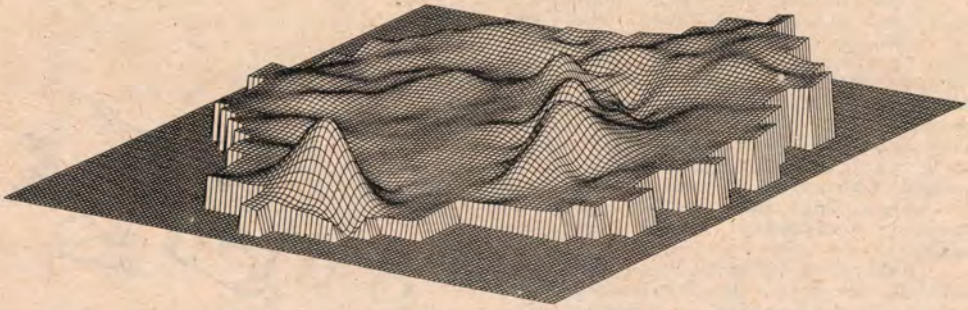
Versenyterképen a domborzatot szintvonalak ábrázolják. A szintvonal a terep azonos magasságú pontjait összekötő képzeletbeli vonal.

- A szintvonalrajz kifejezi a
- magasságkülönbséget a terep pontjai között. A magasságkülönbség a két pont között lévő szintvonalak számának és a szintköznek szorzata,
  - meredekséget, a szintvonalak sűrűségével,
  - lejtésvizonyokat a terepidomok alakja, illetve az eséstüskék révén,
  - a domborzati idomok formáját.

Két pont magasságkülönbségét, a hegyoldal meredekségét és a terep lejtésvizonyait szematikusan, azaz térszemlélettel nélkülöző domborzat-olvasással is meg lehet állapítani. A domborzati idomok formájának felismeréséhez a versenyzőnek a szintvonalrajz alapján képzeletben fel kell építenie a terepet. A képzeletbeli kép sohasem olyan, mint a valóság a térképi egyszerűsítések és a futó gyakorlatlansága miatt, de ha az minél plasztikusabb, annál jobb útvonalat tud választani a versenyző. Azt a látásmódot, amellyel a szintvonalrajz térbeli modellként szemlélhető, plasztikus, vagy domborzati látásmódnak nevezik.

Szintvonalrajz és két oldalról készített plasztikus domborzati képe.





### TÉRKÉPMEMORIZÁLÁS

A memorizálás a térképolvasás egyik legtöbbet vitatott módszere. Sokan azt állítják, könnyebb egy-egy pillantást vetni a térképre, mint egy szakaszt emlékezetbe vésni. Továbbá, ha a futó túlbecsüli emlékezőképességét, könnyen súlyos hibát véthet. Ma, amikor a versenytérképek olyannyira zsúfoltak az apró részletekkel, hogy memorizálásuk szinte lehetetlen, de rajzuk elég világos ahhoz, hogy futás közben lehessen olvasni, a memorizálás jelentősége csekély.

Azoknak a versenyzőknek azonban, akikben van érzék memorizálásra, célszerű ezt a képességet kihasználni.

A memorizálásnak váltóversenyen van jelentősége, ahol a nagy rohanásban nincs mindig idő a térkép nézésére.



A memorizálás alapvető szabálya, hogy a térképnek csak azoknak a részleteit kell emlékezetbe vésni, amelyek az átmenet végrehajtásához szükségesek.



Bozán György

/a következő számban folytatjuk/

# OCSB

## ORSZÁGOS CSAPATBAJNOKSÁG

Bükk hegység, Nagymező  
1979. május 27.

### Férfi felnőtt

#### Bajnok:

- |                 |   |        |
|-----------------|---|--------|
| DVTK            | Dosek Ágoston, Bácsi Ferenc, Béres András, Kovács Attila  | 478,53 |
| 2. Postás       | Kiss Zoltán, Sötér János, Homoki Géza, Sötér Márton       | 504,60 |
| 3. MEAFC        | Bokros István, Bokros György, Móré Ferenc, Kovács István  | 505,95 |
| 4. PVSZK        | Kelemen János, dr. Kovács László, Tóth János, Pápai János | 508,17 |
| 5. G. Spartacus | Gyurkó László, Bozán György, Gyalog László, Csáki Tibor   | 524,51 |
| 6. E. Spartacus | Boros Zoltán, Baglyas Imre, Kovács József, Somodi Tamás   | 545,93 |

### Férfi ifjúsági

#### Bajnok:

- |               |  |        |
|---------------|--|--------|
| PVSZK         | Szélas Gábor, Szieberth Péter, Sziebert Ákos     | 238,75 |
| 2. Sabária    | Szerdahelyi Zoltán, Koczka Tibor, Bárdosi Zoltán | 238,79 |
| 3. BEAC       | Molnár Géza, Lantos Zoltán, Mészáros Tamás       | 238,30 |
| 4. Tipográfia | Molnár György, Baracsi Gábor, Sajti Zoltán       | 256,48 |
| 5. DVTK       | Lass Nándor, Üveges Péter, Szöllősi József       | 263,80 |
| 6. Postás     | Koczur Kálmán, Pálffy József, Nagy András        | 272,40 |

### Női felnőtt

#### Bajnok:

- |                 |   |        |
|-----------------|---|--------|
| Postás          | Korik Andorné, Csőkör Irén, Hehl Éva                | 247,25 |
| 2. E. Spartacus | Schmidmeiszter Ilona, Kárnán Katalin, Szabó Katalin | 257,42 |
| 3. Tipográfia   | Kovács Magda, Pollmann Teréz, Szabó Éva             | 264,86 |
| 4. DVTK         | Kalo Marianna, Kalo Annamária, Korsovszki Ágnes     | 265,64 |

5. G. Spartacus Szopori Éva, Jenővári Gabriella, Tumay Ildi  
269,56

6. Lombik Sávai Mária, Szutor Erzsébet  
331,72

### Női ifjúsági

#### Bajnok:

- |           |  |        |
|-----------|--|--------|
| Sabária   | Kiss Gabi, Barki Andrea, Székely Adél            | 205,20 |
| 2. BEAC   | Osztafin Judit, Ruzsa Klári, Kovács Zsuzsanna    | 230,71 |
| 3. PVSZK  | Kecskovics Helga, Péter Edit, Jerger Valéria     | 235,72 |
| 4. OSC    | Ambró Judit, Csákány Anikó, Krasznai Orsolya     | 238,91 |
| 5. Lombik | Halász D. Éva, Vargadi Livia, Marton Ildikó      | 260,71 |
| 6. Hszvse | Baráth Györgyi, Francia Gabriella, Lovászi Ágnes | 270,55 |



## Egy verseny utolsó percei

Az utolsó előtti pontra menet éreztem, hogy lábam elfáradt. Kicsit görcsülni kezdett. Már csak 800 méter volt hátra a célig, s ezért gondoltam, óvatosabban futok.

Igy a lehető legkevesebb hibával érintem az utolsó két pontot. Ez az utolsó előttinél be is jött, könnyen fogtam. Lejövét a pontról kis emelkedőt kellett megfutni. Megnéztem a térképet, s láttam, kis fenyőcsoportok között, majd a kerítés mellett futva könnyen érinthető lesz a befutó pont. Az utolsó pont érintését és a tájolást elősegített még az is, hogy tőle nem messze volt egy sziklalépcsőnek jelölt víznyelő, mely már messziről látható volt. Mikor kiértem az erdő szélére, már hallatszott társaim drukkolása, mely-közeledvén a célhoz-még fokozódott.

Két dolog jutott hirtelen az eszembe. Az egyik, hogy csapatom úgy áll: esetleg minden másodperc számít-hat a végső sorrend kialakulásában. A másik, hogy olyan valaki fut mögöttem, akit ha megelőzök, csapatom esetleg egy helyezéssel előbbre kerül. Ezért hátrahéztam, de senkit nem láttam mögöttem futni.

Erősítettem, s ezután következett a rövidzárlat. Hiába láttam a víznyelő szikláit, hiába a kerítésarkot, hirtelen nem tudtam mit keressek. Néztam a pontmegnevezést: mészégető, de nyomait nem láttam sehol.

Hallottam kiabálják "keritéssarkot", de akkor ez sem segített semmit. Zavaromat fokozta az is, hogy a pontot meghatározó kör közepe az útra esett. Komikus lehetett a szemlélő számára, amint szaladgálok az egyik útról a másikra, egyik bokortól a másikhoz a cél közvetlen közelében. Nekem mindenképp kínos volt. Végül a keritéssarktól távolodva az út mellett haladva sikerült megtalálnom a mészégetőt. Beérkezve a célba dühös voltam.

Mint e rövid történetből is kiderül, a versenyzőtársak ilyen közreműködése is befolyásolja az eredményt. Lehetne vitatkozni azon is, hogy idegen segítség igénybevételének számít-e az, ha kiabálják a "keritéssarkot", mint támadópontot, mint ahogy valaki meg is jegyezte. Hiszen idegen segítség igénybevételének számít az is, ha valaki, a nála jobb technikai tudású versenyzővel végigfutja a versenyt. Ilyen alapon ugyanis versenyenként az indulók minimum 20%-át ki lehetne zárni.

A nézők hangos drukkolása végső soron csak néhány másodperccel jobb időeredményre ösztönözheti a versenyzőt.

A futónak azonban vigyáznia kell arra, hogy iramváltása ne befolyásolja tájékozódási képességét az adott pillanatban. Erre azonban a cél előtt nem gondoltam, ami könnyen az Országos Csapatbajnokság második helyébe kerülhetett volna.

Sőtér Márton

## TÁVMÉRŐ

### TÁVMÉRŐ HASZNÁLATA A TÉRKÉPJA VITÁSBAN.

A műszer:  
Wild FMO márkájú kézi távmérő működése a koincidencia elvén alapul. Könnyű, praktikus, egyszerű műszer. Működése 40 cm-es bázistávolságú háromszögletesen alapul. Kétféle változatban gyártják: 3-150 m és 35-500 m tartományú mérésekre. Miután mindkét változat

relatív pontossága a mérési tartomány elején jóval kedvezőbb, mint a végén, számunkra az utóbbi /35-500/ kivétel a megfelelő, hiszen a gyakorlatban előforduló mérések nagy része 35-150 m közé esik, és itt a műszerrel elérhető mérési pontosság jóval belül esik a szükséges maximumon /a rajzi jelek vonalvastagsága és méretei./

A műszer működési elvéből következően a látómezőben jelentkező kettős kép egyreállításával, /élesreállítás/ történik a mérés.

A használati utasítás szerint függőleges egyenes vonalak, jó kontrasztú szélek a legalkalmasabbak mérési célként. Mivel azonban a mi gyakorlatunkban a vízszintes mérés nem mindig oldható meg, jelentősebb lejtésnél a vonal /mint fatörzs stb./ derékszög-től eltérően áll a mérési irányra, így az élesreállítás lehetetlen. Ezért a magam gyakorlatában inkább részletes kép /pl. falevelek, virágos mező-részlet, kerítésháló stb./ élesreállításával mérök, aholis nincs szükség merőlegességre.

A gyakorlat.

A használat feltétele a pontos mérés technikájának elsajátítása. Először alulról felfelé /közélről ráérve / majd felülről lefelé is /távolról közeli/ mérünk rá minden objektumra.

Látni fogjuk, hogy egészen eltérő, de különböző értékeket kapunk, ami nem a műszer, hanem az emberi szem alkalmazkodóképességéből adódó hiba /mindig előbb élesnek látjuk a képet, mint az optikailag előáll, mert a szemünk már azt várja/. A kettős közelítéssel ki-ki kitanulmányozhatja, mennyire kell továbbállítania az első élesen látásnál.

Mintán egyes objektumok /pl. dagonya, tiszta, ösvény stb./ önmagukban nem alkalmas célpontjai a mérésnek, ki kell alakulnia az azonos távolságban lévő irányozható célok kiválasztási képességének. Azaz el kell tudni - távolról is - dönteni, melyik fa, vagy bokor van éppen mellette a mi irányunkból nézve. De ha ilyen nem található, akkor az előtte, vagy mögötte álló célpont objektumtól becsült távolságát kell hozzáadni, vagy levonni a mért értékhez. /Ez az egyik legnagyobb hibaforrás./

Tudni kell, hogy mintegy 10%-os lejtésnél nagyobb meredekség esetén a ténylegesen mért távolság nem egyenlő a térképre felvihetővel. /Próba: meredek völgy szemközti oldalában azonos magasságban levő tárgy távolságát vessük össze a völgyfenék két oldalról mért távolságának összegével./

A javítás:  
kétféle mérés fix ponton állva a látó objektumokra  
lehetséges: /irány-távolság/

terepen járva az objektumról fix pontra /pontra/ visszamérés.

1. /Ez a mód a megfelelő, ha szálerdőben, utak, nyiladékok, kerítés, jelleghatár stb. /ott állva fix, de távolról nem jól látható/ objektumoktól körül-

határolt területen, tisztán, jól láthatók a pontszerű idomok. /Mátrán, hogy fellép a javítóban a kísértés, hogy egyáltalán ne is menjen be a területre./ Pedig sok nem látható objektum is lehet!

2. Utóbbi módszer akkor hasznos, ha a terepfedettség nem teszi lehetővé, hogy kisebb objektumok "kivülről" is láthatók legyenek, ugyanakkor a területet jól látható fix pontok veszik körül /pl. irtás, bozótos, vagy hullámos terület, ahonnan kimagasló fák, vagy vadles stb. látszik./ Ennél a módszernél fel kell kutatni az objektumokat, de bemérésük gyors és pontos lesz /irány, távolság/.

Végül megjegyzem, hogy a két - három pontra való távolságmetszés módszerét ne alkalmazzuk, mert az jóval pontosabb lehet, mint az iránytávolság mérés. /Még az iránymérések legtöbbször is./

Deseő László

## A finn VB érem



## Versenypálya a természet stadionjában

12. A pontnál töltött idő hossza  
Minél rövidebb ideig van a versenyző a pontnál, annál igazságosabb a verseny.

Ha a technikai feladatot a versenyző már megoldotta és a bója látható, akkor minél hamarabb bélyegeznie kell és tovább futni. Különböző csúszó és mászógyakorlatoknak nem szabad a pontnál tartózkodás idejét meghosszabbítani. Arra is ügyelni kell, hogy a lyukasztót rögtön meg lehessen fogni és a kartonon se kelljen a bélyegzés helyét sokáig keresni. A külön kartonra, amit pl. Finnországban minden kategória számára következetesen alkalmaznak, sokkal gyorsabban lehet bélyegezni, mint a térképen lévő ellenőrző lapra, amit a legtöbbször előbb szét is kell hajtani.

### 12.1. Elkülönülő ponttérsegek

A tájfutáson kívül alig van még olyan sportág, amelyben a tömegsportot annyira össze lehet kapcsolni az élsporttal. A világ-bajnokok és a kezdők ugyanabban az erdőben küzdenek a jó helyezésekért. Ez a lehetőség rendkívül értékes, éppen ezért a pályakitűzőnek törekednie kell arra, hogy a pályák nehézségi foka megfeleljen az egyes kategóriák igényeinek.

A tömegsport jellegű kategóriákban a versenyzők átlagosan jóval lassabban futnak, s technikai okokból viszonylag hosszabb ideig tartózkodnak a ponton. Rádásul ezekben a kategóriákban szervezési problémák miatt a rajtidőköz gyakran 1 percre zsugorodik. Ezáltal a pontok közelében mindig tartózkodnak versenyzők, így segítik vagy zavarják egymást. Objektíve szemlélve a helyzet bizonyos mértékig igazságtalan, noha ezt a tényt az átlagos tájékozdási futó elfogadja. A sikerekhez szokott élversenyző azonban egyenlő feltételeket követel minden riválisnak. Így a pályakitűzőnek meg kell próbálnia az elit kategóriák pontmezőit elkülöníteni.

### 13. Igazságosság a hurkolt pályákon

- 13.1. Az érintési sorrend ellenőrzése  
Hurkolt pálya kiűzésére általában két ok miatt kerül sor:

- viszonylag kis erdőben, hogy a kívánt pályahossz meglegyen,
- a pályakitűző többszöri irányváltoztatást akar beépíteni.

Hurkolt pályán azonban az érintési sorrendet valamilyen módon okvetlenül ellenőrizni kell. De ennek módját gondosan meg kell gondolni:

- Részidő mérés. Hátránya, hogy a mérésbe hiba csúszhat, a futó kételkedhet az időmérésben, és rajtszám is szükséges.
- Az ellenőrző karton cseréje. Nagyon jó megoldás, de csak külön ellenőrző karton esetén megvalósítható.
- Kontrolszelvényes térkép cseréje. Biztos ellenőrzés, de viszonylag drága.
- A pontőr minden kartont ellenőriz és szignál. Csak ezután szabad a versenyzőnek a megfelelő ponton lukasztania. Biztos megoldás, de a futótól 3-4 másodpercet elvesz. A pontőrnek pontosan kell tudnia, hogy mit ellenőrizzen pl. az 5-ös mezőnek üresnek kell lennie, vagy a 9-es mezőben okvetlenül bélyegzésnek kell lennie.

- 13.2. A hurkolt pályák ne a pont térségében keresztelkedjenek.

Nem fordulhat elő, hogy a futó olyan pont közelében fusson, amit csak később kell érintenie. Ezáltal a pálya veszít technikai értékéből és az igazságossága is csorbát szenved. Nem ajánlatos az sem, hogy a futó a korábban már érintett pont közelében fusson el, mert itt már kiismeri magát, s rádásul a pontközel szükségtelenül túl mozgalmas lesz.





14. A "retour" utvonalat kerülni vagy mindenkinek felkinálni!

Kis, hosszúkás erdőkben előfordulhat, hogy a futó egy szakszon az oda- és a visszautat ugyanazon az útvonalon futhatja

Ha a pályakitűző egy ilyen útvonalat, mint lehetségest figyelembe vesz, akkor okvetlenül gondoskodnia kell arról, hogy minden futó ezt a lehetőséget előre tudja, azaz legkésőbb az 5. ponton meg kell ismernie a pályának a 8. pontig terjedő szakaszát. Tehát nem megengedhető, hogy a versenyző pl. csak a 7. ponton kapja meg a következő pályarészt /térképsere/. Mert ebben az esetben az a versenyző, aki véletlenül a b./ utvonalat választja az 5. és a 6. pont között, az ugyanerre visszajövet előnyhöz jut. Ugyanakkor az a futó, amelyek a 6. pontra az a./ utvonalat választja, az visszafelé hátrányba kerül. De, ha minden futó tudja, hogy egy ilyen útvonalkombináció lehetséges, akkor már odafelé futva mérlegelhetik az útvonalválasztáskor, vajon melyik a kedvezőbb, s így a verseny is igazságos marad.

15. Rajt-cél

Egy versenypálya kezdetét és végét nem szabad csak a pályakitűzés szempontjából mérlegelni. Itt fontos szervezési feladatok megoldása is szükséges. A szerencsések megválasztott rajt- és célhely megkönnyíti a szervezést, ugyanakkor az egész pálya jellegének megfelel.

- 15.1. Igazságos rajthely

Egy fair rajthelyről nem megengedhető, hogy a versenyterepre lehessen látni. A rajtnál állóknak nem szabad látni merre fut az előttük rajtoló versenyző. Ezáltal a verseny igazságtalan lenne, s az első szakasz technikailag értéktelenné válna. Nem mindig lehetséges azonban megfelelő rajthelyet találni, amely az akadálytalan szervezést is biztosítaná. Ebben az esetben az időrajtot előbbre lehet hozni. A futó pl. egy mezőn rajtol, ahol már megkapja a térképet, de a térkép-rajt csak a szalagozott ösvény végén az erdőben van, ahol a később rajtolók már nem látják. A térképen levő rajtháromszögnek a térképraajt helyét kell jelölnie. Ezeket a kezdő- és végpontokat a terepen egyértelműen kell jelölni. Előnyös a térképen

az időrajtot és a szalagozott ösvényt is jelölni.

Ha ennek a megoldásnak meg is van az a hátránya, hogy a pálya elején egy rövid szakasz tájékozódás szempontjából elveszik, de megvan az az előnye, miszerint a szervezés akadályozása nélkül igazságos rajthelyet biztosítottunk.

- 15.2. Rövid befutó

A szalagozott befutó pusztán fizikai megterhelést jelent, s a szervezést szolgálja. A verseny technikailag az utolsó ponton befejeződik.

Olyan rövid, amennyire csak lehetséges.

A szalagozott befutó hivatott biztosítani, hogy a célban mindenkit feljegyezzenek. Egy enyhén emelkedő befutó csökkenti a versenyzők futótempóját, a futók viszonylag hosszabb ideig láthatók, ez megkönnyíti az időmérést a célban, s egyidejűleg lehetővé teszi, hogy a befutó szakaszt lerövidítsük. Azonban a befutó nem lehet egyenértékű egy hegyi futóversennyel. A váltóversenyeket is úgy kell szervezni, hogy a versenyt már a pálya feladatai döntsék el, s ne egy hosszú befutóban nyújtott futóteljesítmény. Ennek megfelelő rövid befutót célszerű kialakítani.

16. A pályakitűzés ellenőrző kérdései

- A gyülekező hely, a rajtba vezető és a célból visszavezető út kialakítása megfelelő-e?
- A rajthely megfelelő-e és igazságos-e?
- Két rajthely nem lenne-e előnyösebb?
- A cél megfelelő-e, áttekinthető-e?
- A befutót nem lehet-e rövidíteni?
- A versenyterepet optimálisan kihasználtuk-e, mind a nehéz, hosszú, mind a könnyű, rövid pályák esetében?
- A pályák fizikai követelményei fokozatosak-e? /pálya hossza, összes szint/
- A tájékozódástechnikai követelmények fokozatosak-e? /vezető vonal, felfogó vonal/
- Minden pont kifogástalan-e technikailag? /térkép alapján történő meghatározás a terepen/
- Minden pont igazságos-e? /a pont láthatósága, segédpontok a pont közelében /
- Minden pont szükséges-e, van-e valamilyen feladta? Nem lehet-e egy pontot kihagyni?

- Az adott pontot fogó versenyzők számát és érkezésének gyakoriságát meggondolták-e?
- A pontmegnevezések helytállóak-e és kielégítőek-e?
- Van-e elég átmenet tényleges útvonalválasztási lehetőséggel?
- A pálya vonalában van-e hegyesszög?
- Az átmenetek hossza megfelelően változik-e?
- A technikailag egyszerűbb pályákon az átmenetek rövidek-e?
- A hosszú, nehéz pályákon van-e hosszú átmenet?
- Változatos-e a terep kiválasztása és ezáltal a tájékozódási feladatok változnak-e? /finom domborzat, sík, meredek, áttekinthető, áttekinthetetlen, jól futható terep/
- Elegendő irányváltoztatás van-e a pályában?
- Minden lehető útvonal technikailag megfelelő-e /a térkép információi kielégítőek-e/?
- A különböző lehetséges útvonalak igazodnak-e a különböző típusú versenyzőkhöz?
- Nem döntöttem-e el már előre, mint pályakitűző, hogy milyen típusú versenyző fog győzni? /Mindig az egyszerű kerülőút a kedvezőbb vagy mindig a nehéz iránymenet a gyorsabb?/
- A véletlen szerepe az útvonalválasztásnál nem túl nagy-e?
- El lehet-e veszteni vagy meg lehet-e nyerni a versenyt az útvonalválasztással egyetlen átmenetben, igazságos-e ez?
- Van-e elegendő tempóváltás a pályában?
- A pálya mely része a legnehezebb fizikailag és technikailag?
- Hurkolt pálya esetén a keresztezésnél nem érintenek-e már ismert vagy pedig később érintendő pontot?
- A hurkolt pályán megfelelő-e az ellenőrzés?
- A terepen levő vadvédelmi és erdészeti zárt területeket elkerülik-e a pályák?

Irta: Erich Hanselmann /Svájc/

/Ford.: Kézdi Balázs/



Címkép: A Kisasszony-erdő

/OVB/

Hátsó képek: Tübbör és szénégető

a Nagy-fennsíkon

/OCSB/

/Korik Andor felv./

## TÁJFUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy Zsilinszky út 31. II. em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374. Budapest Pf. 614. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta 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 54.-Ft /megjelenik havonta/. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztálya, Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. -

Index sz.: 25.827

Sportpropaganda

ISSN : 0133 - 4697

TZ 79678

13+1

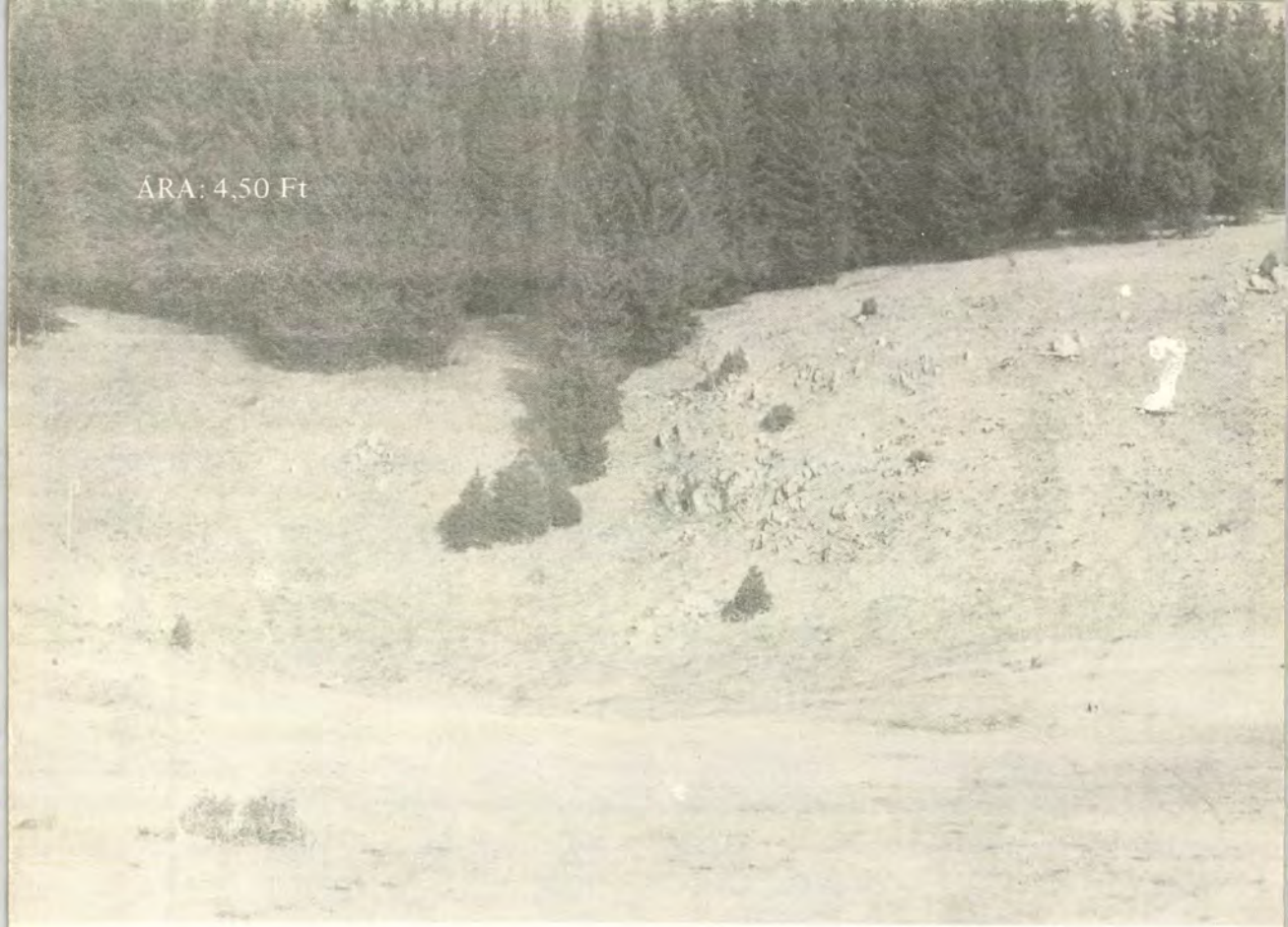
TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ARA: 4.50 Ft



# TÁJFUTÁS



1979/6

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSzlÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

6.SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. október hó  
Terjeszti a Magyar Posta

## ÍRJUNK ÖTLETEKET!

### A SZÓ NEM SZÁLL EL!

Létszámgondjaink enyhítésére a technikát hívtuk segítségül.

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetségi 327-177 számú telefonjára automata üzenethagyó berendezés került rákapcsolásra. Amikor a szövetség helyiségében nem tartózkodik senki sem, akkor a készülék automatikusan rögzíti - 2 percnél időtartamig - a hívó fél üzenetét. Ezt megelőzőleg egy félperces tájékoztató szöveg hangzik el, mely után kell a beszédet megkezdeni. Az eddigi tapasztalatok alapján kérjük, hogy a hívó felek jelezzék azt is, hogy meddig és hol lehet őket visszahívni, mert gyakran csak fél órára távoztunk a szövetségből. Jelenleg a készülék kb. reggel 6-tól működik és általában 20 óra körül kapcsolódik ki a helyiségek áramtalanításával. A későbbiekben - a tapasztalatok alapján - valószínűleg egész éjjel működni fog.

Szeretnénk, ha a készülék segítségével mind a szövetségünk, mind a megyei szövetségek, szakosztályok, aktívaink információs kapcsolatát javítanánk és nem utolsósorban meg.

Egy sportág úgy érhet el nemzetközi sikereket, ha egységes elvek alapján részülnek a legjobbak és az őket követők is. Ki lehet, és ki kell emelkedni a szürkeségből, ha az ország legkisebb és legnagyobb szakosztályában is hasonlóan kemény, ugyanazt a vezérfonalat követő munka folyik. Ezt elérni azonban nem könnyű, de nem is lehetetlen. Mindenki szeretné hogy sportágunkra széles, nemzetközi eredményekre képes élgárdája legyen. Remélem ez valóban így van. Ehhez egyetlen út vezet: az összefogás, a tapasztalatok, a gondolatok átadása.

Ha ezt elérjük megszűnik az edzéstervek barkácsolása és új, előbbre vivő módszerek kerülnek nyilvánosságra. S ennek nyomán mind több jól felkészült sportoló indul a versenyeken és lesz egyenrangú ellenfele a legjobb külföldieknek is. A tájfutás hazai irodalma minimális, s kevesen is ismerik. Ráadásul mindenre választ a meglévő könyvek, jegyzetek sem adnak. Rendelkezésünkre állnak azonban a TÁJFUTÁS hasábjai. Használjuk ezt ki! Teremtünk egy olyan fórumot, mely alapján /talán/ létrejöhet a tájfutásban egy "magyar iskola".

Mindenkinek vannak ötletei, gondolatai az edzés módszerekkel, a technikai elemek végrehajtásával kapcsolatban. Ne hallgassuk el ezeket! Még akkor sem, ha először furcsának tűnnek. Valakit talán a mi apró gondolatunk indít el az úton és egy teljes versenyzői pályát átfogó edzésrendszert alkot.

S ne várjunk arra, hogy ötletünk saját szakosztályunkban bizonyítást nyerjen. Lehet, valahol már csinálják és írásunk nyomán közlik észrevételeiket, így aztán egy sokkal jobb módszer alakulhat ki. Nem mindig szükséges gondolatunk tényekkel való alátámasztása, elég maga a pusztán ötlet, egy-két sorban, hogy mások is tudjanak róla.

S nem szabad, hogy a szakmai féltékenység visszatartsa a közléstől. Aki igazán szereti a tájékoztató futást az a szakosztályi érdekek elé helyezi a sportág érdekét. Kérek tehát minden edzőt, minden versenyzőt ragadjon tollat és írja meg ötleteit!

Vékony Andor

## VERSENYPÁLYA A TERMÉSZET STADIONJÁBAN

6./ Tájékozódási ismereteknek megfelelő pályák. Sok sportágban a kezdő átfogó, hosszadalmas kiképzésben részesül az első versenyen való indulásig. Nem így van ez azonban a tájfutásban. Már néhány, bevezető ismeret megszerzése után rajtjához állhat a tanuló és átélheti a győzelem vagy a vereség érzését. A versenyélmény valami nagyszerű, felemelő érzés, de lehet lehangoló is. Ezeknek az első versenyeknek lehetőleg pozitív élményeket kell adniuk, melyek további tettekre serkentenek. A tájfutásnak megvan az a nagy előnye, hogy a versenypályát ezeknek az igényeknek megfelelően alakíthatjuk ki. A kezdők versenye az elit kategóriához képest igen egyszerű és szerény, ennek ellenére teljes értékű verseny ugyanazzal a rajttal és céllal, térképpel és ellenőrző pontokkal. A pályakitűzőnek ezeket az igényeket kell számba vennie és különösen a kezdőknek megfelelő nehézségű pályát készíteni.

### 6.1. A finn tanpályák

#### 6.1.1. Szalagozott pálya

Ez a versenyforma a tájfutók családjának legkisebbjei részére készült. A terepen kiszalagoznak egy pályát, s ezt a versenyterképre berajzolják. Végigfutva a jelzett pályán a versenyző több ellenőrző pontot talál. Ezeknek a helyét pontosan be kell rajzolnia a térképre. A berajzolás helyességét a célban ellenőrzik, s a ténylegestől eltérő berajzolást büntetik /pl. 1mm eltérés = 1 perc/. A büntetést a pálya teljesítéséhez szükséges időhöz adják és ennek alapján kialakul a végső sorrend.

6.1.2. Jelzett ösvény = vezérfonal Noha ez a változat is egy kiszalagozott pályára épül, de ez már egy magasabb szintet képvisel. Az érintendő pontokat már berajzolják a térképre, azonban azok nem a jelzett és a térképre is berajzott útvonalon találhatók, hanem annak közelében. A jól láthatóan elhelyezett pontokat érintendő, a futóknak el kell hagyniuk a biztos ösvényt és önállóan a térkép alapján kell a ponthoz jutniuk. A pont érintése után visszatér a jelzett ösvényre, s azon a következő pont közelébe fut, ahol ismét letér rövid időre az ösvényről.

Finnországban igen pozitív tapasztalatokat szereztek ezekkel a versenyformákkal. A fiatal futók és szülők is nyugodtak lehetnek afelől, hogy nem történik katasztrófa. Még a szerény tájékozódási ismeretekkel rendelkező futók is mindig visszatálnak a célba.

Az adminisztratív kudarcélmények /sorrend/ sokkal kevésbé hátrányosak, mint az intenzíven átélt pontkeresés.



Egy térképpélda Finnországból, Suunto-Verseny 1977, vezérfonalként alkalmazott jelzett ösvény

### 6.2. Pálya - vezérvonalakkal

Metodikai felépítésében ez az első igazi versenyforma. A verseny lefolyása minden részében megfelel a napjainkban szokásos lebonyolításnak, ugyanakkor technikai nehézsége a legalacsonyabb szinten van. Az útvonal már nincs a terepen jelölve. A futót különféle vezérvonalak irányítják egyik pontról a másikig. A pontok jól láthatóan vannak elhelyezve, s viszonylag nagy vonzáskörrel és egyértelmű felfogó vonallal rendelkeznek. Ehhez a versenyformához ajánlatos jól határolt erdőrészeket választani, ahol a bizonytalan futó hamar helyre tudja tenni magát /erdőszél, út stb./ és nem kóvályog órákhoz, míg visszatál.

### 6.3. Pontok a felfogó vonalon

A kezdőt apránként eltérítik a vezető vonaltól, mialatt megtanulja ezen segítség nélkül az irányt kiválasztani és tartani. Csak az a fontos, hogy a pont közelében valami felfogója. A pontok vagy a felfogó vonalon vagy közvetlenül mögötte találhatók.





6.4. Pontok a felfogó vonal mögött  
Nehezebb a feladat, ha a pontok a megközelítés irányából nézve a felfogó vonal vagy térség mögött vannak elhelyezve. Minél hátrább vannak a pontok, annál nehezebb megtalálni azokat. A futó mindig ráfut a felfogó vonalra, ott gondosan ellenőrzi helyzetét, s innen finom tájékozódással jut a ponthoz.



6.5. Pontok a felfogó vonal előtt  
A technikailag legnehezebb szintet érjük el, ha a pontokat a felfogó vonal vagy térség előtt helyezük el. Minél távolabb vannak a pontok a felfogó vonal előtt, annál nehezebb a feladat. A versenyzőtez által kényszerítjük a finom térképolvasásra, az irány- és távolság ellenőrzésre. Az apróbb hibák rögtön kiütköznek; ha túl korán keressük a pontot vagy elfutunk mellette, sok időt veszíthetünk. A pont nehézsége függ az előtte és mögötte levő felfogó vonaltól való távolságtól és a pont helyének sajátosságaitól.

7. Technikai nehézség és futótémpó  
Gyakran a terep behatárolja a lehetséges futótémpót. Egy út nélküli bozótos terepen a maximális futósebesség igen lecsökken. Ellenben egy parkerdőben igen gyorsan, esetleg maximális tempóval futhatunk.

A technikai nehézség közvetlenül összefügg a futótémpóval ill. a fizikai megterhelés nagyságával. Egy viszonylag egyszerű feladat is nehezebb, ha erős fizikai megterhelés mellett kell megoldani.

A legnehezebb technikai feladat a lehető leggyorsabb futótémpóval kombinálva jelenti a nehézség maximumát /pl. részletgazdag, finomdomborzatú homokdűnék/.

A pályakitűzőnek ismernie kell ezt a kapcsolatot és tudatosan alkalmazni. Így például egyazon technikai probléma emelkedőn futva sokkal egyszerűbb, mint lejtőn lefelé futva, amikor sokkal gyorsabban lehet futni.



egy- közepes- ne- igen  
szerű pes héz nehéz

## 8. Az útvonal-választás problémája

Még szakemberek között is felvetődik újra és újra a következő kérdés. Mi jellemző egy jó útvonal-választási feladatra?

A finn Osmo Niemelä, a tájfutás nagy ismerője a következőképpen határozza meg az ideális útvonal-választási feladat kritériumait:

- Egy átmenetben 3-4 különböző útvonalnak kell lennie.
- Minden útvonalnak mind a választásnál, mind a végrehajtásnál technikai feladatot nehézséget kell jelentenie.
- A különböző útvonalakon a technikai és fizikai nehézségeknek különbözőlének kell lenniük. A futónak a számára legkedvezőbb /technikailag és fizikailag/ útvonalat kell tudni választani.
- Az azonos képességű futóknak hibátlan tájékozódás mellett a különböző útvonalakon egyforma gyorsnak kell lennie.

Ezeket a magas követelményeket a gyakorlatban aligha lehet kivitelezni. A pályakitűzőnek ennek ellenére azon kell fáradoznia, hogy ezeket az igényeket amennyire lehet kielégítse.

## 9. Hosszú átmenet

Egy hosszú átmenet elején legtöbbször felvetődik az útvonal-választás feladata. Az esetek egy részében az útvonal-választás nehéz, ellenben azt végigfutni nem jelent nehézséget. Más esetben az útvonal kiválasztása egyszerű, viszont kivitelezése komoly technikai feladatot jelent.

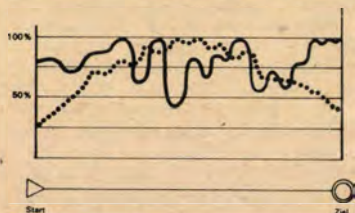
Sok esetben a hosszú átmenet egyetlen a durvatájékoztató szakasszal. A futó megcélóz egy viszonylag távoli felfogó vonalat, s csak miután odaért, akkor kezdődik ismét a tényleges tájékozódás.

Ilyen szakaszokat a technikailag érdektelen tereprészekre kell keresztülvezetni, ahol a futónak egyébként sem tudnánk nehezebb feladatot adni. Nagy kár, ha ezek a felfogó vonallal végződő hosszú átmenetek technikailag nehéz tereprészen vezetnek át, melyek ezáltal kihasználatlanul maradnak. Az ilyen

hosszú átmenetek érdektelen területek áthidalására szolgálhatnak. Emellett ilyen esetekben is mindig meg kell próbálni útvonal-választási lehetőséget, biztosítani, még ha egyszerűt is. Legnehezebb problémát a felfogóvonal nélküli hosszú átmenetek jelentik, melyeken állandóan tájékozódni, irányt és távolságot ellenőrizni kell.



10. A pálya legnehezebb része  
Hol legyen a pálya a legnehezebb, hol követelje a legtöbbet a versenyzőtől? Még az elitpályák esetében is változik, ingadozik a technikai nehézség foka a tereptől függően. A pályakitűzőnek el kell döntenie, a pálya melyik részébe akarja beépíteni a legnehezebb feladatokat. Az elején, a közepén vagy csak a végén. Minél több ilyen nehéz szakaszt tud beépíteni, anél érdekesebb, változatosabb, nehezebb és sportszerűbb lesz a pálya. A kezdőknek egyszerű kezdést kell biztosítani, ahol eligazodnak és a kontaktust a térképpel és a tereppel megtalálják. A legnehezebb szakasz a pálya közepén legyen. A növekvő fáradtsággal nő a hibázás valószínűsége, itt a pályának ismét egyszerűbbnek kell lennie. A tapasztalt elitversenyzők pályája azonban éppen ellenkezőleg épüljön fel. A pálya a rajttól kezdve nehéz legyen és a vége felé újra nehezebb problémákkal legyen megtűzdelve.



Emellett figyelembe kell venni, hogy a versenypálya sportszerű legyen. Nemzetközi versenyeken, ahol a terep és a térkép sajátosságait eltérően ismerő, különböző országokból érkező versenyzők indulnak, nem sportszerű a pálya elejére a versenyt eldöntő nehézségű problémákat beépíteni. Ezáltal hazai versenyzők igen nagy előnyt élveznének. A versenyt sosem szabad már az első pontokon

eldönteni. Ajánlatos kezdésnek egy finomtájékoztató jellegű, térképdvasási feladatot jelentő átmenetet tervezni.

11. A legnehezebb az átmenet legyen, s ne a pont megtalálása. Sok átmenetet lehet felosztani két részre: egy durvatájékoztató szakaszra, általában az átmenet első része, és egy finomtájékoztató szakaszra, általában a pont előtt. Igényes átmenetekben a finomtájékoztató jelentősége fokozott. Az átmenet legnehezebb része ne a pontnál és a pont közelben legyen, hanem korábban, a pont közvetlen környezeté előtt. A legnehezebb részeken a hibázás a leggyakoribb, akik hibáznak, azok itt tartozkodnak a legtovább. Ebből rögtön kitűnik, hogy ez a térség nem eshet egybe a pont környezetével, mert akkor a sportszerűség erősen kérdésessé válik. Ezt különösen hatványozottan kell figyelembe venni a váltópályák tervezésénél. A vezető futónak a pontközelből tiszta tájékoztató munkával minél hamarabb el kell tudni jönni, hogy az utána futó ellenfeleknek ne kelljen mindig elárulnia a pont helyét.

OL '78/2

ERICH HANSELMANN, Magglingen



Két éve a Hungária Kupán. Gyögéri a Kőbányai Lombikból./Józsa S.felv./

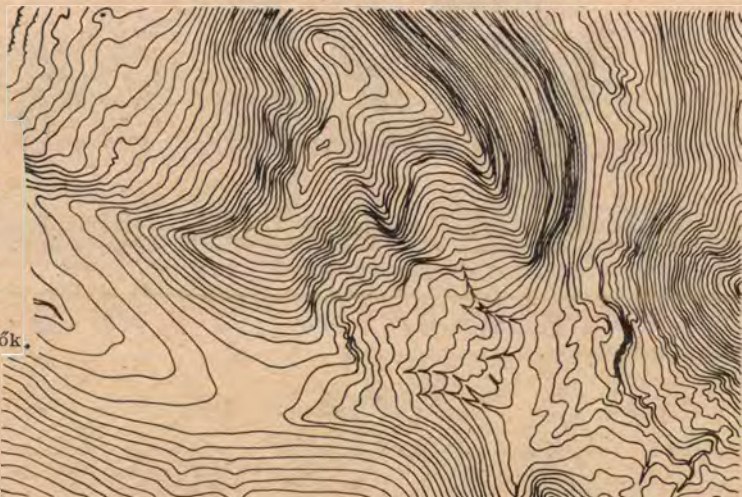
# A TÁJÉKOZÓDÁS TECHNIKÁJA

## ASSZOCIATÍV TÉRKÉPOLVASÁS

Pusztán a térkép adataira támaszkodó szemléletmód a kicsinyítés és a jelképi ábrázolás miatt szegényes képet ad a valóságos terepről. Bizonyos rutinnal rendelkező versenyző a térkép adatait ki tudja egészíteni a terepről szerzett korábbi tapasztalataival. A versenyzőnek azt az intuitív tevékenységét, mellyel a térképtől kapott összbenyomása révén analógiát tud felállí-

### 1. Középhegységi terep

Meredek köves hegyoldalak, mély patak völgyek, markáns domborzati idomok jellemzik. Gyakoriak a sziklaalakzatok, kőmezők. Űrhálózatára a völgyek mentén futó és szintben kerülő, jelentősebb utakból kiágazó hosszabb-rövidebb fahordó utak jellemzők. A terep erdővel fedett.



### 2. Karsztvidéki terep



A meredeken kiemelkedő mészkőfennsíkot töbrök teszik változatossá. A töbröket kerülgető jelentősebb utakba kötnek be a töbröfenéken meghúzódó mészégetőkhöz, és a szénégetőkhöz vezető utak. A fennsík helyenként kopár, a meredek lejtőket szürös karsztbokorerdő borítja. Majd minden töbröfenéken kis rét van.

tani a még ismeretlen versenyterep és a korábban lefutottak között, asszociatív térképolvasásnak nevezik. Asszociatív térképolvasás révén a futó tulajdonképpen az illető terepen az általa ismert versenyterep kategóriák egyikébe sorolja, és azokat a technikai módszereket helyezi előtérbe, melyeket az illető kategóriában a legeredményesebbnek tekint. A versenyterep megkülönböztetésének árnyaltsága a versenyző rutinján és megfigyelőkészségén múlik. A magyarországi versenyterepet durva közelítésben öt csoportra oszthatók:

### 3. Alacsonyhegységi terep



A lapos hosszan elnyúló gerinceket éles völgyek szabdalják. Változatos, részletgazdag domborzatu terep. A völgyek fenekén vezető utak a lapos hegytetőkön futnak össze. A terepet borító cserjés erdő a gerinceken gyakran kiritkul, ligetessé válik.

### 4. Dombvidéki terep



A lapos jellegtelen terepet metsződések, merdekfalú horhosok szabdalják. Az utak is néhol bevágásban futnak, gyakori a négyszöges nyiladékhálózat. A terepet borító erdőbe mélyen benyúlnak a művelt területek.

## 5. A síkvidéki terep



Alapszintköz 1 m

A hullámos buckás terep alig ad markáns domborzati pontot. Nemcsak a nyílradékok, az utak hálózata négyzetes, hanem a jelleghatárok és a fák ültetési iránya is. A homokos terep fedettsége a szabályos négyzeteken belül változatos. Akácerdő, fenyves, művelt terület váltogatják egymást.

### TECHNIKAI ELEMEEK

Az élversenyzők tájékozódási technikáját vizsgálva, azt találták, hogy az átmenetek megtételéhez három alapvető technikai elemet használtak, mégpedig:

iránymenet,  
térképolvasást,  
domborzat követést.

Gyakorlatban ezek a technikai elemek szorosan összefonódva és egymást kiegészítve fordulnak elő.

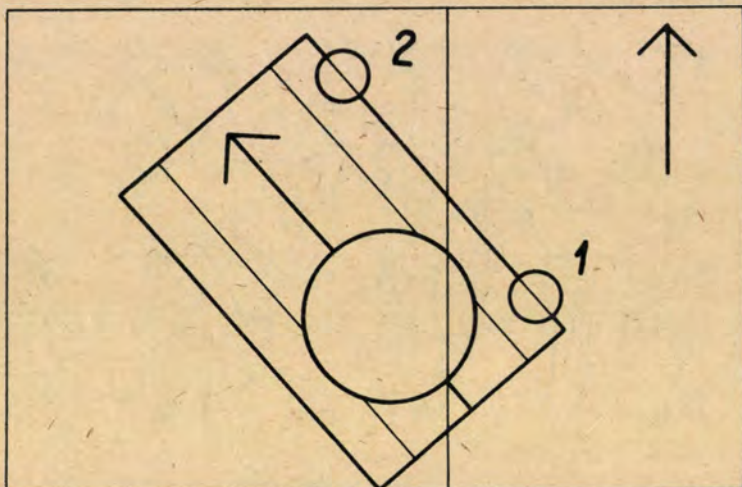
A következő fejezetekben bemutatott átmenetek általában jól jellemeznék egy technikát, és arra ösztönzik az olvasót, vizsgálja meg az ő tájékozódásában, hogy különülnek el az egyes elemek. Minden térképrészlet kétszer szerepel illusztrációként. Az elsőre a megoldandó tájékozódási feladat van berajzolva, a másodikon látható a feladatot megoldó utvonal, mely a tárgyalt technikai elemet tartalmazza. Eredményesebb a könyv tanulmányozása, ha az olvasó először maga oldja meg a feladatot, majd ellenőrzi, hogy ez egybevág-e a közölt megoldással. Végül a közölt utvonalat teszi át emlékezetből az első képre.

### IRÁNYMENET

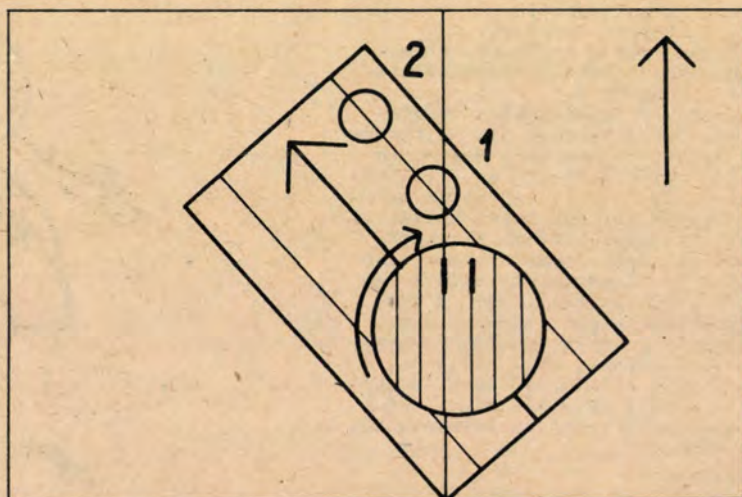
Az iránymenet végrehajtása két részből áll. Első az iránylevétel a térképről, második az iránykövetés.

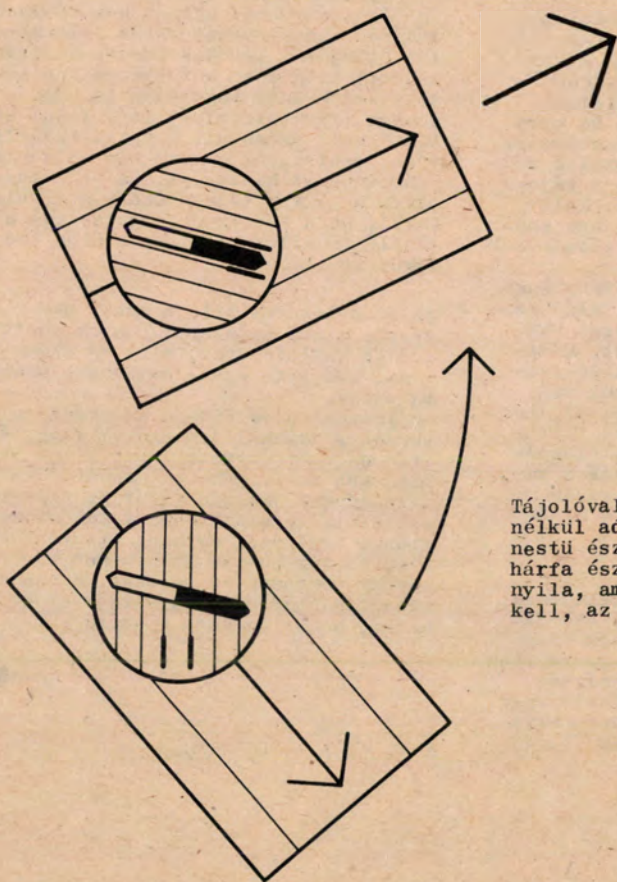
IRÁNYSZÖG LEVÉTELE A TÉRKÉPRŐL  
Durva iránylevételnél a tájoló irányélét, finom iránylevételnél a tájoló egyik irányvonalát úgy kell ráhelyezni a térképen lévő irányra, hogy az irány-nyíl az elérendő pont felé mutasson.



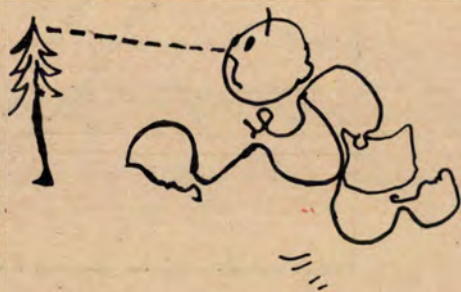


A tájoló szelencéjét addig kell for-  
 gatni, míg az irányhárfa északi jele  
 a térkép északja felé nem mutat.  
 Az irány levétele ezzel megtörtént.





Tájolóval, a szelence megmozdítása nélkül addig kell forogni, míg a mágnesű északi vége nem fedí az irányhárfa északját. Ekkor a tájoló iránynyila, amit a versenyzőnek követnie kell, az elérendő pont felé mutat.



### IRÁNYKÖVETÉS

Az iránymenet pontos végrehajtásához a versenyző a tájoló irány-nyílát úgy hosszabbíthatja meg, hogy kinéz egy távoli tereptárgyat, legkönnyebben egy fát, amely pontosan irányba esik, elfut a kinézett fáig, és újra célpontot választ. A terep tagoltsága és az erdő sűrűsége miatt ezzel a módszerrel 30-60 méterenként kell tájolójára nézni. Sokkal sűrűbben kell irányát ellenőrizni éjszaka vagy ködben, amikor nincs lehetőség távoli célpont választására.

A gondosan végrehajtott iránymenet sem mindig hajszál pontosan talál célba. Az eltérés egyik lehetséges oka, hogy a futó a fákat, bokrokat, köveket, vagyis az irányba eső akadályokat akaratlanul mindig jobbról vagy balról kerül. Másik ok lehet az, hogy a futó irányellenőrzésnél nem tartja a tájolót maga elé, így attól függően, hogy a tájoló melyik kezében van, jobbra vagy balra fogja huzni. Az ilyen rendszeresen előforduló hibákat kis gyakorlattal könnyű ellensúlyozni.

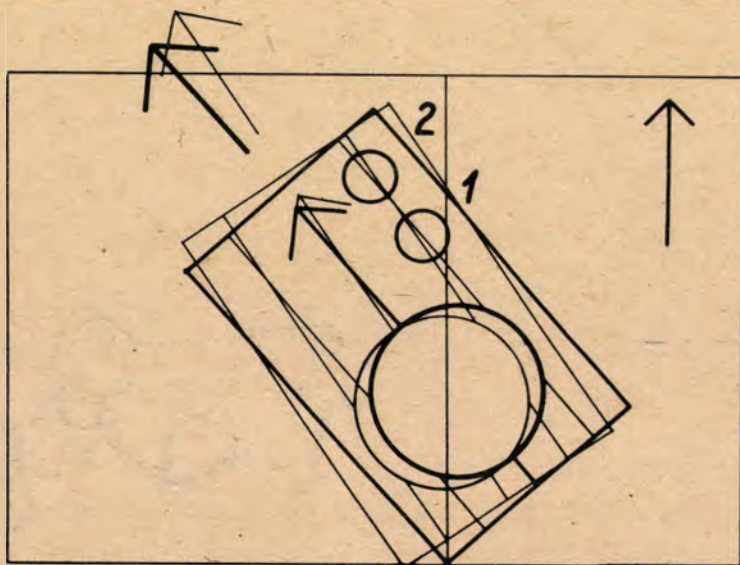
Kiszámíthatatlan hibát okoz viszont az iránymenet felületes végrehajtása, ha a futó nem néz ki irányba eső fát, ha nem a kinézett fánál, hanem csak később ellenőrzi irányát, vagy ha igen távoli objektumot /pl. hegycsúcsot, nagyfeszültségű vezeték oszlopot vagy a napot/ választja célpontként, mert az iránytól való eltérést nem lehet észlelni.

### AZ IRÁNYMENET HIBÁJA

Az iránymenet hibája két tényezőtől, az iránylevétel és az iránykövetés hibájából tevődik össze. Az iránylevétel hibájában közrejátszik a tájoló szerkezeti megoldása is. Még gondos iránylevételnél is 1 fokos hibával kell számolni. Csapott iránylevétel esetén, ha a futó nem a tájoló irányvonalát használja, ha az irányhárfa a térkép tájolóvonalain kívülre kerül, ha a szelence forgatásával a tájoló is elmozdul stb., a hiba 4-6 fokot is elérhet.

Az iránylevétel hibája annál nagyobb, minél közelebbi pontok közti irányt kell levenni, mert az irányvonal helyzete egyre határozatlanabbá válik.

Az iránykövetés hibája nagyrészt a versenyző gyakorlottságától függ, és arányos az iránymenet hosszával. Minél hosszabb az iránymenet, annál több akadály adódik, mely a futót az iránytól eltéríti. Természetesen a különböző irányú eltérések egymást kiegyenlíthetik, és sok hosszú iránymenet közül néhány pontosan is bejöhethet. Összességében azonban minél hosszabb az iránymenet, annál nagyobb a szórás.

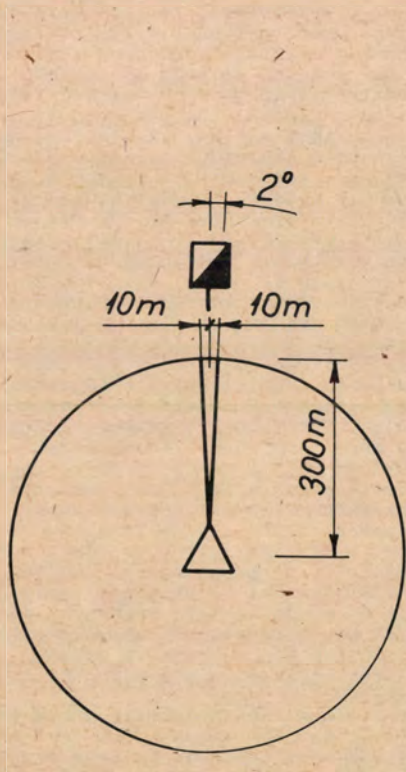




#### AZ IRÁNYMENET ALKALMAZÁSA

Az eddigiekből következik, hogy iránymenetet csak bizonyos hibával lehet végrehajtani. Szerencsére a kis pontszerű tereptárgyaknak is, kivéve egyes kis gödröket, van olyan sajátos környezete, hogy az objektum 10 m-ről már felismerhető.

Iránymenetet tehát csak olyan pontosan kell végrehajtani, hogy a hiba az objektum láthatóságát ne haladja meg.



300 méter hosszú iránymenet esetén a 10 méteres eltérés 2 fokos hibaszögét jelent. Hosszabb, pl. 600 méteres iránymenetnél 10 méteres láthatóság mellett már csak 1 fok eltérés lenne megengedhető.

A tájoló szelencéjét tekintve, amelyen egy osztás 2 foknak felel meg, érzékelhető, milyen nagy pontosságot jelent a 2 fokos hibaszögön belüli iránymenet.

Az iránylevételből és iránykövetésből adódó hiba még a legnagyobb figyelem mellett is legfeljebb 3-400 méter hosszú finom iránymenetet enged meg. A részletes térképeknek köszönhető, hogy ezeknél nincs is szükség ennél hosszabb finom iránymenetre, mert az ellenőrző pont 400 méteres körzetén belül mindig van helyzetazonosításra alkalmas pont. Még 3-400 méteres iránymenetnél is könnyen adódik az objektum láthatóságánál nagyobb hiba, ezért a finom iránymenetet mindig össze kell kapcsolni lépésszámolással, esetleg térképolvasással. A részletes térképek eredményeként sokan úgy vélik, hogy a tájolóhasználat jelentősége csökken, sőt teljesen mellőzhető is. Pedig a tájolóhasználat néhány átmenetben időt lehet nyerni, máshol a tájoló növeli a futó biztonságát.

A tájoló értékes segédeszköz annak, aki tudja használni. Az iránylevétel idejét vizsgálva kezdők esetén, 20-30 mp adódott. Gyakorlott versenyzőknél 10, élversenyzőknél 3 mp-re volt csak szükség. Ilyen rövid időt egy átmenetben a keverés megelőzésére akár többször is érdemes áldozni, azaz egy átmenetben akár több részírányt is célszerű levenni.

Bozán György

/ a következő számban folytatjuk /





UPPLANDS, VASBY  
SVÉDORSZÁG

1979. márciusában ült össze egy, az IOF keretén belüli bizottság, hogy a tagországok képviselői beszámoljanak a hazájukban végbement változásokról, eseményekről. Ezek dióhéjban: Finnország - Minden erőt a VB sikeresebb lebonyolítására összpontosítanak. Norvégia - Új norvég nyelvű szakkönyv jelent meg feladatlap és dia melléklettel. Nehéz problémát jelent számukra az erdők használata a sok magántulajdon miatt. Az iskolai tájfutást az egyes klubok segítik. Belgium - Az egységes szövetség kétévált; a flamand szekció nagyon aktív. Az ország déli részén tartják a legtöbb versenyt. Az első iskolai bajnokságra 200 nevezés érkezett. Svájc - Itt viszont most alakult meg az egységes, hivatalos szövetség. Ugyancsak nagy gondot jelent az erdőhasználat problémája. Kanada - Biztatóan fejlődik az iskolai és egyéb szervezett tájfutás. Az összlétszám ugyan nem emelkedett, /kb. 1500 fő / de aktívabb a versenyeken való részvétel. Még mindig érdeklődést mutatnak az 1985-ös VB iránt, de a helyi szervezetek még gyengék. USA - Nagyon csekély a tájfutók táborára. Pénz - problémák, a tájfutás lehetőségeinek hiánya /ekkorra országban?! / mérsékli a fejlődést. A versenyek színvonala sem túl magas. Nagy-Britannia - Bemutattak egy 5 évre szóló tervet. 1978 végén több, mint 11000 tagot számlált a szövetség, elégedettek az évi 11%-os növekedéssel. A túlzott mértékű publikációkat szándékosan visszafogják /talán ez történik nálunk is?/. Négy darabból álló, új oktatófilm sorozat készült el. A Jan Kjellström Kupára 2800 versenyzőt várnak 13 országból. NDK - Négyezer aktív tájfutót tartanak nyilván. Eddig még nem sikerült feloldani az élsport és a szabadidősport közötti ellentétet. A Kormány csak az élvonalat támogatja. Itt is problematikus az erdőhasználat. Az országos szövetség elnökének Herbert Hartmannat választották meg négy éves időtartamra /! !/.

Ausztria - A szabadidő-sport hangsúlyozottabb szerepet játszik az élsporttal szemben! Az idei iskolai bajnokságra 400 nevezés érkezett. Ausztrália - Meglepő gyorsasággal fejlődik az iskolai tájfutás. 1979-ben minden állam megrendezi az iskolai bajnokságokat. 1978-ban 800 nevezés érkezett, 1979-re már 2000-t várnak. Hamarosan elkészül egy 16mm-es film az iskolai tájfutásról. Az ausztrál csapatot a '79-es VB-on a finn Tampella egyesület támogatja. A Keleti '79-es verseny után Robin Harvey vezetésével térképészeti szemináriumot tartanak, melyen a legjobb harminc ausztrál térképész vesz részt. Előkészületek folynak az 1985-ös VB Ausztráliában történő megrendezésére. Fülöp-szigetek - Lelkes csoport tevékenykedik egy új, az előzőnél hatékonyabb szövetség megalapításáért. Sajnos a tervezettnél hosszabb időt vesz ez igénybe, megalakulásuk után azonban szeretnének az IOF tagjai sorába kerülni. Ez idő alatt a tájfutás tovább él. Általános vélemény, hogy drága a térkép. Peo Bengtsson felajánlotta őket térítésmentesen, azonban nem nagyon élnek a lehetőséggel. Mexikó - Hans Bengtsson felfedező úrra kíván indulni, hogy a tájfutás fejlesztésének lehetőségeit megvizsgálja. Kéri, hogy kiadásait fedezzék és megfelelő időt biztosítsanak számára az ottani bázis kiépítéséhez. A múlt évben a svéd 5-naposra tíz dia érkezett, valamint a finnországi Egyetemi és Főiskolai Világbajnokságon is képviseltették magukat. A világméretű új programjából azonban ki kellett hagyni az országot, mert nem álltak rendelkezésre térképek, valamint kevés résztvevő jelentkezett. Argentina - A tájfutás a feszült politikai helyzet miatt megszűnt az országban. Brazília - Tovább folytatódik a tájfutás, de csak katonai keretek közt. Az NSZK-ban tartandó Katonai Világbajnokság alkalmával megpróbálják felvenni velük a kapcsolatot. Kína - Múlt évben kínai delegáció járt É-Svédországban. Különböző sportolási lehetőségeket vizsgáltak, többek közt a tájfutás iránt is érdeklődtek.

Eddig a külföld hire. Magyarországon mi a helyzet?.... Mindennap halljuk, tapasztaljuk, vonjuk le következtetéseinket. A többi? Titok....

Fordította:

Bozánne Szentpétery  
Monika

FUSSON AKINEK NINCS BORA!

Amikor 1974 tavaszán a sors, no meg a rovatvezetőm szeszélye a tájfutást szemelte ki osztályrészemül, még nem sejtettem, mire vállalkoztam. Bejelentkeztem a főtitkárnál, aki szívélyesen fogadott és széles mosollyal közölte: röpké másfél év alatt én vagyok az ötödik, akit a Népsport munkatársai közül - mint kijelölt szakíró - megismer.

Ahhoz képest, hogy egy héttel korábban a sportágról csak annyit tudtam, hogy van egy Monspart nevű világbajnoknöje, hogy a kompaszról azt hittem, hogy előétel, eltökélt arccal mondtam "Életemet és véretem a magyar tájfutásért".

-O.K.- mondta a főtitkár, és bemutatott a szakfelügyelőnek, aki rögtön meginvitált a válogatott keret edzésére.

Óbarok mellé a Zuppára alias Lóingatóra mentünk. /Nem akartam elhinni, hogy egy hegynék ez legyen a becsületes neve, de dr.Kogutowitz Manó térképeit megszemlélve be kellett adnom a derekamat. Azt viszont ennek ellenére elhatároztam, hogy a hegyet - a nyomdafestékre való tekintettel - Lóingatóra kereszteltem át./

A szakfelügyelő elmagyarázta, hogy a tarvágás nem fodrász szakkifejezés, hanem a kiirtott erdő helye, hogy az eséstüske nem szur, és hogy a tájfutók - bár ők is stoplis cipőt használnak - nem buta emberek.

Közben a kerettagok futottak a dombokon. Én meg követtem őket.

Csónakon.

Ugyanis volt a közelben egy tó, rajta egy gazdátlan csónak. Evezőnek pedig megtette egy hosszú faág is. Már a jókora tavacska közepén lehettem, amikor a lendület kifordította kezemből az iszapba ragadt botot. Nem volt mit tenni, kezeimmel próbáltam a parthoz evezni. Közben úgy éreztem magam mint a tettenért remete. Végül az egyik akkori kerettag a DVTK jelenlegi jeles edzője: Major Árpi szánt meg és egy botnál fogva húzott partra. /Nem tartozik szorosan a történetekhez, de alig egy évvel később ennek az esetnek pontosan a reciprokja játszódott le: a válogatott finnországi versenytúrája során egy csónakba kényszerítettek és minden tiltakozásom ellenére - evező nélkül - egy tó közepére löktek. Még szerencse, hogy az ülésdeszka nem volt leszögelve, így azzal - még mielőtt Kiss Zoliék odaértek volna - a tulsó part-ra eveztem./

Még hetvennégy tavaszán - valahol az isten háta mögött - részt vettem életem első tájfutóversenyén.

Éppen egy váltó OB volt. Tetszett, ahogy futottak, tetszett, ahogy kiabáltak, csak akkor hökkentem meg, amikor Monspart mellém somfordált és megkérdezte: Te melyik versenyen állsz rajt-hoz? Először azt hittem, hogy viccel, de aztán kiderült, komolyan beszél. Ellenálltam, miközben titokban hálát rebegettem, hogy nem a cselgáncs, pláne az ökölvívás szakírója lettem...

Sokáig rendületlenül tartottam magam nagy költőnk, Ady Endre híres verssorához: "Fusson akinek nincs bora..." Nekem volt, sőt nálam mindig volt valamiféle szívet-lelket melengető itóka. A rajttól az eredményhirdetésig tartó öt-hat óra a kedélyes kvaterkázás közben mindig gyorsan eltelt.

De az ital lett a vesztém!

1977-ben Nagykanizsán, a Hungária Kupa egyik napján, kis esti sörözgetés közben kicsikartak belőlem egy ígéretet: hogy másnap lefutom az F 35 kategória pályáját. Igaz, nem kívánták tőlem azt, hogy egyedül fussak /valószínűleg attól féltek, hogy fél éjszakájukat kereséssel kell tölteniük/ hanem az almásfüzűitőiek edzőjének, Simon Lajosnak gondjaira bíztak.

Mit-tesz isten - a vártnál könnyebben lefutottam a hétkilóméteres távot. Célba érkezésem - bármennyire is igyekeztem eltűnni a befutók tömegében - óriási feltűnést keltett: az edzőbizottság elnöke megveregette a vállamat és közölte, hogy ezentúl elolvassa a cikkeimet, a K.Lombik edző fiává fogadott és azonnal le akart igazolni, Monspart pedig gyanakodva végigmért és megkérdezte: Mitől izzadsz ennyire? csak nemfutottál?...

A sikerélmény, hogy nem haltam bele a táv lefutásába - lenyűgözött. Olyannyira, hogy engedtem a szelid erőszaknak és a K.Lombik tagja lettem, olyannyira, hogy 1978 telén háromszor, az idén pedig vagy hatszor már tornatermi edzésen is részt vettem. Vettem már cipőt, kaptam melegítőt és már tervbevettem a jelkulcs bemagolását is, amikor váratlanul rajt-hoz álltam.

A BEAC hagyományos husvét-i tojáskereső versenyén.

Eredetileg csak ibolyázni mentünk a családdal, de valaki rábeszélte, hogy ha már ott vagyok én is induljak. Amikor elkezdtek összesorsolni a párokat, kiderült, hogy több a fiam mint a lány. Ekkor többünket felkértek: legyünk lányok. "Áldja, vigye - gondoltam - rajtam ne muljon a verseny sikerre és kötőlinek álltam. Mit tesz isten Rózsa Pista /Postás SE/ lett a párom. Aki nem ismerné, annak megsúgom, hogy Pistike díjbirkózó külsejű, marcona, szakállas és bajszos. A tömegrajtig mindenki rajtunk röhögött...

Magyarázni kezdett: "Azt tanácsolom, menjünk végig ezen az uton,

## Futóhírek

majd ezen a nyiladékon, egészen eddig a dagonyáig..." Ekkor közbevágtam: "Ha rám hallgatsz, azt csinálsz amit akarsz. Arra menjünk amerre jónak látszod. En meg megpróbálok a sarkadban maradni."

Ugy is lett. A negyven kihegyezett tojásból - annak ellenére, hogy 25 pár indult hármát sikerült megszerezniünk és csaknem dobogóra kerültünk.

Olyan elégedett voltam, hogy Krasznai Istvánnak, a két héttel későbbi Semmelweis emlékverseny főcsővezetőjének már nem is került nagy fáradságába, hogy az indulásra rábeszéljen. Az első két pontot még ha nehezen is /összekevertem a jelleghatárt a kerítéssel /de megtaláltam önállóan. Ott utolért az egy órával később rajtoló Simon Lajos barátom és "végiglovagoltam" vele a célig. Aztán a Vasutas Kupa, majd, bár többen óva intettek tőle - a Nagyszénás következett.

Évés közben jön az étvágy. Már túl vagyok az idei hetedik versenyemen. Amelyiken elindultam azon - ha jól - rosszul is, de - végigmentem. Helyezéseim: első, második, harmadik /hátról számolva!!/ talán már az idén elérhető közelségbe hozzák célotmat: a negyedosztályú szint elérését.

De nem is ez a legfontosabb, hanem az, hogy már nem futnak fának meglepetésükben barátaim, ismerőseim, ha szembetalálkozunk az erdőben, vagyis az, hogy a futás révén közelebb került egymáshoz a versenyző és az

ujságíró /h.g./



### VADÁSZGONDOK FRANCIAORSZÁGBAN

A francia bajnokság második fordulója elmaradt, mert a vadászok az elliési időszakra hivatkozva a rendezést az utolsó pillanatban leállították. Ez az eset élesen felhívta a figyelmet a francia versenyek engedélyeztetésének rendezetlenségére. A "La lettre de l'orienteur" 1979. évi 6. száma hosszú cikket szentel a kérdésnek. A cikk utolsó mondatát érdemes szövszerint idézni: "A tájfutók szeretik az erdőt, miért ne lehetnének az erdészek, vadászok és sétálók barátai is. A gyakori kapcsolatfelvétel, az engedélyek vagy tanácsok kikérése bizonyára jó visszhangra találna, az ellentétek ritkábbá válnának és lehetőség lenne azok baráti rendezése."

### FRANCIA TÉRKÉPEK SZÖVETSÉGI TÁMOGATÁSA

A francia tájfutó szövetség közlése a térképhehelyesbítésre és kiadásra előirányzott, a kluboknak fizetendő szubvenciók rendszerét. Eszerint a bajnoki térképek után a klub 1800 frankot, kiváló minőségű kupaverseny-térképért 800 frankot kap. A gyengébb minőségű kupa-térképeket 600, a klubközi versenyekre nem alkalmasakat 300 frankkal támogatják. Minden olyan, 1978 októbere után alakult klub, amelynek legalább 10 tagja van és a működési körzetében térképet készít 100 F támogatásban részesül. /Megjegyezzük, hogy mivel a térképek előállításának költségeit és árát nem ismerjük, a szubvenció abszolút számainál többet mondanak az arányok./

### TÁJFUTÁS AZ INDIAI ÓCEÁNON IS

Az "Indiai Óceán Játékok" keretében a Franciaország tengerentúli tartományát képező Réunion szigetén tájfutó versenyt is rendeznek. A 15 ország részvételével megrendezendő játékok tájfutó versenyének térképét a francia hadsereg Réunionon állomásozó /tájfutó/ tagjai készítették "eltávolítási" idejükben.

Lux Iván



## EGY HÓNAP SVÁJCI TÁJFUTÓK KÖZÖTT.

Ez év májusában abban a szerencsében volt részem, hogy közel egy hónapot tölthettem Svájcban, az egyik legnagyobb tájfutó klub vendégeként. Volt alkalmam tanulmányozni tevékenységüket!

Benyomásaimat 6 versenyen és sok közös edzésen gyűjtöttem. A versenyek közül kettő a svájci váltóbajnokság volt /5 fős vegyes váltót és 3 főt is rendeznek/, egy egyéni rangsoroló, két egyéni kupaverseny és egy éjszakai.

Megérkezéseimkor rendezték harmadik rangsorolójukat. A terep helyenként félméteres hó fedte. Egyébként hasonló volt a mi hegyi terepeinkhez.

Nehezen találtam meg a megfelelő módszert a havas körülményekhez. Mire formába lendültem már a "voltak még" kategóriában találtam magam. A mezőny nagy része szintén nehezen tudott megbirkózni a nagy hóval. Több elit is kiszállt. Horisberger nyert, vendéglátóim fiatal válogatottja Wolf, akivel szintén egy klubban versenyztem, 5. lett.

A következő verseny minden tekintetben igazi svájci specialitásnak bizonyult. A terep hihetetlenül tagolt volt; csupa apró kúp, gödör, lyuk, kis szikla, út sehol. A svájciak szerint ugyanolyan technikás, akár a svéd terek.

A 7 km-es 16 pontos 430 m szintkülönbségű pályán, Wolf nyert 70 perccel! Dieter Wolf specialistája az ilyen technikás pályáknak, mégis csak 70 percet ment. El lehet képzelni a technikai követelményeket. Nagyon meg voltam elégedve magammal, mert csak 30 percet kaptam a győztestől.

Legközelebb "B" kategóriában indultam, hazaihoz hasonló viszonyok között és a győzteshez egészen közeli idővel értem célba. Csupán a pálya saját kézzel való berajzolása jelentett idővesztést.

Sajnos indultam éjszakai versenyen is. Itt minden szerencsétlenül alakult. Sok lakott terület, hatalmas metszések, eltűnt bóják jellemezték a küzdelmet. Már a második pont előtt leestem egy sziklafalról és magam alá, a sárba tapostam a térképet. Hasznos tapasztalat az volt; a svájci térkép valóban vízhatlan.

Másnap pompás élményben volt részem, mivel a helyi szabályok szerint svájci váltóbajnokságon egy külföldi is indulhat csapattagként. Így "Ostschweiz" III. csapatának hajrá-embere lehettem. 13 csapatot indítottunk az 5 fős váltóbajnokságon, összesen 200 csapat

rajtolt.

Nálunk ilyen "vegyes" váltóbajnokság nincs, de érdemes gondolkodni rajta. Ifik kezdenek, nők folytatják, a harmadik futamban háromféle kategória indulhat /serdülő fiú, serdülő leány, felnőtt férfi/ természetesen más pályákon. A negyedik futam a szenioroké /Svájcban igen sok az idősebb versenyző/. A hajrában a férfiak futnak.

Az 5. futamban kellett helyettesítenem egy megsérült elit versenyzőt. Nálunk nincs I. osztályú; elit van. Pompás hegyi pálya volt 10 km, 17 ep., 560 m szitn. 19. helyen váltottam, Wolf 4 percel, Imhof 20 méterrel indult előttem. Technikailag is, fizikailag is a maximumot sikerült kihozni magamból, s szép küzdelem után a 19. helyen értem célba. 55 percel Imhof nyert, én 63-at futottam. Sajnálta, hogy nem mentem vele, én pedig örültem. Imhof Svájc egyik leggyorsabb tájfutója. Wolf utódként emlegetik. A hétvégéken Svédországban versenyzik, találkozhatunk vele a Vértésben és utána rögtön a Hungária Kupán.

Ezek után indítottak a háromfős váltóbajnokságon is /felnőtt férfi "B"-ben/. Ostschweiz az elitek között két csapatot indíthatott, s mindkettő esélyes volt a győzelemre.

A szerencse megtréfálta őket is és a berni Hulliger csapatát is. A második futamban ugyanis Hulliger pályájával megegyezett a fiatal gyors Markus Kapreolo farsta pályája /Markus F 21 A-ban Egerben a második helyen végzett/. Hulliger nem tudta letenni, így a Kapreolot vezette győzelemre, mert Wili Müller /a VB-n 17./ már leiskolázta a bernieki befutóját. Mivel Wolf az Ostschweiz 2. futója 5. helyen váltott, ezért Horisbergernek nagyon kellett küzdeni a 3. helyért - de sikerült.

Sík terepen az elitek 13 km-es, 19 pontos pályákon futották a 70 perc körüli győztes időket.

A "B" kategóriások között sikerült a második futamban 11. helyről a 3-ra fölhozni csapatomat. Befutónk már csak a 6. lett.

Most pedig általánosságban tapasztalataimról;

Az egész svájci tájfutásban jellemző az anyagi támogatás hiánya /más sportokban is/ Igy is megtalálták a módját kibontakozásuknak. A norvégiai VB-n Wolf lo., Hulliger 11., Marti 12., Müller 17. lett.

Térképek: 15 000-es, igen pontos, részletgazdag térképeket használnak. Kb. 200-at adtak már ki a legváltozatosabb vidékekről. A legtöbb, hasonló a mi hegyi térképeinkhez csak több az út és valamivel pontosabb a kidolgozás.

Főleg Davos környékén azonban rendelkeznek svéd szintű technikát igénylő vidékekkel, térképekkel. A térkép anyaga erős és vízhatlan. Nem használnak térképtartót. Az erdők nagyon kellemesek, jól futhatók, "nem mar, nem harap" és sok a moha. Versenyekről, rendezőkről: Nagy versenyek kivételével, a versenyző saját maga rajzolja térképét, bírói díj alig van, ezért mindent egyszerűsítenek. Öntevékenyen kell bekapcsolódni. Szállást nem adnak. A tömeg kocsival érkezik, öltözik, térképet vásárol, rajtidőt kér, 6 percel előbb belép, pályát rajtol, fut, öltözik, hazautazik, versenyértésítőt postán már kedden kap.

Nem kell messzire utazni, egy vasárnap 4-5 verseny is van az országban. Igazi családi sportként kezelik.

A rangsoroló egyéni versenyeik lebonyolítása hasonló a miénkhez. Az értékelés más és figyelmet érdemel, kb. 30 elit versenyző van F 21-ben és 8 ranglista versenyen lehet megvédeni az elit minősítést ebben a kategóriában. Csak ez a 30 lehet ott. "A"-ból elitbe úgy lehet följutni, hogy háromszor dobogón végez a versenyző előző évben.

Külön másolni való a váltóbajnokságuk. Csak farsta váltót csinálnak, hosszú és technikás pályákkal. Az 5 fős váltón 30 csapat fogott rossz pontot.



A rendezés célratörő, egyszerű, de nagyon látványos. Minden egy helyen! A kezdőfutókat sem viszik el világgá, a váltóhely nincs eldugva, sőt a versenyzők a pálya közepén átfutnak a célon egy külön szalagozott sávban. Kecs-kemét ennek az ellenkezője volt! Tapasztalataim szerint nem gyorsabbak, mint válogatottjaink, a technikai felkészülésért viszont nagy áldozatokat vállalnak. Ez jellemző az egész svájci tájfutásra. Többen csinálják a következőt; néhány hét Svédországban, cseh-szlovák 5-napos, osztrák 3 napos és valószínűleg csúcsformában érkeznek az Eötvös és Hungária Kupára.

Szoko! István  
Honvéd Bottyán SE



Címkép: A Szalajka völgye a Bükkben  
Hátsó borító: A Suunto Kupa /Finnorsz./  
célja és környéke  
/Korik V.felvételei/

## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy Zsilinszky út 31. II.em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374. Budapest Pf. 614. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hírlapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 4,50 Ft Előfizetési ár egy évre 54.-Ft /megjelenik havonta/. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztálya, Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. - Indexszám: 25827 ISSN 0133-4697

Sportpropaganda

TZ 79769

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ARA 4.50 Ft





# TÁJFUTÁS



1979 / 7

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZITÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

7. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szabeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. november hó  
Terjeszti a Magyar Posta

A Tájfutás hasábjai mindig rendelkezésre állnak olvasóinknak és a szerkesztő különösen örül, ha a válogatott keret tagjai nyilvánítanak véleményt versenyről vagy éppen világbajnokságról. Ők azok, akikre mindenki odafigyel. Ki ígylátja, ki úgy a tájfutás legnagyobb eseményét, de valamiképpen elvárható, hogy a nem keveset utazó, tapasztaló, az itthoni versenyeken bőven nyilatkozók /ezek nem feltétlenül kerettagok /, közreadják azt, ami itthon is megvalósítható abban a reményben; fognak még minket is irigyelni. A kerettag szavának súlya van, s ezért is fordul és fordult is mindig a szerkesztőség legjobbjainkhoz. Ha nem élnek vele, akkor nem is várhatják, hogy úgy történnek a dolgok a jövőben, ahogyan azt ők megálmodják. Persze nem csak megálmodni kell valamit, hanem egykor végre is hajtani. Hiszem még mindig; tájfutásban a versenyző dolga nemcsak a minél jobb eredmény elérése, hanem a jövő formálása is. Mert így jutottunk oda, ahol vagyunk. És lehetnek vélemények, pro és kontra mostani helyzetünkről, de aki visszalapoz emlékeiben, vagy újságokban; az láthatja, ez nem kevés.

A világbajnokság után finn lapból idézni a VB előkészületeiről, értelmetlen lenne akkor, ha nem Magyarország lenne 1985-ban a házigazda. Ezért közlünk cikkeket most és a jövőben is, hogy megismerkedjünk azzal ami ránk vár öt év múlva.

Monspart Sarolta

## VILÁGBAJNOKSÁG

### A KIKÜLDÖTT SZEMÉVEL

Remélem a kilenc versenyző is megírja a kért beszámolót; őszintén és érdemben, hogy ne élhesen az a tavalyi kifogás: az írt a VB-ről, aki ott sem volt. Én ott voltam, de nem futottam. No így könnyű! - bólogat az olvasó, de próbálja ki hét lefutott VB után a következőt santa lábón állva végignézni. Senkinek sem kívánom.

Az IOF kongresszuson is elhangzott - a két versenynap között - hogy a világbajnokságok rendezése is már-már verseny lett, s ebben most Finnország tört az élre. Így talán egyszerű, szerény VB-t majd csak 1985-ban nálunk láthatunk. Remélem, hiszen szeptember 3-án hétfőn 12 óra 20 perckor egyhangúlag nekünk szavazták a 83-as VB rendezési jogát. Szerintem nem nagyon szűkíves a jó térkép és a világbajnoki színvonalú pálya mellé:

- a közel 450 rendező, pláne "Rotschild" egyenruhában,
- az ingyenes esti sörözés 250 újságíróknak és fotósoknak,
- a többezres nézősereg drága fa- és kötélkordonnal telepített látóhatáron kívüli tartása,
- a hajón, lovasfogaton - hidegben is lassan érkező - látványos produkciók a szertartásokhoz,
- a minden estére jutó hosszadalmas fogadások, súlygyarapító késői étkezésekkel,
- a túl könnyű - VB-hoz képest - pályák, talán a rendezőség idejében történő nyugovóra térése érdekében,
- a televíziós közvetítés miatt kamera állványokkal, vezetőekkel, sürgő dolgozókkal megjelölt pontok sokasága; /férfi pályán 3, nőin 1 és a teljes befutó az utolsó ponttal/.

De jó lenne, ha volna majd:

- egy óriási óra a célban a versenyidővel,
- egy több nyelven beszélő és a tájfutókat kicsinykét is ismerő bemonó a célban,
- egy eredményt jelző tábla olvasható és pontos adatokkal?
- versenyzők közötti információk és tapasztalatcserék létrehozását elősegítő programok,
- no meg egy olyan pálya 1985-ban, ahol minden csalás nélkül is a magyarok nyerhetnének fölénye-



sen /talán elég lenne pár jó versenyző is/.

Az egyéni verseny központja RUOVESI-ben, a váltóé KURU-ban volt. Mindkettő 40-50 km-re északra Tamperétől tóparton található. A terep nem volt tipikusan skandináv és nehéz, a szokatlanul sok út és ösvény hálózat miatt. Az előversenyek során sokkal sziklásabb, futhatatlanabb, technikásabb terepekkel ismertették meg a résztvevőket, majd sokaknak a világbajnoki izgalomban nem világosodott ki a lehetőség, a jó eredményre. Ez újabb divathullám a tájfutásban, hogy a várható VB terepe nagyon gonoszak rajzolódik, majd kevesen tudnak a rajt pillanatában intelligensen alkalmazkodni a váratlanul más, általában könnyebb feladathoz. Skóciában 1976-ban én is így jártam. Pedig az egész évi sok ország több versenyén való rajthoz állás ezt is gyakoroltatja a futókkal. Bár tapasztalataim szerint ez adottság kérdése is, hiszen egyesek nem képesek a sok évi gyakorlat ellenére külföldön, főleg Skandináviában a hazai eredményeik megközelítésére. Ez elgondolkodtató lehetne a válogatásnál.

És ezzel itt is a mondanivalóm: valamit nem jól csinálunk. Ezt bizonyítani szeretném: az eddigi eredmények számadataival:

	Férfi helyezések
1962 EB Norvégia	27,37,40,
1964 EB Svájc	29,32,37,42,43,
1966 VB Finnország	34,37,39,43,47,
1968 VB Svédország	25,32,37,39,41,
1970 VB NDK	23,26,36,38,42,
1972 VB Csehszlovákia	18,23,24,32,40
1974 VB Dánia	18,27,29,40,43,
1976 VB Skócia	-
1978 VB Norvégia	23,37,51,60
1979 VB Finnország	23,26,40,62
	Női helyezések
1962 EB Norvégia	18,22,
1964 EB Svájc	5,9,25,28,
1966 VB Finnország	9,13,33,35,
1968 VB Svédország	14,20,21,29,
1970 VB NDK	6,8,19,23,
1972 VB Csehszlovákia	1,9,23,31,
1974 VB Dánia	14,15,29,33,
1976 VB Skócia	18,21,23,32,
1978 VB Norvégia	25,29,30,40,
1979 VB Finnország	12,14,33,47,

Azt hiszem a fiúkhoz magyarázat alig kell. Hiszen 1976 óta már csak 4 futó indulhat országunként, így az északi menők ötödik futója sem kerülhet a mieink elé. Az, hogy több ország indul az idő függvényében, nem segít a megértésükön, mert ezek új, kezdő tájfutó kultúrával rendelkeznek. Nem lehetnének jobbak nálunk. Nézzék meg a harmadik, illetve a negyedik legjobb magyar férfi versenyző szám szerinti helyezését! Nem ismerem azt a számenyest, amelyen ez esőkenő értékű lenne.

A lányoknál ez a 10 esetből a 6., hogy az első 15-ben 2 magyar nő is van. Sőt már háromszor volt 2 lány az első tízben. És a váltó!?! Szerintem nem áll jól a tájolónk.

Sosem volt ennyi térképes lehetőség a VB országában; edzésre, versenyzésre, mint a legutolsó két évben. Bár volt, aki ezt is keveselte, de magánútlevelemmel mindenki utazhat, s befektethet, előlegezhet az eredményeibe.

Értékelve az eredményeket - szerintem - azok nem jók, Alapjaiban kelneaváltoztatni a válogatott keret kiválasztásán, edzésmódszerén, válogatásán, versenyztetésén. Alapvető, lényeges dolgok lettek elhanyagolva, évekig.

Harcsa Gábor írása szerint a Népsportban: "Az irány jó, csak az iram lassú". Nem lehet elfogadni az irányvonalát sem, mert csak a 2 utolsó VB-re korlátozódik a beszámoló értékelése. Ez mikrociklus a VB szempontjából, de értékelés, tervezés makrociklusban is szükséges. Igaz, ez a gondolat érvényes a csúcsmódban hozás és a márciustól novemberig tartó rangsoroló versenyek időszaki ellentmondásos lehetlenségére.

Desse László edző világbajnoki jelentésében írta: "Mi is jó úton járunk? sok felkészülési kérdésben megállapíthattuk, hogy beváltak és folytatni kell őket ...." Sajnos a sokból nem sorolt fel semmit és én sem tudok segíteni neki a felsorolásban. Ugyanis a lényeg, a fizikai felkészítést nem láthatjuk az első helyen; a formába hozást a VB-re nem lehet június elejétől augusztus végéig állandó utazásokkal, versenyzésekkel és köztes edzésekkel elérni. Válogatott szinten a túl sok technikai edzés biztos nem vezet győzelmekhez.

Egy sportvezetőnk szerint a sorozatos rossz eredmények könnyen a sportág visszaminősítéséhez vezethetnek jövőre, az olimpia után. Ez irtó nagy kár lenne, nem hagyhatjuk, segítsen mindenki, aki tud és akar.

Nemzetközi eredményhez eleve kis többlet kell; akaratilag vagy biológiaiilag. Persze a legjobb mind a kettő. De általában ezeket a gyerekeket már rég elrabolta egy olimpiai sportág, miénk a maradék. Ez nem szégyen, ez a valóság. De aki kerettag az - elvileg - tud már technikailag szinte mindent, így fizikailag kell először nemzetközi futó-szintre felhozni, majd ehhez a futógyorsasághoz a tájékozódását is felgyorsítani és végül pszichikailag az esélyesség terhé elviselhetővé tenni. Szerintem jelenleg még mindenkinél az első lépése következik, aztán könnyebb a folytatás. Ehhez, jó munkát kívánok!

# VB...VB

## AZ 1979.ÉVI VILÁGBAJNOKSÁG HÁZIGAZDÁJA TAMPERE

13 évvel ezelőtt 1966-ban a finnországi Fiskarban tartották meg az első tájékoztató világbajnokságot. Idén rendezték meg nyolcadik alkalommal és ismét Finnországban. A házigazda ezúttal Tampere volt.

A tájfutás az elmúlt években dinamikus fejlődött az egész világon. A tamperei VB-re már 21 országból érkeztek versenyzők - a legtávolabbról Uj-Zélandból, Ausztráliából, Kanadából és az Egyesült Államokból.

A korábbi világbajnokságokon az északi országok nyerték valamennyi szót, de a közép- és Kelet-európai országok folyamatosan javulnak és egyre kisebb lesz Finnország, Svédország és Norvégia előnye. A finnek tamperei terve négy érem volt, két egyéni és két váltó.

## A VILÁGBAJNOKSÁG VÉDNÖKE URHO KEKKONEN

A Finn Köztársaság elnöke Urho Kekkonen a VB védnöke. Mikor az elnök aktívan sportolt az 1920-as években, a tájfutás még nem volt ismert, ezért az elnök nem üzhette. Ő világszerte ismert, s rendszeresen kocog.

## A VILÁGBAJNOKSÁG SZERVEZÉSI RENDSZERE

A VB rendezője a Finn Tájékoztató Futó Szövetség. Feladata a verseny megrendezése és az anyagiak biztosítása. A gyakorlati szervezés a TUL és négy tamperei egyesület együttműködésével történt.

A szervezeti felépítés  
IOF - Finn Tájékoztató Futó Szöv. -  
- Szervező Bizottság - Vezető csoport  
- Gazdasági ügyosztály - Versenybírók - VB iroda - Hírközlő Bizottság - Központi Bizottság - Technikai Bizottság - Edzőtábor Szervező Bizottság

Hírközlő Bizottság: Hírközlő csoport

Központi Bizottság: Versenyközponti csoport  
Szállítási csoport  
Rendezvényeket szervező csoport  
Külföldiekkel foglalkozó csoport  
Gazdasági csoport  
Információs csoport

Technikai Bizottság: Pályakitűző csoport

Versenytechnikai csoport  
Készletléti csoport  
Eredményszámoló csoport

## A VILÁGBAJNOKSÁG TECHNIKAI ADATAI

### A TEREPE

A terepet a verseny ellenőrző-bírójával, Rolf Heinemannal /NDK/ együtt választották ki. Az ellenőrző-bíró első alkalommal 1976-ban, majd 1977-ben ismerkedett a tereppel.

### A TEREPE LEÍRÁSA: EGYÉNI VERSENY

A terep nagyrészt összefüggő erdőterület, amelyet csak helyenként szakít meg egy-egy kis szántó, vagy út. A növényzet főként fenyveserdő, helyenként vegyes erdő. Az aljnövényzet nem jelentős, mocsár is csak kevés van. A terep nagy idomokból áll, amelyek teteje viszonylag lapos, részletekben igen gazdag. A terepen a finn terepekhez képest viszonylag sok ösvény található, de ezek nemigen befolyásolják az útvonalválasztást. Az utakon és ösvényeken megtehető út az útvonalválasztástól függően 10-30%-a a pálya hosszának. A terep futhatósága közepesen jó, jellemző a finn terepekre. A mohával fedett nagy sziklatömbök igen jól futhatók.

Az átlagosnál sűrűbb erdőt kettes futhatósági fokozattal jelölték, ez lassabban, nehezebben futható, de az erdő sűrűsége nem befolyásolja lényegesen a versenyzők sebességét.

Az átlagosnál sűrűbb aljnövényzetet 1-es futhatósági fokozattal jelölték. Ez nehezen áthatolható. Ilyen terület csak kevés van a terepen, de mégis befolyásolja az útvonalválasztást. A terepen helyenként írtás és ültetvény található, amelyeket sárga rászterrel jelölték.

### A TEREPE LEÍRÁSA: VÁLTÓ

A terep majdnem teljesen egybefüggő erdő. A növényzet főként fenyőerdő, helyenként vegyes erdővel keveredve, kevés aljnövényzettel, viszonylag kevés mocsárral. A terepet nagy idomok alkotják, melyek teteje igen finom rajzolatú.

Az átlagosnál sűrűbb erdőt kettes futhatósági fokozattal ábrázolták, ez lassabban, nehezebben futható. Az egyik részleg pályájában jelentős a sűrűbb erdő részaránya.

Az átlagosnál sűrűbb aljnövényzetet egyes futhatósági fokozattal jelölték, nehezen áthatolható.

Az útvonalválasztástól függően a pálya 5-10%-a tehető meg utakon és ösvényeken.

### A TÉRKÉP

Méretarány: 1:20 000

Szintvonalak: 5 m-ként

A verseny és a terepbeutató térképeket Pretex műanyagra nyomtatták.

### A PONTMEGNEVEZÉS

A pontmegnevezéseket előre megadták németül és angolul, valamint rajzban

ábrázolva. A térképre csak a pontmegnevezés rajzát nyomtatták rá.

## EGYENLŐ FELTÉTELEKET A VILÁGBAJNOKSÁGON

A tájékoztató VB-k előtt mindig felvetődik a kérdés, nem jelent-e túlságosan nagy előnyt a "hazai pálya" a rendező ország versenyzői számára? Mit tesz az IOF annak érdekében, hogy lehetőség szerint egyenlők legyenek az esélyek? Erről nyilatkozott Osmo Niemela a Finn Tájékoztató Futó Szövetség elnöke.

- Az előírások pontosan meghatározzák a tennivalókat. A VB várható terepén több éven át nem lehet versenyeket rendezni. A terep pontos helyét csak közvetlenül a verseny előtt lehet nyilvánosságra hozni.

Az ellenőrzőbíró feladata a terep kiválasztása. Ez nem lehet csak az adott országra jellemző tipikus terep, hanem csak olyan, amely a különböző országok versenyzői számára egyenlő esélyeket biztosít. A rendező ország feladata, hogy a VB előtt legalább két bemutatató versenyt, edzőtáborot rendezzen az érdeklődők számára, a versenytérpéhez hasonló terepen. Tamperében már a múlt ősszel tartottak egy hivatalos edzőtáborot és idén nyáron még kettőt.

A VB előtt egy évvel elküldik az IOF tagországok részére a mintatérképet, amely nagyon hasonlít a versenytérképhez és amelyre a VB pályáihoz hasonló pályákat nyomtattak.

A VB előtti napon terepbemutatót tartanak. Itt a pontokat a verseny pontjaihoz hasonló módon helyezik el. A versenyzőknek lehetőséget biztosítanak arra is, hogy megismerkedjenek a terep fedettségével és a futhatósági jelölésekkel. Tehát mindent egybevetve magán a VB-n már sem a terep, sem a térkép nem tartalmaz semmi olyan lényeges új vonást, amivel a versenyzők korábban még nem találkozhattak.

Az egyenlő feltételeket biztosítja az is, hogy a résztvevőkkel már az év elején tudatják a pályák hosszát, az optimális pályahosszt és szintet megadva a pálya metszetét is.

Az előkészületeket a nemzetközi ellenőrzőbíró három vagy négy alkalommal ellenőrzi. Rolf Heinemann ez ügyben háromszor járt Tamperében.

Suunnistaja 14/1979  
fordította: Lux Ágnes

# VÁLOGATOTTAK A VB-RŐL

Egy világbajnokság a versenyek sorában külön kategóriát jelent. Nagy az idegi teher, fizikailag erősebben igénybe veszi a versenyzőket, mint egy hosszútávú bajnokság. Az utóbbi két évben még a szokatlan talajviszonyokkal és a tájékoztatólag legnehezebb terepekkel is szembekerültünk. A felkészülés során mindezeket igyekeztünk figyelembe venni, hogy ez mennyire sikerült, arról majd edzőink nyilatkoznak.

Az idei VB-t elcmezve /csak a férfi eredményeket vizsgáltam/ úgy érzem a futógyorsaságról, az iramról érdemes beszélni! A részidőtáblázat alapján pontonként kiszámoltam a nálunk is gyakran használt kilométer átlagokat. A legjobb részidőkből számolt másodperc/km átlagokat összehasonlítva a legjobb magyar értékekkel kiderül, hogy lemaradásunk az élmézőnytől döntően a futási-sebességen múlik. Átlagban 64,3 másodperccel lassabban haladt volna kilométerenként a négyünk közül ötvenöt magyar versenyző; a legjobb részidőkhöz képest.

Előretekintve úgy látom, az iram jelentős növelése versenyzésünkben a fő feladat. Ebben a kialakulóban lévő jó csapatszellem, az edzővel való kiváló együttműködés nagyban fog segíteni és mivel a svájci terephez már jobban tudunk majd alkalmazkodni, remélem, hogy két év múlva akár mind a négy magyar versenyző is a legjobb huszonkettő közé sorolhatja magát.

Bokros István



LÉGVONALRA SZÁMOLT FUTÁSI SEBESSÉGEK mp/km-ben

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	C	pontok
523,3	389,5	338,2	458,5	367	366	481,9	395,9	419,7	307,9	595	380,6	336,8	361,8	356,9	265,8	206,7	I.
456,7	372,3	336,8	418,3	405,5	521,2	433	346,9	384,4	294,7	560	413	318,4	332,6	351,2	298,7	220	II.
360	368,6	336,8	418,3	359,3	331,4	433	346,9	359	281,6	560	347,2	318,4	332,6	351,2	265,8	203,3	III.
453,3	420	400	556,1	439,6	412,8	567	451	488,5	392,1	1390	425,9	454,4	504,5	400	350	223,3	IV.
453,3	420	400	489	419,8	369,9	536,2	451	457,4	326,3	630	425,9	360,5	355,1	369,9	281,2	210	V.
0,3km	2,2km	0,76kmo	0,82kmo	0,91kml	0,56kmo	0,94kmo	0,49kml	0,22kmo	0,38km	0,2kml	0,08kml	0,14kmo	0,89kml	0,23kmo	0,76kmo	0,3km	táv
93,3	51,4	63,2	70,7	60,5	38,5	103,2	104,1	98,4	44,7	70	78,7	66,7	77,5	48,8	15,4	6,7	VI.

I. THON 379,4 mp/km

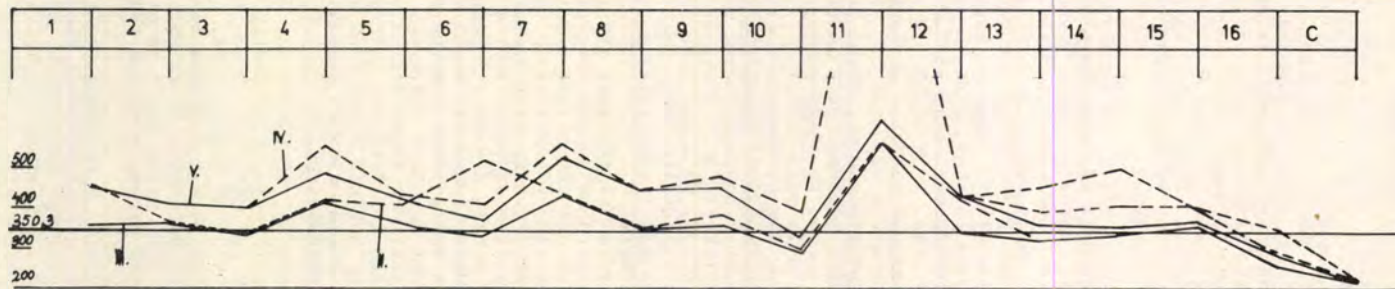
IV. Bokros

II. JOHANSEN

V. Legjobb magyar részidő

III. Legjobb részidő ezek összege 88:45 5,8388 perc/km 350,3 mp/km

VI. Eltérés a legjobb részidők között 64,3 mp/km átlag.



## APRÓSÁGOK

- Moszkva, repülőtér: Iluci pufajkabátját elfelejtett leszállni a gépről, pedig tudhatta volna, hogy szükség lesz rá. Amíg a tulajdonos elrendezte a kabát egyhetes moszkvai üdülését, addig egy koffertől is megszabadultunk. Krémessel volt tele. A sportfelkészülés ezen "gyötrelmei" sajnos mindig hamarabb végetérnek, mint a futóedzések. Főleg akkor, ha az evés nem hivatalos világbajnokai is a csapattal tartanak.

- Moszkva, edzés: Az újonnan megalkult Szovjet Tájékozódási Szövetség segítségével használhattuk a Dinamo fedett! labdarúgópályájának öltözőit. Az edzéshez egy kísértőt is kaptunk, aki stílszerűen fekete dinamónadrágot öltött. Mondta, hogy vegyük elő a tájolóinkat, addig ő előkészíti a térképeket. Alig tudtuk lebeszélni róla. A VB előtt nem lett volna a legjobb rávezető a skandináv terepre a Pravda hasábjain fekete-fehér nyomtatásban megjelent tömegesítőverseny térképe. De a gondolat megszívlelendő. Esetlegesen magyar napilapban is megjelenhetne ilyen térkép - és így az érdeklődő olvasó megpróbálkozhatna sportágunkkal. /Több ember hozzájuthatna, mint a képeklapokhoz/ Akit pedig nem érdekel a dolog, az úgyis csak azt hiszi, hogy a kulturális rovat újabb absztrakta rajzát látja, tehát ő sem veszi semmit.

Szóval elindultunk futni, és első feltevésünk rögtön szertefoszlott. Kísérőnk nem akármilyen ember volt, mert az első kilométereken úgy megrázta magát, hogy alig bírtuk követni. Komolyan számolni kell a szovjetekkel - mert ő csak egy vezető volt!

Edzés után azért hamar észretértünk és emelt fővel léptünk be a 3. étterembe is, ahol végre egy kis táperőt vehettünk magunkhoz. A vacsorát a pályaudvari forgatag kellős közepén, egy peronon koronáztuk meg. Két darab ötkilós dinnyét sikerült átadni az enyészetnek.

- Maisansalo, VB-tábor: Itt újabb edzés következett, csak közben eltelt majdnem egy nap, utazással. A finnek is rejtegettek meglepetést. A terepbemutatóra a már általunk is használt térképet egészítették ki egy igen kis területtel, amire egy 4 km-es pályát préseltek össze. A célnak tökéletesen megfelelt!

Délután a sorsolás alatt átmozgattunk. A cseh szlovákok keményen sprintelgettek mellettünk, mások csak kocogtak... Kezdem izgulni a másnapra verseny miatt. Éjszaka feküdtem az ágyamon, s forgolódtam, mint a körhinta. Az izgalom a rajt előtt érte

el a tetőfokát. Meg is lett az eredménye. Ugy elzúgtam az egyes pont mellett, mint a győzelmi zászló. Később lehiggadtam - és azt futottam, amire felkészültem. Több rövid ideig tartó technikai hibával és magyaros bizonytalanságom miatt a fizikai képességeim alatti tempóval teljesítettem a pályát. Féltem a nagy elszállástól.

A rendezőség a befutón nagy cselet alkalmazott. A cél előtt egy híd alatt kellett átfutni. Mivel a befutósáv közvetlenül a híd után elkanyarodott, igen sokan azt hitték, hogy végre az ott már a vég, össze lehet esni. Én is olyan hajrába kezdtem, hogy bárki megirigyelhetne volna. A híd alatt már úgy éreztem, hogy a érezők az összes oxigént kiszippantják előlem. És akkor csak annyit láttam, hogy a kordonkötél két kanyar után a végteleben találkozik. Pillanatnyi zavaromat kihasználta egy nyugalmazott harangöntő, amitől rögtön álmosak lettek a lábaim. Alig emlékszem az utolsó 200 m-re, amit csak azért futottam le, hogy a vöröskeresztes lányok karjaiba vethessem magam.

Az egyéni után mind a fiúk, mind a lányok feszültséggel és bizalommal vártuk a váltót. Azt hiszem az előbbi bosszulta meg magát.

A váltó eseményei sötétségbe merülnek. Sötét volt mert zuhogott, sötét volt, mert a 2. pont előtt én is bűnösen sötét voltam. És elfelejtettem Balczó Bandi mondatát: A göröcsös akarás nem vezet jóra.

Az erről szóló piszkozatot fekete lapra írtam. Fekete ceruzával. Ennyi maradt csak belőle... Meg a következtetés, hogy ideileg másként kell felkészülni. A váltó pedig nem egyéni. Világos dolog. Akkor viszont a váltót is gyakorolni kell, ráadásul tétkörülmények között, összeszokott csapattal. És ne az legyen a tét, hogy a magyar versenyeken a magyar válogatott verje meg az egyesületi csapatokat. Mert lehet, hogy nem leszek ideges tőle, ha meg is vernek a futamomban.

Van két év próbálkozni. Én vállalom a harcot, csak a fiam Dani ki ne szorítson a csapatból. Most például 2 másodperc alatt teljesítette a VB egyéni pályáját, miközben nagy buzgalommal a tájolóra vetette magát. És mindezt még négykézláb

Dosek Ágoston





## MEGKÉRDEZTÜK A PVSZK TÁJFUTÓJÁT

-melyek azok a kérdések, amik az 1979-es finnországi VB-vel és az azon résztvevő versenyzőjűnkkel kapcsolatban felmerült bennük.

Válaszol: KELEMEN JÁNOS 1958.04.26.

Testsúly: 59 kg

Magasság: 185 cm

Eddigi legjobb eredménye:

1977. Vidék Bajnokság II.

1978. Országos Junior Bajnokság I.

Milyen versenyzőnek tartod magad?

Peches, de szerencsésnek.

Mit tartasz a legnagyobb előnyödnök?

A könnyű testsúlyomat. "Lazaság" vagy sportsérülés miatti kihagyás után ez teszi lehetővé, hogy rövid idő alatt formába tudjak lendülni.

Döntő volt a csehszlovákiai edzőtábor a VB eredményeinek alakulása szempontjából? Érdemes volt ott hagyni a Hungária Kupát?

A fizikai felkészülés utolsó szakasza volt a kissé rövide sikerült, de változatos csehszlovákiai edzőtábor. A Magas-Tátrában a terep adottságai nagyban hasonlítottak az északi viszonyokhoz. Az edzőtábor - szerintem - teljes mértékben elérte a célját. Erőnlétiileg is fejlesztett és a mozgás-stabilitásunkat /a terepkel való összhang/ is a megfelelő szintre hozta. Igaz, csak három versenyzőnél.

Érdemes volt-e abbahagyni a Hungária Kupát?

Nagyon jó pozícióban és kissé fájt szívvel utaztam ki a verseny másnapján az edzőtáborba. A helyszín, a terep és az egész edzőtábor hangulata kárpótolt mindenért. Bebizonyosodott, hogy nagyon jó a csapatszellem, s így a nehéz fizikai terhelést is könnyebben viseltük el. Megérte fölmenni a hegyekbe!

A rajtlista ismeretében történelk-e taktikai megbeszélés, illetve kap-e a versenyző javaslatot a csapat vezetőjétől? /Mögötted két "jónévű" versenyző indult/

Ezen a VB-n egyedül nekem sikerült nagyon jó sorsolást kapnom. 3 perccel mögöttem a svájci Dieter Wolf, 6 perccel a norvég Egil Johansen rajtolt. Az együttfutás lehetősége tehát adott volt. A verseny előtti rövid taktikai megbeszélésen erről nem esett szó. Rám volt bízva, hogy ezt a két versenyzőt hogyan használom ki a verseny alatt. Ha találkozom velük, bizonyára az együttfutás /ragadás/ mellett döntök.

A formaidőzítés milyen szisztema szerint történt?

Azt hogyan sikerült megvalósítani ténylegesen? - Időzítés az ered-

mény tükrében?!

Milyen speciális fizikai és technikai képességek hiányát érezted felkészülésedben, illetve mik voltak erőnyeid?

, Milyen tényezők ragadtak meg a rendezésben, szervezésben?

Ezen tényezők előfeltételeinek megvalósítását lehetségesnek tartod-e a magyar VB-n?

Hosszú távon átgondolt formaidőzítésről nem beszélhetek. A nyár folyamán arra törekedtem, hogy a technikai feladatokat begyakoroljam külföldi terepeken. Legnagyobb hiányszágom az iránymenet és a lépésszámolás verseny közbeni teljes elhanyagolása. Ezt kellett volna gyakorolnom. Helyette sok utazás és sorozatos versenyek voltak. A versenyeken így a régi stílussal futottam. Az előzőekben leírt technikai elemek gyakorlására csak a második, finnországi edzőtáborban voltam rákényszerítve. Ez a rövid idő nem volt elég ahhoz, hogy a régi, beidegződött "nagyvonalú" térképolvasásos tájékozódásomat megváltoztassa. A hazai versenyeken ez is elegendő. A fizikai felkészülés úgy érzem elég jól sikerült. A VB előtti hónapokban ugyanannyit futottam, mint az átlaghónapokban, de ezt ciklikusan végeztem, a megfelelő hosszúságú pihenők beiktatásával. A formaidőzítés hármásából /technikai, fizikai, pszichikai/ csak az erőnléti sikerült VB-ig konzerválni. Erőnyeket magam mellett nem tudok felsorakoztatni. A rendezést és a szervezést a nagyfokú pontosság jellemezte. Ezt a 350 fős rendezőgárda biztosította. Nagy hangsúlyt fektettek a verseny és ezzel együtt a spotzág propagálására, reklámozására. Ezt itthon is meg kellene valósítani.

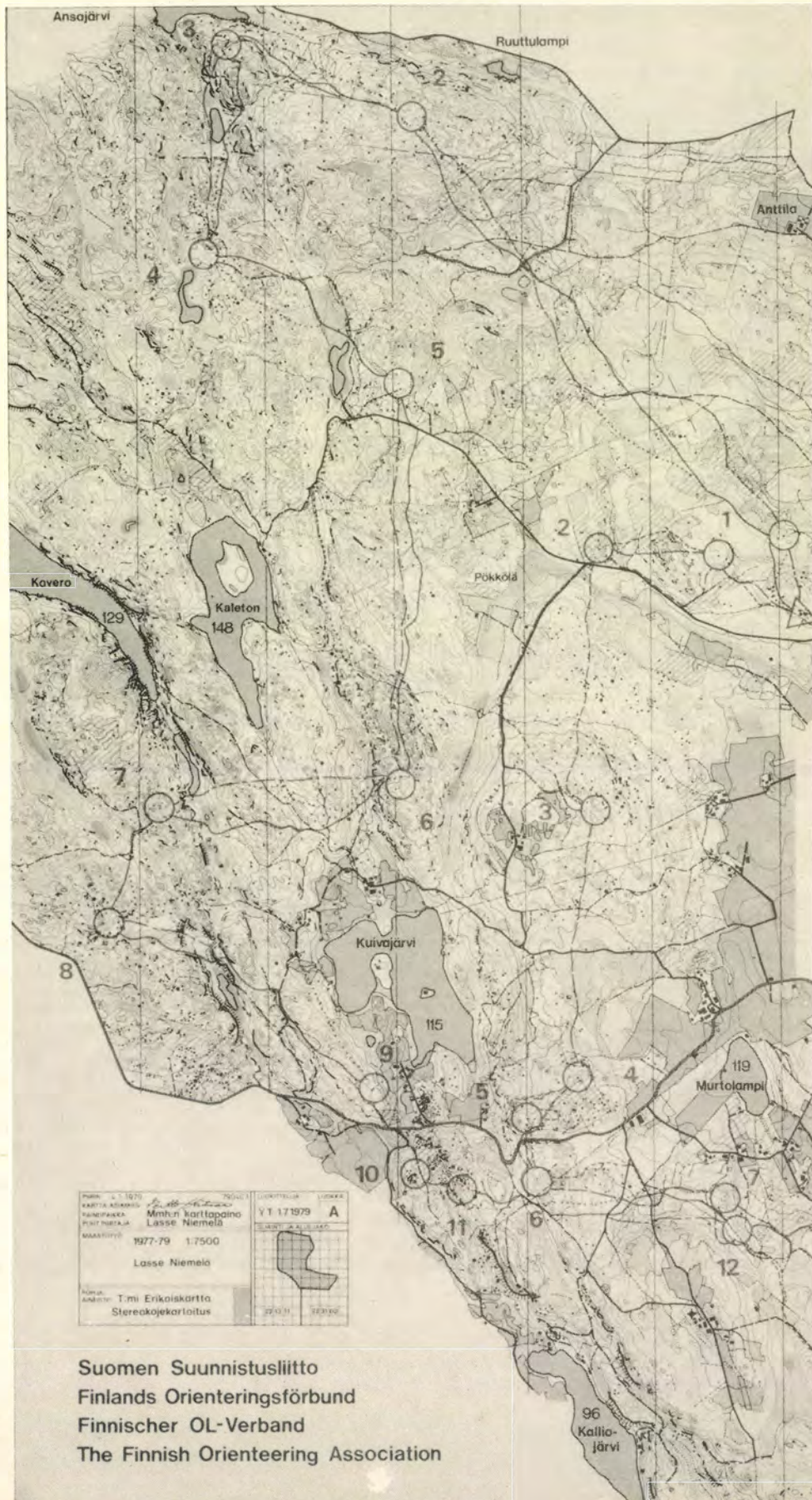
Amíg megfelelő színvonalú és óvásmentes versenyeket sorozatban nem vagyunk képesek rendezni, addig én csak szorongással tudok gondolni a magyarországi VB-re. Azt az egy-két jól megrendezett hazai versenyt kellene követni!

Nehezebb-e a finn terepen a versenyzés, neked miben jelentett nehézséget illetve könnyebbséget?

A finn terep ruganyos, helyenként vízenyős, puha, süppedékes, mocsaras talajú, ezeket a símára csiszolt, nyílt, mohával fedett kalliók sokasága váltja fel. A terep finom szabdaltsága a tájékozódást nehezíti. A hazai versenyekhez viszonyítva többször kell megállni térképezni, azonosítást végezni. Ez a sebesség rovására megy. A hazai versenyeken 6-7 perc alatt futok egy kilométert, míg a finnországi legjobb időeredményem 7,30 volt.

Futástechnikailag is nehéz feladat elé állítja a versenyzőt a finn

»» 112.o.



PAINO 1:1975 KARTTA-AIKAKAUS SUUNNISTUS PUNNITUS MAASKALVIO	Mm:n karttopaino Lasse Niemelä 1977-79 1:7500 Lasse Niemelä	Y1 171979 A SUUNNISTUS SUUNNISTUS
---	--	---

Suomen Suunnistusliitto  
 Finlands Orienteringsförbund  
 Finnischer OL-Verband  
 The Finnish Orienteering Association

# RUOVESI

## 1:20000

KÄYRÄVÄLI 5m



MM-SUUNNISTUS  
1-4. 9. 1979  
TAMPERE

DAMEN WOMEN				HERREN MEN			
8.3km 230m				15.1km 430m			
1	T	▲	○	1	A	▲	○
2	U	┌	└	2	B	≡	
3	V	○	○	3	C	≡	└
4	A	▲	○	4	D	≡	
5	B	▲	○	5	E	•	○
6	C	┌		6	G	┌	┐
7	D	┌		7	H	┌	
8	E	≡	○	8	I	≡	
9	G	┌	└	9	K	▲	○
10	S	▲	○	10	L	▲	○
○-250m-○				11	M	○	
				12	N	┌	
				13	O	▲	○
				14	P	┌	└
				15	R	▲	○
				16	S	▲	○
				○-350m-○			

### HERREN MEN

- 1. Øyvind Thon NOR 1,36.07
- 2. Egil Johansen NOR 1,37.17
- 3. Tore Sagvolden NOR 1,37.27

### DAMEN WOMEN

- 1. Outi Borgeström FIN 59.13
- 2. Liisa Veijalainen FIN 59.47
- 3. Monica Andersson SWE 1,02.31

## 2. 9. 1979

## EINZEL

## INDIVIDUAL



## Rangsorolókról— Hungáriáról

Túl vagyunk 6 rangsorolón, elérkeztünk a félidőhöz. Néhány sorban próbálók most értékelést vagy inkább egy kis emlékeztetőt adni. Nem a versenyzőkről, hisz az általuk elért eredmény megítélése az edzők dolga, ismerve az előzményeket. /Bár néha csak az edzésnaplók kétes adatai állnak rendelkezésre./ Ugy vélem helyesebb inkább a versenyekre, a rendezésekre emlékezni.

Mecsek Kupa. Az időjárás tett róla, hogy a feltételek ne legyenek egyenlők, a sáros oldalak sokaknak okoztak problémát.

A Melegmány jól ismert terepe, az amúgy kissé halvány pályakitűzői munkát is színvonalassá emelte. Egy pálya nem csak egymásutáni átmenetek sokasága, hanem összefüggő egész! Mindenképp dícséretet érdemel a rajt és főleg a cél megválasztása. Ha nem esik, a cél hangulatos látványa sokaknak maradandó élményt jelentett volna. A rajtszámok elosztásával egy kis probléma volt. Gondolom ebben a váltó is közrejátzott. Jobb megoldás lett volna, ha a futók a rajtban kapják meg a számokat /a beálláskor/. Elkerülve az összedobálást, a keveredést. Összességében egy jól /az apróbb hibáktól eltekintve/ megrendezett versenynek lehettünk a résztvevői.

Kilián ev. A Nemzetek Versenyének térképén elég jó pályákkal rendezték meg a műegyetemisták hagyományos versenyüket. Nem ismerem az eredetileg tervezett pályákat, csak arról tudok véleményt mondani, ami elem került. /Hála a lövészetnek./ De még F21A-ban is volt felesleges, szerintem cél nélkül behelyezett átmenet /1-2/. Bár ez még mindig kisebb hiba, mint az F21B pályáján levő! Szép dolog egy hosszú átmenet, de a terep domborzatilag legértékesebb részét ez miatt kihagyni felesleges dolog.

Másik problémám a cél: szük volt és zsúfolt. Igaz, versenyünknek főleg csak sajátmagunk vagyunk a nézői, de azért próbáljunk meg kicsit látványosabb célokat telepíteni! A befutó láttam meg egyenesen a hideg rázott. Az ilyen megoldás rosszabb, mint a dagonya közepébe rakott pont! Biztos, hogy elkerülhető lett volna a lejtős befutó és utána a kanyar. Ehhez csak egy kis jószándék kell.

Semmelweis ev. Kicsit "meszsebb" a Vértestől az alföldi homokon csatáztunk vasárnap, nem is annyira egymással, hanem a szokatlan tereppel.

A lapos táj nagy iramot diktál, a sok apró domborzati elem, az elmosódó /néhol jelületlen/ növényzethatárok pedig a keverési lehetőséget biztosítják. Futni kellett és figyelni. Aztán ha valakinek társa is akadt már könnyebben ment. /Sokat jelentett egymás hibáinak javítása./ Pótharaszti ősbörökása megkövetelte a technikai tudást. A versenyt az emelte ki a többi közül, jóval az elmúlt évek OSC-s versenyei fölé.

De úgy látszik valami hibának mindig be kell csúszni, ez itt a térkép volt. Elsősorban nem is a rossz méretarány a bosszantó, hanem néhány javítási hiba. /Nem tudom, az OSC-ben, hogy mint memek a dolgok, de ha egy nagy létszámú szakosztály versenyének térképét egy ember csinálja, ott valami nincs rendben./ Nagy felelősség és egyben dícséretes dolog /mellesleg nehéz is/ egyedül javítani egy térképet, de a határidők szorításában ez felületességet is okoz. Ráadásul a téli javítás mindig nagy körültekintést igényel, mert a verseny idejét szem előtt tartva kell a terepet járni. S még egy! Ilyen méretarány mellett a 2 m-es szintközök nem fejezik ki hűen a domborzat jellegzetességét. 1 m-es szintközök alkalmazásával sokkal hüebb képet kapnánk a terepről. Mindent összevetve, nagy kár, hogy a terep nehezen megközelíthető. En személy szerint szívesen versenyeznék rajta még néhányszor.

Május 1 ev. 76-os HK, még mindig jó térképe, gyors, élvezetes pályák. Röviden ennyi. S akkor már mindent elmondtunk a Postás SE versenyéről. /Ellentétben a tavalyival./ Egyetlenegyszer lepődtem meg, kint a terepen, mikor egy taposóaknával találkoztam, amely sunyin a domboldalban hevert. /De más semmi. Jó verseny volt.

Vasutas Kupa. Mikor a rajtban megkaptam a térképet, egyből a tavalyi romhányi verseny jutott az eszembe. A pálya vége ott is, itt is sűrű bozótban vezetett. Sajnos ez volt az egyetlen hasonlóság.

A Hegy-tó térképe, főleg a pályák utolsó pontjait tartalmazó része, rossz. Űsvények, gödrök hiányoznak róla. Bozótosan űsvényt leahagyni nagy hiba. S lehet, hogy én jártam rossz helyen, de találtam a térképen nem levő szekér-utat is. Mentséggént egyetlen dolgot lehet felhozni, hogy mindezek a változások a helyesbítés óta jöttek létre. Fogadjuk el ezt, de a rangsoroló versenyek terepeinek kiválasztásakor a kevésbé változékonyakat válasszuk! Még akkor is, ha egyéb szempontokat figyelembe véve nagy jelen-

tősége van ennek a Zánka melletti tértérképnek./Bár itt is vannak kétségeim, hisz a kezdők főleg utakat vesznek igénybe./

Térképet rajzolni nehéz, még akkor is, ha ez rosszul sikerül. Próbáljuk meg jól csinálni!

Ne várjon a versenyző mást, mint ami van a valóságban. /Kellemetlen dolog egy dózerút felé futva, amely jó felfogóvonal, egy benőtt áig használt út után /jócskán túlfutva rajta/ rájönni, ezt jelölték dózerútnak! /

S még egy - ez nem csak ide vonatkozik - ha új térképjelet használunk, helyezünk el a rajtban egy információs táblát! A rajt izgalomban csak nagyon kevesen, a rutinosabbak nézik meg a térkép fejlécét. Sok feleslegesen elpazarolt perctől mentjük így meg a versenyzőket.

Postás Kupa. Új név, a rendezőgárda a régi. A Tanács kupa helyébe lépett verseny, ennek köszönhetően, idén is jóval az átlag fölé emelkedett. Precíz, minden igényt kielégítő térkép, tökéletes technikai tudást követelő pályák.

A tavalyi több útvonalas pályákkal szemben idén egyértelmű útvonal választások kínálóztak. Az átmenetek többségénél nem sokat kellett gondolkodni, hogy merre. /?/ De ezek az útvonalak megkövetelték a technikai elemek versenyszintű alkalmazását, a terep és a térkép állandó összehasonlítását. Nekem a tavalyi rajt sem tetszett, de az ideit még kevésbé. Nem lehetett melegíteni és ez elég kellemetlen. Bár ezt a bosszúságot az élvezetes pályák feleltették.

Ennyi volt az, mit az első félévi rangsorolókról úgy érzem el kellett mondanom. S amiről nem szóltam azt másokra hagyom, mondják el ők!

Remélem annyira senkit nem sértettem meg, az általam és mások által észlelt /vagy vélt/ hibák felemlegetésével, hogy soha többé nem rendez versenyt és nem javít térképet.

Hé mégis, elnézést! Mentségemre szolgál, hogy bár más eszközzel, de én is a jobb versenyek érdekében teszem, amit teszek.

## EÖTVÖS EV.

Nem panaszkodom, de idén kijutott szegény tájfutóknak a csalámból. Én, személy szerint a Szakszervezeti váltó után még az erdő közelébe sem mertem menni, egészen az Eötvösig. Ott már kénytelen voltam indulni, lévén rangsoroló, s ebben válogatni nem igen lehet.

Hát igen; az Eötvös verseny. Egy jó küzdelem, pocsék terepen? Sajnos nem. A terep milyensége elválaszthatatlan a versenytől. Hiába a jó térkép, ha a fejem búbjáig érő gazban egy kidőlt fán állva azon kell tüprengem: Ez vajon melyik a három jelölt közül? Ezer szerencse a felvezető is észrevette ezt. S a bóját majd két méterre rakta fel, igaz nem a pontmegnevezésben megadott tereptárgyon. No de örültünk, hogy megvan a pont és pecsételhetünk.

Hála a terepnek, a váltón az induló csapatok csupa jó helyezést érhetnek el. Kár, hogy saját szakosztályom váltója is inkább haza-utazott, talán még dobogósak is lehetünk volna. Előfordulhatnak még csodák! Lehet, azoknak van igazuk, kik megfogadták: soha nem teszik erre a terepre a lábukat.

Pedig asztal mellett ülve, jó térkép és rajta elfogadható pályák - ez, amit látunk. Az ember szívesen futna rajta, ha valami isteni kéz a fentebbi emlékeket eltüntetné. Remek megoldású befutópont, tetszetős cél elhelyezés. És lehetett melegíteni! A tájékoztatás hasonló volt a terephez, összeillettek. Az eredményközlés akadozott! A jó pont: a Hungárián teljes eredménylistát kaptunk.

Szegény rendezők! Hiába igyekeztek, sok versenyző bosszankodott. Pedig még eredményhirdetés is volt, melyről ifi korom megyei versenyjei jutottak eszembe. De csak a létszámot tekintve /Bács megyében kezdtem/. Vajon hová tűnhetett a többi induló? Későn lett volna az eredményhirdetés?

Ki tudja? ➔



## BAKONY KUPA

Az év utolsó rangsorolója, hol mindenki indulhatott. /Már a másodosztályúakat figyelembe véve./ Hiányoztak a VB-re utazott válogatottak és egyéb okból mások is távolmaradtak.

Aki elutazott Veszprémbe, igyekezett százalékain javítani, erre minden lehetőség adva volt. Károlyháza újranomott térképe a domborzat rajzolatától eltekintve jobb, mint a régi. A barna fázis kicsit halvány, így kevésbé szembeötlő. A térképre nem lehetett panasz. Mégis borzolódtak a kedélyek, a pályák hatására. F21A-ban, például, loo perc után kezdtek szállingózni a versenyzők. Sikertől olyan pályát kitűzni, majd minden kategóriában, hol az első indulás egyenlő volt a vereséggel. Néhány felesleges átmenet becsúszott, de ez csak szépséghiba. Azonban a bözőt-pontok már bosszantóbbak, főleg ha kicsit elsétálnak. Egy pontot nem értett volna több helyről is bemérni, akkor talán kimarad a pályákból. /Bár lehet, én voltam fáradt és ezért volt az általam bemért gödör másutt./ Jó volt a rendezés. Mások azonban olyan apróságra is ügyelni kell, hogy a hátul rajtolók ne ismerjék meg a pályát. A megoldás könnyű, el kell venni a térképet. Rangsoroló versenyen gondolni kell erre is!

Az apró hibák nagyon könnyen felszít-hatják az ellenségeskedés parazsát, a rossz indulatú vita pedig egyetlen ügynek sem használ.

Kis figyelemmel ez elkerülhető.

## HUNGÁRIA KUPA

Az 1979-es Hungária Kupa biztos, hogy nem kerül aranybütökkel a sportág em-lékkönyvébe. Ritkán korbácsolja fel a kedélyeket ennyire egy verseny. Szin-te minden nap talált valaki valamilyen okot a mérgeződésre. Hogy joggal, vagy jog nélkül, ezt tárgyaláson eldönteni lehetetlen. Néha homlokegyenest el-lenkező véleményeket lehetett hallani. Mégis, milyen volt ez a Hungária?

Nem volt rossz, illet a többi verseny közé! - Idén egy ötnapos ver-senyen vehettünk részt. Aki vakációz-ni akart, most egy picit csalódott. /Kivéve, ha saját járművel rendelkezett./ Így jó néhányan hiányolták a különbö-ző szervezett programokat. Azonban, aki nap-nap után teljes erővel hajt, nem biztos, hogy a jáki templomot, avagy a velemi Szt. VID kápolnát ki-vánja pihentetőként megnézni. Néha az anyagi lehetőségek is korlátozottak.

A vépi elhelyezés - szerintem -, egyike volt a legjobb megoldásoknak. A versenyzők egy helyen voltak, emel-lett pihenni is lehetett /nyugodtan/. Hiányzott ugyan a városok mozgalmas-sága, lehetősége, de Szombathely csak néhány km-re volt, beutazni nem állt sokból. Ez az elhelyezés tette lehe-tővé a szervezett érkezést, amire az adott körülmények között szükség is volt.

Megítélés kérdése ugyan, de a szállítás idén elég jó volt. S talán még kevesebb bosszúságot okozna, ha a versenyzők a szervezőket nem ellen-ségnek tekintenék. Gondoljunk bele; mi, hogyan mozgatnánk looo embert? Tájfutó versenyről lévén szó nem sza-bad elfeledkezni a térképekről, a pá-lyákról!

A térképek színvonala /a második na-pot kivéve/ kielégítő volt. Bár, - az utolsó napi térképen néhány ligetes-nek jelölt résznél helyesebb lett vol-na a szimpla fehér. Igaz, ehhez a he-lyesbítők felfogását egységesíteni kellene, országosan, mert sajnos ilyen esetben sok függ a szubjektumtól. A pályák alkalmazkodtak a terepekhez /!/, panaszra nem lehetett ok. /No, azért volt egy-két dolog és új ver-senyző klasszis is született ily mó-don./

Az elit és A kategória viszonyát pedig rosszul értelmezték. Az év többi ver-senyén e két kategória versenyzői együtt indulnak, azonos követelménye-ket támasztanak nekik a pályák. Az elit feladata megosztani a mezőnyt. Jó, ez megtörténik. De ez nem jelenti azt, hogy a két pálya között ekkora különbségeknek kell lenni. /Itt is, ott is lehet I. osztályt futni! / Az F21A pályák fizikailag kicsit gyengé-re sikerültek. Az élmezőny fejlődését

## HUNGÁRIA KUPA



az ilyen megoldások nem segítik. Persze néhány versenyző távolmaradása sem.

A harmadik napon örömmel tapasztaltam, hogy nemcsak az én személyes problémám a szántók taposása. Ennek elkerülésének /a taposásról van szó/ szép példáját láthatták mindazok, akik nem csak versenyzőként nézték a pályákat.

Az eredményközlés egyre jobb lesz! Idén szinte a lehető legtökéletesebb eredménylistát tarthattuk esténként a kezünkben. Ha mással nem, ezzel mindenki elégedett lehetett.

Eddig szinte csak lelkendeztem. Azonban voltak dolgok, mit hiányoltam, ami nem tetszett. /2.nap/ Megszoktuk a Hungáriában a látványos célokat; az utolsó nap ez most nem így volt. Az erdősávból kibukkanó versenyző néhány méter után máris a célban találta magát. Szegény elázott nézők alig kapnak valami élményt. Hiába szoronganak a kordonnál, résnyre szűkítve a befutófolyósót. /Lehetne talán kettős kordont alkalmazni?/ Pedig legalább az utolsó nap kellett volna valamit nyújtani, hátha téved arra valaki, aki nem versenyző, csak szereti a sportot. Na mindegy; sikerült a legnagyobb csendben lebonyolítani a Hungáriát. A propaganda a nullával volt egyenlő. Persze azért nem egészen, mert a zslalövői bizstróban néhány helybéli kapott némi információt. A kérdés csak az, hogy szabad-e ilyen lehetőségeket elszalasztanunk. /Szívem szerint az újságíró iskolán kötelezővé tenném a tájfutás oktatását, a grafikusokkal vizsgafeladatként tájfutó plakátokat tervezetnék./ Sokan üzzük sportunkat, szeretjük, de ez nem elég! Gondolatainkkal, ötleteinkkel is támogatnunk kell!

Mellesleg a Hungaria rangsoroló verseny is volt, de csak az egyik napja. Ez a megoldás nem bizonyult a legsikeresebbnek. Néhányan többre tartották a rangsorbeli helyüket, mint az összetett versenyt. Bizonyos szempontból igazuk is van ezeknek a versenyzőknek /szaporodnak a pontok/, csak a sportszerűség követel mást.

Hogy végül is melyik a jobb, az összetett vagy az egyik nap eredményének figyelembevétele - nem tudom. Ezt megítélni csak minden tényező megvitatásával lehet. Én az összetett figyelembevételét jobban elfogadnám. 20.-án az eső igyekezett elmosni a nyomainkat, esetleg az emlékeinket is. Sikerrel, vagy sikertelenül? Ezt mindenki maga tudja. Én jól éreztem magam, többnyire. De azért Nyiregyháza nem szeretném azt mondani, hogy az előző jobb volt.

Vékony Andor

## Az MTFSZ-ből jelentjük:

A Debreceni Egyetemi Atlétikai Club, a Debreceni Agrártudományi Egyetem SE, a Tanítóképző Főiskola SE és az Ybl Miklós Műszaki Főiskola SE jogutódjaként megalakult a Debreceni Universitas Sportegyesület.

Cím: 4010 Debrecen 10. Pf. 60.  
Telefon: 16-666/264



A K Sz V SE tájfutószakosztályának  
címe: Takács Klára  
6720 Szeged, Széchenyi tér 8.



Gyöngyösön megalakult a város sportegyesülete, mely tájfutó szakosztályt is működtet.

Gyöngyösi Sportegyesület

3201 Gyöngyös, Pf.19.



Az OTSH elnökének 8/1979. /OTSH.K.6./ OTSH számú utasítása a sportesemények egészségügyi feladatainak ellátásáról szól.

A korábbiakhoz képest változott az egészségügyi ellátás sportágunk versenyein is. Az utasítás szerint tájfutásban orvos jelenlétét kell biztosítani a nemzetközi, nemzetek közötti felnőtt és ifjúsági versenyeken, valamint legalább egészségügyi szakdolgozó jelenlétét a felnőtt I.o. versenyein.



Az OTSH által elrendelt sportedzői igazolványok cseréje 1978-ban befejeződött. Tájfutásban az összesítés az alábbiak szerint alakul:

Segédedző:	83	Ebből működik:	56
Edző:	27	"-	21
Szakedző	1	"-	1
Mesteredző	-		
Összesen:			
	111		78



# VERSENYNAPTÁR

1980

Március	16. Spartacus Kupa	HA - C	GSSE
	16. Császi ev.	B, C	Császi SK.
	16. Petőfi S. ev.	B, C	STC
	16. Tenkes Kupa	B, C	Baranya m. TFSZ
	22. Szélrózsa Kupa /éjsz./	A, B	Tipográfia
	22. Csokonai Kupa	B, C	DUSE
	23. Szabolcs Kupa	A - C	Szabolcs m. TFSZ
	23. Megyei minősítő l.f.	C.	Hajdú m. TFSZ
	23. Édes Hazánk ev.	B - D	Közép pesti TFSZ
	30. Szeged Kupa	B, C	Csongrád m. TFSZ
	30. ORSZÁGOS HOSSZTÁVÚ BAJN.	A.	MTFSZ
	30. Járási, Bp. körzeti váltó	C.	Járási, körzeti TFSZ
Április	4. Felszabadulási váltó	A - C	BTFSZ
	4. Felszabadulási váltó	B, C	Veszprém m. TFSZ
	4. Felszabadulási ev.	B, C	Vas m. TFSZ
	4. Felszabadulási ev.	B, C	Mg. Főiskola
	4. Felszabadulási ev.	B, C	Somogy m. TFSZ
	4. Felszabadulási ev.	B, C	Szolnok m. TFSZ
	4. Felszabadulási ev.	C	Nagykanizsa v. TFSZ
	4. KISZ Felszabadulási K.	B - D	Komárom m. TFSZ
	4. Április 4. ev.	B - D	DVTK
	5. Postás K. egyéni /ntk/	A - C	Bp. Postás SE
	6. Postás K. váltó /ntk/	A - C	Bp. Postás SE
	8-9. Országos Középiskolás	B. B.	Veszprém m. TFSZ
	8-9-10 Husvétli Ifi K.	B - D	Nagybátonyi B. SK
	11. Ifjúsági Torna /ntk/	A	PVSK
	12. PVSK váltó	A - C	PVSK
	13. Mecsek K.	A - C	Baranya m. TFSZ
	13. Felszabadulási ev.	B, C	Győr m. TFSZ
	19. Semmelweis K.	A, B	OSC
	20. Kilián Gy. ev.	A, B	MAFC
	20. Nógrádi S. ev.	B, C	Salgótarján járási TFSZ
	20. Kabai János ev.	B, C	Tiszavasvári Lombik
	20. Tavasz K. 1. ford.	B, -C	DVTK
	26. Vasutas K. váltó /ntk/	A - C	Bp. Törekvés SE
	27. Vasutas K. egyéni /ntk/	A - C	Bp. Törekvés SE
	27. Direktórium ev.	C - D	Békés megyei TFSZ
	27. Megyei minősítő	C	Hajdú m. TFSZ
	31. Május 1. ev./éjszakai/	A - C	Bp. Postás
Május	1. Izzó K.	B, C	V. Izzó
	1. Május 1. ev.	C	Zala m. TFSZ
	1. Alapfokú	B - D	Bp. körzeti TFSZ
	4. Megyei CSB	B	megyei, Bp. TFSZ
	6. Országos Főiskolás B.	A, B.	Nógrád m. TFSZ
	7. Orsz. Főiskolás B.váltó	A, B	Nógrád m. TFSZ
	11. Megyei váltó bajn.	B.	megyei, Bp. TFSZ
	11. Záhony K.	C.	Záhony TFSZ
	17. Fabulon K.	A, C	K.Lombik
	18. Tipográfia K.	A - C	Tipográfia TE
	18. Csermely Vilmos ev.	B, C	POEÜ
	18. Tavasz Kupa 3. ford.	B, C	DVTK
	25. Területi Körzeti CSB.	A	MTFSZ, BTFSZ
Június	1. ORSZÁGOS CSB	A.	MTFSZ
	1. Keletmagyar Kupa	B, C	Csongrád m. TFSZ
	1. Bükki Kupa	B - D	Mikolc V. TFSZ
	1. Apáczai Csere J.ev.	B, C	Budai TFSZ
	7. Járási, Bp. körzeti éjsz.	C	Járási, körzeti TFSZ
	8. Landler Kupa	C	Zalaegerszegi TFSZ
	15. ORSZÁGOS VÁLTÓ B.	A	MTFSZ
	20. ODOT	C, D	KISZ KB
	22. Nyári Kupa	B, C	Budai TFSZ
	22. Mátra Kupa	B-D	Pásztói SE
	28. Szakszervezeti K.váltó	A, B	Hajdú m. TFSZ
	29. Alföld Kupa	A-C	Hajdú m. TFSZ



	30. VII. 7. Uttörő Olimpia	C, D	Uttörő Szöv. OTSH	
Július	5. Sopron Kupa	A - C	Sopron V. TFSZ	
	6. Jurisics ev.	A - C	Vas m. TFSZ	
	6. Kapos Kupa	C	Kapos TE	
	6. Kilián Gy. ev.	B, C	TITÁSZ	
	11. Dunakanyar Ifi Kupa	C	Pest m. TFSZ	
	12. Pataki ev.	B, C	Délpesti TFSZ	
	13. Dunakanyar Kupa	B, C	Pest m. TFSZ	
	13. Thury Kupa	B, C	Nagykanizsa v. TFSZ	
	13. Ifi verseny	B-D	Győr m. TFSZ	
	20. Tanácsköztársaság ev.	A, B	Nógrád m. TFSZ	
	26. Bányász Kupa 1.ford.	B, C	Nagybáttonyi B.SE	
	27. Bányász Kupa 2.ford.	B, C	Nagybáttonyi B.SE	
	Augusztus	2. Volán Kupa	B, C	Sz.fehérv. Volán SE
		2. Nyári K. 1. ford.	B, C	DVTK
3. Nyári K. 2. ford.		B, C	DVTK	
3. Nagy Mihály ev.		B, C	ATSC	
3. Göcsej Kupa		B, C	Zala m. TFSZ	
3. Alapfokú v.		B-D	Bp.körzeti TFSZ	
3. Dobó István ev.		A-C	Heves m. TFSZ	
9. Nyári K. 3. ford.		B, C	DVTK	
10. Nyári K. 4. ford.		B, C	DVTK	
12. Eötvös K. egyéni /ntk/		A, B	BEAC	
13. Eötvös K. váltó /ntk/		B, C	BEAC	
16-20. Hungária Kupa		E - D	MTFSZ	
24. Herman O. ev.		A, B	Miskolc v. TFSZ	
24. Egyetemi Kupa		B, C	MAFC	
30. Schönhercz ev.		A-C	Schörhertz SE	
31. Bakony Kupa		A-C	BVTC	
31. Szüret Kupa		B, C	GYESE	
Szeptember		6. Városi, körzeti n.1.f.	C	városi, körz. TFSZ
		7. Városi, körzeti n.2.f.	C	városi, körz. TFSZ
	13. Megyei éjszakai b.	B	megyei. Bp. TFSZ	
	14. Zuglói Kupa	B, C	XIV.ker. TFSZ	
	14. Bessenyei K.	B, C	Bessenyei DSK	
	14. Tisza Kupa	B, C	Szolnok m. TFSZ	
	20. Megyei, Bp. n.b. 1.f.	B	megyei, Bp. TFSZ	
	21. Megyei, Bp. n.b. 2.f.	B	megyei, Bp. TFSZ	
	27. Bp., vidék egy.b. 1.f.	A	BTFSSZ, MTFSZ	
	28. Bp., vidék egy.b. 2.f.	A	BTSZ, MTFSZ	
	28. Megyei minősítő	C	Haidú m. TFSZ	
	28. Express Kupa		Expressz, MTFSZ	
	28. Reaktor Kupa	B, C	KFKI	
Október	4. Arató J. ev.	B, C	Ajka v. TFSZ	
	4. OB. EGYÉNI BAJNOKSÁG 1.f.	A	MTFSZ	
	5. OB. EGYÉNI BAJNOKSÁG 2.f.	A	MTFSZ	
	5. Döbrönte Kupa	B, C	Pápa v. TFSZ	
	5. Szentés Kupa	B, C	Szentés v. TSF	
	7. Bozi L. ev.	C, D	Vas m. TFSZ	
	11. ORSZÁGOS ÉJSZAKAI B.	A.	MTFSZ	
	12. Pilis Kupa	B, C	Pest m. TFSZ	
	12. MMG Ifjúsági Kupa	C, D	MMG	
	12. Zselic Kupa	B, C	K.Rákóczi	
	12. Csongrád Kupa	B, C	Csongrád m. TFSZ	
	12. Bors L. ev.	C	Sopron v. TFSZ	
	12. Megyei minősítő	C	Hajdú m. TFSZ	
	18. Bp., vidék éjszakai b.	A	BTFSSZ, MTFSZ	
	19. Hódmezővásárhely K.	B, C	HVSE	
	19. Wolf János ev.	B, C	PVSK	
	19. Bp. Ifi Kupa	B, C	BTFSSZ	
	26. Nagykun Kupa	B, C	Karcag v. TFSZ	
	26. Vértes Kupa	B, C	Komárom m. TFSZ	
	26. Nov. 7. ev.	B, C	Vas m. TFSZ	
	26. Nov. 7. ev.	B, C	Hajdú m. TFSZ	
	26. Makó Kupa	B, C	Makó v. TSF	
26. Gyógyszer Kupa	B, C	K. Lombik		

November	1. November 7.ev. /ntk/	E-B	GSSE
	2. November 7 ev. váltó/ntk/A,B	B,C	GSSE
	2. Nov. 7. ev.	B,C	Paks v. TFSZ
	2. Nov. 7. ev.	B,C	Baranya m.TFSZ
	2. Nov. 7. ev.	B,C	Veszprém m. TFSZ
	4-5. Nemzetek Versenye /ntk/	A	MTFSZ
	7. Nov. 7. ev.	B,C	Zala m. TFSZ
	7. Zuglói nov. 7. ev.	B,C	DVTK
	9. Nov. 7. ev.	B,C	Győr m.TFSZ
	9. Hollókő Kupa	C,D	Szécsény, j. TFSZ
	9. Meteor Kupa	B,C	Pécsi VM
	9. Török Ignác ev.	B,C	GEAC.



folyt. 103.o.

terep. Az alacsony, térdigérő aljnövényzet a szokásosnál magasabb térdkiemelést igényel. A mocsaras talajon pedig az elrugaszkodás és a lépéshossz helyes megválasztása jelent nehézséget. A kalliós, sziklás részen minden pillanatban számítani lehetett a mohával fedett kövek megmozdulására, ami jó néhányszor a szalagok meghúzódnását eredményezte. Így csak a futás, - tájékozódás nélkül - nagy nehézséget jelentett.

Miért kevertél olyan nagyot az egyéni verseny 2.pontja előtt?

Altalában a nagy versenyek előtt erős rajtlázam van. Ez a sorsolás, vagyis a rajtlista kihirdetése után csak fokozódott. Amúgy is rossz alvólévén orvosunk tanácsára este altatót vettem be, ami meg is tette a hatását. Reggel pihent voltam, de a rajtláz nem múlt el. Idegeser és kapkodva kezdtem. Már az egyes pontra is hibáztam, de még időben észrevettem és javítottam. A következő hosszú átmenetben pedig a gyors futás - úgy éreztem, hogy sok időt vesztettem el - a nagyvonalú azonosítgatások és az irányvétel hiánya eredményezte a feverést. Ebből levont következtetésem: valamilyen módon meg kell oldanom az idegi, pszichológiai felkészítésemet.

Kérdezett és válaszolt: Kelemen János

#### TÁJFUTÁS

#### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy Zsilinszky út 31. II.em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374. Budapest Pf. 614. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hirlapüzleteiben és a Posta Hirlapíródnál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 4.50-Ft. Előfizetési ár egy évre 54.-Ft /megjelenik havonta/. Számonként kapnató: Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztálya, Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. - Indexszám: 25827

Sportpropaganda

TZ 79893

Országos Értekezlet február 23-25.  
Szeged.

Térkép helyesbítő tanfolyam április 1-3.  
Bp. Római.

## Q

Címképünk: A Hungária Kupa F 15-16 A kategóriájának első három helyezette. Az első és második helyen holtverseny. És mind a három svéd ...

Hátsó képünk: Zelenka Károly /Románia, Kolozsvár-Napoca/ a Hungária célegyenesében.

/Korik A.felvételei/



13+1

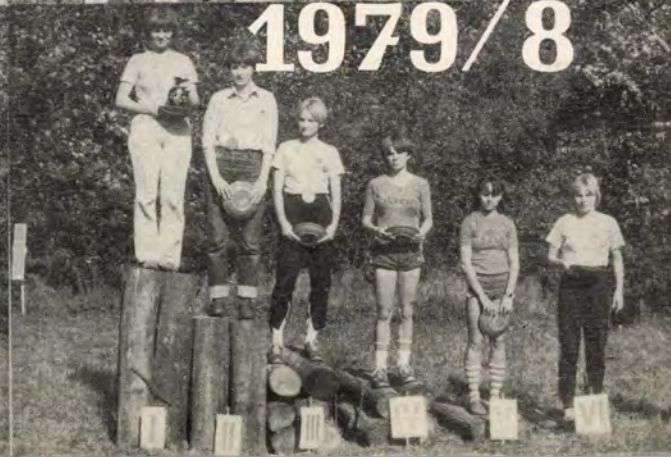


TOTO

ARA: 4,50 Ft



# TÁJFUTÁS



1979/8

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

8. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. december hó  
Terjeszti a Magyar Posta

Lapunk jubileumi, tizedik évfolyamának végéhez közeledve óhatatlanul felmerül az igény, hogy számot kell vetni munkánk eredményével, hasznával. Erre persze néhány sor nem alkalmas, -talán lesz valaki, aki áttekinti a lapszámokat -, de a szerkesztőnek azért jó alkalom arra, hogy elmondja elvét és gyakorlatát a közölt írások megjelenéséről. Ez pedig nem más, mint a sportág érdekében íródott cikkek liberális kezelése. Néhány régebbi vagy mostani munkatársunk a megmondhatója, hogy a mündér becsületének védelmében talán soha nem utasítottunk vissza kritikust, sőt támadó hangvételű cikkeket. Azért nem, mert feltételezzük, hogy mindenkit a sportág feltétele, szeretete vezérel és nem pedig egyéni, vélt vagy valós sérelmeinek tetszetős formában való kiteregetése. Mérhető sportág lévén a szerkesztő örömmel üdvözlő olyan írásokat, melyek nemcsak állítanak valamit, hanem bizonyítanak is; számokkal, higgadt, követhető, tettenérhető hivatkozásokkal. A lap nem a vajtfüllűeknek íródik, hanem a kézrezer olvasótábornak. Rájuk bízunk a vitacikkekkel való tanulság levonását. Igyekszünk a sporttársainkat bántó dolgokat lefaragni, de nem szállunk vitába minden esetleg nem tetsző írással, mert elvtünk; a sas légyre nem vadászik.

Dr. Felföldi Károly:

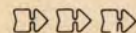
## TERÜLETI CSB..?

TERÜLETI CSAPATBAJNOKSÁGOK, CSÖKKENŐ  
LELKESEDÉS!

A februári országos tanácskozáson beszámoltunk az 1978. évi csapatbajnokságok állapotáról /megjelent a Tájfutó 1979/3 számában/ és főleg a megyei csapatbajnokságokon előforduló szabálytalanságokat és hiányosságokat tártuk fel /volt bőven!/. Az első év alapján a területi csapatbajnoki formát, mind a rendezés színvonalát, mind a résztvevők számát tekintve kedvezőnek ítéltük meg, egyedül a területi beosztást találtuk aránytalannak és a területek számát növelve új beosztást javasoltunk abban bízva, hogy ez az új csapatbajnoki lépcső továbbfejlődik. Ugy tűnik, optimizmusunk alaptalan volt, hiszen az ez évi tapasztalatok alapos visszaesést mutatnak.

Már a rendezést tekintve sem volt megnyugtató a helyzet, hiszen az MTFSZ-nek két területen is be kellett segíteni a rendezésbe, ami nem vet jó fényt az előzőleg felkért versenybírók aktivitására. De a veszélyes tendencia a létszám alakulásában rejlik, hiszen Budapestet kivéve a másik négy területen mintegy 40%-os létszámcsökkenés következett be! Különösen nagy volt a csökkenés a tavaly nagylétszámú déli területen, valamint a nyugatin. Míg tavaly minden megye képviseltette magát a területi fordulón, az idén három megye nem volt jelen /nem volt megyei bajnokság?/, hét megyéből pedig csak egy-egy egyesület indult egy vagy két csapattal, ami néhány megye /Bács-Kiskun, Győr-Sopron, Veszprém stb./ esetén nagyarányú visszaesésre utal. Mivel nem láttam a megyei csapatbajnokságok jegyzőkönyveit, nem tudom, mi okozta a területi CSB-ok létszámának csökkenését. Bízunk benne, hogy csak az egyesületek versenyztetési kedve /anyagiak! /csökkent, nem pedig a versenyzők száma.

A csökkent létszám számos "érdekes" helyzetet produkált a területi fordulón. Például a nyugati területi fordulón nem volt ifjúsági női csapat egy sem, az északi területen az elindult három ifjúsági női csapatból egy sem volt értékelhető. Összességében női ifjúsági kategóriában a 10 továbbjutási lehetőségért 15 csapat "küzdött".



A 6 megyét magábafooglaló déli területen ifjúsági férfi kategóriában csak egy megye képviseltette magát. Ezek a mutatók nem a lelkes utánpótlás-nevelés helyzetét támasztják alá. Ilyen tendencia mellett nem kell csodálkozni, hogy elfogynak a felnőtt versenyzők; pl. a keleti selejtezőn egy felnőtt női csapat indult 3 fővel /és az első helyezést elért versenyző I.o. minősítést kap! / és lényegében a nyugati területen is csak egy felnőtt női csapat volt, hiszen a győztes Sabária csak edzésként indult ebben a kategóriában. Ha ez a létszám-csökkenési tendencia tovább folytatódik, nem kell területi fordulokat rendezni, csak be kell kérni a nevezéseket és máris megvannak a továbbjutók! Ilyen helyzetben meggondolandó, hogy 3 területet állítsunk fel: Budapest, Dunántúl és Kelet-Magyarország!



Végeredményben a területi fordulóról 26 csapat jutott fel az OCSB-re, két csapat /N 19 kat.: Titász, Sabária/ nem élt indulási jogosultságával, a bejutottak közül 10 csapat harcolta ki a bennmaradást.

Összességében csökkent az OCSB-on résztvevő csapatok száma is a tavalyihoz képest. Felnőtt férfi kategóriában a teljes mezőny /15 csapat/ indult, az "ujonc" SMAFC-nak sikerült bennmaradni /MAFC kiesett/. Felnőtt női kategóriában 12 csapat indult /tavaly 14/, mivel a BSE helyén nem indult senki és az előbb említett két bejutott csapat nem élt indulási jogosultságával. Két újonc Videoton és K.Lombik harcolta ki a bennmaradást /kiesett a KSZVSE/. Ifjúsági férfi kategóriában hasonlóan 1978-hoz a teljes mezőny indult. A tavaly bennmaradtak közül nem indult az E.Spartacus, kiesett a K.Lombik és az OSC, helyüket a DVTK, Tipográfia és a Postás foglalta el. Ifjúsági női kategóriában a tavalyi 15-höz képest most csak 10 csapat indult, 4 továbbjutási hely üresen maradt. A tavaly bennmaradókból nem indult a MEAFC /tavalyi bajnok!/, T.Árpád, kiesett a Volán és a Zalaerdő /Gazdász/, bejutott a PVSZ, KSZVSE, OSC és a BEAC.



Az OCSBmezőnye az 1977-79. időszakban a helyezések feltüntetésével /az 1977. évi helyezési adatok nem álltak rendelkezésemre/

	F 21			F 17			N 19			N 17		
	77	78	79	77	78	79	77	78	79	77	78	79
BEAC	+	5	9	+	1	3	+	9	9	-	-	2
BSE	-	8	-	-	-	-	+	7	-	-	-	-
Bp. MÁV Ig.	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-
DVTK	-	10	1	-	-	5	+	5	4	-	-	-
Egri Spartacus	+	9	6	-	6	-	+	2	2	+	-	-
Gépipari Spartacus	+	4	5	+	-	-	+	1	5	-	-	-
HVSE	-	-	-	-	-	-	+	8	10	-	-	-
KSZVSE	-	-	-	-	-	-	+	10	-	-	-	6
K.Lombik	-	-	-	+	4	-	+	-	6	+	2	5
MAFC	+	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
MEAFC	+	3	3	-	-	-	-	-	-	-	1	-
N. Gazdász	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	3	-
OSC	+	1	8	+	3	-	-	4	8	-	-	4
PVSZ	+	6	4	+	2	1	-	-	-	-	-	3
Postás	+	-	2	-	-	6	+	6	1	+	-	-
Sabária	-	-	-	-	5	2	-	-	-	-	5	1
Schönherz	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SMAFC	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Szfv. Volán	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	6	-
T.Árpád	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	4	-
Tipográfia	+	7	10	-	-	4	+	3	3	-	-	-
Videoton	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-
ZTE	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-



A csapatok, illetve a zárójelben a helyezésekért adható pontok megoszlása Budapest-Vidék között

	Felnőtt kat.		Ifj. kat.		Összesen	
	Bpest	Vidék	Bpest	Vidék	Bpest	Vidék
1977	13	7	6	6	19	13
1978	12/77/	8/35/	4/19/	8/25/	16/96/	16/60/
1979	11/56/	9/56/	6/18/	6/26/	17/74/	15/82/



Érdekes összehasonlításra ad lehetőséget, ha végignézzük az utolsó 3 év OCSB-ben bennmaradt egyesületek névsorát. A 3 év alatt 23 egyesület csapatai alkották a bennmaradók mezőnyét. A felnőtt kategóriákban 7 /férfi/ illetve 6 /női/ szakosztály mindhárom évben tagja volt a bennmaradó mezőnynek, míg ifjúsági kategóriákban érthetően nagyobb a fluktuáció. De nem vet jó fényt az utánpótlásra, hogy a 7 állandó férfi csapat közül csak a BEAC és a PVSZ rendelkezik olyan ifjúsági gárdával, amely szintén állandóan bennmaradó, míg a 6 női csapat közül egyik sem, sőt a legtöbb, az OCSB állandó tagjaiként számításba jövő női csapatnak nincs isüto - képes ifjúsági háttere a 3 év átlagát tekintve /kivéve talán a K.Lombikot/. Nem túlzás mindig az átigazolásra számítani...?

És még egy megjegyzés. Látva a női mezőny "nagyságát", szerintem túlzás a lo felnőtt női csapat bennmaradása.

Az 1979. évi területicsapatbajnokságok létszámadatai /csapat/fő/

Terület	Egyesületek száma	Csapatok száma		
		F 21	F 17	N 19
Zárójelben a megfelelő tavalyi adat				
A területi csapatbajnokságon részt vett				
Budapest	12	3/11	5/18	5/19
		/6/25//3/11//3/11/		
		N 17	Összesen	
		5/18	18/66	
		/6/22/ /18/69/		
Észak	9	F 21	F 17	N 19
		4/15	5/18	3/11
		/5/19//7/25//4/13/		
		N 17	Összesen	
		3/10	15/54	
		/3/10/ /19/67/		
Kelet	10	F 21	F 17	N 19
		5/18	6/22	1/3
		/7/25//8/27//4/14/		
		N 17	Összesen	
		3/10	15/53	
		/3/12/ /22/78/		

Dél	10	F 21	F 17	N 19
		8/30	6/20	5/19
		/9/32//13/51/6/22/		
		N 17	Összesen	
		4/15	23/84	
		/11/41/ /39/146/		
Nyugat	8	F 21	F 17	N 19
		7/27	4/15	2/8
		/12/43/8/27//5/15/		
		N 17	Összesen	
		-	13/50	
		/1/3/ /26/88/		
Összesen	49	F 21	F 17	N 19
		27/101	26/93	16/60
		/39/144/39/141//22/75		
		N 17	Összesen	
		15/53	84/307	
		/24/88/ /124/448		

A megyék részvétele a területi csapatbajnokságokon /zárójelben az 1978. évi adatok/

Megye	Egyesületek száma	Csapatok száma
Baranya	3	4 /8/
Bács-Kiskun	1	2 /8/!
Békés	-	- /2/
Borsod	3	5 /4/
Csongrád	5	15 /15/
Fejér	2	5 /6/
Győr-Sopron	1	2 /8/!
Hajdú-Bihar	4	5 /7/
Héves	1	1 /3/
Komárom	4	6 /6/
Nógrád	1	2 /3/
Pest	1	1 /1/
Somogy	1	2 /4/
Szabolcs-Sz.	3	5 /9/!
Szolnok	-	- /2/
Tolna	-	- /2/
Vas	2	4 /3/
Veszprém	4	5 /14/!
Zala	1	2 /1/
Összesen	37	66 /106/



## VÉLEMÉNYEK A VB UTÁN...

Balog Tamás:

A világversenye után a sportág hívei különböző szinten elemzik a nagy versenyek tapasztalatait, eredményeit. Másként értékeli az eseményeket a résztvevő, másként, aki a kintjárt versenyzőket vagy kísérőket hallgatja és más véleményt alkotnak azok, akik a sajtó szűkszavú beszámolójából tájékozódtak. Minden értékelés bizonyos szempontból szubjektív. Talán egyetlen objektív értékelése lehet egy-egy világversenynek, ha a számokat vetjük össze különböző szempontok szerint.

Férfiak /78 értékelhető/perc		%
1. Thon Oyvvin	N	96,07
4. Lauri Kjell	S	98,54
7. Nuuros Risto	SF	102,01
8. Hullieger D.	CH	102,26
12. Jaroslav K.	CS	108,42
19. Madsen Klaus	DK	112,27
23. Bokros István	H	114,53
25. Peck Geoff	GB	116,09
27. De. St. Croix E.	CND	118,57
28. Sugiyama Takashy	J	119,18
29. Lawford Geoff	A	119,53
31. Parfianowitz L.	PL	121,55
33. Kuhnemuth D.	D	126,47
35. Silvestre Jean	F	127,30
46. Stankov Boyno	BG	138,29
57. Hartinger Franz	A	145,50

Magyarok:		
23. Bokros István	114,53	119,25
26. Dosek Ágoston	118,23	123,17
40. Kelemen János	131,47	137,11
62. Kiss Zoltán	149,10	155,19

A magyar résztvevők átlaga: 133,68 %

A fenti adatok a Barátság Kupán, /NDK

1979. okt. 6-7/

Férfiak /25 értékelhető/		
1. Peilans Indulis	SU	83,08
2. Tichacek Jiri	CS	83,20
5. Männel Harald	DDR	87,26
14. Kosev Ivan	BG	95,18
17. Trzпил Lech	PL	98,08

A magyarok:

11. Kiss Zoltán	92,06	110,8
15. Bokros István	95,21	114,7
19. Honfi Gábor	99,17	119,4
24. Dosek Ágoston	113,09	136,1

A magyar résztvevők átlaga: 120,25%

Sportágunkban az év kiemelkedően nagy eseménye a tamperei világbajnokság volt. Jelentőségében lényegesen kisebb, de számunkra fontos verseny volt - a VB után alig egy hónappal - a Barátság Kupa, a demokratikus országok tájfutóinak összecsapása. Mindkét versenyre a legjobb összeállításban utaztunk, tehát összemérhettük magunkat, a nemzetközi mezőnnyel.

Az alábbiakban néhány adatot sorolok fel, így egy objektív alaphól kiindulva mindenki véleményt alkothat versenyzőink szerepléséről, helyükről a nemzetközi mezőnyben. Ezt természetesen majd én is néhány mondatban. Lássuk a számokat: A világbajnokságon országunként a legjobb eredményt elért versenyzők helyezése és százalékos eredménye az egyéni versenyben.

Nők /69 értékelhető/		
1. Borgenström Outi	SF	59,13
3. Anderson Monica	S	62,31
4. Fries Hanni	CH	62,32
7. NeNeill Carol	GB	63,42
11. Nielsen Lis	DK	65,19
12. Rostás Irén	H	66,33
17. Novakova Svatava	CS	70,11
19. Hindorf Hadmut	D	72,05
32. Grawford Sharon	USA	79,43
35. Key Sue	Aus.	81,45
37. Loughman Eileen	IR	82,28
38. Begde Susan	CND	82,35
44. Christova Marussia	BG	86,39
49. Bak Beata	PL	92,19
69. Majer Angelika	A	138,57

12. Rostás Irén	66,33	112,38
14. Kovács Magdolna	68,28	115,62
33. Boros Zoltánné	80,12	135,43
47. Dániel Edit	87,57	148,52

127,99 %

Nők /27 értékelhető/		
1. Novakova Svetava	CS	61,05
2. Iwanowa Irina	SU	67,06
3. Härtelt Erika	DDR	67,39
7. Miluschewa Gjulka	BG	71,03
18. Moravszka Ursula	PL	80,08

9. Rostás Irén	72,24	118,5
10. Boros Zoltánné	73,34	120,4
11. Kovács Magdolna	74,00	121,2
25. Dániel Edit	89,52	147,2

126,82%

A tisztább kép kedvéért a versenyző-  
inkről még néhány százalék kívánkozik  
ide:

Barátság Kupán:

VB: egyéni váltó átlag egyéniben a  
legjobb ma-  
gyarhoz vi-  
szonyított %

Bokros	119,3	139,6	129,5	100	Bokros	114,7	112,1	113,4	103,5
Dosek	123,2	148,6	135,9	103,1	Dosek	136,1	-	-	122,9
Gyurkó	-	127,4	-	-	Kiss Z	110,8	100,0	105,4	100
Kelemen	137,1	117,9	127,3	114,7	Honfi	119,4	103,9	111,7	107,8
Kiss	155,2	-	-	129,8	Borosné	120,4	130,4	125,4	101,6
Borosné	135,4	136,9	136,2	120,5	Dániel	147,2	-	-	124,1
Dániel	148,5	-	-	132,5	Kovács	121,2	102,5	111,8	102,2
Kovács	115,6	119,7	117,7	102,9	Rostás	118,5	101,1	108,8	100
Rostás	112,4	152,5	132,4	100					

A negyedik oszlophoz talán nem érdek-  
telen felsorolni, hogy a világbajnok-  
ság előtt sorra került hazai rangsoro-  
ló versenyeken az egyéni indulók mi-  
lyen százalékokat értek el?

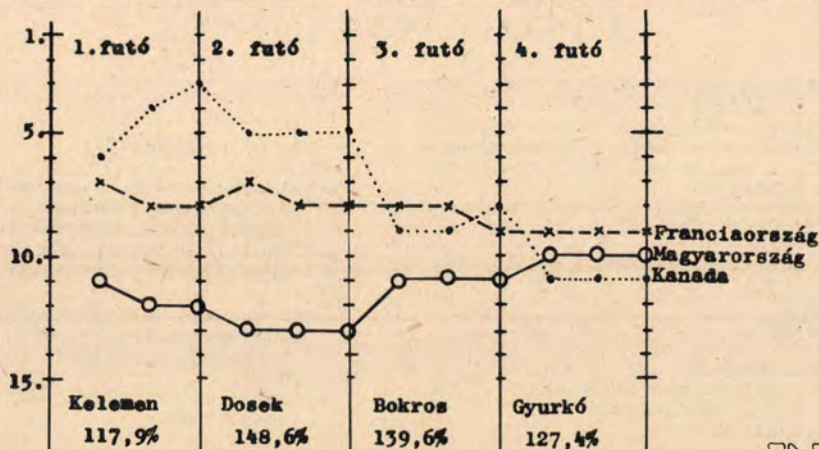
A versenyek sorrendben: Mecsek Kupa,  
Kilián emlékverseny, Semmelweis Kupa,  
Május 1. emlékverseny, Vasutas Kupa,  
Főtűvs L. emlékverseny.

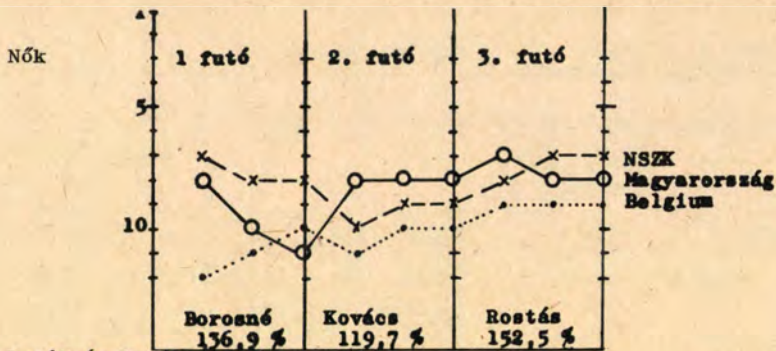
Bokros: 107,34	Dosek: 102,93	Kelemen: -	Kiss: 105,61
102,84	102,99	100	104
111,55	115,72	114,83	100
110,98	107	122,85	103,6
105,20	108,85	102,7	114,7
102,29	112,08	100	-
-	-	-	-
-	-	-	105,41

Borosné: 112,64	Dániel: 117,28	Kovács: 100	Rostás: 110,78
103,27	113,26	100	102,84
100	115,72	143,95	112,61
103,02	110,13	100	102,95
105,76	112,56	112,95	100
120,94	100,66	100	105,74
-	-	-	-
118,04	111,16	100	101,61

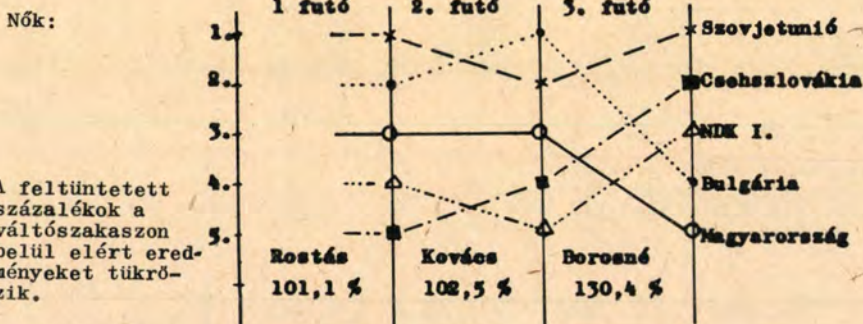
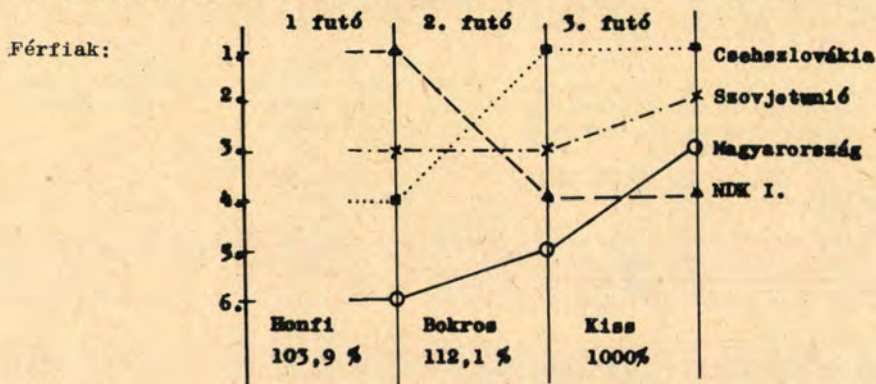
A váltóversenyen az alábbi grafikon  
szerinti helyen álltak versenyzőink:  
A világbajnokságon /pályánként 2-2  
részidő áll rendelkezésre/:

Férfiak





A Barátság Kupán:



A feltüntetett százalékok a váltószakaszon belül elért eredményeket tükrözik.

Ezek után felvetődik a kérdés, hogy hol is állunk a nemzetközi mezőnyben? Az egyes országok helyének megállapításához - a fenti váltóeredmények mellett segítséget nyújt az alábbi két táblázat.

1-24. helyen végzett:

Férfiak:

4-4 norvég, svéd, finn, csehszlovák, svájci;

3 dán,

1 magyar,

Nők:

4-4 finn, svéd

3-3 norvég, csehszlovák, angol

2-2 svájci, dán, magyar

1 nyugatnémet

1-50. helyen végzett:

Férfiak:

4-4 norvég, svéd, finn, csehszlovák,

svájci, dán, francia

3-3 magyar, angol, ausztrál, lengyel

2-2 kanadai, belga, nyugatnémet

1-1 japán, bulgár, új-zélandi, ír.

Nők:

4-4 finn, svéd, norvég, svájci, angol,

dán, magyar, csehszlovák, ausztrál

3-3 nyugatnémet, kanadai

2 lengyel

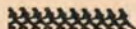
1-1 amerikai, ír, belga, bulgár, francia, új-zélandi.

Véleményem szerint helyünk változatlanul a nemzetközi középmezőnyben van. Egy lényeges eltérés azért van a hetvenes évek első feléhez képest. Akkor a középmezőny elején álltunk, érmek és helyezések megszerzésére voltak képesek versenyzőink, ma már nem. Ebben kétségtelenül szerepet játszik az a tény is, hogy az utolsó két VB skandináv terepen került megrendezésre. Nem hagyható figyelmen kívül az angliai világbajnokságról való távolmaradás negatív hatása sem. Férfi gárdánk talán most, de lehet, hogy még most sem érte el azt a szintet, amilyen szinten az akkor válogatottságát lemondó csapat állt. Befolyásolta csapatunk eredményét az a szomorú tény, hogy Monzspart Sarolta az utóbbi két világbajnokságon nem állhatott a csapat rendelkezésére.

Jelenleg rendelkezünk két - nemzetközi szinten is számottevő eredmény elérésére képes - női versenyzővel. Vannak alkalmanként igen jó eredményt elérő, viszonylag fiatal férfi versenyzőink. Hiányossága csapatunknak, hogy az igazán eredményes női váltóhoz nincs meg a harmadik futó. Borosné - kitűnően futott ugyan a magyar bajnokságon, de külföldön még adós a jó eredménnyel. Dánielnek idén csak felvillanásai voltak. A fiúknál - bár képesek időnként igazán nagyot futni - nincs meg a csapatnak az a biztonsága, ami egy eredményes váltó-szerepléshez kell.

Komoly problémák vannak a forma-időzítésnél, egy-egy versenyre való felkészülésnél. Szembetűnő, hogy az egyéni versenyben jól szereplő versenyzőink /Bokros, Dosek, Rostás/ a váltóban 140 % -ot futottak. Az egyéni "kisiklásokra" is csak felkészülési hiányosságokban lehet keresni a magyarázatot, mint Kiss 155%, vagy Dániel 148 és 147 százalékos eredménye, Dosek 136 százaléka a Barátság Kupán. Ugyancsak rosszul sikerült formaidőzítésre utal, hogy a versenyzők eredménye messze elmaradt a hazai eredményektől. Borosné, Dániel, Kiss az első félév rangsorolt versenyein nem futott olyan rosszul, mint a világbajnokságon, ha a legjobb magyarhoz viszonyított százalékos eredményeiket nézzük.

A felsorolt szám adatok azt bizonyítják, hogy nincs minden rendben a válogatott háza táján. Ötéves terüinkben megfogalmazott célkitűzésünk az, hogy a svájci világbajnokságra egy igazán ütőképes csapatot alakítsunk ki. Ha ezt a célkitűzésünket meg akarjuk valósítani, a hátralévő két évben többet és feltétlen jobban kell dolgoznunk. Ez vonatkozik edzőkre és versenyzőkre egyaránt. Nem szabad szem elől tévesztetni azt, hogy 1983 - ban hazánkban kerül megrendezésre a világbajnokság. Az itthon várható jobb szereplés pedig szükségessé teszi az azt megelőző - svájci világbajnokságon az elfogadható szereplést.



Deseő László:



Ismét idősebbek lettünk egy világbajnoksággal, de az első értékelések láttán az az érzés nyomaszt, hogy nem lettünk okosabbak. Ha azt látnám, hogy mindenkit titkok foglalkoztatnak, hogy fényt akarnának deríteni homályos dolgokra, akkor nem nyugtalankodnék, mert volna remény arra, hogy lesz eredmény. De sajnos inkább úgy tűnik, hogy lezártunk egy évet, nem vájkálunk mélyebbre, mintha észre sem vettük volna, hogy van mit keresnünk, hogy amiről úgy hisszük, hogy értjük és urai vagyunk a helyzetnek, ott annyira homályosan látunk, hogy még csak fel sem tudjuk mérni valós helyzetünket, nem is látjuk a sok veszélyt. Egy elemző írás igényét érzem. Nem azt gondolnám újból taglalni, hogy a mostani VB-n ki, hogyan versenyzett, mert ezt megtették mások, sőt a korábbi Kongsbergi VB után sem volt ilyen jellegű írásokban hiány.



Sokkal inkább azt szeretném tudatosítani, magyarra fordítani, hogy a nemzetközi tájfutó-versenyek világában már évek óta fűlsiketítően szól a riasztócsengő és mi magyarok csak nyugodtan ülünk a babérjainkon... Ez így nem fog jóra vezetni. Fel kell ébrednünk, reagálnunk kell a körülöttünk zajló eseményekre. Bárhogyan is, mert a tétien várakozás, a struccpolitika nem válik hasznunkra.

Kiknek szól ez a vészjósló írás?

- A versenyzők nagy részének - menőknek és ifjú reménységeknek - akik azt hiszik, hogy az, amit ők edzés ürügyén művelnek, az kielégítő ütemű fejlődést fog eredményezni számunkra és nem igyekezzenek szigorúbbak lenni önmagukkal és igényesebbnek lenni edzőjüket illetően.
- De az edzőknek és szakembereknek is, akik vajmi keveset tudnak saját korlátaikról, az ellenfelek által végzett munkáról, módszereikről stb., és azt hiszik, hogy amiről nem tudnak, az nem is létezik...
- De gondolkozzanak el az itt következő sorokról szövetségi vezetőink is, akik nem nagyon tartanak lépést a korról, a követelményekkel és anélkül, hogy pontosan látnák, mire futja energiáinkból, milyen szakmai tudás áll rendelkezésünkre, mire elég az anyagi háttér, stb. Sodorthatják magukat az árral, álmodoznak szép sikerekről és szomorúak, ha csalódnuk kell...

Mi a fő probléma?

Az, hogy elveszítettük kapcsolatunkat a minket körülvevő /nem szigorúan földrajzilag értendő/ sportvilágtól, attól a környezettől, melyben élnünk, versenyeznünk, érvényesülnünk kell.

Ez a környezet kettős: egyrészt az itthoni többi sportágak, másrészt a



nemzetközi tájfutó társadalom alkotják.

Mit kellene látnunk?

Elemző módon kellene figyelniük a többi sportág hazai állapotát, hogy a tapasztalatokból a leghasznosabban vonhassuk le a következtetéseket önmagunk számára; hogy tanulhassunk más kárán és eredményein!

Ahol lendületes a fejlődés, vagy sikeresen tartják helyüket a világ élvonalában, azoknál fel kellene ismerünk, hogy

- milyen irányú és mérvű szakmai újítások, kísérletek történnék,
  - mik a konkrétan átvehető tapasztalatok,
  - és milyen módszerek jellemzik a sikeres vezetési tevékenységet?
- De a hanyatlók háza táján is körülnézhetnénk, hogy lássuk,
- a személyes torzsalkodások,
  - az elavult módszerek,
  - az önálló kutatás- és egyéni utak hiánya stb. mennyire nem használnak a sportágnak.

Ebben az írásban azonban nem a hazai környezet elemzését tűzték ki célul, hanem a nemzetközi tájfutással kapcsolatos szempontokat szeretném részletezni hiányos ismereteim alapján, mégis a lehető legnagyobb részletességre törekedve.

Hogyan vesztítettük el kapcsolatunkat a világ tájfutásával?

Kezdetben, az IOF megalakulása idején olyan szűk volt a tájfutó nemzetek köre, hogy - bár semmit nem tudtunk egymásról - hamar kialakult a kezdetre jellemző nyílt barátságos légkör; szakmai kérdésekben élénk eszmecsere alakult ki, baráti szálak szövődtek. Skandináv bajnokok szívesen mesélték edzésmodszereiket, kérésre örömmel berajzolták útvonalait, ajándék gyanánt küldték az ismerősök az összes hozzáférhető szaklapot, stb.

/Erre az időszakra esett az is, hogy a legjobb magyar versenyző több meghívást kapott edzőtáborokra és versenyekre és tapasztalatokkal gazdagon visszatérve bddogan, lelkesen mesélte szakmai tapasztalatait minden érdeklődőnek. /Ekkoriban a tájtutás nemzetközi méreteken is egy kis család volt. A tapasztalatokban, eredményekben és pénzben leggazdagabb országok mindent megtettek azért, hogy versenytársakat, ellenfeleket "neveljenek" maguknak. Azóta azonban sok minden történt. A legjobban azzal lehetne jllemezni a helyzetet, hogy ezek az országok, melyeket a nagyok segítettek, néhányszor megtépázták azok babérjait, Ebben élen jártak a magyarok és csehszlovákok. Gondoljunk csak a csehek bronzérmére az 1970-es NDK VB-n és a magyar lányok 2. helyére ugyanott, vagy Monspart győzelmére és a magyar fiúk csehszlovákiai 3. helyére. A reakció

nem maradt el; a vezető államok fel-  
eszmélve "játékonyaságukból" sorozat-  
os szabálymódosításokkal elérték azt,  
hogy a tájfutás VB szabályzata és pá-  
lyakitűzése - valamint lebonyolítási  
gyakorlata minél inkább hasonlítson  
hazai mintájukhoz és minden további  
"meglepetésnek" elejét vegyék. Ekkor-  
tól a szakmai támogatást is megvon-  
ták Középeurópától, és Japán és más  
tengerentúli országok felé fordultak.  
Telt-múlt az idő és észre sem vettük,  
hogy már mindenben csak önmagunkra  
számíthatunk, abbamaradtak a segítő  
szándékú meghívások is és lassan is-  
mét az elmaradás útjára léptünk. Mind-  
ezt nehéz lett volna azonnal észreven-  
ni, hiszen a magyar tájfutásnak jól  
esett az, hogy nagyorúvá vált és a  
saját lábára állás ennek természetes  
megnyilvánulása volt, /legalábbis mi  
ezt így értékeltük/. Talán nem is  
volt más ország, ahol annyira büszkén  
vették tudomásul az elszakadást, mint  
éppen nálunk, hiszen mások /a csehek,  
vagy angolok/ a maguk módszerével i-  
gyekeztek tartani a skandináv kapoco-  
latokat, legfeljebb új alapokra he-  
lyezve.

Régen, ha két tájfutó beszélgetett,  
mindig szóba került, hogy ezt, vagy  
azt Skandináviában hogyan csinálják.  
De jött a sajtóságos "magyar módszer"  
korszaka: bizonygattuk, hogy ami ott  
jól, itt nem biztos, sőt egyáltalán  
nem és egyszerűen kihajítottuk a  
gyereket is amosdóvízzel. Lássuk csak  
hová jutottunk a magyaros szakmai  
virtussal; vergődik az edzőképzésünk,  
nincs ki és mit oktasson, de nincs is  
meg a színvonalat igénylő hallgató-  
ság, versenyeink színvonala egyhely-  
ben topog, élmezőnyünkre inkább a  
középmezőny jelző illene, és a válo-  
gatottba már évek óta úgy be lehet  
kerülni, hogy fel sem lehet sorolni  
az ifjú hiányosságait a képzettség és  
edzettség terén. A válogatott edzőjé-  
nek a 70-es évek első felében arról  
kellett veszekednie az egyesületi ed-  
zőkkel és vezetőikkel, hogy kell-e  
edzeni egyáltalán, vagy elég, ha va-  
laki tehetséges és szeret versenyezni.  
Más terület: Az IOF-ben már alakulá-  
sakor mi voltunk az egyetlenek, akik  
lehetőleg nem építettek be kompetens  
embereket és ez a későbbiek folyamán  
sem változott kedvezőbb irányba. Te-  
hát ezen a csatornán sem tudtuk egy-  
részt az eseményeket egy kicsit is  
számunkra kedvező irányba befolyásol-  
ni, másrészt információkat szerezni  
az eseményekről és arról, mit tesz-  
nek mások. Ez a "szemünk" még ma is  
vak, bár vannak kezdeményezéseink. A  
másik lehetőség lett volna a sokkal  
élénkebb társadalmi mozgolódás. Bi-  
zottságok, felhatalmazott szakemberek  
kellettek volna, hogy gyarapítsák  
kapcsolatainkat szerzte a világon. De

ennek elejét vette a szövetség appa-  
rátusának túlzottan centralizált ve-  
zetési stílusa, szeretett és megbe-  
csült főtitkárunknak - sok-sok pozí-  
tívuma mellett- az a hibája, hogy  
mindent maga akart intézni és minden-  
ben a maga elképzelései szerint ó-  
hajtott előre vinni kedvenc sportá-  
gai egyikét. Másrészt nem volt ked-  
vező a társadalmi aktívák légköre  
sem, akik gyengék voltak ahhoz, hogy  
megszerezzék maguknak a kellő hatás-  
kört, továbbá a nemzetközi kapoco-  
latokat inkább elítélendő egyesieske-  
désnek fogták fel, mint hasznos, kö-  
zérdekű munkálkodásnak. /Ebben világ-  
os, hogy közrejátszik az a szempont  
is, hogy nálunk az utazás egy olyan  
csont, mely képes megosztani a mégoly  
jól együttműködőket is. Ez a nyugati  
országokban nincs meg./

Nem fektettünk kellő súlyt arra sem,  
hogy sportolóink is "követeink" lehet-  
nének. Nem ösztönöztük a nyelvtanu-  
lást, de nem is voltunk kíváncsiak  
azoknak a véleményére, tapasztalatai-  
ra sem, akik mégis tudnak nyelvet,  
vannak hasznos információik. Nem is  
igyekeztünk nekik ilyen irányban meg-  
biztatást, vagy megbecsülést adni.  
/Nincs még egy ország a tájfutók tá-  
borában, ahol az aktív versenyzőknek  
ne lenne képviselője az elnökségben,  
sőt az összes fontos bizottságban!/  
Mindezeket egybevetve már nem lehet  
csodálkozni azon, hogy mennyire tájé-  
kozatlanul állnak vezetőink - akár  
elnökségünk tagjai is - ha a sportág  
nemzetközi vonatkozású kérdéseivel  
kapcsolatban kell állást foglalniuk,  
sőt dönteniük. /Azokat a jelenségeket,  
vagy személyeket, akik vészjelző hí-  
reket, vagy ötleteket hoztak egy ilyen  
fórumra, igyekeztek elhallgattatni,  
mert ezek megzavarták a békés képet./  
Mi ennek az irásnak a célja?

Mint már a bevezetőben is említettem,  
házagpótlás. De leginkább ébresztő  
figyelemfelkeltés. Látnunk kell reá-  
lis helyzetünket, addig valótlán ada-  
tok alapján álló irreális álmom lehet  
csak mindennemű tervünk.

Vegyünk sorra néhány példát, hogyan  
folyik a munka másoknál:

- A csehszlovákok, akik bizonyították  
a legutóbbi két skandináv VB-n,  
hogy erősen felzárkózóban vannak az  
élvonalhoz, országok közötti mérkő-  
zéseken vesznek részt az ellenfelek  
terepein, nem az önámító hazai ren-  
dezés útját járják. Az elmúlt évek-  
ben ott voltak valamennyi nagy és  
fontos nemzetközi versenyen, így leg-  
jobbjaik óriási versenyrutinra te-  
hettek szert. Egy évben mintegy 6  
hetet töltenek otthon edzőtáborban  
és például a finn VB előtt 8 hetet  
skandináviában versenyzéssel és ed-  
zéssel töltöttek. Stabil, kiala-  
kult válogatottjuk van, így a rájuk



fordított összegek "jó helyen" vannak. Után-pótlás szinten is szervezések lehetőségét a nemzetközi - sőt skandináviai - versenyzésre, de ezekben a résztvevők komoly mértékben vállalnak terheket, így kisebb a kockázatos befektetés. De ezen túlmenően megemlíthetjük az élvonal kiemelt hazai versenyzetési rendjét is, mely mindössze kétszer - ősszel és tavasszal - egy-egy hónapnyi időtartamra veszi igénybe a legjobbakat egyesületi érdekek céljára. Van saját futócipőgyártásuk és színvonalas edzőképzésük is.

- Svájcban más a rendszer, de a lényeg ugyanaz; a VB-kre készülő legjobbak mindenre elszánt módon csak a célnak élnek, feladják állásukat /ennek feltétele az, hogy a szövetség pótolni tudja a kieső kerestet/ és elutasznak, ha kell a világ bármelyik sarkára készülni. A Testnevelési Főiskolán, Magglingenben a sportág több igen fontos alakja dolgozik és közvetlenül benne él az ott elérhető tudományos munkamódszerek és eredmények világában. Nincs olyan hónap, hogy szakcikkkel ne adnák közre amit tudnak.

- Az angolok, ausztrálok, amerikaiak, újzélandiak a hazai rendkívül magas színvonalú futókultúrára építették fel rendszerüket; a legjobb és legképzettebb futószakemberek dolgoznak a válogatottakkal, míg a tájékozódási fejlődésről svéd vendégek gondoskodnak. /Megtalálták a módját annak, hogy kompenzálják a szakembereket és van pénzük arra, hogy vendégül lássák a világbajnokokat, hogy ellessék módszereiket. /Egész éven át nagyon keményen csak egy cél érdekében készülnek, hogy minden otthon edzhető képességüket a lehető legmagasabb szintre fejlesszék, majd a VB előtt hónapokkal a helyszínre utaznak és ott gyakorolják be a technikát.

- A skandinávoknál nagyarányú speciális tájfutó kutatások folynak. Fiziológiai, technikai és lélektani vizsgálatok sorát hasznosítják legjobbjaik felkészítésében és a szakemberek képésében, tehát nem nagy késéssel már valamennyi versenyzőhöz eljutnak az újdonságok. Korábban inkább az volt a jellemző, hogy ők is az olimpiai sportágak és csapatok vizsgálatait hasznosították. Ma már gyorsabb tempót diktálnak és önállósodtak, felismerve, hogy egy új sportágban többre van szükség, mint egy ősrégiben, ahol már tapasztalati alapokon úgyis kialakult a legtöbb módszer. A tájfutás ílymódon különleges társadalmi szerepet is, kivívott magának; mintegy szállítja a más területeken hasznosítható felismeréseket, /ergonómia, rekreáció stb./ és így komoly pénzügyi támogatásra is tett szert. Felgyorsult a

tájfutásban használt sportszerek kutatása is, valamint a versenyrendezésbe is betört a modern technika. - Más országok talán még nem járnak ennyire az élen, de fokozzák könyvkiadásukat és mindezt részben saját szakmai tudás alapján, részben a vezetőktől ellesve a dolgokat. Az angol és német nyelvterületen megjelent könyveket olvasva azt kell látnunk, hogy ha mindazt alkalmazzák, ami ezekben szerepel - márpedig miért ne tennék - akkor sokkal többet tudnak és tesznek, mint mi. Sajnos. A sportszerek és egyéb technikák terén pedig igyekeznek kooperálni, valami részt vállalni a nagyok munkájából, ezzel is biztosítva, hogy ott lehessenek a "tűzhöz közel" és benne élhessenek a fejlődés áramlatában.

A fenti példákat nem azért írtam le, hogy utánozzuk azokat, /bár jobb híján ez is lenne valami/ hanem, hogy érzékeljük és belássuk, mennyivel többet tesznek mások, hogy fejlődjenek, mint mi magunk. Elszakadtak a szálak, melyek a mezőnyhöz kötöttek minket és nem gondoskodtunk újak kialakításáról.

Hatalmas lelkesedést, az elismerésért folytatott harcot koronázza másoknak az a sikere, hogy minket maga mögé utasíthat. /Mert ma ez még sikernek számít./ Hatalmasak ezek az erőfeszítések és hiba, hogy mi ezeket eddig nem vettük észre, sőt nem egyszer lebecsültük ellenfeleinket. Legalább tíz éve már annak, hogy úgy tesszük magunkat a világban a papírforma szerinti 6. helyre, hogy közben még az erőfeszítéseink még a tudatban sem lennének, ha létezne egy ilyen rangsor. Erre szeretném valamennyi tájfutótársamat rádobbenteni.

Mi a teendő?

Egy ember nem adhat kimerítő választ arra a kérdésre, melyet szövetségünk elnöke nem egyszer feltett már: mire van szükség ahhoz, hogy ismét az első hatba kerüljünk.

Egy bonyolult rendszer, mint ez a sportág is, a feltételek egész halmozatától függ. Ezek a feltételek részben objektívek, részben szubjektívek. Biztosításuk pedig nem csak elhatározás kérdése. Egyet azonban én is mondhatok. Azzal nem követünk el hibát, ha felmérjük erőinket jelenlegi állapotukban. /A VB rendezés miatt egy bizonyos területen ez amúgyis elkerülhetetlen/. Ezután helyre igazíthatjuk elvárásainkat is. Lehet, hogy az lesz az eredmény, hogy nem tudunk sokat javítani a szakmai színvonalon, de akkor el kell fogadnunk azokat a helyezéseket is, melyeket az ellenfelek lehetővé tesznek számunkra. Hiszen a sportban relatívek a szintek, ha mások fejlődnek, mi még fejlődve is elmaradhatunk mögöttük.



# VB—VB

179. TAMPERE-MAISANSALÓ-RUOVESI  
VB. állapot - versenyláz.

Sok-sok olyan dolgot írhatnak, ami általános, vagy ami külsőség, érdekesség. Annak reményében, hogy ezeket a VB-n résztvevő társaim többé-kevésbé leírták, én inkább arról szeretnék írni, ami számomra különlegességet jelentett.

Augusztus 31.-én délután volt a megnyitó. MAISANSALÓ-ban Szeptember 1-én kezdődött terepbevezetővel a VB. Az előzetes programból az derült ki, hogy mindenféle kordon lesz össze-vissza: öltözőhely, várakozóhely, előrajt, időrajt, szóval nagyon kúszának tűnt. Ezzel ellentétben minden "finnesen" egyszerű volt. A finn emberekre általában jellemző az egyszerűség és a célszerűség.

2.-án délelőtt kezdődött az egéni verseny. RUOVESI-ben az előzetes csoportbeosztás szerint én a 4. csoportba kerültem, ahol előttem 18 perccel futott az előző év világbajnoknője Anne Berit Eid, 6 perccel pedig a hazaiak reménysége Liisa Veijalainen.

E két nemzetközileg elismert versenyzőnő rajt előtti megfigyelése volt az, ami egyrészt számomra élményt jelentett, másrészt versenylázamat levezette.

Körülbelül 1- 1/2 órával a rajtidejük előtt érkeztek a versenyzők a különbözősokkal a rajtba. Egy kb. 10000 m<sup>2</sup>-es terület volt elkészítve melegítés céljára, amelynek egyik része erdőben, nagyobb része pedig azon a réten volt, melynek sarkában a rajt állt. A kordonon kívül 4-5 szék volt elhelyezve, melyet a magyarok már elfoglaltak, a többiek a fűvön, melegítőkn ültek vagy feküdtek.

Eid előttem feküdt egy műanyag zsákon. Halálsápadt volt, senkihez sem szólt egy szót sem, pihent és gondolkozott. Én csak vártam - vártam, már alig volt fél órája a rajtig mikor elkezdett készülődni. - Nálunk az a divat már a rajt előtt 40-50 perccel, hogy "gyerünk, gyerünk, alaposan bemelegíteni". Így aztán a páciensek mint a kerge birkák rohagnak fel-alá, nem tudva mit kezdeni magukkal idegességükben. A bemelegítési igény egyénenként változó. Nem állítom azt, hogy nem kell bemelegíteni, ellenkezőleg, ennek igen fontos szerepe van, viszont azt gondolom, hogy egy felfokozott melegítéssel nem tűnik el, nem szűnik meg az idegességünk, amely befolyásolja későbbi teljesítményünket. Azt gondolom

gondolati úton energiáfordítás nélkül le lehet ezt vezetni - már akinél az egyáltalán probléma, akinél ez egyáltalán kialakul, egy VB-n azonban tapasztalataim szerint elég sok embernél az - az energia megmarad a versenyre, plusz az idegeink megnyugszanak, ami a cél, s így reális eredmény születhet.

Vagyis: igen ideges vagyok, mert egy VB-n vagyok, ami 2 évben csak egyszer van és izgulok vajon hogyan fogok szerepelni, de tudom azt, hogy: sokat edzettem, vagy éppen sérült voltam, így bár 15-20 között lenne a helyem, most csak reálisan 25 körül végezhetek, a többieknek technikai, fizikai előnyök vannak, stb.

Persze mindehhez ha a versenyző nem tudja magában megoldani, hozzáértő edző segítsége szükséges és a másik igen fontos alapfeltétele, a biztos alapokra épített sok-sok edzésmunka. Nem tudom Eid mire gondolt - arra-e, hogy tavaly ő nyert és hogy most mindenki őt akarja megverni, vagy arra-e hogy csak egy első lehet, Nem tudom, de volt oka a sápadtságra. Gondolkozott és helyre tette önmagát. Rajtideje előtt 18 perccel felállt és 12 perccel melegített. Még 6 perccel sétált és elrajtolt. Hatodik lett.

Liisa számunkra még furcsábban, szokatlanabban csinálta. Ő rajtja előtt 12 perccel felállt és hat perccel sétált teljesen felöltözve tréningben, anorákban. "Aulagénezett". Ez megint egy külön téma, egyelőre nálunk még ismeretlen. Ezután levetkőzött, 6 perccel dzseggelt és elrajtolt. Ő második lett.

Úgy gondolom a magyar tájfutásnak még sok lépcsőn kell fellépnie ahhoz, hogy igazán a világ élvonalába sorolható legyen, ezek közé tartozik - hozzáértő edzők segítségével - a versenyláz leküzdésének kérdése is. A fejlődést keressük, kutatjuk és talán segítjük, ha foglalkozunk vele.

Kovács Magda



## KONGRESSZUS A VB ÁRNYÉKÁBAN

A világbajnokságok rendezésének egyéves csúszása miatt /páros évekről a páratlan évekre/ felborult a kongresszusok szokásos rendszere is. A szokásos kongresszusi időpont a VB-k közti "lyukas" év. 1978-ban és 1979-ben viszont egyaránt volt VB. Így 1977 és 1980 közt három év telt volna el kongresszus nélkül. Ezért fogadta el az IOF a finnek vendégszerező javaslatát: legyen rendkívüli kongresszus 1979-ben, a VB-vel együtt.

A magyar küldöttség Monspart Sauroitából és jómagamból állt. A technikai bizottság korai ülése miatt nem utazhattunk együtt, nekem korábban kellett Murikkába, a Kongresszus színhelyére érnem. Ez hosszas menetrend-tanulmányozás és egy leningrádi külvárosi pályaudvar padján eltöltött éjszaka után sikerült is. Augusztus 30-án végül is részt vettem a Technikai Bizottság ülésén. Az ülés napi-rendjének jelentős pontja volt az "A+B" világbajnokság megrendezésének kérdése. A bizottságon belül a kérdésben jelentős ellentétek voltak, így nem sikerült végleges megoldást találnunk. A selejtező-rendszer nagy terheket ró a rendező országra, az "A+B" világbajnoki rendszer viszont ellentéteket szít a csapat tagjai között és ilyen esetben az állami támogatás sem biztosított a kisebb tájfutó országoknál. /Az "A+B" világbajnokság azt jelentené, hogy az előző VB váltóeredményei alapján megállapított erőrend alapján a vezető nemzetek öt, a többiek 4-3-2-vagy 1 versenyzőt indíthatnak az "A" versenyen a világbajnoki címért, a csapat tagjai egy "B" versenyen /nem világbajnokságon/ szereplnének./ A világbajnoki mezőny csökkentésére vonatkozó javaslatokat tehát tovább kell finomítani, mert a jelenlegi rendszerek közül egyik sem megfelelő. A Technikai Bizottság tehát nem tudott kész javaslatot terjeszteni a Kongresszus elé.

A leendő világbajnokságokkal kapcsolatban a Technikai Bizottság a svéd javaslatot támogatta /Európa-Tengerentúl-Skandinávia, majd újból előlről/

A magyar küldöttség két tagja szeptember 2-án a rendezőbizottság vendégeként megtekintette a tájfutó VB egyéni számait.

Harmadikán zajlott le az IOF Kongresszus /rendkívüli/, a murikkai Vasmunkás üdülő előadótermeiben. Angol-német-szinkrontolmácsolásról a rendezők gondoskodtak.

A Kongresszus véglegesítette a Tanács által már korábban előzetesen elfogadott tagfelvételeket, így Olaszország lett az IOF 24., míg Dél-Kórea

a 25. tag. Dél-Kórea eredetileg "Kórea" néven jelentkezett. Angol /! / javaslatra a Kongresszus a jelentkezésüket csak "Dél-Kórea" néven fogadta el, ilyen néven egyhangúan. Szingapúr lett az IOF első "társult" tagja.

A Technikai Bizottság francia tagja, E.Széchenyi ismertette a közös francia-dán javaslatot az "A+B" világbajnokság ügyében. A javaslatot számos ország- akárcsak a Technikai Bizottság ülésén - ellenezte. Az IOF Kongresszus végül felhívta a Technikai Bizottságot, jelöljön ki újabb bizottságot megfelelő megoldás kidolgozására. Ennek megvitatására legközelebb a következő évi kongresszuson kerül sor. Így új rendszerre 1981-re nem lehet reálisan számítani. Magyarországon, 1983-ban már elképzelhető, hogy be kell vezetnünk a létszámcsoökkentés valamilyen formáját, de a kialakulatlan vélemények, a sok rossz megoldás miatt azonban ez nem biztos, lehet, hogy loo fős mezőnyt kell indítanunk. Ez persze még mindig jobb megoldás, mint akár a selejtezők, akár az "A+B" világbajnokság rendszere. Mi egyébként, mint leendő rendező ország, nem szavaztunk egyik javaslatra sem, hangsúlyoztuk semlegességünket.

Az elmúlt világbajnokságról szóló részletes beszámolót /Kongsberg, 1978/ a Kongresszus elfogadta. A Norvég Tájfutó Szövetség nem tartotta méltányosnak a szállásokat ért kritikákat, hangsúlyozta: arra törekedett, hogy a lehető legolcsóbban rendezze meg a világbajnokságot, véleménye szerint a következő VB-k rendezőinek is erre kell törekedniük.

Az 1980-as sí-tájfutó VB rendezői szerint minden rendben folyik, szeretettel várják a sí-tájfutó mezőnyt.

1981. A svájci rendezőség anyagi nehézségekkel küzd. A verseny megrendezésével nincs gond, de a televíziós közvetítést nem tudják garantálni, a svájci televízió nem megfelelő partner. A tagállamok szövetségét kérték, vegyék rá TV társaságaikat, érdeklődjenek a svájci TV-nél a közvetítések ügyében. Így talán a svájci TV is hajlandó lesz közreműködni. L.Heideman IOF elnök hangsúlyozta a TV közvetítés fontosságát és felkérte a svájciakat, tegyenek meg mindent ennek ügyében. A svájciakat egyébként népes küldöttséggel jelentek meg, tapasztalatokat gyűjteni. /A TV közvetítések ügyében nálunk is hasonló lesz a helyzet, a magyar TV-t már most kell puhítani. A svájci VB-a pedig nekünk kell kivinni több, kimondottan technikai jellegű embert, tapasztalatokat szerezni./

1982. Az Osztrák sí-tájfutó VB rendezői szép bemutatkozó anyaggal jelentek meg. A Kongresszus rendezési jogukat véglegesítette.

1983. Az érdemi tárgyalás előtt megkérdtezték minket: hajlandók vagyunk-e megrendezni az A+B világ bajnokságot, legyen az a mostani rendszer, selejtező rendszer vagy A+B világ bajnokság. Ez után a Kongresszus vita nélkül nekünk ítélte a rendezési jogot.

1984. Továbbra sincs jelentkező az 1984-es sí-tájfutó VB megrendezésére. Finnország innsbrucki esetleges jelentkezését /a sí-tájfutó VB-k megmentésére/ nem erősítette meg. Az elnök kérte az összes tagországot: mérjék fel, nincs-e lehetőség a megrendezésre.

Az olimpiai kérdéstről Stubenrauch tartott beszámolót. Legkorábban csak 1988-ban lehet szó tájfutók vagy sí-tájfutók olimpiai szerepléséről, de csak akkor, ha a rendező ország javasolja.

Az IOF olimpia-ellenes hangulata elűnőben van, a norvégok továbbra sem pártolják az olimpiai mozgalomhoz csatlakozást, de már nem ellenzik hangosan, a svédek már szívesen csatlakoznának, a kis tájfutó államok pedig létfontosságúnak tekintik.

Ingvar Rittsél az IOF anyagi nehézségeiről számolt be. A tagdíjakat emelni kell, az emelést elsősorban a "nagy" tájfutó államoknak, elsősorban Svédországnak kell fizetni. Magyarországon a második csoportban helyezkedik el, tagdíja 1980-ra 2400, 1981-re 2500 korona lesz, ezután pedig átlagban évi 10%-os emelkedésre kell számítani. Senki sem tiltakozott az emelt tagdíjak ellen, sőt, Anglia többletfizetést ajánlott fel.

A zárás előtt még dr. Hartman meghívta a résztvevőket az 1980-as kongresszusra, Mulentébe, a Hamburg melletti üdülőhelyre. Izléses meghívókat és információs anyagot osztott szét.

A Kongresszus Lasse Heideman elnök zárószavaival ért véget.

A Kongresszus résztvevői szeptembert 4-én megtekintették a váltó VB küzdelmeit.

A tulajdonképpeni kongresszuson kívül folyosói megbeszélések, diplomáciai tárgyalások tömege zajlott le.

A magyarországi VB-vel kapcsolatban több személyes beszélgetést folytattunk. Nem aggódnak, hogy rossz térképeket, vagy rossz pályákat kapnak, de szervezési kérdésekben nem teljes a bizalom. A VB-re, ha még nem is vagyunk késésben, több dologban már előbbre kellene lennünk. A végleges jog a miénk, így most már semmi akadálya annak, hogy a VB-szervezés gépezete meginduljon. Ha nem is akarunk olyan gazdag kiállítású VB-t

csinálni, mint a finnek, akkor is igen jelentős mennyiségű pénzt emészt fel a VB. Ez a finnekénél 5 millió forint körüli összeget jelentett, hasonló mennyiségű állami támogatást kapna az ausztrál szövetség, ha megkapja az 1985-ös VB rendezési jogát /1985-re Ausztrália és Kanada jelentkezett, a tengerentúli VB tehát biztos, döntés 1980-ban lesz/. Világ bajnokságunkkal kapcsolatban már csak annyit, hogy 1980-tól kezdve lényegileg minden rendezvényünket közvetlenül vagy közvetve a VB felkészülésnek kell alávetnünk. A Technikai Bizottság évek óta javasolja, hogy ne egy, hanem két technikai ellenőr legyen a VB-nek. Ez így volt Finnországban így lesz Svájcban is. Bár az IOF Tanács egyértelműen elutasította a második technikai ellenőr költségeinek finanszírozását, az angol szövetség kérte, fedezzük egy másik ellenőr költségeit. Ezt nem fogadtuk el. Amikor azonban a felszólítás úgy jött, hogy az angol szövetség fedezi a második technikai ellenőr utiköltségeit, nekünk csak enni és aludni kell, ezt már nem tartottam ésszerűnek visszautasítani. Így Magyarországon az eredetileg kijelölt B. Jamieson mellett még egy technikai ellenőr fog működni. Az előbbi utiköltségeit először a magyar szövetség, később az IOF fedezi, a második utiköltségeit végig az angol szövetség.

A világ bajnokság árnyékában lezajlott kongresszus szervezése jó volt, légköre baráti, de a világ bajnokságtól független kongresszus jobb megoldás.

dr. Szarka Ernő



# COOPER

## ÉS A TÁJFUTÓK

Kiss Endre:

### AZ ALAPÁLLÓKÉPESSÉG MÉRÉSE COOPER- -TESZTTEL

Sokszor találkoztunk mi edzők a versenynaptár jóvoltából. Előfordul /?/, hogy szakmai dolgokról is beszélgetünk. Ilyenkor előkerülnek a versenyzőink edzésére, edzettségi állapotára vonatkozó adatok. A legtöbb adat minden érdekessége ellenére nem bír összehasonlító jelleggel, hiszen azokat "kiskerünkben" futjuk, más-más körülmények között.

Ezért volna jó, ha a különböző felmérők közt akadna egy egységesen elfogadott, összehasonlításra alkalmas módszer. Erre nyilvánvalóan az atlétikai pályán vagy a parkban gondosan felmért körök felelnének meg. A mai divatos felmérések közül én a Cooper-tesztet választottam, ami objektív összehasonlíthatósága mellett egyaránt alkalmas kezdők és haladók állóképességének felmérésére. Tettem ezt azért, mert pl. labdarúgó körökben is bevezetést nyert, s annyit írtak heroikus küzdelmekről, hogy módolett érdekelni kezdett, vajon az utcahosszal legjobb; szupersztár Pintér 3600 métere mit is ér? Emellett a Központi Sportiskola 1975-ben bevezette az általános keringési, légzési rendszer képességének meghatározására a Cooper-tesztet. Így más sportágakkal való összevetés is lehetővé vált, nem beszélve arról a kisértésről, ami a "kocogó" sportágunk és a fejlett kiválasztási rendszerű KSI összehasonlítása révén adódott.

Mi is a Cooper-teszt? Cooper professzor, néhai John F. Kennedy elnök tanácsadója 1968-ban vezettette be az amerikai repülőszemélyzet tömeges vizsgálatára a keringési rendszer ellenőrző próbájaként, a 12 perc idejű futást. Ennek előnyei:

1. Minden próbázó azonos alapon bírálható el, ugyanis mindenki a saját maga általi maximális tempóban fut 12 percig.
2. A teszt bárhol elvégezhető, ahol pontosan mérhető távú pálya, park, mező található.
3. A teszt idején teljesítményünk jellegzetesen oxigén felvétele mellett, vagyis az állóképességre utaló aerob!

Egyetlen hibája talán csak annyi, hogy

az eredmény rendkívül mértékben függ a lelkesedéstől, akarattól. Fontos, hogy lássék az edzőn, mennyire érdekli az eredmény.

A 12 perces futást mindig a helyi adottságoknak megfelelően végeztessük. Ha van segítségünk, úgy 50-100 m-ként vonalbíróként alkalmazzuk őket, de előtte 20 méterenként jelzéssel lássuk el a pályát! Így egyszerre több tucat gyerekek is indítható /boldog emlékü toborzók...!/. A rajtban lévő jegyzőkönyv vezető és időmérő számolja a köröket. Rajt előtt hívjuk fel a próbázók figyelmét, hogy a teszt eredménye hűen tükrözi majd képességük szintjét, akaraterejüket! Hívjuk fel őket arra is, hogy teljes erőbedobással fussanak, de egyenletes tempóban, valamint arra, hogy minél előbb húzódjanak a belső körre, hogy a körönkénti részdőből mire következtethetnek és ha elhangzik a sípszó, mindenki álljon le azonnal és maradjon egyhelyben, míg eredményét el nem írják.

Ha nincs segítségünk, párokat kell alkotni, s amíg az egyik fut, a párja számolja a köröket, majd rögzíti azt a helyet, ahová társa a 12. perc leteltével jutott.

Nálunk a PVSZK-ban a Cooper-teszt ifjú körökben tetszést aratott. Sőt a Sabária és az Egri Spartacus is kísérletezett a módszerrel. De amíg pl. a Sabária lányainál szembetűnő a motíváltság hiánya, addig az eriek eredménye nagyon jó. Itt jegyzem meg, hogy Egerben dr. Nagy Árpádnál divat a rögzített idejű futás, de ez nála 30 perc. Így parkban Borosné 7200 m, Szabó Kati 7300 m, Kármán Kati 6900 m, vagy 35 perc alatt Balogh Tamás 9000 m.

De maradjunk a Cooper-nél, amiről most már több adatom van, zömmel az 1978-ból. Összehasonlításra felsejölök néhányat a korosztályi legjobbakból e 3 klubnál. Sajnos korosztályi átlagról nem beszélhetünk. A tájfutó utánpótlásunk még nem oly széles, hogy megbízható átlagolásra lenne alkalom. Egyelőre!

Fiuk:

17 év:	Sélley T.	PVSK	3530 m
16 :	Széles G.	PVSK	3660 m
	Bárdosi Z.	Sabária	3550 m

15 év:	Szieberth P.	PVSK	3620 m
14 :	Horgos G.	PVSK	3350 m
	Kajdi Cs.	Sabária	3090 m
13 :	Óra R.	"	3100 m
12 :	Kovács L.	PVSK	2900 m
11 :	Kovács L.	PVSK	2750 m/77/
	Sütő R.	Eger	2610 m/79/
10 :	Sütő R.	"	2410 m
9 :	Csorba L.	"	2550 m/79/
8 :	Csorba L.	"	2120 m

Lányok:

16:	Péter E.	PVSK	2950 m
	Szabó K.	Eger	2880 m
	Barki A.	Sab.	2610 m
15:	Simon I.	PVSK	2700 m
	Kacs Kovics	PVSK	2650 m
	Székely A.	Sab.	2580 m
10:	Csorba Cs.	Eger	2510 m/79/
9:	Csorba Cs.	"	2050 m
	Nyerges M.	"	2225 m/79/
8:	Nyerges M.	"	2040 m

Most az összehasonlítás kedvéért álljon itt a Központi Sportiskola többéves felméréseinek eredménye /1975-1977/, amely több mint 1000 6-16 éves, 15 sportágat űző gyermekek megismertelt felméréseiből kialakított életkor átlagokat mutatja, 5 fokozatban: igen gyenge, gyenge, közepes, jó, igen jó. Itt a rövidítés kedvéért csak 3 értéket mutatok be, ennyi is elég nekünk, hogy saját sportágunk kiválasztásához, ill. edzetségi állapotunk leméréséhez támpontot kapjunk.

Kor: Igen gyenge: Közepes: Igen jó:  
FIUK:

8 év	1640-1790	1930-2230	2370-2520
9	1760-1910	2050-2350	2490-2640
10	1880-2030	2170-2470	2610-2760
11	2000-2150	2250-2580	2730-2880
12	2120-2270	2410-2710	2850-3000
13	2240-2380	2530-2830	2970-3120
14	2360-2510	2650-2950	3090-3240
15	2480-2630	2770-3070	3210-3360
16	2600-2750	2890-3190	3330-3480

LÁNYOK:

8 év	1430-1560	1690-1960	2090-2220
10	1670-1800	1930-2190	2330-2450
12	1910-2040	2170-2430	2560-2700
14	2150-2280	2530-2790	2920-3050
15	2270-2400	2530-2790	2920-3050
16	2330-2460	2600-2850	2980-3150

A fentieket nézve; álljuk az összehasonlítást az olimpiai sportágakkal, függetlenül attól, hogy ezen teljesítmény korrelációk mögött tömegek vannak, míg a tájfutóknál ilyen nincs

De mégis, mintha megdőlni látszana az a monsparti tétel, miszerint tájfutónak csak a sánták, ducik, a már sehol nem kellők jönnek, vagyis, hogy ma a tájfutás és a kiválasztás két külön, egymástól távolálló fogalom...!! Persze nem zörög a haraszt...!

De óvnom kell mindenkit és ne tévesszen meg senkit a szépnek látszó eredmény, mert ami tegnap jó volt, az ma már?

A Cooper-teszt helyességét a tudomány laboratóriumában, ergometriás munkával /futószalagon futás/ bebizonyította. Tény az is, hogy az eredményben az edzésműlt nagy szerepet játszik. Vagyis annál pontosabb a pályán mért állóképességi teljesítmény a laboratóriumában mérhető aerob teljesítőképességhez képest, minél hosszabb ideje végez valaki rendszeres edzésmunkát.

A teszt ismertetésével csak bemutatni kívántam egyet azon módszerekből, mely az alapvetően állóképességi sportágunk kiválasztásával, edzetségi állapotunk mérhetőségével kapcsolatos. Miután az állóképesség rendszeres ellenőrzése szakmailag vitathatatlan, ennek gyakorlatias, olcsó módszere a Cooper-teszt. Ezért minden edző kollégának ajánlom!

S ha kapnék is adatokat több helyről, akkor ez adalék lesz a majdan megírandó /Munkaközösség..?/ "Kiválasztás a tájfutásban" egyik fejezetéhez. S végül köszönöm Sárközy Csaba és Vermes Imre kollégáknak, hogy adatszolgáltatásukkal segítséget nyújtottak számomra.



# EGYÉNI BAJNOKSÁG

## ORSZÁGOS NAPPALI EGYÉNI BAJNOKSÁG

Petőc-pusztá - Hetvehely, 1979.X.13-  
14.

### Felnőtt nők

1. Rostás Irén	HVSE	139.17
2. Boros Zoltánné	Eger	139.46
3. Csökör Irén	Postás	145.55
4. Kovács Magda	Tipó	147.25
5. Szopori Éva	G.STE	148.00
6. Dániel Edit	G.STE	148.53
7. Korsovszky Á.	DVTK	149.20
8. Kármán Katalin	Eger	149.47
9. Kaló Marianna	DVTK	151.02
10. Kaló Annamária	DVTK	156.27

### Ifjúsági nők

1. Hehl Éva	BEAC	115.45
2. Ambró Judit	OSC	128.09
3. Péter Edit	PVSK	129.83
4. Kiss Gabriella	Sabária	130.72
5. Marczis Márta	Eger	132.56
6. Jerger Vali	PVSK	135.47

### Serdülő leány

1. Csilling Ágnes	KFKI	95.38
2. Osztafin Judit	BEAC	99.58
3. Schnellbach Cs.	Szfv.Vol.	106.58
4. Krasznai Orsolya	OSC	116.00
5. Székely Adél	Sabária	117.10
6. Polonyi Zsuzsa	Szfv.Vol.	125.35

### Férfi felnőtt

1. Kiss Zoltán	Postás	191.67
2. Kelemen János	PVSK	197.97
3. Dosek Ágoston	DVTK	204.64
4. Honfi Gábor	STC	206.04
5. dr Kovács L.	PVSK	209.89
6. Hegedüs Zoltán	OSC	216.18
7. Gyurkó László	G.STE	217.75
8. Harkányi Csaba	K.Lombik	222.29
9. Tóth János	PVSK	222.75
10. Boros Zoltán	Eger	222.92

Címképünk: Az Országos Egyéni Bajnokság eredményhirdetése.

Hátsó kép: Az Országos Váltóbajnokság terepén, a Kisasszony - erdőn.

A fotók Korik Andor felvételei.

### Férfi junior

1. Nagy Márton	PVSK	149.82
2. Kuron György	Schönherz	154.39
3. Molnár Géza	BEAC	157.90
4. Kele József	BEAC	166.55
5. Vasi László	K.Lombik	166.76
6. Hrenkó László	Nyháza Mg	170.18

### Férfi ifjúsági

1. Széles Gábor	PVSK	116.87
2. Sélley Tamás	PVSK	135.74
3. Horváth Győző	Szoln.MÁV	138.02
4. Bárdosi Zoltán	Sabária	138.06
5. Bolgár János	K.Lombik	138.09
6. Takács József	Szfv.Volán	139.70

### Serdülő fiú

1. Szieberth Péter	PVSK	86.96
2. Kajdi Csaba	Sabária	94.77
3. Koczur Kálmán	Postás	95.10
4. Kovács László	PVSK	99.14
5. Süttő Gábor	Tipó	104.71
6. Gajdos György	PVSK	107.60



Hehl Éva az Országos Egyéni céljában

## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zs. ut 31. II.em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374 Budapest Pf. 614.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. - 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 54,- Ft, egyes szám ára: 4,50 Ft. Megjelenik havonta. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztálya 1061 Budapest, Népköztársaság utja 6.

Index-szám: 25.827

ISSN 0133 - 4697

Sportpropaganda

TZ 79962

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

AKA 4.30 11





# TÁJFUTÁS



1979/9

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

9 SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1979. december hó  
Terjeszti a Magyar Posta



Kedves Olvasó! Kéréssel fordulunk ismét hozzád. Idáig hol türelmet, hol megértést, hol meg új előfizetők toborzását kértük. Most inkább véleményedet igényeljük / a tegezés talán helyénvaló, mert olvasóink tekintélyes része a tizenévesek körébe tartozik/, mert a havi megjelenés lehetővé teszi a friss hírek közlését. Nem versenyeredményeket kérünk és nem is egy-egy ellenőrzőpont rossz elhelyezéseinek ostromozását, hanem az olvasó szűkebb pátriájának ügyes-bajos dolgairól való rövid beszámolót, új szakosztályok megalakulásáról szóló híreket, vagy éppen -mert ez sem ritka -, egy-egy szakosztály megszűnésének bejelentését. Sőt, ha a valós okokat is megírnátok, akkor az mindenképpen hasznos lesz. A szerkesztő néha csak csodálkozni tud, hogy a hírek olyan garmadája vész el /az ő fiókjában is/, ami semmiképpen sem indokolt egy olyan sportágban, mint a tájfutás, ahol a verseny alapvető információi, majd nem azt mondanám, hogy a verseny-papíron zajlik le. Azt már remélni sem merjük, hogy egy-egy területnek külön tudósítója legyen. Pedig sajátmagunk egészséges reklámozása a jövő biztosítója is.

## AZ ERDŐK TISZTASÁGÁÉRT!

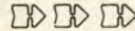
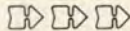
Erdeink tisztasága érdekében pár évvel ezelőtt, hasonló címmel jelent meg egy kérés, tartsuk tisztán, ne szennyezzük sportágunk életterét, azt, amelyet mindannyian szeretünk: az erdőt! Sajnos e kérésnek nem sok foganatja volt. Erről egy könnyű erdei futással mindenki meggyőződhet. Kint hagyott /felejtett?/ bóják, zsírkreták, kreppapírok, összeszegett fák, stekkek, fémlapocskák, madzag darabok szennyeznek az erdőt, a tájfutók visszahagyott "névjegyeiként". A Budai-hegységben egy-egy "jó pont" melletti fa karcsonyára emlékeztet.

Sajnos a szemelők legtöbbször névtelenek, annak ellenére, hogy 1979 óta minden versenybírósnak kötelező a kihelyezett bójákra felírni a rendezvény nevét és időpontját. E szemeléssel, mint a hivatkozott cikkben szerző erre rámutatott, nemcsak a környezetünket csúfítjuk, piszkítjuk, de versenyünket is zavarjuk, mert egy-egy kint maradt bója megtéveszti a versenyzőket.

Az újjáalakult bíróbizottság feladatának tüzte ki, hogy fokozott figyelemmel kíséri az erdők tisztaságának kérdését és ha szép szóval nem lehet, akkor felelősségre vonással is biztosítja azt. E tisztasági harcot, amely hovatovább sportágunk létét is jelenti, több síkon kívánjuk megkezdeni, mert ha a jelenlegi helyzet marad, vagy tovább romlik, az illetékesek nem fognak beengedni az erdőbe.

Első lépésként szeretnénk tiszta lapot teremteni. Ezért felhívással fordulunk a szakosztályokhoz, hogy vegyenek részt "erdőtakarítási akciónkban". Az OSC, a Postás és a DVTK sportegyesületek tájfutói vállalták egy-egy erdőrézst kitakarítását /a terepen található bóják, stekkek, jelek, táblácskák, stb. tehát minden a tájfutással kapcsolatos idegen tárgy leszedését/ és a továbbiakban e területek - hasonló célú - folyamatos gondozását. Kérjük a csatlakozó szakosztályok jelentsék be a bizottságnak, hogy mely területek gondozását, takarítását vállalják.

A Szövetség ezúton is felhívja a figyelmét minden versenybírónak és edzőnek, hogy csak olyan jelzést tegyen ki akár edzés, akár verseny idején a



# VILÁGBAJNOKSÁG

MÉG NÉHÁNY SZÓ A VB-RŐL

A FINNEK A LEGJOBBAK

Ha a VB első hat helyezettjét 7, 5, 4, 3, 2, 1 ponttal értékeljük, a VB legeredményesebb nemzete a finn lenne 24 ponttal. A norvégok és a svédok egyaránt 23-23 pontot gyűjtöttek.

A legtöbb érmet Liisa Veijalainen szerezte. Liisa, aki most ötödik alkalommal vett részt VB-n, a Tamperében szerzett két érmével a táblázat élére került. S mivel 81-ben és 83-ban is indulni szeretne, esélye van rá, hogy tovább növelheti érmei számát.

A világbajnokságok legeredményesebb éremszerzői:

	A	E	B	össz.
1. Liisa Veijalainen/finn/	4	3	0	7
2. Ingrid Hadler/norvég/	2	2	2	6
3. Age Hadler/norvég/	3	0	3	6
4. Ulla Lindkvist/svéd/	3	3	0	6
5. Rolf Pettersson/svéd/	4	2	0	6
6. Stig Berge/norvég/	2	1	2	5
7. Cristin Cullmann/svéd/	2	3	0	5
8. Bernt Frilen/svéd/	3	1	1	5
9. Egil Johansen/norvég/	3	2	0	5
10. Karl Johansson/svéd/	4	1	0	5

VÁRATLAN FORDULATOK

A norvég férfiak, akik egymást érték a dobogón és a leggyengébb futójuk is 9. volt, a váltóban csak 6-ak tudtak lenni. Öyvín Thon úgy elszállt a váltóban, hogy a 10. helyre szorult.

Nagy szenzáció volt a svéd váltó első futójának Anna Lena Axelssonnak a győztes időnél 12 perccel rosszabb ideje is.

Az egyéni verseny legpechesebbje azonban a norvég Astrid Carlsson volt, aki a verseny 3. pontján még a legjobb volt és ezután úgy kiszállt, hogy végül 40.-ként ért csak célba.

DERÜRE BORU

"Tudtam volna a váltón futni, csak el kellett volna fagyasztani a bokám" nyilatkozta kicsit szomorúan Outi Borgenström.

Outi még a VB előtt egy hónappal kifecamította a bokáját, majd három hétre rá újra megrándította. Az egyéni után is fájt a lába, de nem tudott lemondani az esti bankettől, ahol a fiuk egymás kezéből kapkodták. A parketten megsúszott Outi és inszalag szakadást kapott. Másnap reggel megpróbált ugyan még futni, de edzője látván kinlódását elvitte a tamperei rendelőbe, ahol az orvos begipszelte a lábát.

Igy az év további versenyait már csak a kordon mellől figyelheti az ifjú világbajnok.

terepre, amelyre az egyesület/verseny/nevét és a dátumot rávezették. Az ellenőrzőbírók az 1980-as versenylvadttól kezdődően ezt a kérdést fokozott figyelemmel ellenőrzik és jelentésükben minden esetben írásban rögzítik ennek meglétét, vagy hiányát. Azon versenytársakat, akik mint rendezők ezen előírásnak nem tesznek eleget fegyelmi felügyelettel fogjuk felelősségre vonni. A felelősségre-vonás vonatkozik a vadászati objektumokkal kapcsolatos pontelhelyezésekre is. /Tudvalevőleg élő vadászati objektumra, les, etető, szózó, dagonya, stb. pontot, stekket, jelzést, bóját stb. kitenni TILOS!/. Az ellenőrzőbírók ne engedjenek meg ilyen pontelhelyezést! Amennyiben a versenytársak figyelmét felhívjuk nem veszi figyelembe, kérjük hogy ezt a tényt még a verseny előtt jelentsék a bizottságnak.

Az elmondottak f o k o z o t t a n vonatkoznak a természetvédelmi területeken folytatott tevékenységre.

Kérjük a területek gazdáját is, ha a "takarítás" után bóját, vagy más pályafelszerelést találunk e terepen ezt jelentsék a bizottságnak, időpont, név, /ha rá van írva/ és a kód vagy más azonosítási jel feltüntetésével. Lehetőleg versenytérképen jelöljék be a pontos helyét.

Míndezeken túlmenően a bizottság évente több alkalommal fog versenytársat, ill. szövetségi ellenőrzőket küldeni egyes területek tisztaságának ellenőrzésére. A talált objektumok alapján minden esetben fegyelmi felelősségre-vonást kezdeményezünk az illetékes versenytársak ill. az edzők ellen. Az edzőkhöz kérésünk, hogy csak olyan pontmegjelölést alkalmazzanak a foglalkozásokon, amelyre az egyesület neve és a dátum rá van vezetve /kreppapír esetén is!/. A kihelyezett jelek, ill. pályafelszerelések lebontása az edzés, ill. a verseny után azonnal, de legkésőbb két héten belül történjék meg. A dátum nélkül kitett, kint hagyott jeleket a terület gazdái és az arra járó versenytársak távolítsák el. Ezeket - időponttól függetlenül - erdei szennyezésnek tekintjük, s ha azonosíthatók, a kihelyezőkkel ennek megfelelően járunk el.

Reméljük, hogy kérésünk fontosságát minden versenytársunk és edző sporttársunk megérti és igyekszik megérteni szakosztálya tagjaival is. Az együttes összefogással tisztán tartjuk erdeinket, s a kiküldött ellenőrök és a terület gazdái csak ezt az örömdetes tényt jelenthetik bizottságunknak.

MTFSZ Bíróbizottság

## EDZÉSELMÉLET

Néhány szó a fizikai képességekről...

A tájékozódási futás alapvetően állóképességi sportág, azonban nem hosszútávú futás a szó klasszikus értelmében.

Ha elemezzük a versenyzést és összehasonlítjuk a fizikai képességek fejlesztésének alapját adó atlétikával, többféle megállapítást tehetünk.

- Sportágunkat hosszú időtartamú - szakaszosnak tekinthetjük.  
A "pihenő" idők állandóak. Térkép-olvasásra, pontértintes igazolására rutintól függően 1-3 percet használnak a versenyzők. A "pihenők" közötti futott szakaszok, azonban sokkal nagyobb intervallumban helyezkednek el. Kezdő versenyzőknél a pontról való kifutás után előfordul a 20-50 méterenkénti megállás. /Egy 3 km-es pályán 25-50 "pihenő" is lehet gyakorlatlan futóknál./ Elversenyzőknél a szakaszok hossza inkább a pályafelépítés függvénye. /200-3000 méter között./
- Atlétikában a serdülő nők maximális versenytávja 1500 m, a tájfutásban N 15-ben 4,5 km, N 11-ben 3 km. A serdülő fiúk, atlétaként 3000 m-en versenyeznek, F 15-ben a maximális táv 5500 méter. /A különbségek még az iram ismeretében is szembeötlőek./
- Gyakran eléri a versenyidő a két órát. /F 21/ Ilyen hosszú időn keresztül megfelelő szellemi és fizikai állóképesség nélkül lehetetlen versenyezni.
- A futó csak nagy gyakorlat után tudja a rajtban megítélni a futás távját, beszámítani az emelkedőket. Igy erejét sem képes jól beosztani. /Nem futja ki magát./
- Szombat, vasárnap két egymást követő napon kiemelt, esetleg célversenyek vannak. Ez a versenykapcsolat gyakori, fel kell rá készülni.
- A futás intenzitása /sebessége/ ritkán éri el a hasonló távon versenyző atlétáknál mérhető. /Tiszta fej! / A versenysebesség alacsony, a térképolvasásra még alkalmas 4,2 m/mp-es sebesség 24 mp-es 100 métert jelent!
- Az emelkedőre futások erőt követelnek, mert futni kell, sőtálni nem kifizetődő. /Sok futónál ezután jön a keverés, a hiányos felkészültség miatt./
- Gyakorlati a bolyban futások, ilyenkor az ellenőrzőpont elsőként való érintéséhez gyorsaság szükséges. /A helyzet felismerésen kívül! / A gyorsaságot a befutó is megkívánja.

- A lejtőn való lefutás nagyfokú lazaságot és egyensúlyérzékletet /!/ kíván.
- Gyakori az előre nem tervezhető iramváltás a terepviszonyok, a futás közbeni térképolvasás miatt. Sőt taktikai okok is megkövetelik az iram változtatását. /"Kényszerű" együtt futás./
- A távok /a verseny távja/ hossza nagy mértékben ingadozik.
- Verseny közben gondolkodni kell és figyelni, látni.
- Sok esetben lehetetlen klasszikus futómozgással futni. /sűrű bozotos, magas fű/ A gallyazás pl. magas térdemelést igényel. /Alig használt izmok lépnek működésbe./ Szükség van tehát speciális futómozgásra.
- A szintfutás a lábizmoktól oldalirányú tartást követel. A lábak terhelése ilyenkor, többnyire egyenlőtlen.
- A meredek oldalakon néha mászni kell.
- S időnként valahonnan le is kell ugrani, a talajérés pedig nem minden formában kellems.
- Ritka verseny közben a szépen hengerelt sík pálya, úgy tapasztalom gyakoribb a göröngyös huppanókkal teli. Ez sokszor támaszhiányhoz vezet, a futónak szökkenni, lépést kihagynia kell.
- Néha egy-egy kidőlt fát, alattomos gödröt át kell ugrani.
- Futás közben a hirtelen elénk kerülő fákat ki kell kerülni, nehogy kidőljön. Ez a hirtelen irányváltoztatás, esetleg gyors megállás igaz csak rövid ideig, de nagy mértékben igénybe veszi az ízületeket, szalagokat.
- Sportágunk minősítési követelményei, hosszú ideig tartó csúcsforma-közeli állapotot igényelnek. Természetes, hogy a csúcsformát a sportoló és az egyesület számára fontos versenyen kell elérni. Erre egy évben 3-4 alkalommal van szükség. Ez azonban többnyire nem biztosítja a minősítési szint teljesítését.



A tájfutás tehát, mint a fentiekből láttuk, igényes sportág. Erőt, gyorsaságot, anaerob és aerob állóképességet követel, elsősorban. Az edzéstervezésnél a fő hangsúlyt erre kell fektetni, de nem elfeledkezve az egyéb szükséges feltételekről, követelményekről /a legkisebb izmot is dolgoztatni/. Ennek figyelembevételével kell az atlétika gazdag edzéstárából a megfelelő módszereket kiválasztani és sportágunk jellegéhez igazítva alkalmazni.

Az edzés. Az edzések nagy részében futni kell. De hogyan?

A tájfutás jellegéhez legjobban a fartlek /játék a tempóval/ hasonlít. A fartlek az aerob állóképesség fejlesztésének jól bevált módszere. A tempó szinte kínálja magát az ilyen típusú edzéshez. A tapasztalat azonban az, hogy a fartleket nagyon kevesen végzik helyesen. Általában folyamatos módszerré alakul át edzés közben és csak az edzésnaplóba kerül fartlek-ként.

Mi az oka ennek? A terepen végzett edzés közben a futó emelkedőnél önkéntelenül lassít, nem a kényelem, hanem a szellemi frissesség megőrzése miatt. Utána pedig újból felveszi versenytempóját. Ez valóban játék a tempóval, de nem fartlek! Elsikkadnak a gyors szakaszok, ahol a pulzus időlegesen 180 ütés/perc fölé emelkedhet. A rövidebb, gyors, közepes és hosszabb szakaszok váltogatására, a fartlek helyes végrehajtására csak a hosszabb edzésműlttal rendelkezők képesek. Az eredmény a hozzáállástól függ. Többek szerint a fartleket legjobb pihentető jelleggel "biztonsági szelepként" a túledzettségi állapothoz közel alkalmazni.



A fartleket tehát nem mindenki használhatja. Az állóképesség azonban a legfontosabb tényező, amelynek hiányában egyéb képességek fejlesztése is akadályba ütközik. /Az erő fejlesztését csak meghatározott szintű állóképesség elérése után lehet megkezdeni./ Az állóképesség fokozására az atléták régebb óta használják a kevert és folyamatos módszert.

A kevert módszernél a sebesség a hosszú futási idő alatt tervszerűen változik. A 3-4 perces beleerősítések tempójának olyannak kell lenni, hogy a szervezet anaerob folyamatok igénybevételére kényszerüljön. A kisebb intenzitású pihenő szakaszok 3-4 percesek vagy hosszabb időtartamúak, hogy a fáradtság részben feloldódjon az oxigénadósság eltűnjön. A beleerősítések sebességét úgy válasszuk meg, hogy a szervezet ne kerüljön "Pulzusadósságba". /Ne emelkedjen az intenzív szakasz befejeztével a pulzus/ Ez a módszer eredményesen csak pályán hajtható végre, vagy pedig szabványosított terepkörön, hol ismertek a távolságok. /Ugyanis többnyire nem az időt, hanem az intenzív szakaszok hosszát írjuk elő./

A folyamatos futást tartják az általános állóképesség legjobb fejlesztőjének. Ez bárki számára könnyen végrehajtható, hisz az iramérzék hamar kifejlődik, így állandó sebességgel hosszú időn át lehet futni. Lényeges, hogy a kitűzött táv egész hosszát állandó irammal fussuk. Ez szabadtéren végzett edzés esetén néhanem is könnyű. Így a folyamatos futáshoz ennek figyelembevételével válasszunk útvonalat.

A sebesség olyan legyen, hogy a pulzusszám 150 ütés/perc körül ingadozzon, de inkább felette, mint alatta. A "terepfutás" minőségileg más mint a többi, szintén terepen végzett, tartós aerob edzés. A sportoló vál-

tozatos útvonalon, bozóton, szántóföldön, magas füben, mély vízmosásokat, meredek oldalakat útba ejtve futja le az előírt edzéstávot.

Ez sajátos tájfutó edzés /annak ellenére, hogy más sportágban is találkozhattunk vele/, ennek révén alakul ki a speciális /verseny/ állóképesség.

Előírhatjuk a távot, vagy az időt, esetleg mindkettőt együtt, mint a többi ismert módszernél. Talán a "terepfutás" végrehajtása a legnehebb. Aktívan közreműködő futót kíván, aki partnere az edzőnek. Ez a módszer igényli leginkább a csoportos edzést, terepen a társ jelenléte erőt ad. A terepfutás mint írtam, minőségileg más. Nem csak az állóképességet meghatározó tényezőket /keringés, légzés, anyagcsere és a főszerepet játszó

idegrendszer/ fejleszt, hanem egyéb szükséges tulajdonságok készenléti szintjének emelésében is szerepet játszik. /Erőállóképesség, erő, ügyesség/ De erről majd később.

A tartós módszerekkel eredményt csak 90-180 perces edzésidő, 3-4; 30 perc/km intenzitás mellett remélhetünk. Ekkor ugyanis, ha a sportoló eljut a fáradtság bizonyos fokáig, a szervezet alkalmazkodással válaszol. Persze kezdőknél kisebb sebesség és rövidebb edzésidő is kiváltja a kedvező hatást, emelkedik az állóképesség szintje. A hosszú edzésidő sok lemondást követel, nehezen megoldható /munkahelyi, iskolai kötelezettségek/, emellett nem minden képességet tudunk tartós futással a kívánt mértékben fejleszteni.

Tudjuk, hogy az állóképesség, enyhé túlzással, azonos az oxigénfelvevő-képességgel. Ez nem csak aerob módszerekkel javítható, hanem anaerob folyamatok bekapcsolásával is.

Ez az intenzitás emelését követeli. Növelt sebesség mellett azonban nem tudunk sokáig futni, a szervezet vésszesen kimerül. Ezt az ellentétet a szakaszos módszer oldja fel.

A szakaszos módszernél a terhelési szakaszokat, pihenők szakítják meg tervszerűen és rendszeresen. Egy-egy pihenő 110 - 120 ütés/perc pulzus-számig tart. A terheléstől függően pedig három módszert különítünk el. A hosszú időtartamúnál a terhelési idő 8-15 perc között változik. A terhelések intenzitása az atlétikus versenysebesség 85-95%-a. A szünetek hossza az intenzitástól függ, 4-10 perc között változik.

Közepes időtartamú szakaszos módszernél a terhelési idő 2-8 perc, az intenzitás 80-90 %.

Itt a legnagyobb jelentőségük az anaerob folyamatok. Ezt a módszert csak a felkészülési időszak végén és a versenyzidőszakban alkalmazzák elterjedtebben. Nem is annyira az állóképesség fejlesztésének módszere. Ha alkalmazzuk csak az edzés elejére tervezzük be, ugyanis a gyorsaság csak pihenten fejleszthető.

Fiatalkorban e módszert inkább kerüljük, mert az anaerob kapacitás többszöri igénybevétele káros lehet. Rövid időtartamú módszernél a terhelési idő 20 másodperc és 2 perc között van. Mivel az intenzitás 70%-os és a terhelési idő rövid, a módszer élettani hatása nagyrészt aerob jellegű.

/A tejsavas folyamatok csak 40-50 mp erős terhelés után emelkednek magas szintre./

Ebbe a csoportba tartozik a klasszikus intervall edzés is. /1 perc terhelés, 1 perc pihenő./ A pihenő idők

rövidek. A kedvező élettani hatást a "szünetinger" okozza, növelve a szív térfogatát. /És a szív pulzustérfogatát növelő más változásokra is hat./ Az ismétlésszám 10-50 között változik, távtól függően. A tartós módszerek mellett a rövid időtartamú szakaszos módszer az aerob állóképesség fejlesztésének fő módszere. A szakaszos edzéseknél az ismétlésszám meghatározására segítséget ad a "Számítógépes futóedzés programok" nagyszámú táblázata. Ennek hiányában gyakorlati tapasztalatokra kell támaszkodnunk. Két fő szempontot kell figyelembe venni:

- A sorozatok végén tudatos erőfeszítést igényeljen az intenzitás fenn-tartása.

- Ha a következő ismétlést csak a megelőző intenzitásának lényeges csökkentésével lehet végrehajtani az edzést abba kell hagyni. A megfelelő ismétlés-számot 2-3 hét alatt meghatározhatjuk. Azonban soha ne kezeljük szentírás-ként ezt; ez csak terv, ami egy edzésen belül is módosulhat. /Fáradtság, időhiány stb./

Hogyan fejlesszük hát állóképességünket? A tartós vagy a szakaszos módszerrel?

A szakaszos módszer hamarabb hoz eredményt. Egy-egy edzés felépítése hasonlít a tájfutás jellegéhez. /pl. bemelegítés? 10x200, 100 s étával; 3x1000, 3 perc pihenő; 10x200; 3x1000-pihenők mint előbb; levezetés/ Az így kialakított fizikai képességek megfelelnek a tájfutás igényeinek. Akár el is tekinthetünk a tartós módszerek alkalmazásától. /Atlétáknál van is rá példa./



Azonban ne tegyük! Az edzésterhelést a sportoló, nehézségtől függően, 24-36 óra alatt piheni ki teljesen. Ennyi pihenést biztosítani, a ma igényei mellett lehetetlen. A szervezetet tehát még fáradt állapotban terheljük újra. /ez még akkor is így van, ha a pihenés hatékonyságát gyógyszerekkel fokozzuk./ Ha mindig csak az izomzatot igénybevevő anaerob munkát végeztetünk. /Nem egészen így van, de az egyszerűség kedvéért figyelmen kívül hagyjuk a bonyolult élettani láncot./ Egy idő múlva összeesnek a fejünk felett a hullámok - sérülések, letörtség, - csak a lazálóképeszségek!

Kompromisszumos megoldásra kell jutni. Szükség van a szervezet más részeit igénybe vevő edzésmunkára. A tartós futások, az aerob munka a keringési, légzési rendszert terheli. Szinte eltűnik a szakaszos edzés fáradtsága, meggyorsul a felhalmozott anaerob végtermékek lebontása. Az izmok pihennek az előző edzéshez képest. Tudjuk, hogy minden sportoló más edzőmódszerre reagál pozitívan, más módszer eredményeként következik be a fejlődés.



Ezt és a tájfutás jellegét kell figyelembe venni az edzésterv készítésekor.

De soha ne feledjük: A megfelelő versenyiramot is ki kell alakítani! Ennek hiánya főleg jól futó sportolóknál veszélyes.

A megfelelő versenyiramot csak edzőversenyen gyakorolhatjuk. Hogy az edzőverseny fizikai terhelése könnyen adminisztrálható legyen, legjobb meghatározott teljesítési időt előírni a pályára.

A teljesítési idő egyénre szabott legyen. A futó-gyorsaság, terepismertség, nehézségi /jelsűrűség/ és a pálya figyelembevételével tervezhetünk legkönnyebben.

Az erőállóképesség egyike azoknak a tulajdonságoknak, melyre a tájfutónak szüksége van, míg egy hosszútávfutónak nem. Ennek ismeretében tudjuk megérteni azt a sebesség különbséget, amely egy atléta és egy tájfutó között jelentkezik, ha ugyanazon a versenyen találkoznak. /Természetesen nem nézőként./ Az erőállóképesség tudatos és ösztönös fejlesztése olyan izmokat kapcsol be a mozgásba, melyek a hosszútávfutásban főképp hatnak. Plusz a megnövekedett izomtömeg /erő! / több oxigént igényel. A légzés és a szervezet oxigénigényének összeegyeztetése az utazósebesség csökkenését eredményezi.

Tájfutásban az emelkedő leküzdése igényli az erőállóképességet. Itt ugyanis a folyamatos mozgást dlenállással szemben kell végezni. Megszűnik a futás repülési fázisa, az izmokban oxigénhiány lép fel, - bekapcsolódnak az anaerob folyamatok. E képesség hiányában idő előtti mozgásritmus intenzitás-csökkenés következik be. Ez még a kisebb baj. De az idegrendszeri /agy/ központok fáradása elvezet a keveréshez. Sok sportoló vesz így értékes percekét. A terepen végzett futóedzés közbeni emelkedő-futás e képességet nem kielégítően fejleszti. Az erőállóképesség emelésére külön edzést, vagy legalább edzésrészt tervezünk. Eredményt csak akkor érhetünk el, ha az erőállóképesség súlyozott fejlesztésére legalább 4-5 hetet /egy makrociklus/ szánunk.

Az alapozás alatti, heti 3 edzés a leg-ideálisabb. Ajánlatos a versenyidőszakban is hetente 1 speciális erőedzést beiktatni a szintentartás végett. Sportágunk hosszú versenyidőnye megköveteli a másodalapozást, az erő edzéséről akkor sem feledkezzünk meg.

Az erőállóképesség fejlesztésének kézenfekvő módszere az emelkedőre futás, 10-20 fokos 150-300 méter hosszú emelkedőt válasszunk az edzés helyeként. Közepes iramban 20-40 felfutást végezzünk. Lefelé kényelmesen, lazán kell futni. /Ezért jobb az enyhe emelkedő./ Meredekebb emelkedőnél /20 fokos és felette/ a gyakorlatot gyors iramban ajánlatos végezni. A



pihenő, a lefelé kocogás vagy sétálás legyen. Itt ajánlatos 8-10 ismétlés után egy hosszabb pihenőt beiktatni, hogy a pulzus 30-100-ra essen vissza. Intenzívebb munka érdekében magaslábemeléses, szökdeléses emelkedőre futást is beiktathatunk. A gyakorlat ilyen mértékű alakítása kifejleszti a futóban a gallyazott terület, a puha talaj leküzdéséhez szükséges erőt is. Edzésünk hatásos eszköze lehet a súlymellény vagy öv. A szükséges izmok erőfejlesztése kifejezettebbé válik. A súlymellényes edzések megkezdése előtt ajánlatos a bokát megerősíteni, hogy a nagy megterhelésre felkészüljön. Egyeseknél a térd gimnasztikával való erősítése is szükséges a súlymellényes edzések előtt. Az emelkedőre futásokat az ismertetett elv szerint ajánlatos, terheléssel is végezni. A terhelés olyan legyen, hogy a mozgás lényegesen ne változzon.

Vigyázzunk arra, hogy a szervezet ne álljon be egy lassú iramra, pontosabban ne automatizálódjon. Ezt elkerülendő, a terhelésen időnként változtassunk.

/Változtatható súlyú mellényt szerezzünk be./

Az ismétlés-szám, mint említettem tág határok között változik, az egyéntől függ. A gyakorlatokat az izmok teljes elfáradásáig kell végezni. Nem árt, ha meghatározzuk, az egyéni teherbíró képességet; /Teljes sebességgel futva hányszor képes a sportoló leküzdeni az emelkedőt./

Ennek ismeretében kell terveznünk az edzéseket. Az erőállóképesség bizonyos fokig sik területen végzett munkával

is fokozható. Ebben az esetben a súlymellény elengedhetetlen.

Azedzés anyagát a következő elemek variálásából állíthatjuk össze: 3-as; 4-es ugrások, váltott lábu szökdelés, futás magas lábemeléssel, taposófutás különböző formái, futás. Egyéni képességtől függően igyekezzünk harmonikusan felépíteni az edzést. Gyakorlatilag egy súlymellényes köredzést végez a sportoló, egyes elemek közt rövid pihenővel. A végrehajtás gyors, maximális intenzitásra törekvő.

Az ismétlés-szám annyi legyen, hogy az izom teljes elfáradása létrejöjjön. Az elemek sorrendjére szabályt nem lehet adni, de ajánlatos futással kezdeni.

Az erőfejlesztés hagyományos módszere a súlyzó. Megfelelő arányú alkalmazásával jelentős javulás érhető el az erőállóképességnél. De az izomműködés elemzéséről nem szabad megfeledkezni.

A lényeges itt is az, hogy az izmokban oxigénhiányos állapotot idézzünk elő és eljussunk az elfáradásig.

A terhelés nagysága 5-20 %-a a maximálisan elbírhatónak. Az ismétlés szám 30 - 100 között változik. A gyakorlat 4 vagy 8 sorozatból áll. A pihenők a légzés viszonylagos megnyugvásáig tartanak. A végrehajtás tempója feleljen meg az emelkedőre futás sebességének.

Az ismertetett módszerek közül a helyi adottságoknak megfelelőket alkalmazzuk.

Ha a lehetőségek olyanok, mindegyiket illesszük be edzéstervünkbe, ügyelve a súlyzós edzés arányára. Túlsúlyba vitele lassulást eredményezhet /túlzott izomkeresztmetszet-növekedés/. Az erő-edzést legjobb önállóan végezni /külön edzéseként/. Ha összekapcsoljuk más képességek fejlesztésével, állóképességi edzést csak utána végezzünk.

Vékony Andor



## FUTÓ HÍREK

### EGY ÖRÖK UTOLSÓ GONDOLATAI

Miért vagyok én mindig olyan rossz? Rengeteget edzek, mindent megpróbálok, hogy jó legyek, de a többiek egyszerűen jobbak. Néhány sovány reménysugár segít csak át az örökös csatlódásokon. Ezek is csupán ritkán csillannak meg előttem, de ez elég ahhoz, hogy engem a porondon tartson, hogy a hiúságomat felpiszkálja: Tulajdonképpen Te is lehetnél jó ..... Gyakran féltékeny vagyok a jókra. Miért éppen ők és nem én? Mit csinálok rosszul? Vajon kérdez-e "Huli" /Hulliger/ magától ilyeneket: Miért épp én vagyok jó? A jók aligha tesznek fel maguknak ilyen kérdést, hisz ők elégedettek a saját sorsukkal. Ez a kérdés az utolsóknak van fenntartva, akik elégedetlenek a sorsukkal. De vajon rossz-e nekem ez egyáltalán, hogy én mindig utolsó vagyok? Észrevettem, hogy mikor majdnem jó voltam, akkor sokkal többet elégedetlenkedtem. Hisz itt is nyerhettem volna néhány percet, ott is másként csinálhattam volna, s akkor még jobb lehettem volna. De ha egyszerűen, feketén-fehéren rossz voltam, akkor rossz voltam és kész. Ezen nincs mit rágódni, meditatálni. Majdnem jónak lenni tehát rosszabb, mint utolsónak lenni. Ebből gondolom, hogy a tájfutásban az elégedett versenyzőnek csak két fajtája van. Az egész jók és az egész rosszak. Az összes többinek az örök elégedetlenség a kenyeré, hisz ők mindig arra törekednek, hogy jobbak legyenek. Biztos sok örömet okoz nekik a tájfutás, s el se tudnák hagyni, de a legbelsőbb énjükben elégedetlenek. Mert ott lebeg előttük a gyengébbek örökös célja: a jobbak közé kerülni.

Egyetlen kárpótlásuk azonban van a gyengébb versenyzőknek. Ez pedig szerintem ugyanolyan fontos és nagy dolog, mint a jók közé tartozni, ráadásul ez az utolsókat talán még értékesebbé teszi, mint a jókat.

Mert ők megtanulják, hogyan kell a verséget, a csatlódást elviselni, elfogadni, megemészteni anélkül, hogy ez bárminemű törést okozna nekik. A mindennapi életben már számtalanszor a vereségemnek köszönhettem, hogy egy-egy holtponton sikerült túljutnom. Ezért jobbak a rosszak a legjobbaknál.

Fredi Müller



### FRILEN A TEHENÉSZ

Az 1974-es világbajnok Bernt Frielen ma földműves és tehenész. Az ő tehene nyerte el Alvsborg megye legjobb tejhozamu tehenének járó díját. Frielen 30 tehenet tart az istállójában.

Az ex-világbajnok tehát eredményekben egyre gazdagabb. 1976-ban hagyta abba a tájfutást és azóta csak a munkájára összpontosít otthonában Törestorpban. Végleg szöggre akasztotta a stoplisát annak ellenére, hogy /33 éves/ még ma is eredményes lehetne.



### FINNORSZÁGBAN MÁR TILOS SZEMETELNI!!!

Finnországban szigorú törvényt léptettek életbe, amely megtiltja a természet szennyezését. Tilos üveget, fémeket, műanyagot, papírt és minden egészségre káros anyagot eldobálni, piszkítani, az erdőket elcsúfítani, károsítani. Aki ezt tenné, azt kötelezik a szennyezett terület megtisztítására. Ez vonatkozik a tájékozódási versenyzőkre, valamint a verseny rendezőségére is.

Ha a szemetelő önként nem hordja el a hulladékot, úgy megteszi azt a Köztisztasági Hivatal, természetesen az illető költségén.



### SZÁMOK A FINN TÁJFUTÁSRÓL

Finnországban 1978-ban 203 nemzeti és nemzetközi versenyt rendeztek, amelyen 105500 versenyző állt rajt-hoz. Az 1977-es adatok: 209 és 98187.

Kezdők számára 2.607 versenyt rendeztek 1978-ban, amelyen 141915 versenyző vett részt, míg 1977-ben 2240 versenyen 102289 induló volt.

13470 minősített versenyző volt 1978-ban Finnországban és rajtuk kívül még 8607 egyesületi tag, 1977-ben pedig 12406 minősített és 8002 minősítéssel nem rendelkező versenyző volt.



## KI A VILÁG LEGROSSZABB TÁJFUTÓJA?

- Nem tudok tájékozódni, soha nem is tudtam, talán meg sem fogok tanulni. Azért versenyzek olykor-olykor és háromszor indultam már az 0-Ringenen is. Így nyilatkozott a svéd Skogssport-nak Henrik Holmlund.

Holmlund talán nem a világ legrosszabb tájfutója, azonban Svédországban bizonyosan. Az 0-ringenen minden nap utolsó volt a kategóriájában, idén csakúgy mint a korábbi években.

Amikor az ötödik versenynapon az eredményeket hirdették Holmlund neve mellett ez állt "eredménye még nincs". Ugyanis ő akkor még nem ért el a célig. Az utolsó nap több mint öt órát töltött az erdőben.

Holmlund eredménye a H 43-as kategóriában 19.20,50 volt, míg kategóriájának győztese Nile Graan ideje 4.06,27.

Azonban Holmlund becsületére legyen mondván, mindennap a célba futott és egyszer sem adta fel.

A Suunnistaja című lap cikke alapján írta

Lux Ágnes



## A FRANCIÁK ELÉGEDETTÉK A VB-VEL

A "La lettre de l'orienteur" című francia tájékoztatói szaklap közli a francia VB csapat vezetőjének értékelését a csapat szerepléséről. Az egyéni eredmények ismertetése után /a legjobb francia férfi 31.23" hátránnyal 35., a legjobb női versenyző 48. volt/ a teljesítményeket a következőkben foglalja össze: "A francia csapatnak a legutóbbi világbajnokság óta elért fejlődését különösen jól tükrözik a váltóeredmények, aholis a női csapat 11. /1978-ban 15./ a férfiak a 9. /1978-ban a 12./ helyen végeztek. /.../ Ki kell emelnem Etienne BOUSSER hőstettét /sic!/, aki első futóként a harmadik helyen ért célba mindössze 3;19 hátránnyal a svédek és 2 másodperccel a finnek mögött. A 67;51-es ideje egyike a legjobb nem-skandináv eredményeknek.

Amennyiben ezt a fejlődést magasabb nemzetközi színvonalon fenn akarjuk tartani, már most meg kell kezdeni a felkészülést az 1981-es svájci világbajnokságra."

A fiatal francia tájfutósport vezetőinek szerénysége feltétlenül rokonszenves.

Lux Iván

## ÉJSZAKAI BAJNOKSÁG

ORSZÁGOS ÉJSZAKAI EGYÉNI BAJNOKSÁG  
Obornak /Zala m./október 20.

F 21-		
1.Honfi Gábor	STC	82.10
2.Pápai János	PVSK	85.20
3.Balla Sándor	MAFC	88.01
4.Bokros István	ME AFC	88.26
5.Nagy Lajos	SCHÖNHERZ	SE91.15
6.Boros Zoltán	EGRI SE	93.06
7.Harkányi Ádám	MAFC	96.24
8.Kelemen János	PVSK	97.22
9.Hegedüs Zoltán	OSC	100.17
10.Sótér János	POSTÁS SE	100.48
F19-20		
1.Hrenkó László	NY.MGF.	81.01
2.Benedek István	BVTC	82.27
3.Molnár Géza	BEAC	83.16
4.Nagy Márton	PVSK	84.00
5.Gidofalvi Péter	NY.TITÁSZ	84.51
6.Szerdahelyi Zoltán	SABÁRIA	SE 87.07
F 17-18		
1. Mets Miklós	OSC	67.52
2. Sziebert Péter	PVSK	74.38
3. Gajdos György	PVSK	76.00
4. Széles Gábor	PVSK	77.37
5. Kiss Csaba	DVTK	77.53
6. Barczó Pál	DVTK	79.24



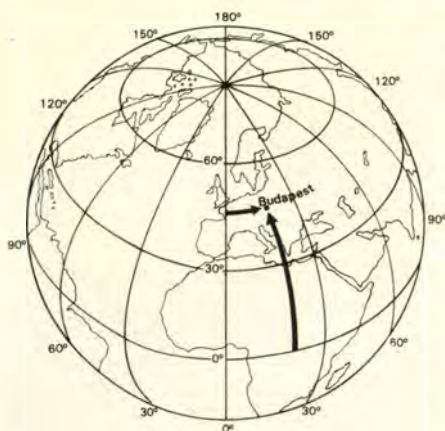
Hrenkó László a Hungária Kupán

# Hogyan készül a térkép?

Végre egy igazán korszerű és a lényegre szorító, 30 oldalas ismeretterjesztő füzet a térképről és a vele kapcsolatos dolgokról!

Kezdő fiatal tájékozódó-futó sportolóknak ajánlom elsősorban, de bevallom, némely fejezetét magam is nagy érdeklődéssel olvastam.

A szerzője Papp-Váry Árpád fokozatosan, szinte a szobából kiindulva vezeti be az olvasót a térképkészítés elemi ismereteibe, majd rendre ismerteti a felmérés korszerű eljárását és a különböző térképfajtákat.



Mindig érdekesen indít. Verne Gyula Rejtelmes szigete, a jégelhárító rakéták és László Gyula kettős honfoglalása egyaránt helyet kapott az indítékok között. A levezetett térképek arányait, az általánosítás típusait, minemiségét és a térképjelek csoportjait ügyes ábrák, táblázatok szemléltetik. Mint a kérdés szakértője, jól magyarázza a térképi általánosítás, a kisebb méretarányú térképek tervezésekor megkívánt egyszerűsítés, összevonás, ritkítás lényegét. Hasznos tudnivalókat közöl a turista-, autó- és várostérképekről vagyis az alkalmazott térképek fő típusairól. Még a térképkészítés jövője és a világ térképezettségének mértéke is érdemes az elolvasásra. Megtudjuk, hogy az egész világon csakis a Szovjetunió területéről készült 100 %-ban 1:100000 méretarányú térkép.

Talán a narancs szín olvashatóságát nem tartom megfelelőnek, halvány tónusa miatt. A 11. ábra felső rajza nem szemléletes eléggé, és a 14. oldalon becsúszozott egy sajtóhiba: 50 m helyesen 50 km<sup>2</sup>.

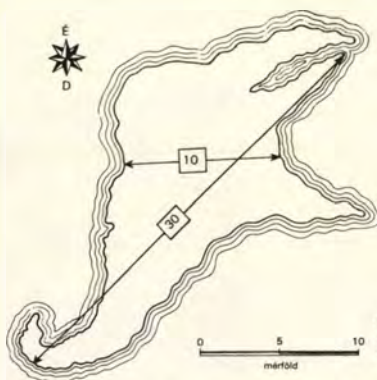
A mi világunk 54. füzetében valóban a mi világunk, a legújabb ismereteket nyújtó ügyes összeállítás. Mindenkinek ajánlom. Forgassuk haszonnal!

Hrenkó Pál

A szélességi köröket az egyenlítőtől északi és déli irányban számozzák. Az egyenlítő a 0° szélességi kör, az Északi- és a Déli-sark 90°-90°. Az északi féltéken levő szélességeknek pozitív (+), a déliek negatív (-) előjelet adtak.

A hosszúsági köröket a Greenwich (London külvárosa) áthaladó délkörtől számozzák, keleti és nyugati irányban is 180°-180°-ot jétőnek. A keleti hosszúságokat pozitív (+), a nyugati hosszúságokat negatív (-) előjellel jelölik.

A szélességi és a hosszúsági fokokat tovább osztják percekre és másodpercekre. Az egyenlítő és a kezdő délkör négy negyedre osztja fel tehát a Földet. Egy-egy negyedben az egyenlítőtől és a kezdő délkörtől mért, fokokban kifejezett távolságával minden pont földrajzi helye egyértelműen megadható. Budapest helyzete például: • (északi szélesség) 47° 50'; • (keleti hosszúság) 19° 3'

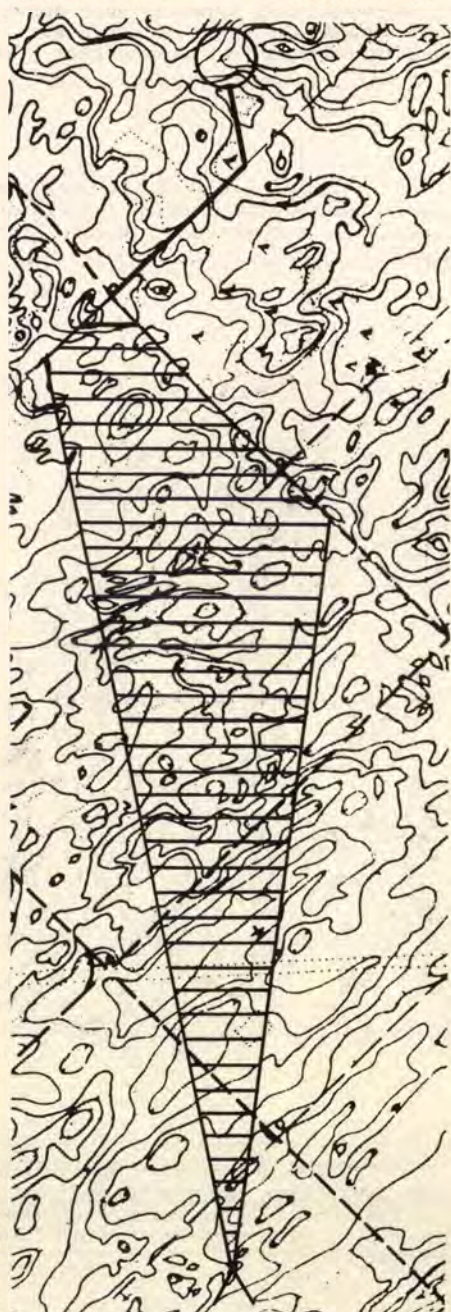
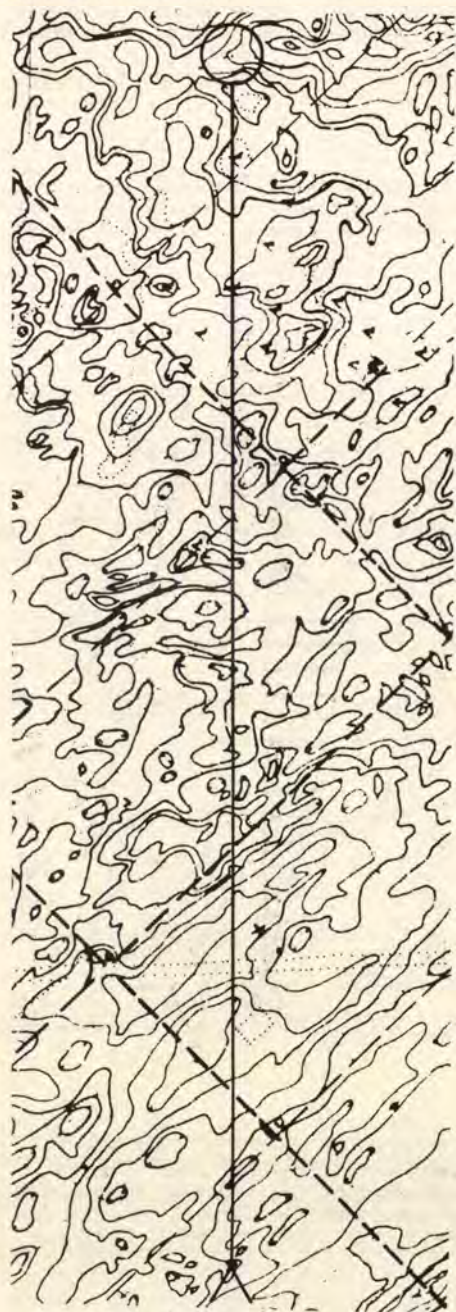


5. ábra. Verne Gyula rejtelmes szigetének térképvázlata

A Táncsics kiadó füzete szövetségünkben is kapható. Ára: 3.-forint.

# A tájékozódás technikája

## NAGYVONALU IRÁNYFUTÁS



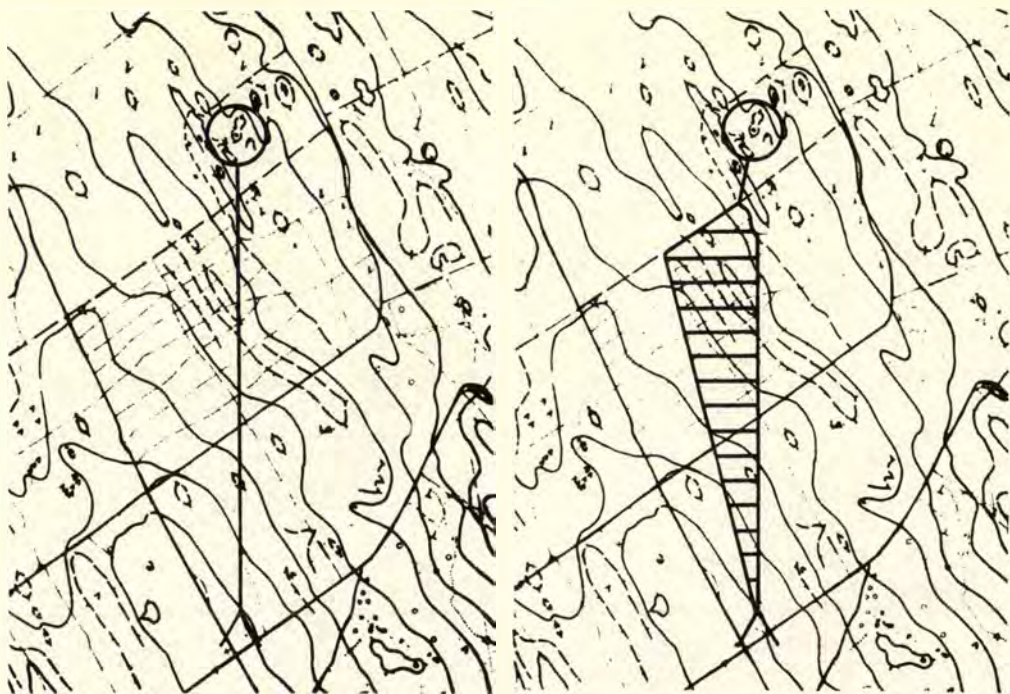
Nagyvonalu vagy durva irányfutás felfogó-vonal megközelítésére szolgál. Ehhez elegendő az átmenet fő irányának levétele. Futás közben a versenyző nem ragaszkodik a pontos irányhoz, hanem mindig arra fut, amerre könnyebben áthatolható a terep. A túlzott nagyvonalúság természetesen durva hibához vezethet, ezért célszerű az irányfutást durva térképolvasással ösz-

szekapcsolni. Durva irányfutás helyes végrehajtása esetén egy kevésbé tagolt lankás terepen úgy kell a versenyzőnek teljes erőből futnia, hogy 1 km-es átmenetben az iránytól 100 méternél jobban ne térjen el.

A nagyvonalú irányfutás leginkább kevésbé tagolt lapos terepen alkalmazható, különösen ha az erdő jól futható.

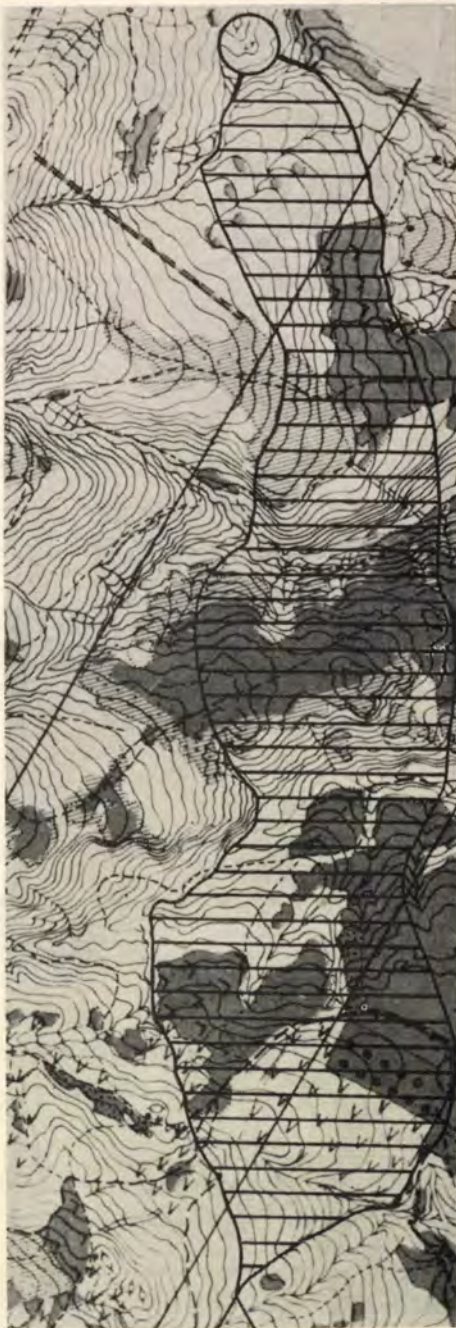
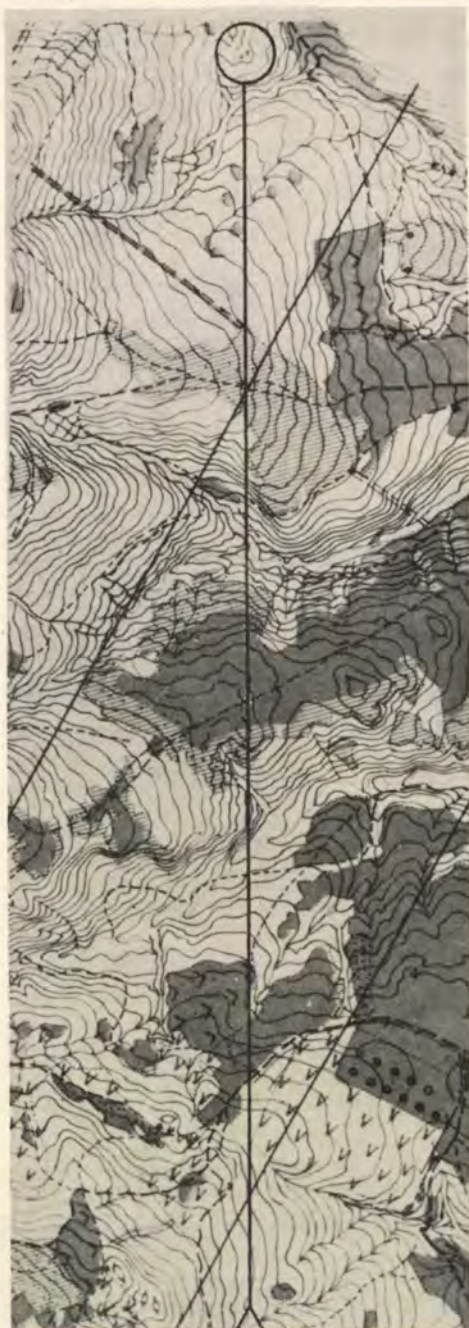


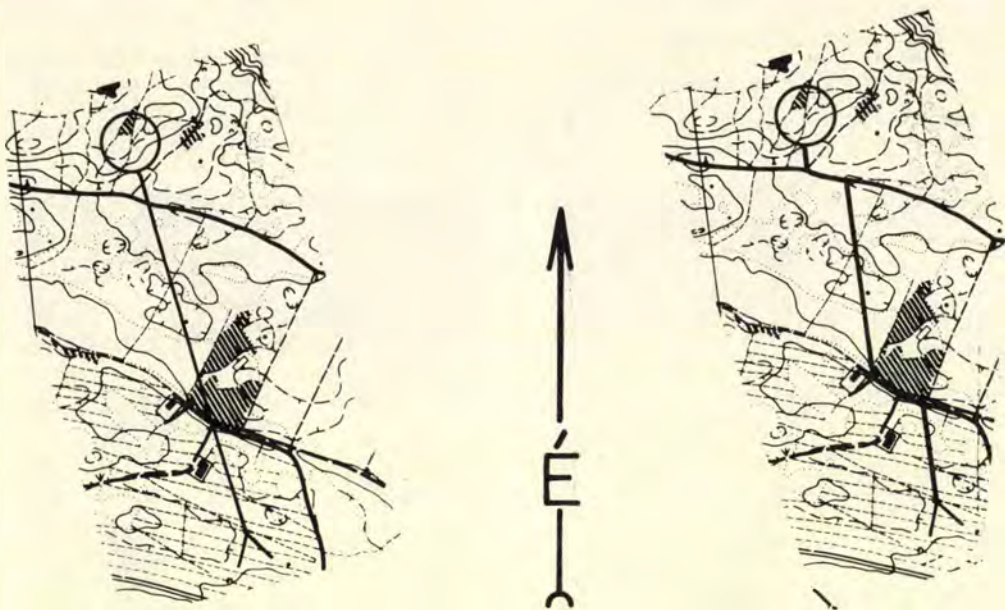
Az átmenetben lévő sok apró domborzati elem azonosítása szükségtelen az ellenőrzőpont előtti markáns felfogóvonal miatt. A nyiladékkeresztezéssig az átmenet teljes sebességgel futható. E pont elérésére szolgál a nagyvonalú irányfutás.



Az átmenetben lévő sikrajzi objektumok - az elhagyott utak - azonosítása felesleges, mert ellenőrzőpont előtt növényzeti felfogóvonal van. A futót a két bozótos erdőréssz a nyiladék-ösvény keresztezésbe tereli. Itt jól érzékelhető, hogy a nagyvonalú irányfutás durva térképolvasással kell, hogy párosuljon.

Tagolt domborzat esetén is adódhat helyzet, hogy a terep keresztirányú szabdaltsága miatt semmiféle kerülő nem fizetődik ki. Meredek hegyoldalakban a szintezés igen nehéz, így marad az irányfutás. Az ellenőrzőpont előtt a horhos és az út felfogó-vonal. Az átmenet odáig nagyvonalú irányfutással és térképolvasással tehető meg. A versenyzőnek arra kell ügyelnie, hogy szintvesztés elkerülése miatt a jelzett mezőtől ne térjen el.





Az átmenet irányát le se kell venni abban az esetben, ha az átmenetben lévő helyzet azonosításra alkalmas pontok egyszerűen valamely égtáj felé futással elérhetők.

#### FINOM IRÁNYMENET

Részletszegény terepen, ahol az ellenőrzőpont közvetlen közelében nincs olyan domborzati vagy síkráji részlet, amely alapján a futó a pontot közvetlenül megfoghatná, kénytelen a támadóponttól finom iránymenetet végrehajtani. Ez tulajdonképpen lépésszámolással összekötött igen gondos iránymenet, ahol a pontosság érdekében a versenyző, ha kell csak gyalogol.





300 méternél rövidebb finom iránymenetet még könnyen végre lehet hajtani 10 méternél nem nagyobb hibával. 10 méterről pedig az ellenőrzőpont, vagy a pontmegnevezésben megadott objektum általában észrevehető.



300 méternél hosszabb finom iránymenet csak akkor vezet célra, ha az ellenőrzőpont egy nagyobb objektumon van, amely az iránytól való 10 méternél nagyobb eltérésnél is észrevehető.



Ha az ellenőrzőpont környéke annyira zsúfolt apró részletekkel, hogy azok egyenkénti azonosítása feleslegesen sok időbe kerülne, akkor szintén célszerű finom iránymenetet választani.

Melléirányzás



Vonalas objektumon lévő ellenőrzőpontra finom iránymenetben érkező versenyző könnyen veszhet értékes percek, ha nem tudja, hogy jobbra vagy balra esik-e tőle a pont. A futó úgy tudja elkerülni a keverést, ha az iránymenet bizonytalanságának megfelelően már elve 20-50 méterrel az ellenőrzőpont mellé veszi az irányt. Az ellenőrzőpontot arról az oldalról célszerű megközelíteni, amerről a táv és szint a kevesebb. /folyt. köv./

WILFRIED AHRENS /NDK/

### SZINVAKOK A TÁJFUTÁSBAN

A statisztikák szerint Közép-Európa férfi lakosainak 8-10%-a színvak. Az érintettek egy része nem szívesen ismeri be ezt a tényt, más részük viszont egyszerűen nem is tud ezen fogyatékoságáról.

Gyakorlatilag a színvakság azt jelenti, hogy az érintett férfiak /a nőknél igen ritkán fordul elő, gyakorisága kisebb 1%-nál/, noha a legtöbb színt felismerik, egyes színkombinációkat, főleg a piros-zöldet, a többi színnél kevésbé tudják megkülönböztetni egymástól. A színvakok, akik között minden bizonnyal tájfutók is akadnak, a piros színt egyáltalán nem érzékelik ríkítónak, feltűnőnek. Az erdő vagy bozót zöld talaján a piros eper vagy egy piros gomba nem ötlük a szemükbe. Azaz, egy piros-zöld színtévesztő versenyző, egyébként azonos körülmények között, később veszi észre a bóját. A szomszédos Csehszlovákiában és a valószínűleg még máshol is alkalmazott kék csík a bóján hatásos segítség számukra, mert a színvakok számára a kék a legfeltűnőbb.

A piros-zöld színtévesztő versenyzők számára további súlyos problémát jelent, ha a térkép színnyomása eltér az IOF szabvány által előírttól. Arról van szó ugyanis, hogy a fizikai megterhelés alatt álló versenyző számára biztosítsuk a lehetőséget, hogy a nyílt terepet jelölő sárga és a futhatóságot jelölő zöld színt meg tudja különböztetni. Természetesen azok a dolgok, amik egy színvaknak nehézséget jelentenek, normális színérzékeléssel rendelkező embernek nem okoznak gondot.

Példaként felsorolnék néhány térképet, melyeknek jó, ill. melyen rossz: a zöld szín nyomása, ill. a zöld-sárga kontrasztja.

Jó:	Rossz:
Harz 1,	Harz 2 és 3,
Lasensteine	Stubnitz 3,
	Königstuhl

### TÁJFUTÁS

#### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zs. ut 31. II. em. Telefon: 327-177.  
Levelezési cím: 1374 Budapest Pf. 614.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hirlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. - 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 54,- Ft, egyes szám ára: 4,50 Ft. Megjelenik havonta. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Osztálya 1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.

Index-szám: 25.827

ISSN 0133 - 4697

Sportpropaganda

TZ 79964

Sajnos az utóbbi időben nálunk készült térképek nagy része ebből a szempontból nem megfelelő. Ezek a térképeken a piros-zöld és egyben sárga-zöld színtévesztő versenyzők a bozótban levő tisztást csak nehezen veszik észre, fizikai megterhelés mellett pedig kétséges, hogy egyáltalán meg tudják-e különböztetni a két színt. Pl. a versenyző az erdőben egy feltételezett bozótos felé fut, s egyszerűen csak egy erdei tisztáson találja magát. Még kellemetlenebb a meglepetés, ha fordítva történik a dolog.

Talán a figyelmet és tiszteletet valóban megérdemlő térképkészítők magukra vállalják ezt a plusz gondot, hogy a nyomdában ügyelnek az előírt szerű színválasztásra. Mindenesetre e murkájukban egy színvak sokat segíthetne.

ORIENTIERUNGSLAUF /DDR/ 27.

ford.: Kézdi Balázs



### ÖTLETVÁSÁR A MAGYARORSZÁGI VB-RE...

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség az 1983-ban hazánkban megrendezésre kerülő világ bajnokságra ötletvásárt rendez.

Kérjük, ötleteiket, javaslatokat 1980. december 31-ig írjátok meg levélben szövetségbe; Magyar Tájékoztató Futó Szövetség, 1374 Budapest, Pf. 614. Szívesen veszünk minden jó gondolatot, ötletet, melyek a világ bajnokság és az azt megelőző két év programjának kialakításához technikai, szervezési segítséget nyújtanak.

A legjobb ötleteket a VB rendezősekor megvalósítjuk és a legtöbb jó és használható ötlet szerzőjét meghívjuk a rendezők táborába. A borítékra kérjük ráírni:

VB ÖTLETVÁSÁR

\*\*\*\*\*

Címképeink: Ahol még tiszta az erdő!  
/Korik Andor felvételei/

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ARN: 4,50 Ft



# TÁJFUTÁS



## A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

### ● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

### ● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

### ● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

### ● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

10. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1980. január hó  
Terjeszti a Magyar Posta

Lassan a tizedik évfolyamunk utolsó sorait írjuk. Illene visszatekinteni erre az évtizedre, de méricskél-ni, mérleget készíteni nincs idő. Talán eljő majd a kor, vagy egy szorgos olvasó, aki filozói pontossággal, értő gonddal böngészni végig tíz év minden sorát. De mit tíz év! Vagy közel fél évszázad tájfutásra vonatkozó cikkeit. Remélem össze fogja vetni az elért eredményekkel is. Es félek, hogy megállapítja majd, túl sok papírt fogyasztottunk egy-egy problémára.

Néha elfog a kísértés; szósz szerint le kellene közölni egy évtizedes eikket. Es majdnem biztos; az olvasók javarésze újdonságként olvasná és lelkesen helyeselné a leírtak megvalósítását. Persze nincs új a nap alatt, de azért mégis szomorú, hogy szabályzat-pontokon rágódunk akkor, mikor széles e hazában még a tizenöt évvel ezelőtti előírások sem vertek gyökeret. Újdonságokra szükség van, a tájfutó világ valóban nem állt meg, de néha hátra is kell néznünk; megvalósítottuk-e azt, amire építeni lehet a modernebbet, a jobbat. Ezért nem örvendezünk, ezért nem fogadkozunk, ezért csak tesszük a dolgunkat; írjuk a lapot,

## AZ ORSZÁGOS EGYÉNI BAJNOKSÁG A SZÁMOK TÜKRÉBEN

Számomra az idej ONEB jó néhány meglepetést tartogatott. Nem a pályák, a terep, hanem az eredmények. Egy-kettőt még a rajtlista segítségével megmagyaráztam magamnak. De jó párrejtély azért maradt. Csak tippelni tudok a rossz formaidőzítésre, háttérproblémákra. Azt azért nem hiszem, hogy néhányan nem vették komolyan a bajnokságot. Bár hallottam ilyen véleményt is.

No de nem ezen akarok meditálni, hanem néhány számadaton keresztül bemutatni az OB-t. 54 egyesület összesen 273 főt nevezett, s végül 53 egyesület 262 versenyzője állt rajthoz. Nézzük meg a területi megoszlást! Az első számadat a nevező egyesület, a második a nevezett versenyzők, a harmadik az induló egyesületek, negyedikben az induló versenyzők száma szerepel

Budapest	10	96	10	92	Baranya	3	23	3	23
Borsod	3	23	3	23	Hajdú	2	5	2	5
Heves	1	11	1	10	Győr-Sop.	2	13	2	13
Csongrád	5	12	5	11	Nógrád	2	5	2	4
Pest	1	1	0	0	Szabolcs	3	14	3	13
Komárom	3	7	3	7	Vas	1	11	1	11
Veszprém	5	10	4	9	Fejér	2	12	2	12
Tolna	2	4	2	4	Szolnok	4	9	4	8
Somogy	3	7	3	7	Zala	3	10	3	10

Bács és Békés megyéből egyetlen kategóriába sem neveztek. Most nézzük meg, hogy egy-egy kategóriában hány egyesület indította el versenyzőit.

N 19A 22 egyesület /5 fő a GSTE-ből, ez a legnagyobb szám./

N 17A 20 egyesület /4 fő OSC; 4 fő BEAC/

N 15 21 egyesület /3 fő Postás/

F 21 23 egyesület /6 fő PVSK; 4 fő Postás; 4 főMAFC/

F 19 19 egyesület /5 fő K.Lombik/

F 17 29 egyesület /4 fő a DVTK-ból/

F 15 26 egyesület /4 fő PVSK; GSTE, 3 fő SMAFC/

Az első hatban 17 egyesület versenyzői foglalnak helyet, összesen 11 terület képviselőjében. A legtöbb pontszerző a PVSK-ból került ki; 10 fő, s így összesen 42 pontot szereztek. Következik ezután a BEAC 4 fővel 19 ponttal, a Sabária 4 fő 13 pont; Postás 3 fő 15 pont.

Budapestnek 17 fő 62 pontot szerzett. Vidéknek 22 fő szerzett pontot, összesen 86-ot. Ez a következőképp oszlik meg:



## Az MTFSZ-ből jelentjük

AZ 1980. ELSŐ FÉLÉVI VÁLOGATOTT KERETEK

Baranya 10 fő=42pont; Heves 2 fő=7pont; Csongrád 1fő=7 pont; Vas 4 fő=13 pont; Fejér 3 fő=6 pont; Borsod 1 fő=4 pont; Nógrád 1 fő=3 pont; Veszprém 1fő=5 p; Szabolcs 1 fő=1 pont; Szolnok 1fő=4p. Budapest pontszerzői 7 egyesületből kerültek ki. Átlagosan 3,64 pontot szereztek. /Ha minden indulót, nem csak a pontszerzőket számoljuk 0,67 pont jut egy főre./ A vidékiek átlagosan 3,9 pontot szereztek /0,69 pont /induló/.

Nézzük meg, hogyan alakul Bp-Vidék pontszerzőinek aránya kategóriánként! Két viszonylatban vizsgálom a helyzetet az első 20-ban levőket és a bajnoki pontot szerzőket. /A pontozás az 1-20-ig, illetve a szokásos 7-1-ig terjed./

		20-ban	6-ban
N 19	Budapest	9 fő, 117 pont;	4főlop.
	Vidék	11 fő, 93 pont;	2" 12p.
N 17	Budapest	10 fő, 106 pont;	2" 12p.
	Vidék	10 fő, 104 pont;	4" 10p.
N 15	Budapest	8 fő, 111 p;	3" 15p.
	Vidék	12 fő, 99 p;	3" 7p.
F 21	Budapest	6 fő, 80 p;	2" 8p.
	Vidék	14 fő, 150 p;	4" 14p.
F 19	Budapest	8 fő, 92 p;	3" 9p.
	Vidék	12 fő, 118 p;	3" 13p.
F 17	Budapest	4 fő, 38 p;	1" 2p.
	Vidék	16 fő, 172 p;	5" 20p.
F 15	Budapest	11 fő, 107 p;	2" 6p.
	Vidék	9 fő, 103 p;	4" 16p.

Összesítve a 7 kategóriát:

Budapest 56 fő, 651 p; 17 fő 62p.  
Vidék 85 fő, 819 p; 22 fő 86p.

Legtöbb indulója a PVSK-nak volt 20fő, ezután jön az OSC 17 fővel, majd a Postás B, a DVTK 14 fővel.

Az Országos Bajnokság persze nem csak objektív számokkal jellemezhető, hanem az indulók szubjektív emlékeivel is.

De, ahogy a szubjektív emlékek sem teljesekek, néha az objektív számok sem minden kérdésre adnak választ az első pillanatban.

Hogy a számokat megértsük vallatni kell őket!

Vékony Andor

### Felnőtt férfiak

Bokros István	MEAFC
Dosek Ágoston	DVTK
Gyurkó László	Gépipari S.
Honfi Gábor	STC
Kelemen János	PVSK
Kiss Zoltán	Bp.Postás SE
Kuron György	Schönhercz

### Férfi utánpótlás és ifjúságiak

Bárdosi Zoltán	Sabária
Benedek István	Schönhercz
Hirth Jenő	K.Lombik
Hrenkó László	Nyiregy.Mg.
Koczka Tibor	Sabária
Lantos Zoltán	BEAC
Lukács József	VIDEOTON
Molnár Géza	BEAC
Nagy Márton	Schönhercz
Szerdahelyi Zoltán	Sabária
Széles Gábor	PVSK
Szieberth Péter	PVSK

### Felnőtt nők

Barki Andrea	Sabária
Dániel Edit	Gépipari S.
Hehl Éva	BEAC
Kármán Katalin	Egri Spartacus
Kaló Marianna	DVTK
Kiss Gabriella	Sabária
Kovács Magdolna	Tipográfia
Rostás Irén	HVSE

### Női ifjúsági keret

Ambró Judit	OSC
Csilling Ágnes	KFKI
Jerger Valéria	PVSK
Osztafin Judit	BEAC
Péter Edit	PVSK
Selmeczi Irén	Szfv.Volán SC.
Szabó Katalin	Egri Spartacus
Székely Adél	Sabária

0

Felvételünk: az Országos Egyéni Bajnokság serdülő helyezettjei /Korik A.felv./





# AURÉL, BÁCSI

MAGAS KITÜNTETÉS, AURÉL "BÁC SINAK"

A Magyar Népköztársaság Minisztertanácsa Hosszu Aurél-nak a Budapesti Tájékoztató Futó Szövetség főtítkárának a Nagy Októberi Szocialista Forradalom 62. évfordulója alkalmából a Magyar Népköztársasági Sport-érdemérem bronz fokozatát adományozta.

Vontatottan indul a beszélgetés. A kérdés-feleletek egymásutánja ugyancsak akadozik. Nem csoda, mindig így van, ha olyan személy a riportalany, aki nem szeret magáról beszélni.

-Ugy tekintem kitüntetésem-kezdő szerényen- mintha nem én, hanem személyemen keresztül a sportág kapta volna. Hetvenhárom éves vagyok, Horgoson születtem. A tájékoztató futással 1951-ben ismerkedtem meg. Kezdetben, egészen 1956-ig magam is versenyeztem, bár 1952-től már a Magyar Természetbarát Szövetség versenysport bizottságának titkára voltam. Versenyzői multamról - bár évente egyszer-egyszer még most is rajthoz állok - csak annyit: szívesen csináltam. Pedig csak résztvevő voltam...

-Hogy érti ezt, hogy "csak résztvevő"?

-Ugy, -válaszolja derűsen - hogy eredményeim nemigen voltak. Pedig az ötvenes évek versenyszabályai kedveztek nekünk, öregebbeknek. Szintidők voltak. Büntették a késést, de még a sietést is. Lassan - mint versenyző - elmaradoztam a tájfutórendezvényekről. Különösen azután, hogy 1969-ben a BTFSZ főtítkárává neveztek ki.

-Beszéljen a munkájáról.

-A BTFSZ-nek 11 fős, havonta ülésű elnöksége van. Négy területi szövetség 22 szakosztályának mintegy 800 versenyzője tartozik hozzánk. Hente háromszor vannak hivatalos óráink. Ekkor intézzük a klubok, a versenyek és a versenyzők ügyes-bajos dolgait.

-Hogyan fest az idej esztendő?

-A versenyzői létszámban és a versenyeken való rajthozállásban mintegy 5-10 százalékos a fejlődés. Ha a minősítéseket nézzük, akkor 2-3 százalékos a növekedés. Az idén főként a 11-13 évesek száma nőtt. Ez a sportegyesületek jó munkáját dicséri. Ez annál is inkább fontos, mert az iskolában alig kapnak teret....

-Melyek voltak 10 éves főtítkárságának legemlékezetesebb eseményei?

-Nagyon örültem akkor amikor az első szegedi úttörőolimpia műsorára Tóth Imrénének sikerült felvetetnie a sportágunkat. Emlékezetes volt az idej év is, hisz már másodízben rendeztük meg sikeresen a Vásárvárosok Kupáját és örülök annak is, hogy szövetségünk az elmúlt tíz év alatt 7 különböző kiadvánnyal, 1 leporellóval tudta ki-elégíteni az egyre fokozódó szakmai igényeket.

-Gondjai?

-Tizenegyfős elnökségünkben nyolcan nyugdíjasok illetve közel nyugdíjasok vagyunk. A fiatalok vagy tanulnak, vagy pedig családot alapítanak a versenyzés mellett.

Németországban tanult. Eletromos és gépész üzemmérnöki képeztést szerzett. Nyugdíjazásáig - zömében mint elő- és utókalkulátor - különböző ipari üzemekben dolgozott. A BTFSZ-ben támogatják, elismerik munkáját. 1971-ben illetve 1975-ben megkapta a Testnevelés és Sport Kiváló, illetve Erdemes Dolgozója kitüntetést.

Jó munkáját, választott sportága iránti áldozatkészségét most még magasabb elismerésre találták méltónak.

Ujabb munkasikereket és hosszú, boldog életet kívánva, gratulálunk.

/h.g./



dr. Vörös István

#### GONDOLATOK AZ ÉJSZAKAI OB ÜRÜGYÉN

Az idei éjszakai OB ellenőrzőbírójaként eltöprengtem az éjszakai versenyzés néhány kérdésén; íme az eredmény! Látni, vagy láttatni?

Ez a hamleti kérdés az autós közlekedésben nyert polgárjogot, bár sokan még mindig csak akkor kapcsolják be lámpáikat, ha már egyáltalán nem látnak. Az közömbös számukra, vajon őket észre lehet-e venni kivilágítatlanul a szürkületben?

Nos, az éjszakai versenyzés részénél valamikor bekerült a szabályzatba a pontok kötelező kivilágítása. Kételem a következők: igen szigorú előírásokkal és abszolút megbízható technikával lehetne csak biztosítani, hogy minden éjszakai versenyen mindig azonos legyen ez a világítás. Másrészt, ha ezt sikerülne biztosítani, kérdésem: minek? Tudniillik, minek kivilágítani a bóját? Hiszen a tájékoztató feladat nem a bója keresése, hanem a tereptárgy, síkrajzi, domborzati elemé, stb. És ha csak ez megvan, akkor kell biztosítani a bója észrevételét. A bója nem tájékoztató cél, hanem csak a tájékoztató részfeladat teljesítésének igazolása a versenyző részére! Ha pedig ezzel a logikával a tájékoztató célpontot /gödör, etető, útvilla, stb/ világítom ki, miért nem világítom ki a pontok közötti átmenetek tájékoztatóra felhasználható elemeit is /gödör, etető, útvilla, stb/? Hogy ez alapján az egész erdőt kivilágíthatnánk? No igen, vagy inkább rendezzünk nappali versenyt!? Nappali versenyen nappali láthatóságot, éjszakai versenyen éjszakait kell tudomásul venni.

Ehhez még csak annyit, hogy az OB-n félórát ültem a céltől körülbelül 250 m-re lévő befutó ponton /metsződés vége/ és siralmasan vidám szórakozásban volt részem: mind a három mezőny a mintegy 200 m-re lévő főgerincről, s az azon lévő fix pontokról jöve kereste a pontot, de hol? A félóra alatt átfutott kb. 20-25 főből egy háromfős boly esett rá; telibe a pontra. Vagy tízen mentek alá: tétélezzük fel, hogy meggondoltan, vagyis hogy metsződést a végén lévő ponttal inkább alúlról, ez esetben a kifutás, sőt a cél irányából könnyebb fogni, ha nem akarok /!/ pontosan mérni. A többiek 10-50 méterrel mellé, ebből többen percekre még alaposan mögé is... Mindezt pedig egyaránt jelzi a gyenge tájékoztatói készséget és esetleg a nappali versenyek analógiáján a várt jó pontkivilágítás adta elkényelmesedést: nem kell túl pontosan menni, a világítás /nappal/ a szomszéd határból is látható bója/ úgyis "odahúz". Erről ennyit. Véleményem az, hogy ameddig a

magyar férfi felnőtt élemezőny nem lesz rendszeresen ott a nemzetközi - nappali! - versenyek élcsoportjában, addig nehezsítsük csak meg azt az évenkénti néhány éjszakai versenyt azzal, hogy nem világítunk ki a terepen semmit.

Van-e jövője az éjszakai versenyzésnek?

A válasszal kezdem: szerintem van, illetőleg nálunk csak kellene lennie, mert egyelőre jelene is alig van. Javaslatom röviden a következő: tavasszal és ősszel élezzük fel egy kicsit jobban az éjszakai versenyzést, bár éppenséggel lehet ezt nyáron is, gondoljunk csak a régebbi Balaton Kupákra és más, nyári éjszakai versenyekre.

Ha ez menne, később meg lehetne próbálkozni egy-egy éjszakai nemzetközi versenyyel is.

Ez a fajta tájékoztatói versenyzésnek méltatlanul sorvadt el: egyrészt jellegzetes taktikai és technikai különbségei vannak, másrészt sok tekintetben javítja az arra való felkészülést.

Hol a női egyenjogúság?

Miért nem versenyezhetnek a nők is éjszaka? Félnék? Ezt döntsék el ők! Féljük őket? Mitől? Hogy eltévednek? Ez kiírás, illetőleg versenyfokozat és rutin kérdése. Hogy megsérülnek? Ez rájuk nézve sem veszélyesebb, mint a férfiakra. Hát akkor miért nem? Gyánítom, hogy ugyanazért, amiért például úszásban és atlétikában a közép- és hosszútávoktól féltették őket, vagyis: CSAK, CSAK mert nők, és biztosan nem bírnák. Én emlékszem olyan háziversenyekre, ahol Győri Edit, Monspart Sarolta és mások is elindultak a "gyengébb" nemből és élve maradtak.

Mi a megoldás? Első lépésként nem minősítő versenyt /versenyeket/ rendezni, ezt a szabályzat nem tiltja /Versenyszabályzat 2.12 pont/. A második és további lépésekről majd ezután fogok töprengeni.



## A KULLANCS KÖZVETÍTETTE AGYVELŐ- GYULLADÁS

### /KULLANCS-ENCEPHALITIS/

Az utóbbi 50 évben fedezték fel és kezdték kutatni azokat a betegségeket, amelyek az embert a természetben való tartózkodás során érhetik. Kiderült, hogy a vérszívó ízeltlábúak /szúnyogok, kullancsok stb./ különböző kórokozókat közvetíthetnek a vadon élő állatokról az emberre.

A kullancsok által közvetített kórokozók közül különösen jelentős az agyvelőgyulladás vírusa. Ez a kórokozó a központi idegrendszerbe jutva az agy- és a gerincvelő gyulladást okozza, ami együtt jár az agyhártyák gyulladásával. Az egyszerűség kedvéért a továbbiakban a legsúlyosabb kórképre, az agyvelőgyulladásra utaló kullancs-encephalitis kifejezés szerepel.

Nem tudjuk, hogy eredetileg hol létezett ez a vírus, a vadon élő állatokban vagy a kullancsokban. Azt tudjuk csak, hogy egyaránt szaporodik az állatok különböző szerveiben és a kullancsok nyálmirigyében. A pókfélék közé tartozó kullancs éhező állapotában jól tűri a hideget, áttelel az avar vagy a fák kérge alatt és táplálék nélkül évekig is életképes marad. A tavaszi meleg csalogatja elő rejtékhelyéről.

A kullancsok tápláléka a különböző gerincesek vére. Vírust hordozó vadon élő állat vérével fertőzött nőstény kullancs petéiből az utódokba is átjut a vírus, azok pedig újabb állatba oltják. Ilyen módon a kullancs-encephalitis vírusa állandó körforgásban van a gerinces gazdaállatok és az átvívó kullancsok között.

A kullancs-encephalitis 40 évvel ezelőtti felfedezése nemcsak a szovjet, hanem az egész világ orvosi biológia-történetének egyik legizgalmasabb fejezete. A Zilber professzor által vezetett szibériai tudományos expedíció ugyanis aránylag rövid idő, mindössze 4 hónap alatt tisztázta - 1937-ben - az addig ismeretlen eredetű, súlyos betegség, a tavaszi-nyári kullancs-encephalitis kórokat, leírta klinikai és kóronctani képét, járványtanának fő vonásait. Megállapították, hogy a tajgán a vírus átvívója az egész világon elterjedt közönséges kullancs egyik változata, az Ixodes persulcatus. A következő két évben azután felkutatták a vírus hordozás tekintetében szóba jöhető vadon élő állatfajokat is és Pavlovskij professzor megalkotta az azóta az egész világon közzismertté vált elméletét a természeti fertőző góckokról.

A távol-keleti tajgán megismert tavaszi-nyári kullancs-encephalitishez hasonló, azonban valamivel enyhébb

lefolyású megbetegedést írtak le néhány évvel később Csehszlovákiában, Magyarországon, az elmúlt 20 év folyamán pedig megtalálták a Szovjetunió nyugati területein és Európa csaknem minden országában. Kiderült az is, hogy a különböző vidékeken talált kórokozók egymással egészen közeli rokonságokat mutatnak.

Hazánkban a kullancs-encephalitis vírusát az Ixodes ricinus nevű kullancsfaj közvetíti. Megtalálható az Uraltól a Brit-szigetekig egész Európában, síkságokon és hegyeken, lombos és vegyes erdők aljnövényzetén, az erdők bokros szélein, kisebb tisztásain. Nem kötődik szorosan meghatározott növényzethez. Legnagyobb mértékben május-júniusban és szeptemberben szaporodik. Életképessége összhangban van különböző környezeti tényezőkkel: a talaj hőmérsékletével, a levegő nedvességtartalmával. A reggeli és esti órákban a legaktívabb, a hőséget, a szárazságot, a déli napsütést nem kedveli. Fejlődési időtartama a petétől a peterakásig általában három év.

Három fejlődési stádiumon megy keresztül a kullancs, míg kifejlett, ivarérett állat lesz. Ahhoz, hogy új fejlődési alakját felvegye, fűszere van szüksége. Szívás után vedlik és létrejön az új, következő fejlődési alak.

A közti fejlődési alakok elsősorban kisemlősökön, főleg egérféle rágcsálókön /pocok/ és rovarevőkön /cicány, sün, vakond/ szívnak vért, de felkeresik a földjáró madarakat /fácán/, a hullóket /gyúkfélék/ is. A felnőtt alakok inkább a nagyobb emlősöket kedvelik /róka, vadmacska, borz, nyest, szarvas, őz stb./ és megtalálhatóak az erdő szélén legelő háziállatokon is.

A kullancs fűszálakon, növények levelének fonákján ülve várja a vérszívásra alkalmas "áldozatát". A test szaga készletti támadásra. A szívásra alkalmas vékonyabb bőrfelületet /főleg a hajlatokat/ keresi meg. Szájszervén horgok akadályozzák meg, hogy a felhám alá befúródás után, onnan idő előtt kihulljék. Ezért nehéz a bőrből való eltávolítása. Erőszakkal eltávolítva a fej rendszerint beszakad és a bőrben marad. Emiatt kell a későbbiekben ismertetett módszert alkalmazni.

A fertőzött kullancs nyálmirigyéből a vírus a csipéssel egyidejűleg befecskendezett véralvadástól való védekezéssel kerülhet a bőr alá, vagy esetleg csak órák múlva, a felesleges vér visszaöklendezésekor. A csipés maga nem érezhető. Helye hetekig piros és viszket. A kórokozó vírussal való fertőződéshez bizonyos időre van szükség, tehát fontos a bőrbe fúródott kullancsot minél hamarabb eltávolítani.

A kullancs-encephalitis járványtanát egyrészt a természeti góc környezeti-járványtani körülményei, a talaj vízháztartása, a domborzat, a napsugárzás tartama, a levegő és a talaj hőmérséklete, a légnyomás, a szél iránya és sebessége, a csapadék, az állat- és növényvilág és ezek kölcsönös egymásra hatása, másrészt az emberek általi látogatottság határozza meg. A kullancsencephalitis-fertőzés gyakorisága tehát a vírus, az átvivő kullancsok és a gazdaállatok találkozásának gyakoriságától függ. A kullancsencephalitis-esetek halmozódása körülbelül két héttel követi a kullancsok elszaporodását, ezáltal egy nagyobb tavaszi és egy kisebb őszi emelkedést mutat.

A szezonális halmozódáson kívül jellemző még a kullancsencephalitis-járványra az elszórt, gócszerű előfordulás. A legveszélyeztetettebbek az erdészeti dolgozók, a vadászok, a sportolók, a földművelők, de az erdőt látogató kirándulóknak is gondolniuk kell erre a veszélyre.

A fertőzés leggyakoribb kapuja a kullancs csípését követően a bőr alatti kötőszövet. A kullancs ürüléke is tartalmazhat vírust és a vakaródzással a bőrbé dörzsölve vagy porának belélegzésével is létrejöhet a fertőzés. Ritkábban a vírussal fertőzött tehén, kecske vagy juh forralatlan tejének fogyasztása után, az emésztőrendszeren keresztül is előfordulhat fertőzés. Ez családi, csoportos jellegű, ún. tejjárványt okoz.

A vírus a bőr alatti kötőszövet hajszálerein át a vér- és nyirokkeringésben, valamint az idegekben keresztül jut a különböző szervekbe, így a központi idegrendszerbe is.

A betegség kezdete szakában, 7-10 napos lappangási idő után, általános tünetek; láz, levetség, majd néhány napos láztalan szakasz után, hirtelen magas láz, hányinger, hányás, tarkómerevség, végtagfájdalom jelentkeznek. Nálunk a lábadozás 10-14 nap után kezdődik és bár elhúzódó, legtöbbször teljes gyógyulással végződik. Néhány beteg panaszkodik csak hosszabb ideig fejfájásra, álmatlanságra és különböző idegrendszeri tünetekre.

A típusos képtől eltérően előfordulhat, hogy csak lázas szakasz jelentkezik, az idegrendszeri tünetek elmaradnak, vagy az, hogy az első szakasz észrevétlen marad. Lehetséges, hogy a fertőzés teljes egészében tünetek nélkül zajlik le és csak a vérben megjelenő ellenanyag jelzi megtörténtét. Súlyosabb esetekben azonban az idegsejtek károsodása következtében bénulások is kialakulhatnak és a betegség halálos is lehet. Nálunk a kullancsencephalitis halál 0,1% körül van. Az esetek kétharmadában csak az agy-

hártyagyulladás tünetei jelentkeznek enyhe vagy középsúlyos formában. A betegek kb. 6%-ában társul vállövezetbántulás az agyvelőgyulladás tüneteivel.

Az Országos Közegészségügyi Intézet Járványügyi Osztályának adatai szerint az esetek 98%-a áprilistól novemberig, ezek 56%-a június-július hónapokban fordul elő. A legfiatalabb beteg egy éven aluli volt, de minden korévben találtak megbetegedést, a legtöbbet mégis a fiatal felnőtteken. A betegek 70%-a férfi volt.

Az esetek legnagyobb részének kór-előzményében erdő szerepelt. Kullancs-csípésről azonban nem minden beteg tudott. Forralatlan tej fogyasztása után csaknem mindenütt előfordult egy-egy családot érintő halmozott megbetegedés.

Az Országos Közegészségügyi Intézet Víruskutató Osztálya 1958. óta rendszeresen tanulmányozza és laboratóriumi vizsgálatokkal igazolja a kullancsencephalitis-megbetegedések előfordulását az ország valamennyi közigazgatási területén. A vizsgált betegek 49%-a Zala, 13%-a Somogy, 7%-a Komárom megyében lakott. Az Alföldön Bács-Kiskun, Békés, Csongrád, Hajdú-Bihar, Pest /9 járás közül 6/, Szabolcs-Szatmár és Szolnok megyében az elmúlt 20 év folyamán 58 beteget találtak; ez az összes vizsgált eset 3%-a. A Kiszalárdon és az Alpok-alján, Győr-Sopron és Vas megyében ugyanezen idő alatt 234 beteg volt /12%/. A Dunántúli-dombság területén, Baranya megyében 22, Somogy megyében 253, Tolna megyében 12, Zala megyében viszont 969/1/ kullancs-encephalitist állapítottak meg víruslaboratóriumi vizsgálattal.

A Dunántúli-Középhegységben, Fejér megyében 41, Komárom megyében 132, Veszprém megyében 49, Pest megye budai és szentendrei járásában 27 beteg volt, az összes igazolt eset 12%-a. Az Északi-Középhegységben, Borsod-Abaúj-Zemplén megyében 41, Heves megyében 34, Nógrád megyében 61, Pest megye váci járásában 7 beteget találtak, ez az összes vizsgált eset 7%-a. Az az 56 budapesti lakos, akikről nem tudták megállapítani, hogy hol fertőződhetett, az összes 1996 eset 3%-a.

Az egyes megyék területén belül járásonként is vizsgálták a kullancsencephalitiszes betegek lakhelyét. Baranya megyében 22 beteg közül 12 a pécsi járásban lakott és közülük 10 az utolsó 3 év folyamán betegedett meg. Bács-Kiskun megyében csak 4 esetet észleltek, ezek is a Duna mentén, a Kalocsa-i és a kiskunhalasi járásban laktak. Békés megyében 1959 és 1966 között 9 eset fordult elő, mégpedig a gyulai járásban. Borsod-Abaúj-Zemplén megyében a legtöbb eset a miskolci

és a sátoralpujhelyi járásban fordult elő. Fejér megyében a bicskei járásban volt a legtöbb megbetegedés. Győr-Sopron megyében a mosonmagyaróvári és a soproni járás bizonyult a legfertőzöttebbnek. Hajdú-Bihar megye debreceni és püspökladányi járásában 1959-ben észleltek megbetegedéseket. Heves megyének az egri járásában lakók között fordult csak elő kullancs-encephalitis. Komárom megye egész területe, különösen a komáromi járás, Nógrád megye egész területe, Pest megye budai, szentendrei és váci járása bizonyult különösen fertőzöttnek. Somogy megye egész területén észleltek kullancsencephalitis-eseteket, ezek 4 járásban körülbelül egyformán oszlottak meg, az ötödik járásban /barcsi/ viszont aránylag kevés fordult elő. Kevés beteg került vizsgálatra Szabolcs-Szatmár és Szolnok megyéből. A Tolna megyei esetek zöme a tamási járásból való volt. Vas megye egész területén nagy számban fordult elő kullancs-encephalitis, főleg a szombathelyi járásban. A celldömölki járásban 1972 óta mind több megbetegedést észleltek. Veszprém megyében a legtöbb igazolt esetet a keszthelyi és veszprémi járásban találták. Zala megyében a nagykanizsai és a zalaegerszegi járásban lakók szerepeltek legnagyobb számban a laboratóriumi vizsgálatra beküldött anyagban.

Mindez nem jelenti azt, hogy le kellene mondani a természetben való tartózkodásról, azonban az elővigyázatosság, bizonyos rendszabályok megtartása nem nélkülözhető.

Erdőben ajánlatos a nyaknál, a bokánál zárt ruhát, a nyakat is takaró fejrevalót viselni. A szabadon maradt bőrfelületet riasztószerral, háztartási vagy illatszerboltokban kapható különböző elnevezésű /Moszkító, Ano-mars stb./ aeroszolos szúnyogriasztó szerekkel lehet permetezni. A ruházatot időnként vizsgáljuk át és a kullancsot távolítsuk el. Hazatérve, minél előbb, az egész testet, különösen a hajlatokat vegyük szemügyre és az esetleg már a bőrbe furakodott kullancsokat szedjük ki. A kullancs közti fejlődési alakja éhezett állapotban gombostüfejnnyi, szivottan színes gombostüfejnnyi, a kifejllett állat vérszívás után is legfeljebb lecsésnyi anyajegyre hasonlít. Ezért nagyon figyelmes keresésre van szükség.

A kullancs eltávolításának leg-egyszerűbb módja; a bőrből kiálló hátsó testrészének légzónyílásait a levegőtől valamilyen folyadékkal /benzin, alkohol, kölni vagy egyszerűen víz/ átitatott vattarészorításával, esetleg zsiradék /vazelin/ rákenésével elzárni. 20-30 perc várakozás alatt a kullancs elernyed; ekkor gyengecsavaró mozdulatokkal, lehetőleg csípész segít-

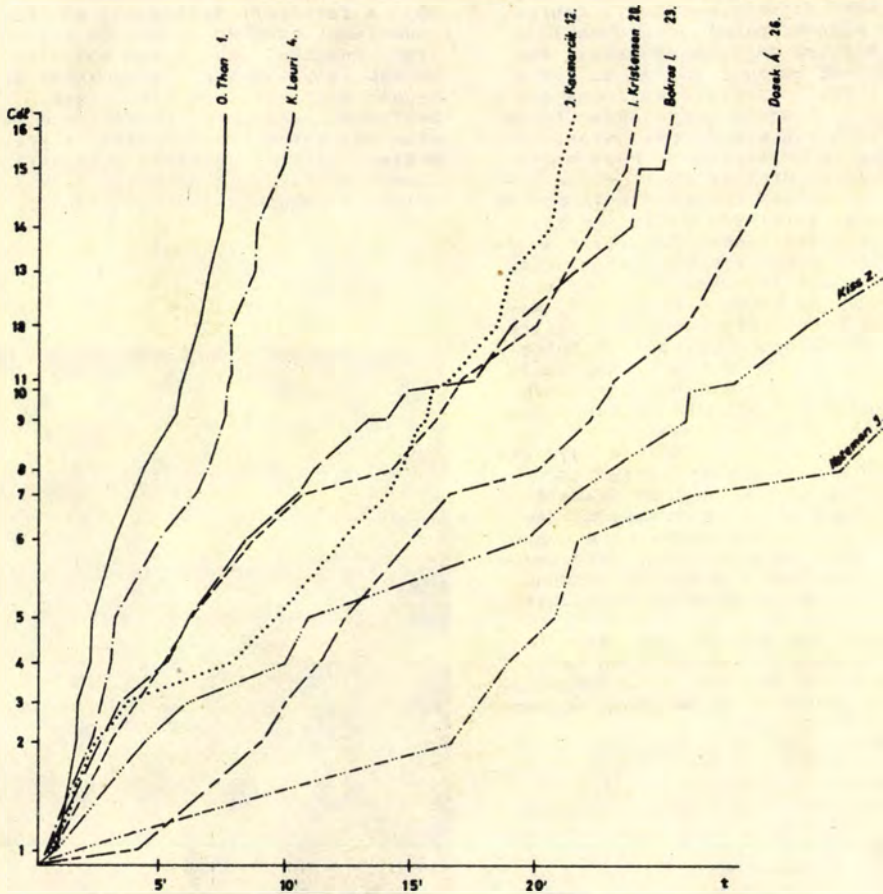
ségével óvatosan kihúzható a bőrből. A beszakadt fej gennyesedést okozhat! A csípés helyét ajánlatos jódtinktúrával bekenni.

A védekezés leghatásosabb formája a fertőzött természeti góc felszámolása; azonban rovar- és rágcsálóirtó szerekkel csak egyes körülírt helyek /pl. táborok/ környékének átmeneti megtisztítása lehetséges. Hasznosak lennének a fertőzött erdőrészek bejáratánál elhelyezett figyelmeztető táblák, valamint a különféle tömegkommunikációs eszközök felhasználása a lakosság tájékoztatására.



Figyelmeztető tábla Tahiban /Skerletz I.felv./

# MÉG MINDIG A VB!

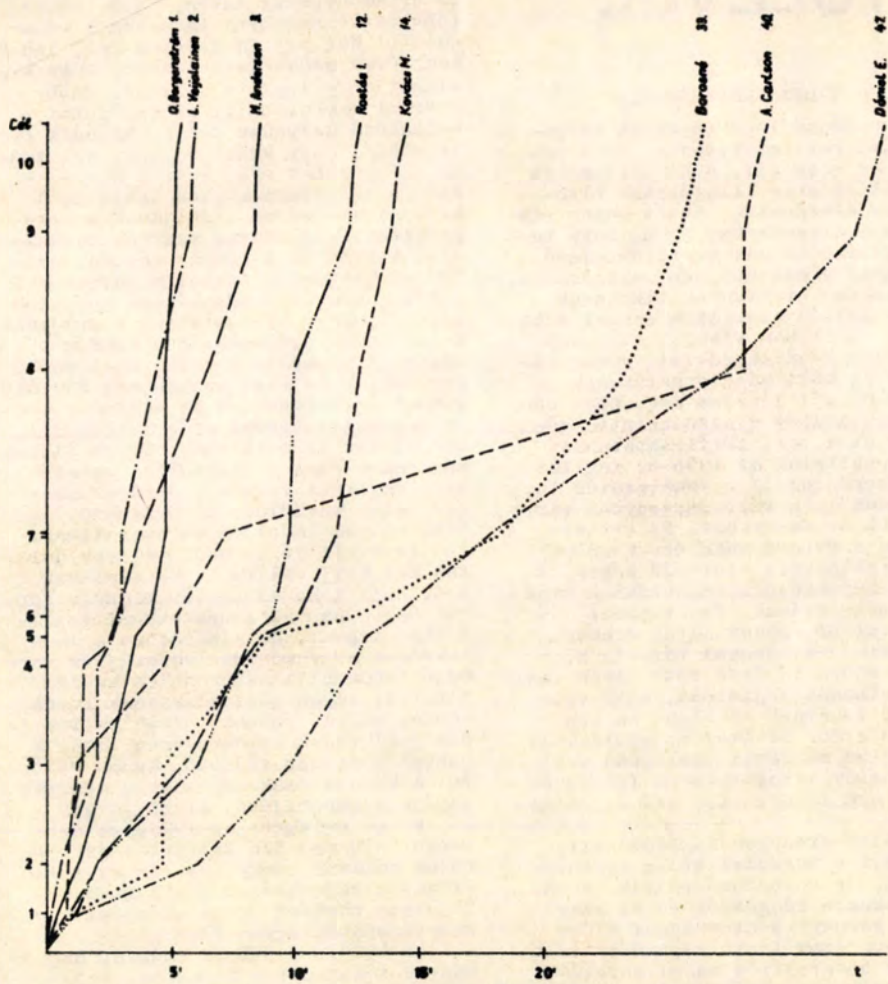


A lap két oldalán látható teljesít -  
ménygörbe elve megegyezik a korábbia-  
kéval. A Tájfutás új olvasói részére;  
A görbe jól jellemzi a versenyzők fu-  
tását e derékszögű koordinátarendszer-  
ben, ahol a ponttávolságokat és a leg-  
jobb részidőtől való eltérést adtuk  
meg. Minél közelebb áll egy versenyző  
görbéje a függőlegeshez, annál jobban  
megközelíti a legjobb részidőkből  
összerakható mozaikidőt. A nagy, lapos  
szakaszok a durva technikai hibákat  
jelzik.

Ezúttal a férfiak mozaik ideje  
88;45, a nőké 54;09 volt. Így a vi-  
lág bajnok Gyvin Thon teljesítménye  
108,3 % / 96;07/, ill. Outi Borgen-  
strömé 109,3 % / 59;13/ volt.  
Ezek rendkívül jó eredmények, amennyi-  
ben elfogadjuk, hogy a mozaikidő meg-  
közelítően azonos a pályán futható  
legjobb idővel.

A görbék további elemzése minden-  
ki számára hasznos és szórakoztató  
lehet.

Csongrádi Jenő



# TÜLEVÉL

## EGY JÓ VÁLTÁS KELLENE....

Tájfutósportunk legjobbainak tampei eredményei ismeretesek. Az értékelést, az elemzést, a konzekvenciák levonását az erre illetékesek bizonyára már elvégezték. Saját gondolataimat abban a reményben írom, hogy talán hozzájárulhatnak az elkövetkező VB-k magyar eredményeinek javulásához.

Az egyéni eredmények tiszteselek, bár Kiss Zoltán szerintem sokkal többre képes. Váltóban viszont alaposan elmaradtunk a várakozástól. /Csak zárójelben, a múlt hánytorgatásának szándéka nélkül jegyzem meg, hogy három év távlatából visszatekintve mégis nagy hiba volt férficsapatunkat nem szerepeltetni az 1976-os angliai világbajnokságon.. / A szakvezetés is, a szurkolók is a váltóversenyben várták a jobb eredményeket. Ez érthető. Egyéniben a dobogó közelébe kerülni csak világklasszis sportoló képes, s mi ilyen képességű versenyzőkben sajnos nem bővelkedünk. Van viszont, és ha a fiatalabb korosztályok eredményeit tekintjük, joggal bízhatunk, hogy a jövőben is lesz több olyan tudású és elszánt tájfutónk, akik váltóban ott lehetnek az élen, ha nem is a legelején. Ezekkel az esélyekkel úgy gondolom mindenki tisztában volt és van. Ámbar válogatottunk felkészülése ezt nem támasztotta alá egyértelműen.

A váltóversenyek sajátosságai: a tömegrajt a megközelítőleg egyforma nehézségű, de különböző pályák, a várakozás okozta idegesség és az ezzel együtt a pernyi pontossággal előre soha ki nem számítható rajtidőre való megfelelő bemelegítés az ellenfelekkel a pályán való találkozás, a jó vagy rossz pozícióban való váltás hatása az éppen kifutó sportolóra utolsó futók esetében a végső sorrendet eldönthető hajrákészség, stb. Mind olyan tényezők ezek, melyek sajátos felkészülést igényelnek. Logikus, hogy nem az egyéni, hanem a váltóversenyek fejlesztik hatékonyabban /kizárólag?/ ezeket a képességeket. Ezért nem értem, hogy miért nem súlypontosodott a felkészülés is a váltó köré? Mert nem tudok túl sok nemzetközi váltóversenyről, ahol a VB-re készülő válogatottunk indult volna. Itthon csak talán a Nemzetek Viadalán fordult ez elő, s külföldi versenyről is csak 1-2 esetről tudok, /Finnország/. Ebben látom gyenge váltóeredményeink egyik leglényegesebb okát. S ebből következik javaslatom, melynek megvalósítása

előbb-utóbb javulást kell, hogy hozzon az eredményesség terén. Több, sokkal több váltóversenyen induljon a válogatott! Még így is tetemes idő, lehet hogy évek szükségesek ahhoz, hogy kialakuljon a legjobb sorrend. Több-ször ki kell próbálni minden futót a különböző helyeken /első, második futó stb./, hogy kiderüljön, ki hol tudja a legtöbbet nyújtani. A hazai, rangos váltóversenyeken tehát ne a klubjuk színeiben induljanak a válogatottak! Véleményem szerint tavasszal a PVSK és a Postás váltón, nyáron az Eötvösön, ősszel a November 7. emlékversenyen mindenképpen megvalósítható, hogy válogatottak induljanak. E versenyek színvonalát a rendezés eddig is kiemelte a többi honi váltó sorából, s ha erre ezután még nagyobb gondot fordítanak és az országos szövetség segítségével erős külföldi csapatokat is meghívják, akkor itthon már lenne éles felkészülési lehetőség. Emellett természetesen szükséges, hogy külföldön is a lehető legtöbb váltón induljon válogatottunk.

Váltóról lévén szó, még egy dolgot meg kell említeni. Nevezetesen azt, hogy a hazai váltóversenyek formái megtorpantak a nemzetközi fejlődéshez képest. Ez elsősorban a bajnokságok hagyományos tömegrajtos formájú lebonyolításában jelentkezik. Mivel az egyes váltószakaszok futói azonos pályát futnak, olyan váltók is szerepelhetnek eredményesen, ahol a csapat zöme nem tájfutó, hanem atléta. A kérdés csak az, hogy a sportág jövője szempontjából miért jó ez?

Ki ne emlékezne az 1978. évi debreceni OVB-re? Kis túlzással azt lehetne mondani, hogy ezen az egyetlen országos bajnokságon amnyi szabálytalanság történt, mint az egész versenyszezonban együttvéve.

Az 1979. évi OVB is szépen, hagyományos tömegrajtos formában, egy-két rosszul berajzolt térképpel és óvással fűszerezetten zajlott le. És ezek után vártuk, hogy válogatott váltóink jól szerepeljenek az VB-n...? Szummázva a lényegét: egy jó váltás kellene. Szemléletváltás.

Kovács Attila



## A tájfutás történelme

1. Az egyik, eddigi legjobb magyar tájfutó-helyezés a világbajnokságon. A győztestől mindössze 13,31 mp-et kapott.  
Kérdés: Ki ez a tájfutó és melyik világbajnokságon érte el ezt az eredményt?
  2. Színes térképen először kétfordulós egyéni versennyel bonyolították le az országos egyéni OB-t.  
Kérdés: Mikor volt először színes térképpel és hol, az országos egyéni bajnokság /két fordulóban/?
  3. Hol és mikor nyert Monspart Sarolta világbajnokságot?
  4. 1952-ben országos bajnokságot nyert férfi versenyző neve?
  5. Mikor alakult meg az önálló tájfutó szövetség Magyarországon?
  6. Kik voltak azok a tájfutók, akik 1978-ban 100,00 %-os teljesítménnyel nyerték az egyéni rangsorokat?
- Beküldési határidő: a tájfutás megjelenésétől számított 2o nap.

Egy régen mellbeütött "Nyitott boríték" után teljesen elzárkóztam az újság tájékoztatása elől. Pedig azóta eltelt egy pár év és én.... Na mindegy, most viszont felfigyeltem az évek óta tengő, lengő formában megjelenő lapunk Vékony Andornak Írjunk ötleteket c. felhívó írására. Hát már itt a vég.... Tovább nincs. Ez bizony erősen rányomja bélyegét sportágunkra. Ma mintegy hatezer igazolt tájfutó van /papíron/ és ezek egyhatalma előfizeti a tájfutást. Abban teljesen egyetérték a cikkíróval, hogy írjunk ötleteket. Én meg azt mondom, írjunk bármit, mert már oda jutottunk, hogy ismételt cikkeket kell lehozni az újság hasábjain. Én tehát elkezdem a sort és máris versenyre hívom az összes magyar tájfutót.

Téli alapozáskor, nemcsak futni kell, hanem főleg a kezdőknek elmélettel is kell foglalkozni. Kérem, hogy a lap olvasói az alant mellékelt feladatokat megoldva küldjék el postázva a Pásztói SE sportirodájára; Zentai József 3060 Pásztó Pf 5.

Háromfordulós elméleti versenyünkre négy kategóriában díjakat fogunk küldeni. A kategóriák a következők: felnőttek /férfi, női/ ifjúságiak /fiú, leány/.

Várom illetve várjuk, hogy minél többen kapcsolódjatok be az Elméleti versenybe. És sok sikert a megfejtéshez. Remélem, hogy az új versenyévadban már gyerekjáték lesz a tájékozódás és többet fogunk tudni a tájékozódási futásról.

Zentai József



# EDZÉSELMÉLET

## TÉRKÉPOLVASÁS FUTÁS KÖZBEN

Ismert tény, hogy az eredményes versenyzéshez a fizikai és technikai edzettség megfelelő összhangja szükséges. Egy bizonyos fizikai szint felett az az általánosabb, hogy a tájékozódási, térképolvasási sebesség elmarad a futáshoz képest. A fizikai képességek teljes mértékű kiaknázását eredményezheti a futás közbeni térképolvasás alkalmazása.

A futás közbeni térképolvasás el-sajátításához és fejlesztéséhez találtam módszert VILFRED HOLLOWAY: Modern Orienteering Training című könyvében. Elgondolkoztatónak találtam a könyv egy másik fejezetét is, amely a versenyzési hibák típusairól és okairól szól.

A futás közbeni térképolvasás a tájékozódási tevékenység egyik fontos mozzanata és nagymértékben befolyásolhatja az eredményt. A módszert a versenyzők szinte észrevétlenül a versenyek során sajátítják el, pedig a folyamat gyorsabbá és hatékonyabbá tehető céltudatos edzésekkel.

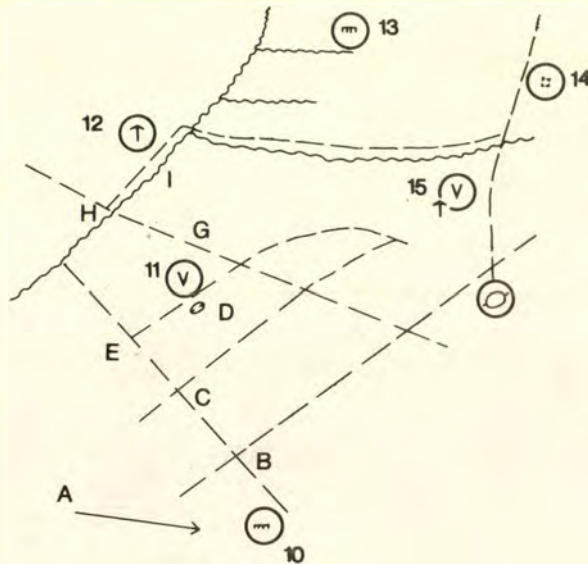
A térképolvasással töltött megállások a pálya végére értékes perceké összegződnek, még 10-20 másodperces megállások esetén is. /A kezdő versenyzők néha versenyidejük 50%-át is

álldogálással töltik./ A megállások kiküszöbölését célzó versenyzési stílus nem sajátítható el egyik napról a másikra, megtanulásához sok gyakorlás szükséges és legcélszerűbb az asztalnál kezdeni.

## TÉRKÉPOLVASÁS ASZTALNÁL

Ehhez a feladathoz nem kell más, mint egy ceruza és térkép. Rajzoljunk be egy tetszőleges pályát, majd képzeletben fussunk végig rajta! De ezt az egyszerű feladatot ne úgy végezzük, ahogy a versenyeken megszoktuk, hanem próbáljuk meg a klasszis versenyzőket utánozni.

A versenyzők nagy része a pályát egymástól független részfeladatok megoldására osztja, ponttól pontig tájékozódik. Ezzel szemben a jó versenyzők a pályát egy teljes egésznek tekintik és a pontokon csak áthaladnak. Ezt úgy érik el, hogy az alapsabb térképolvasásra alkalmas könnyű szakasztól könnyű szakaszig futnak érintve közben a pontot. Nézzük meg ezt a technikát egy példa segítségével. Az 1. ábrán látható térképrészleten a lo. pontra "A" irányból érkező versenyző már a pont előtt tudja hogy a sziklafaltól északi irányba kell kiindulnia és majd hamarosan eléri a BC ösvényt. Ezeket az információkat természetesen korábban, az előző könnyű szakaszon állapította meg, mondjuk egy 200 méteres ösvényen futás során.



1. ábra

Versenyzőnk, miután fogta a 10. pontot, átvág az erdőn az északitól kissé keletre eltérő irányba. A futás közben egy pillantással ellenőrzi irányát és az elérendő ösvény helyzetét. Ily módon az ösvényhez érve tudja, hogy merre kell fordulnia. Az ösvényen futva eldönti, hogy a C pontnál fog letérni a D nagy gödör felé, sőt a 11. pontról való továbbhaladását is meghatározza.

A 11. ponton már tudja, hogy egyenesen északi irányba kell indulnia a patak /H/, illetve az ösvény /G/ fel-fogóvonaláig. A BC szakaszon az I ösvényig kell kidolgoznia az útvonalát, ahol viszont a 12. és 13. pontokon való áthaladást kell meghatározni.

Amint az eddigi leírásból is látszik nincs könnyű dolga a versenyzőnek, mivel a pillanatnyi környezet figyelése mellett előre kell gondolkodnia. Igaz, ez az előre történő térképolvasás könnyebb szakaszokon történik, de az itt is elkövethető hiba /pl. C pont észre nem vétele/ komoly következményekkel járhat. A hibák elkerülése érdekében fontos, hogy tudatosan válasszuk ki a könnyű szakaszokat és gyakorlással fejlesszük a többirányú figyelőképességünket.

A fenti példa azt próbálta megmutatni, hogy nem elég gondolatban végigfutni a pályát, hanem tudatosan előre ki kell választani az útvonalválasztó és a futó szakaszokat, azaz a pályát, már az asztalnál is, az elvégzendő tevékenységek alapján bontsuk szakaszokra.



## TÉRKÉPOLVASÁS HOSSZUFUTÁSÁNÁL

A tudatos térképolvasás néhány órai gyakorlása után ráterhetünk a futással való kombinálására. Hosszúfutásra vigyünk magunkkal 3-4 pályát, melyeket egykét héttel korábban rajzoltunk meg vagy sporttársunkat kértük meg rá. A feladat az asztalnál végzett térképolvasásnál annyival nehezebb, hogy egyrészt mozog az térkép, másrészt a környezetre, az útra is figyelniünk kell. Az ilyen típusú edzés hozzászoktat bennünket a mozgás közbeni térképolvasáshoz.

### Körpályás edzés

A térképolvasási sebesség fokozására a következő körpályás edzés alkalmas. Jelöljünk ki egy 300-500 méteres változatos körpályát, melyen út, ösvény, erdő, emelkedő, vízszintes szakasz is található. Helyezzünk el egy igazi ellenőrző pontot a körpályán a versenyeken alkalmazott módon. Az edzéshez nem csak térképre, hanem ellenőrző kartonra is szükség van, így az edzés a futás közbeni térképolvasás és a lyukasztási technika tökéletesítésére is szolgál. A futást és térképolvasást úgy kell összhangba hozni, hogy ténylegesen is akkor érrünk a kirakott ponthoz, amikor gondolatban is megfogtuk. Először kénytelenek leszünk lelassítani a pont előtt, mert nem tudtuk meghatározni a kifutás útvonalát vagy nem emlékszünk tökéletesen a pont környezetére vagy a támadópont és a pont közötti szakaszra. Gyakorlással azonban növelni tudjuk majd a futósebességünket, amely a térképolvasási sebesség növekedését is jelenti. Ez az edzés annyiban tér el az edző versenytől, hogy nincs szükség terepre, akár egy parkban is elvégezhető, másrészt végzése közben nem kell a környezetet is figyelni, amely tovább nehezítené a feladatot.

A futás közbeni térképolvasás elsajátításának utolsó fázisát az edzőversenyeken történő gyakorlás jelenti. Az első alkalomkor a hibák elkerülése érdekében érdemes a futósebességét visszafogni, ami kezdetben talán a korábbi módszerénél lassúbb versenyzést eredményez.

### VERSENYZÉSI HIBÁK

Valószínűleg nincs olyan versenyző, aki ne követne el hibákat. A versenyző tudásától függően az elkövetett hibák miatt fellépő idővesztés lehet 1-2 perc vagy akár több is.

A hibák okait a következő négy csoportba oszthatjuk:

- gyenge technikai tudás,
- rossz taktika,
- fáradtság,
- külső okok.

Külső okokon azokat a körülményeket értjük, amelyeket a versenyző nem tud befolyásolni és megállapításuk nagyon nehéz. Pl. rossz pontelhelyezés, hibás térkép. Ezekre a nehézségekre is fel kell készülni akár edzésekkel is és kialakítani a helyes reakciókészséget, de remélhetőleg fontos versenyen ilyen nem fordul elő.

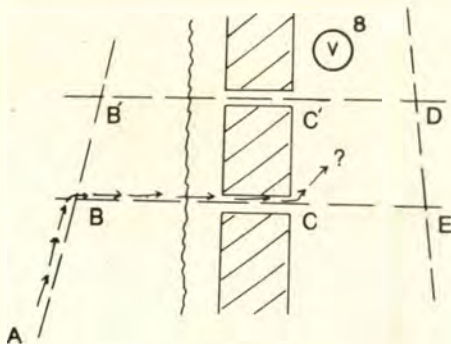
A fáradtság leginkább az észlelőkészséget befolyásolja, de hat a döntéshozó képességre is. Ilyenkor fordul elő a térkép elnézése, a rossz útvonalválasztás és a többi utólag érthetetlennek tűnő cselekedet. Ezt a hibatípust elsősorban megfelelő fizikai felkészüléssel kerülhetjük el, de a jó önismeret is sokat segíthet.

Technikai hibát akkor követ el a versenyző, ha nem képes egy adott művelet helyes elvégzésére pl. távolságbecslés, szögbecslés, iránylevétel kis hibával való végrehajtására. A hiányosságok megállapítására legalkalmasabb a lefutott verseny alapos elemzése, majd a felfedett hibák elkerülésére speciális edzések végzése.

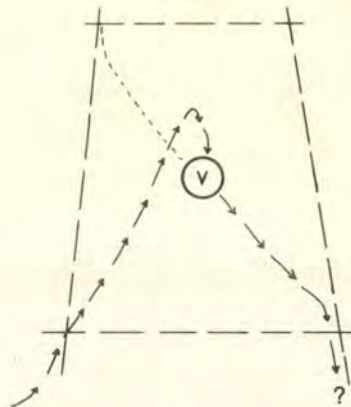
A taktikai hibák meghatározása már nem ilyen egyszerű. Ezen a fogalmon nemcsak a más versenyzőkkel szembeni

számolása" miatt a versenyző az ABC pontokon halad azt gondolva, hogy az A"B"C" pontokon fut keresztül. Minden egyezik csak a pont nincs sehol. Még az ED ösvény sem nyújt semmi segítséget. Ebben a helyzetben nagyon fontos, hogy ne az legyen a futó első gondolata, hogy nem tették ki a pontot vagy rossz a térkép, hanem, hogy a teljesített útvonalon hol követhetett el hibát.

A párhuzamossági hiba leggyakrabban vonalszerű sikrajzi alakzatoknál lép fel és sokszor különleges nehézséget jelent a tereprészletek meglepő hasonlósága. Előfordulhat egyedi objektumokkal kapcsolatban is például a kiszemelt támadópontból több is van a pont közelében és az általunk választott a piros körön fekszik vagy nincs jelölve a térképen. A tapasztalat azt mutatja, hogy a párhuzamossági hibát szinte mindig korábbi elfordulás okozza, hasonlóképpen ahogy a pontokat korábban várjuk, korábban kezdjük keresni. A hiba oka lehet a rossz távolságbecslés vagy türelmetlen, esetleg pesszimista versenyzés.



2. ábra



3. ábra

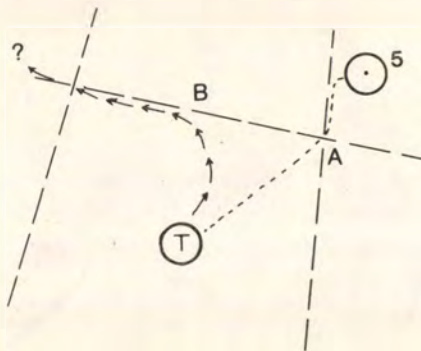
viselkedést értjük, hanem taktikai döntések közé soroljuk az útvonalválasztó, irambeosztási, pontmegközelítési döntéseket.

A hibák főbb típusainak áttekintése után vizsgáljuk meg kicsit részletesebben a gyakoribb technikai hibákat. A legtöbb hiba visszavezethető két alapvető okra: a technikai képességgel nem összhangban lévő sebességválasztás vagy a figyelem időleges gyengülése, kihagyása.

A leggyakrabban előforduló hiba a párhuzamossági hiba. Magyarázatként nézzük meg a 2. ábrán látható térkép-vázlatot. Mondjuk egy nyilalék "el-

Más típusú hibák a  $90^\circ - 180^\circ$ -os elfutások, amelyek még jó versenyzővel is előfordulhatnak. A 3. ábrán látható módon a versenyző kicsit túlfut a ponton, majd szinte az ellenkező irányból fogja a pontot. Arra készült fel, hogy a ponton balra fordulva hagyja el, majd elérve az ösvényt jobbra fut rajta. A valóságban mindez másképpen történik, mivel a pont keresése közben nem veszi észre, hogy ellenkező irányból éri el a pontot és kifutáskor elérve a nyilaléket a tájolóra pillantva nem veszi észre, hogy a tű éppen  $180^\circ$  fokkal az ellenkező irányba mutat.

A 4. ábrán lévő vázlat a  $90^\circ$ -os hibára mutat példát. A futó az útke-resztesződés célzózza meg és lendületesen fut mivel B vagy C út úgyis felfogja. Futás közben eltéríti egy kis bozótos vagy rosszul olvassa le tájgléjgát és máris a D irányba fut. / $30^\circ$ - $40^\circ$  eltérés/ Meglátja a B utat és azt hiszi, hogy C-hez közeledik.

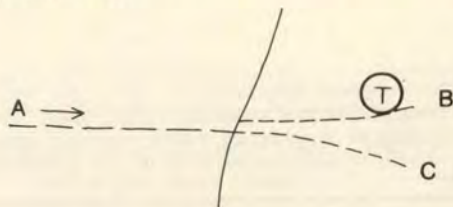


4. ábra

Időben jön a keresztesződés is, így megnyugodva fut  $90$  fokkal rossz irányba. A  $180$  fokos hibák leggyakoribb oka, hogy a versenyző durva iránymenet végrehajtásánál a térképet fordítva állítja be. /Oka lehet a visszahajtással eltüntetett észak-jel./

Tipikusak a rossz méret- vagy távolságbecslésből, és nem utolsó sorban a felületes térképolvasásból eredő hibák. Velem is előfordult, hogy a támadópontnak kiszemelt  $40$  méteres kúp helyett a korábban jövő és tőle nem messze levő  $20$  méteres kúptól próbáltam a pontot megfogni; természetesen sikertelenül.

A térképolvasási hibák nagy része az apró részletek észre nem vételéből vagy figyelmen kívül hagyásából ered. Például az 5. ábrán az "A" irányból érkező versenyző pontatlan megfigyelése következtében a C ösvényen fut végig abban a tudatban, hogy a B-n fut.



5. ábra

Úgy vélem, hogy a hibák ilyen csoportosítása, vizsgálata két szempontból is nem haszontalan dolog. A hibák típusainak elemzésével megállapíthatjuk gyenge oldalunkat és meghatározhatjuk a kiküszöbölésükre legalkalmasabb speciális edzéseket, másrészt a hibák vizsgálatával, az okok felderítésével következő alkalommal elkerülhetjük vagy gyorsabban javíthatjuk a hasonló hibákat.

Végezetül a fenti hibák elkerülésével kapcsolatban két gondolatot jegyeznék meg, a versenyzési módszerre illetve az edzésekre vonatkozóan.

A versenyzés során nagy segítséget jelenthet a kettős biztosítás elve, ami azt jelenti, hogy egy döntést ne csupán egy paraméter függvényében hozunk meg. Például egy útról való letérésnél ne csak az út egyik oldalán látottakra támaszkodjunk, vagy durva iránymenetnél ne csak a síkra, vagy ne csak a domborzat felhasználásával ellenőrizzük magunkat.

A másik megjegyzésem azon hibákhoz kapcsolódik, amelyeket egy technikai elem alkalmazásának elmulasztása okozott. /Például iránylevétel vagy távolságmérés elmulasztása./ Ugy gondolom, hogy a technikai elemek speciális edzéseken történő gyakorlásán kívül meg kell teremteni azokat az edzéseket is, amelyek biztosítják a fokozatos átmenetet a versenyszerű pályán végzett edzésekhez.

Molnár Gábor



Frank Krisztina, Eger.  
Olyan mutatványszámot kérsz lapunkból, melyben szerepelnek a Hungária Kupa eredményei is. Ezt a kívánságot nem tudom teljesíteni, de a teljes eredménylistát postáztam. Remélem jövőre az elsők közt fogsz szerepelni.

Szabó Etelka, Oroszlány  
Mutatványszámot küldtem és mellé egy finn térképet is. Tájélot OFOTÉRT-ben lehet kapni. Ez NDK gyártmányú és sajnos sok a hibás. Javaslom, még a boltban próbáld ki! Mintha futnál; jól meg kell rázni és , ha nem akad fent a tüje, akkor érdemes megvenni.

Kondor Katalin, Monostorpályi  
Az újság előfizetését nem nálunk kell kérni. Ha előfizetett a jövő évre, akkor mi nem tudunk visszamenőleg számkokat küldeni. Kivételesen maradnak szerkesztőségi példányok -mint most is -, és akkor szívesen küldünk.

Gadó György, Sopron és Kudriczy Zoltán  
Budapest és még sokan mások.  
Kérjük, ne a szövetség címére vagy egyszámlájára küldjék az előfizetést, mert a többi magyar folyóirathoz hasonlóan ezzel a Posta Központi Hírlapirodája foglalkozik. Kérjük, olvassák el a legutolsó oldal legutolsó sorait is.



Címképünk: A kezdőemberek /norvég és svéd/váltása a Nemzetek Versenyén.  
Jan Fjaeresstad, Sigurd Daehli, Kjell Lauri, Erik Svensson. A bal oldalon Dieter Wolf svájci válogatott.  
Hátsó kép: A November 7. év. váltójának eredményhirdetése. Bal oldalt a győztes Norvégia. Magyar vegyes váltó a második; Rostás Irén, Boros Zoltánné, Kovács Magda.  
/Korik A. felv./



Finn "környezeti" térkép, fixpontokkal  
Az eredeti méret kisebbítése. →



## TÁJFUTÁS

### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy-Zsilinszky út 31. II. em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374. Budapest Pf. 614.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál /Postacim: Budapest V., József nádor tér 1. 1900/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre: 54,- Ft, egyes szám ára: 4,50 Ft. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomatványboltjában : 1061 Budapest VI., Népköztársaság utja 6.

ISSN 0133-4697

Index : 25827

Sportpropaganda

TZ 80010



13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ÁRA: 4,50 Ft





# TÁJFUTÁS



1979/11

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSZLÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZÍTÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

11. SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1980. január hó  
Terjeszti a Magyar Posta



## A MEGYÉK "VÁLTÓFORMÁBAN"

A MEGYÉK "VÁLTÓ-FORMÁBAN" '79-ben

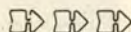
Lapunk első oldalán ismét adatokat találhat az olvasó és példázatok, hogyan is rendeznek un. bajnoki versenyeket. Az országos szövetség is észleli e kirívó példákat, csak éppen nincs elég ideje, energiája, kedve, hogy végig lapozza a jegyzőkönyveket. Pedig csak alapos, elemző munkával lehet feltárni a hiányosságokat. És csak ezekre alapozva lehet javaslatokat tenni a bajnoki rendszer vagy kiírás megváltoztatására. Mert a különböző bajnokságokat sokan és néha nem is ok nélkül szidják, de odáig már kevesen mennek el, hogy utána is nézzenek a valóságnak. Egyszerűbb minden hibát, negatív jelenséget a versenynaptár, bajnoki rendszer rovására írni. Sokan vannak -köztük a szerkesztő is -, akik vallják, hogy, ha a magyar tájfutás fellendülésének csak a bajnoki rendszer változatlanlansága az akadály; akkor egy éven belül a világ élvonalában lehetünk, mert új rendszert, új kiírást kitalálni nem nagy művészet és a bevezetése is viszonylag gyorsan menne. Csak éppen kérdéses, hogy valóban ez az igazi akadály. A labdarúgás népszerűségének egyik titka, hogy nem változtatják nagyon a szabályokat

Elemzésünkénél - a felelős szerkesztő felkérése alapján, - csak a felnőtt, az ifjúsági és a serdülő kategóriákat vizsgáltuk.

Az 1979. évi váltóbajnokságokon 69 egyesület szakosztálya indult, s csak mindössze Tolna és Békés megye nem vett részt ebben a bajnoki formában.

Bács-Kiskun és Pest megye 1-1, míg Heves, Vas, Zala megye 2-2 egyesülete szerepelt. Vagyis a megmaradt 61 egyesületen 12 megye osztozott, az alábbiak szerint: 7 SE. Csongrádból, míg 6-6 Somogy, Szolnok és Veszprém, továbbá 5-5 egyesület Borsod, Nógrád, Győr-Sopron, Szabolcs-Szatmár megyéből. Igen feltűnő, hogy az összesen résztvevő 204 váltónak 1/4-c, pontosan 57 váltó csak a női!

Baranya m.: Pécsi VSK., Pécsi VM., Pécsi OEÜ., Mohács DSK., Bács-Kiskun m.: Kecskemét Kertészeti FSC., Borsod m.: DVTK., MEAFC., 1.sz. Ipari DSK., Kb. Irinyi DSK., Tokaj DSK., Csongrád m.: Szeged Délép., Vízügy., SzVSE., Sz.KSZV. SE., Sz.KLTE., Szentesi VSC., Hódmezővásárhelyi VSE., Fejér m.: Szfv. Volán., Szfv. Videoton., Szfv. 320 DSK., Seregélyes 319. DSK., Győr-Sopron m.: Győri Spartacus, Gy. Hild DSK., Révai DSK., Gy. Czuczor DSK., Soproni MAFC., Hajdu-Bihar m.: Debreceni EAC., D. Műanyag., D. Gépipari DSK., D. Református G. DSK., Heves m.: Egri Spartacus., Gyöngyösi SE., Komárom m.: Tatabányai Árpád G. DSK., Almásfüzitői TSC., Tata Járvorka S. DSK., Tata Eötvös J. DSK., Nógrád m.: Salgótarjáni TC., B. gyarmati Medosz., Balassi SE., Pásztó, Nagybátony., Pest m.: Gödöllői EAC., Somogy m.: Kaposvári Rákóczi SE., K. Fáklya., K. Gépészeti DSK., K. Tácsics DSK., K. Közg.-i DSK., K. 503. DSK., Szabolcs m.: Nyíregyházi TITÁSZ., Ny. Mezg.-i FSC., Ny. Konzervgyár., Ny. Bottyán SE., Ny. 107. DSK. Szolnok m.: Szolnoki MÁV., Karcagi VM., K. Mezg. i DSK., Jászberény Eá. DSK., Ujszász, Jászapati G. DSK., Vas m.: Szombathelyi Haladás., Sabaria., Veszprém m.: Veszprém BVTC., Schönhertz SE., Fűzfő NIKE-FAK., MHD. Balatonfüred, Ajkai Bánya., Pápai Textiles., Zala m.: Zalaegerszegi TE., Zalaerdő Nagykanizsa.



A fenti táblázatot olvasva, egy kis túlzással azt is állíthatjuk, hogy a felsorolt egyesületek alkotják a magyar tájékozási futás derékhadát; a fővárosiakon kívül. Az 1979. évi váltóbajnokságokon 39 település képviselőjében állt rajthoz az 579 résztvevő. Részletezve a táblázatban:

Kategória:	F-21,	F-17,	F-15
Rajthoz állt fő:	203	113	95
	N-19,	N-17,	N-15
	68	47	53

Riasztó a női mezőny rendkívüli alacsony létszáma, s csak az ifikénél valamivel több serdülő lány-létszám nyújt némi vigasztalást.

Megérett az idő a bajnoki rendszer megváltoztatására!

A vizsgált időszakban 6 megye felnőtt női váltó bajnoka úgy jutott a bajnoki címhez, az OB-n indulás jogához, hogy nem volt ellenfele "széles e megyében". Már látom az olvasót, ahogy mondja, ez csak egy kategóriánál volt így, miért nem hoz más példát is igaza bizonyítására a kifogásoló? Ime: a serdülő lányoknál 7 megyében, míg az ifjúságiaknál 5 alkalommal ismétlődött ugyanez. Hogy volt erkölcsi ereje a versenybírósa-

goknak az 1 egyesület 3 versenyzőjét indítani, amikor csak "magukkal váltottak"? /Mindent a minősítésért?!

Különben a férfiaknál, ha mérsékeltebben is - de 6 esetben ismétlődtek meg, a három kategóriában. Szabálytalannak tekintendő - mégis éltek vele több megyében - az, amikor a B.fokozatu megyei bajnokságon - azonos egyesület, több váltót is indított, egy kategóriában. Felvethető a kérdés, hogy a versenybíróságok elnökei, a rendező megyei szakszövetségek, nem rendelkeznek a szaklap 1977/6. számával /vö. 89-90 p./ amely a bajnoki rendszert tartalmazza?

Feltételezhető, hogy több megyében még nem értek meg a feltételei a külön C.fokozatu, ill. B.fokozatu váltóbajnokság rendezésének. Nyilvánvalóan a "könnyebbik oldalát fogták meg a kérdésnek" és rögtön B.fokozatot rendeztek /a beküldött dokumentáció alapján szabad legyen megjegyezni, bizony C.fokozatu színvonalon!/. Így végeredményben -egy verseny adminisztrációja alapján /után! / még az OB-ben is szerepelhet a megye!

Sürgősen szükség van a versenyszabályzat újabb kiadására!



A November 7. emlékverseny váltógyőztese: J. Martensson

Feltehetően több megyében nem rendelkeznek kellő példányszámban a versenyszabályzattal, mert csak így fordulhattott elő, hogy több versenybírósg nem alkalmazta a Vsz.4.4 pontját: "hiányos váltó nem indulhat". Elgondolkodtató azoknak a megyéknek a bajnoksága, ahol az előírt 3 fő helyett 2-2 fő indult egy váltóban, vagy az a helyzet, amikor 8 serdülő versenyző állt rajthoz 2 egyesület színeiben. A "világcsúcsot" az a dunántúli megyénk tartja, ahol a megyei váltóbajnokság /N-19 kategória/ mezőnyében egy egyesület indult! De ... 1 fővel! A minősítést minden különösebb szívdobogás nélkül bejegyezték. Nem egyéni bajnokságon történt, váltón. Zavarban lehetett a kislány, mikor nem volt ki váltsa őt. Bár az is lehet, hogy a rajt pillanatában a versenybírósg még reménykedett?

A női emancipáció legteljesebb híve vagyok-ehnek előre bocsájtása után is némi meglepetést keltett- egyik dunántúli megyénk váltóbajnokságán elindult sporttársnók szerepe! Indult ugyanis a váltóbajnokságon, de nem az N-19-es kategóriában, hanem az F-21-ben, történetesen az egyesület tartalék váltójában, ahol különben is többben voltak már, mint a megengedett létszám, 1 fővel! Talán indokolt lenne, ha a jövőben "vegyes" váltókra is kitérne a bajnoki rendszer? Talán azért még sem!

Mindennek van határa, a szabályzat értelmezésének is...

Sportágunk még nem tart ott /bár ha ez így folytatódik hamarosan elérhetjük a dicstelen célt/, hogy a bajnokság során, szabálytalanságok árán is érvényesíthessék egyesek /szándékosan nem írok itt sporttársakat/ külön elképzeléseiket!

Egy megyei váltóbajnokságot, meg lehet rendezni 2 fővel is. Erre csak most kaptam egy leírt módszertani útmutatást. Igaz, hogy egy versenyen /bajnoki!/ szükséges egy vb.elnök, pályakövető, titkár, ellenőrzőbíró stb..., de a szóbanforgó megye bajnokságán egy és ugyanazon személy volt az ellenőrzőbíró és a vb.-elnök is. Csak azt nem tudtam még eldönteni, ki kit ellenőrzött? A takarósság ilyen mérvű megvalósítása még napjaink helyes célkitűzései között sem lehet követendő példa.

Dokumentációs kötelezettség... Komoly probléma van ezen a téren is, annak ellenére, hogy a szabályzat ebben az esetben is világosan rögzíti a teendőket.

A történelmi emlékekben oly gazdag megyénk székhelyén leírták a két résztvevő egyesület nevét, de hogy kik vettek részt a versenyen, ki volt az első, a második futó stb, ezt már eltitkolták a jegyzőkönyvben.

Csak az a kérdés, az év végi minősítések kialakításánál ki kapja a minősítést? Remélhetőleg nem az, akinek még éppen szüksége lenne rá!

Ugyancsak említésre méltó - egyik szakszövetségünk esete, ahol különben dícséretes módon a sísporttal is foglalkoznak /egy szövetség keretében/, időre megküldte "jegyzőkönyvét". Ez egy gépelt oldalból állt, amelyről a versenybírósg személyi összetételén túl hiányzott a bajnokság megrendezésének időpontja, helye, de volt egy olvashatatlan aláírás. /Nesze neked Bürokrácia!/ Az egy más kérdés, hogy az illetékes /MTFSZ.min.-nyilvt.bizottság/ beéri ennyivel is, miért ne így csináljuk? Nem jó ez így sporttársak, még a sízők körében sem!

Milyen térképpel rendezzük a bajnokságot?... Ez tíz évvel korábban valós, elgondolkodtató kérdés lehetett volna, de 10 évvel; a sportágunk talán legnagyobb vívmányának tekinthető térképkiadás és ellátás rendezése után ez megdöbbenést kelt.

A szóbanforgó alföldi megye nem tudja, hogy csak az MTF Sz által kiadott térképen lehet minősítő, versenyt rendezni? A nevezett bajnokságon elindult 21 felnőtt versenyző között nem volt egyetlen szabályismerő sem. Lehet, de indult még a jegyzőkönyv szerint - igaz név nélkül, valamint "nem értékelhető" megjegyzéssel újabb 8 fő az ifjúsági kategóriákban, no de ők még nem lehetnek olyan "fejlettek"! Már hallom az érvelést, de... hiszen most alakultak újra, majd ha megerősödnek! Nem tudom az ilyen fajta "érveket" elfogadni, az a véleményem, akinek van ereje, ideje szabálytalanságra, legyen mindez a fegyelmezett munkára is.

A gyökerekkel baj van...? A sportág alapja - itt a területen, a megyékben, az alsó szintű bajnokságokon terebélyesedhet ki. De ha a gyökerekkel baj van, akkor a most virágzásnak indult /no, sajnos csak mérsékelten!/ lombozat, ideig óráig lesz olyan, mint amilyen.

Be kell látni minden aktívának, - mind a megyékben, mind Budapesten, hogy sportágunk célkitűzései országosan egységesek és oszthatatlanok. Ezért is érthetetlen annak a balatoni, valamint tiszaparti megyénk szakszövetségének az álláspontja, amikor 1979. tavaszán a szabályzattól eltérő módon, hibákkal tarkítva rendezte meg váltóbajnokságát. Világosan látható a dokumentációkból, hogy a több helyen áhított, leginkább csak a "sikk" miatt vállalt "új" módszerekhez hiányoznak a személyi feltételek, pedig ezek csak tovább romlanak a jövőben, sajnos... Mindenesetre a szabályzattól történő eltérést, a létszámok nem indokolták.

Sajnos!

Átrendeződs ment végbe az utóbbi években....  
Hibásan járnánk el, ha a sportág jelenlegi gondjai közül - elismerem egyeseknek a legfájóbbat - csak az élvonalat, a VB-szereplést tartanánk szem előtt. Az utóbbi 3-4 évben nem várt átrendeződs ment végbe a sportág szerkezetében /a szakosztályi pontverseny ezt csak alátámaszthatja/.

Figyelmeztető, hogy a megyékben folyó munka színvonala, az ott sokszor "foggal-körömmel" kiharcolt eredmények nem csak most, de a jövőben még fokozottabban hatnak az élvonalra. Így nem mindegy senkinek sem, hogyan engedjük haladni a "szekér-rúdját"

Valami megmozdult a megyékben - legalább is néhányban -, ez jó jel az elkövetkezendő 10 év előtt, a hazai rendezési VB-re készülési jegyében. Kérdés, a fentebb leírtak milyen formában, mennyiségben vannak jelen a főváros korábban többet felmutató és jóval eredményesebb tevékenységében. Ha az arra illetékesek szükségesnek tartják, leírják majd, s megtudjuk; addig is néhány javaslat befejezésül:

- 1./Szerezzen érvényt az MTF SZ az általa kiadott verseny és minősítősabályzatnak, valamint a bajnoki rendszerek.

- 2./Az MTF SZ minősítő és nyilvántartó bizottsága vizsgálja felül a feltehetően nem szándékos - de zömében hibás - szabálytalan és minden esetben "felül-pontozott" minősítési eredményeket!



Idé tartozik, indokolatlan, hogy a serdülő kategória B fokozatú legyen a megyei bajnokságokon. /Javaslat: csak C fokozat, s amennyiben létre jönne az általunk javasolt "körzeti"-váltóbajnokság, ott legyen B fokozatú./

- 3./Az egységesítés érdekében - legalább a szaklapban közzétett - minta verseny-/bajnokság/ kiírás szükséges! Ebben hangsúlyozandó az indulási jogosultság, a váltó-összetétel. /Az F-21-ben se legyen 4x1 fős az összetétel. Nem indokolja a csekély versenyzői létszám./

- 4./ Minden esetben előzze meg a megyei /B fokozatú/ váltóbajnokságot egy C fokozatú bajnokság. Itt nyílt a váltólétszám, minden SE. tetszőleges számú váltót indíthat. De a váltó-összetétel meghatározott.

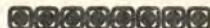
- 5./ Hozzon határozatot az MTF SZ a váltóbajnokságok lebonyolításának módosítására./Attól függetlenül, hogy az olimpia miatt csak 1980-at követően kerül sor egységesen a magyar bajnoki rendszerek megváltoztatására./

Az 1979. évi bajnokságok létszám adatai alapján - 1980-ban 3-3 kategóriában kerüljön sor egységesen a megyei váltóbajnokságokra /F-21, F-17,

F-15, N-19, N-17, N-15/, Az F-13, N-13 kategóriák számára rendezzék meg a bajnokságot, az új általános iskolai versenyszabályzat keretében, külön napon, külön verseny-alkalommal, ahol erre igény van. Sajnos, nem sok megyében!

- 6./ Az elemzésben leírtak alapján is egyértelműen látható, több megyében, 1979-ben nem volt sportértéke az un. megyei váltóbajnokságoknak. Átmenetileg indokolt összevont megyei /körzeti/ váltóbajnokságot rendezni B fokozaton. Átmenetileg, amíg az új bajnoki rendszer nem intézkedik, valami jobbról! Megjegyezhető, hogy a csapatbajnoki formában megoldásnak tűnik a körzeti forma, ha magasabb szintű is az. Az új bajnoki rendszer vegye majd figyelembe, hogy alul /a megyékben/ kerüljön sor a C fokozatú bajnokságra minden esetben, s amennyiben megrendezték a C fokozatú, kapjon a B fokozaton 1 egész minősítési pontot a résztvevők mindegyike. Várom mások hozzászólását az általam oly fontosnak tartott kérdések megoldása érdekében.

dr.Tóth Imre

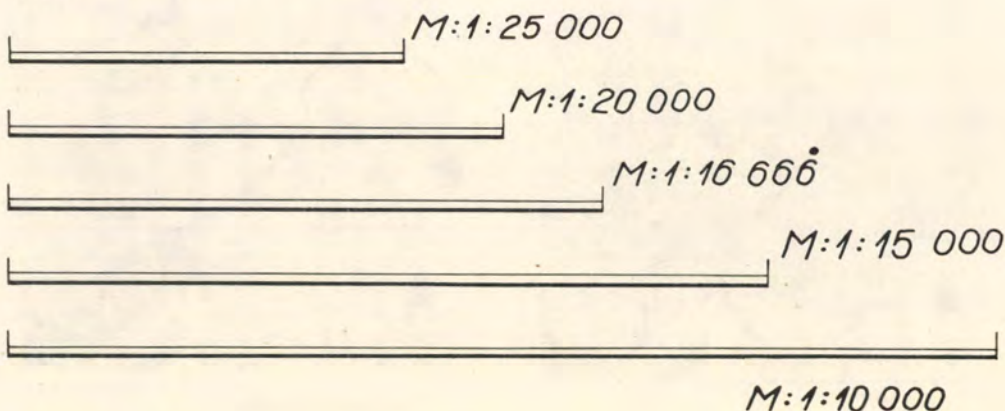


# A TÁJÉKOZÓDÁS TECHNIKÁJA

## TÁVOLSÁGMÉRÉS, TÁVOLSÁGBECSLÉS

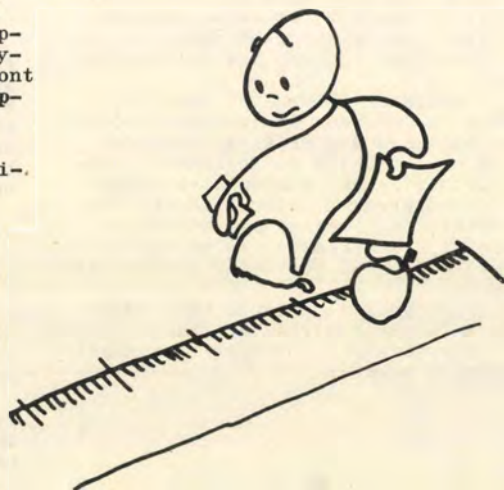
A versenytérképek méretaránya leggyakrabban  $M = 1:20\ 000$ . A tájékozdási versenyzés egyik alapvető követelménye egyrészt, hogy a futó érezze, mit jelent ez a huszezerszeres áttétel, másrészt ha kell pontosan meg tudja állapítani, hogy bizonyos térképi távolság mekkora terepi távolságnak felel meg.

1km



Sajnos a legtöbb tájolóban a mm beosztás mellett 25 és 50 ezres lépték van gravírozva, amilyen versenytérkép ma már nem fordul elő. Viszont ragasztható a tájolóra 20 ezres léptékű papírcsík.

A távolság pontos lemérésére finom tájékozdásnál van szükség.



## TÁVOLSÁGMÉRÉS A TÉRKÉPEN

A térképen lévő távolságokat mm-beosztású vonalzóval, vagy a térkép méretarányának megfelelő léptékvonalzóval lehet mérni. Az első a távolságot mm-ben adja, ezért át kell számítani a térkép méretarányának megfelelően.  $M = 1:20\ 000$  térképen

1 mm = 20 m  
1 cm = 200 m

A léptékvonalzó használatánál a távolság közvetlenül méterben olvasható le, tehát egyszerű és gyors, de mindig csak a megfelelő méretaránynál alkalmazható.

## TÁVOLSÁGBECSLÉS A TÉRKÉPEN

Nagyvonalu tájékozódásnál nincs szükség az egyes szakaszok pontos le-  
mérésére, elegendő a távolság bec-  
slése.



Kétféle becslés fordul elő. Az egyik az összehasonlító becslés, amikor útvonalválasztásnál a futó eldön-  
ti, hogy két vagy több útvonal közül  
melyik a rövidebb. Az ilyen összeha-  
sonlítás nem jelent problémát, az em-  
ber általában könnyen tud különbséget  
tenni.

A másik az "abszolút" becslés,  
amikor egy szakasz méterekben kifeje-  
zett hosszára van szükség. Bizonyos  
fokig ez a becslés is felfogható ösz-  
szehasonlításnak, hiszen a versenyző  
az 500 méterenként húzott tájoló vo-  
nalakhoz, vagy valami más mércéhez  
hasonlítja a szakaszt. Távolságbec-  
slésnél a 10 %-os pontosság könnyen el-  
érhető.

Becslésnél figyelembe kell venni,  
hogy a távolságok részletgazdag tere-  
pen nagyobbak, rossz megvilágításnál  
kisebbnek tűnnek.



## LÉPÉSSZÁMOLÁS

A terepen egyetlen jól bevált  
módszer van a távolság becslésére,  
ez a lépésszámolás. A lépésszámolás  
pontossága elérheti az 5-10 %-ot, ami  
sok esetben, pl. finom iránymenetnél  
értékes segítséget jelent.

Lépésszámolásnál csak minden má-  
sodik lépést célszerű számolni. Sok-  
szoros, pontos távon végzett ellenör-  
zés után meg kell jegyezni, hogy 100  
méter megtételéhez kerekben hány dupla  
lépés szükséges. A térképen lemért  
távot fejben lehet áttenni lépésszám-  
má.

Bizonyos gyakorlattal a lépés-  
számolás teljesen automatikussá vá-  
lik, sőt azt is meg lehet tanulni,  
hogy emelkedőn, vagy bozótban futva  
a versenyző gépiesen kihagyja egy-egy  
lépés számolását a lépéshossz csök-  
kentésétől függően, hogy mindig az  
átlagos 100 méterenkénti lépésszámot  
kapja.

A lépésszámolás a tájolóhaszná-  
lathoz hasonlóan nem értelmetlen túl-  
munka, hanem értékes segédeszköz an-  
nak, aki jól begyakorolta.

Markáns felfogóvonal között fut-  
va meg lehet lenni nélküle, de finom  
tájékozódásnál nélkülözhetetlen.



### TÉRKÉPOLVASÁS

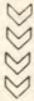
A térképolvasás mint az átmenet megtételére szolgáló egyik technikai elem alkalmazásánál a futó a térképen ábrázolt vezető, felfogóvonalakat és helyzetazonosításra alkalmas pontokat használja fel az elérendő pont megközelítésére, anélkül, hogy tájolóját igénybe venné, vagy figyelemmel lenne a terep domborzatára.

A következőkben tárgyalt térképolvasás gyakorlati tevékenység, szemben a korábbi fejezetben kifejtett térképolvasással, amely a tájékozódási feladat megismerését, a térkép képzeletbeni megelevenítését célzó szellemi tevékenység volt. Az egyiket lehet fejleszteni teremben elméleti foglalkozáson is, a másikat, amelyről itt lesz szó, csak terepen, térképpel futva.

Az egyre tökéletesedő térképek következtében a térképolvasás, amely a tájékozódás legelvontabb eleme, a versenyzés domináló elemévé válik.

Sok gyakorlással juthat el a helyzetét jellegzetes pontokon azonosító kezdő addig, hogy a terepvonalakon való óvatos haladás után, a szintvonalak rajzolta térbeli felületen érezze magát.

A térképolvasás szükséges, de nem elégséges feltétele a térképjelek tökéletes ismerete. Senki sem engedheti meg magának, hogy olyan jelet találjon a térképen, amelyről nem tudja mit jelent a terepen. Különösen a vonalas jeleket kell jól ismerni és tudni, hogy melyik jelent felfogóvonalat és melyik használható csak vezetővonalként.



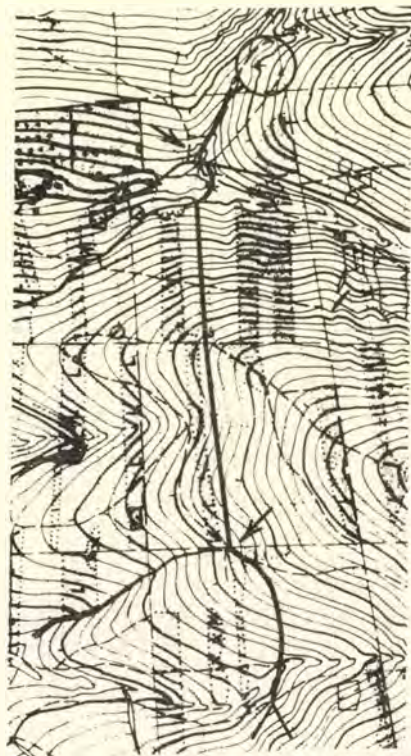
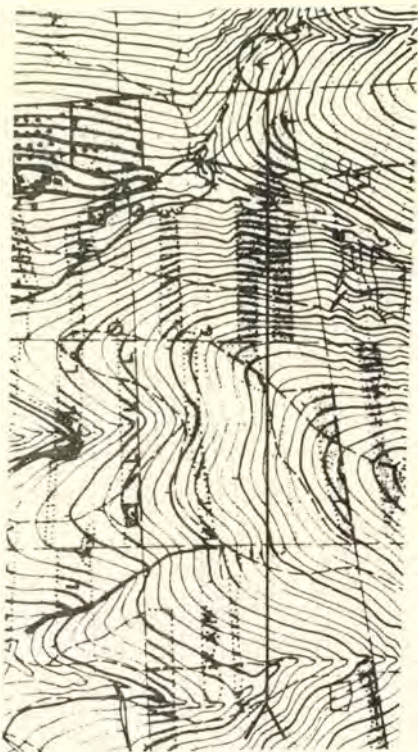
### HÜVELYKUJJ TECHNIKA

A versenyek egyre fokozódó irama miatt a térkép tanulmányozására fordítható, egyre jobban csökkenő időt a lehető leggazdaságosabban kell kihasználni. A versenyző, hogy szeme akaratlanul se terelődjön el a soronlevő átmenetről, legjobban, ha a felesleges térképrészeket lehajtja. Még kicsire hajtott térképen is problémát jelenthet a pillanatnyi álláspont megtalálása. A hüvelykujj technika abban áll, hogy a futó úgy fogja hüvelykujja és négy ujj közét a térképet, hogy hüvelykujja arra a pontra mutasson, ahol legutoljára azonosította helyzetét. A versenyző hüvelykujja pontról pontra végigköveti a megtett útvonalat. A térképre rápillantva keresgélés nélkül látni az álláspontot. Még hatásosabb a hüvelykujj módszer, ha a futó piros ragasztószalagból kivágott háromszöget ragaszt hüvelykujj körmére, amivel piros nyílként mutat a térképen azonosított pontokra.



#### NAGYVONALU TÉRKÉPOLVASÁS

Nagyvonalú térképolvasásnál a futó nincs tekintettel a térkép finom részleteire, hanem csak egymástól 3-500 méterre lévő markáns azonosító pontokat néz ki. Ez a technika arra szolgál, hogy a futó a legrövidebb idő alatt érjen az ellenőrzőpont közelébe, de teljes sebességgel való futás közben is tájékozódjék a felfogó vonalak alapján. A ritka helyzet-azonosítás azonban magában rejti a durva hiba lehetőségét, ezért a nagyvonalú térképolvasást érdemes lépésszámolással, vagy dűrva iránymenettel összekapcsolni.



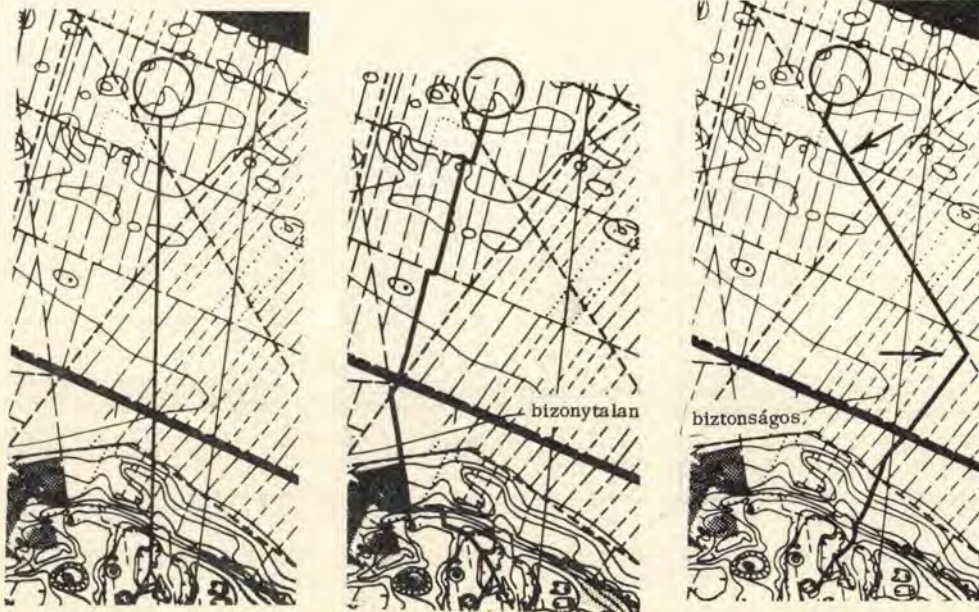
A nagyvonalú térképolvasás markáns síkrajzú vagy domborzatú terepen alkalmazható, ahol az átmenet egyes pontjainak /az ábrán nyíllal jelölve/ azonosítása gyors futás közben sem jelent nehézséget.

Azonosítási pontok felületes ellenőrzése és az iránylevétel elmulasztása durva hibához vezethet.



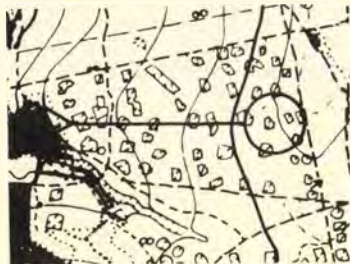
Az átmenet helyes végrehajtásakor a ponttól irányba fut ki a versenyző; a nyiladékkereszteződésében ellenőrzi a vadlest, a patakig futva figyeli a növényzetet. Felületes versenyző a ponttól érzésre fut ki, s a nyiladékkereszteződésről csak azt jegyezte meg, hogy balra kell fordulni és elfut az ellenőrző - ponttól 900 méterre lévő másik patakig. Helyzete teljesen reménytelen, mert eddig minden "stimmelt", s most sejtelve sincs, hol van.

Részletgazdag terepen is alkalmazható a durva térképolvasás, ha a futó egyértelmű helyzetazonosító pontokon átvezető útvonalat választ.

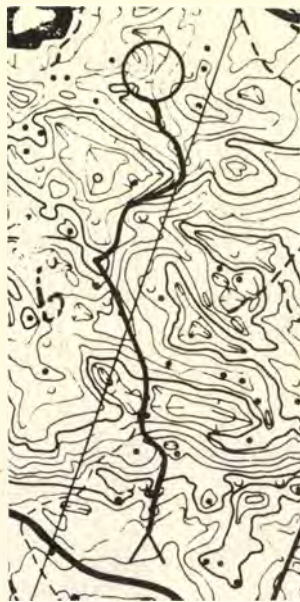


#### FINOM TÉRKÉPOLVASÁS

Finom térképolvasás az, amikor egy nehéz átmenet megtételéhez a versenyző a térképen lévő összes részletet azonosítja a terepen. A finom térképolvasás elképzelhetetlen hüvelykujj technika nélkül. Részletgazdag terepen, ahol leginkább van szükség finom térképolvasásra az összes terepidom és tereptárgy azonosítása időt jelent, ez a technika tehát csak lassu előrehaladást tesz lehetővé.



Finom térképolvasására részletgazdag terepen vezető, rövid átmenetben, valamint pontközben van szükség, ahol markáns objektumok nem könnyítik a tájékozódást. Természetesen az apró tereptárgyak között is meg kell találni a legbiztosabb útvonalat és azt követni kell tudni; pontról pontra.



Domborzatilag tagolt terepen, ahol az ésszerű útvonaltól való eltérés szintvesztéset is jelent, szintén szükség van finom térképolvasásra.

Bozán György

A rajzokat készítette: Szentpétery Márta

## Összetett bajnokság?

Minden sportágban a világversenyek után a legfontosabbak az országos bajnokságok. A csapatsportokban alig van más, mint a bajnoki küzdelmek, de az egyéni sportágokban is általában több bajnoki címet osztanak ki, mint nálunk. A tájfutásban csak háromféle egyéni bajnokság van; a nappali, az éjszakai és a hosszútávú, s ezek sem minden korcsoportban és nemben.

1981-ben új bajnoki rendszer lép életbe. Gondolkozzunk azon, vajon nem lenne-e jó növelni bajnokságainkat, növelni azok számát úgy, hogy annak sem költség-kihátásai, sem rendezési nehézségei ne legyenek.

Többször elhangzott már, hogy lehetne nálunk is összetett bajnokságot rendezni.

Mint ahogy a súlyemelésben mind a két fogszemben külön-külön hirdetnek bajnokot, majd az összetett eredmény is újabb bajnokságot jelent. A tornában van szerenkénti bajnokság, de azután az összes szerek alapján összetett bajnokot is avatnak. Mind a két példának felhozott sportágban ugyanazok szerepelnek a rész- és az összetett bajnokságban is. Nálunk is ez a helyzet. Ugyanazok indulhatnak, ha a feltételeknek eleget tesznek /feljutás, jogosultság/ mindhárom egyéni bajnokságunkban. Az összetett bajnokság nem jelentene külön versenyt, így sem a rendezést nem terhelné, sem újabb költséget nem jelentene. Egyszerű adminisztrációval, mint ahogy a rangsort készítjük, az eredmények összegezésével születne meg ez a bajnokság. Persze itt nem az időeredményeket adnánk össze, mert egy nappali, egy éjszakai és egy hosszútávú időeredmény nem összesíthető; hanem a helyezéseket. Csak az lehetne értékelhető, aki mindhárom bajnokságon részt vett. /A nőknél természetesen kettőben./ Ez arra is jó lenne, hogy az egyre jobban háttérbe szoruló éjszakai versenyzést is ismét fellendítené, mert bizonyára sokan, akik éjszaka nem szívesen versenyeznek, most, hogy az összetettben értékelhetőek legyenek, elindulnának.

Nézzük meg, milyen eredmény született volna 1979-ben!

Felnőtt férfiak.

A nappali OB-n 50, az éjszakai 28, a hosszútávú 47 induló volt. Olyan, aki mindháromon indult és értékelhető is volt, mindössze 12 akadt. Sajnos a bajnokságokat igen sokan feladták, de legtöbbször a nappalin; 19-en.

Az összetett bajnokság talán ezen is segítené, kevésbé adnák fel, hiszen a másik két számmal együtt még jó helyezést érhetnének el, ha nem adnák fel a gyengén sikerültet. Hogy egy számban gyengén sikerült eredménnyel is még jó helyre kerülhetnek azt mutatják az ideai "eredmények".

A táblázatban az első a hosszútávú, a 2. a nappalin, a 3. az éjszakai helyezést mutatja, majd utána a helyezést eldöntő összpontszám.

1.Honfi Gábor	STC	8	4	1	13
2.Kiss Zoltán	Postás	5	1	12	18
3.Boros Zoltán	E.Sp.	4	10	6	20
4.Hegedűs Zoltán	OSC	6	6	9	21
5.Dosek Ágoston	DVTK	3	3	25	31
6.Tóth János	PVSK	16	9	16	41
7.Gyalog László	GSSE	17	13	13	43
8.Sötér János	Postás	12	23	10	45
9.Harkányi Ádám	MAFC	30	11	7	48
10.Zentai József	STC	22	17	11	50
11.Harkányi Csaba	Lombik	34	8	19	61
12.Kaszás György	Ajka	24	15	24	63



### JUNIOROK

Itt csak két eredményt vehetünk figyelembe, mert a hosszútávú a felnőttekben indultak. Ez mindjárt felvet egy újabb problémát. Nem kellene-e a hosszútávú külön junior kategóriát rendezni? A juniorok, különösen az elsőévesek, vagyis azok, akik az előző évben még ifik voltak, kevésbé állják meg a helyüket a hosszútávú. Nemrég még a sokkal rövidebb ifi pályákon versenyeztek, aztán pedig, mindjárt az év elején a hosszútávú indulhatnak. Ha elbírnak egy éjszakai junior OB-t, akkor elbírnák egy junior hosszútávú is! Ha ez megvalósulna, még meggondolandó lenne, engedhetünk-e ezen egy korcsoporttal fiatalabb, vagyis ifi versenyzőket elindulni?

1. Nagy Márton	PFSK	1	4	5
2. Molnár Géza	BEAC	3	3	6
3. Hrenkó László	Ny.Mg.F.	6	1	7
4. Benedek István	BVTC	9	2	11
5. Kuron György	Schönherz	2	10	12
6. Szerdahelyi Zoltán	Sabán	8	6	14
7. Kele József	BEAC	4	11	15
8. Gidófalvy Péter	TITÁSZ	13	5	18
9. Gergely Attila	Lombik	16	8	24
10. Madár István	BEAC	11	14	25
11. Tóth Károly	OSC	18	9	27
12. Heller László	OSC	21	7	28
13. Csizmadia Gyula	Rákóczi	15	16	31
14. Czipszer Miklós	PVSK	28	12	40
15. Lánczy József	DVTK	26	15	41

#### Ifi fiúk

1. Széles Gábor	PVSK	1	4	5
2. Pálffy József	Postás	10	8	18
3. Mats Miklós	OSC	19	1	20
4. Kármán Balázs	E.Sp.	20	7	27
5. Takács Csaba	VOLAN	17	12	29
6. Bartus Béla	Bottyán	9	21	30
7. Sajti Zoltán	TIPO	21	14	35
8. Gondár Károly	Révai	26	10	36
9. Kiss Csaba	DVTK	33	5	38
10. Hegedüs Dezső	BEAC	32	9	41
11. Horváth Sándor	Zalaerdő	35	17	52
12. Molnár Tibor	MAFC	22	31	53
13. Less Nándor	DVTK	34	23	57
14. Virágh Attila	Műanyag	39	22	61

Egyszer egy ifi azt kérdezte tőlem, miért nem rendeznek az ifiknek hosszútávút, amikor a szabályzatban szerepel ilyen?

#### Felnőtt nők

1. Rostás Irén	HVSE	1	1	2
2. Kovács Magda	TIPO	2	4	6
3. Boros Zoltánné	E.Spart.	7	2	9
4. Csútkör Irén	Postás	8	3	11
5. Dániel Edit	GSSE	5	6	11
6. Kaló Marianna	DVTK	4	9	13
7. Szopori Éva	GSSE	10	5	15
8. Kármán Katalin	E.Spart.	9	8	17
9. Barki Andrea	Sabária	11	11	22
10. Kaló Annamária	DVTK	13	10	23
11. Korsovszky Ágnes	DVTK	18	7	25
12. Jenővári Gabriella	GSSE	14	12	26
13. Hanusz Mária	OSC	19	14	33
14. Gelei Zsuzsa	Postás	17	20	37
15. Danovszky Mária	Postás	21	17	38
16. Csank Ágnes	MAFC	20	26	46

Az oszlopok időrendi sorrendben vannak, tehát az ifiknél nappali és éjszakai, a nőknél hosszútávú és nappali.

Az ifi leányoknál csak nappali OB van. Itt nem beszélhetünk összetett bajnokságról. Hogy náluk is lesz-e valamikor más kategória is /hosszútávú vagy éjszakai/ az annyira a jövő kérdése, hogy erről egyelőre kár volna beszélnünk. Ugyanez vonatkozik a serdülőkre is.

Ha már új rendszerről beszélünk, gondolkozhatunk a serdülő CSB-n is, miután a serdülő váltóbajnokság bevált.

Kempelen Imre

## Légvonaltáv és a legjobbak

Versenyeken a sportolók feladata a következő; a legrövidebb idő alatt a megadott sorrendben érinteni a terepen elhelyezett ellenőrző pontokat, miközben a pontok közötti útvonalat minden versenyző saját elképzelése alapján választja ki. Ilyenképpen a gyakorlatban megtett útvonalak a versenyzők fizikai, technikai és taktikai felkészültségétől, a terep és térkép jellegétől, az ellenőrző pontok számától és elhelyezésétől, a meteorológia körülményektől és számtalan egyéb feltételtől függenek. Azonban bizonyos értékelési és előzetes számítási lehetőségek biztosítására a sportolók, edzők, pályakitűzők és tájékoztató szolgálat számára szükséges a pályák "nyúlásának" átlagos értékét ismerni. A pályakitűzőknek ez a lehetőség ad a szabályosabb pályatervezésre, amennyiben a várható győztes időket szabályzatok megszabják. A versenyzők a pálya paramétereinek előzetes információit követve, meg tudják határozni a tényleges útvonalhossz várható értékét, megfelelő módon tudják beosztani erejüket és ha szükséges, a pályán a kiegészítő táplálékot /frissítő/ magukhoz venni.

A pályahosszabbodás átlagos értékének meghatározása céljából az elmúlt 10 év legjobb futóinak útvonalait analizáltuk. Összesen mintegy 180, mind a két nemhez tartozó versenyző pályáját dolgoztuk fel a legjelentősebb össz-szövetségi és nemzetközi versenyek, Norvégia, Svédország bajnokságai és 5 világbajnokság alapján. Kizárólag a versenyek győzteseinak és azoknak a kiemelkedő versenyzőknek az útvonalát vettük figyelembe akiknek nyilvánvalóan elkövetett hibái a pályán nem haladták meg az egyenes vonalú útvonal 7-8%-át az egyes pontok között. Az útvonalon történő haladás kritériumaként a Kút-koeficiens került kiválasztásra. Ez a ténylegesen megtett út hosszának és az ellenőrző pontok egyenes vonalon mért távolságának hányadosa. A távolságmérést a térképen gördülő távolságmérővel mértük. A mért eredmények az 1. ábrán láthatók.

A Kút minimális értékét Kút=1,03 a finn Eronen a Szovjetunió Fegyveres Erőinek és a Finn Védelmi Erőknek 1966-ban a finn főváros környékén megrendezett páros viadalán teljesítette útvonalán regisztráltuk.

A Kút maximális értéke a terep jellegétől és a versenyfeltételektől függetlenül gyakorlatilag nem haladja meg az 1,4-et. Így egyetlen versenyző sem teljesítette az egész pályát iránymenettel a legrövidebb útvonalon. Az idő és erő takarékosága céljából

az élvonalbeli futók mindig kerülő utakat választanak, melyek bár hosszabbak, de gyorsabbak is. 100 eset közül 96-ban ez a "pályanyúlás" nem haladta meg az ellenőrző pontok közötti egyenes útvonal 30 %-át.

Megállapítást nyert, hogy az egyik leglényegesebb kritérium, ami meghatározza a pálya nyúlását; a terep szabdaltsága. Ez a sportolóknak azzal a természetes kívánságával függ össze, hogy csökkentsék a szintfelvételt a pálya hosszabbítása árán. A Kivikas megfigyelései alapján még tiszta erdőben is az 1 km-re eső 50 m-es emelkedés a versenyzők sebességét mintegy 40%-kal csökkenti a vízszintes terepen történő futáshoz képest. Az eredmények elemzésénél mi erősen szabdalt terepek tekintettük azt, ahol az összes szintfelvétel aránya /egyenes vonalon mérve/ a pálya hosszához képest 5%-ot, vagy ennél többet tett ki.

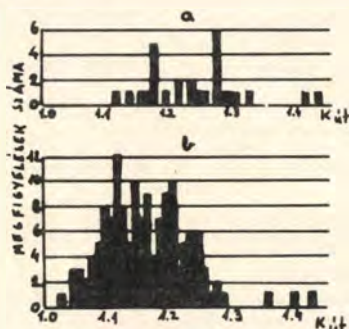
A feldolgozott adatokat, amelyeket az 1. ábrán adtunk meg logaritmikus-normál koordináta rendszerben /Gauss papíron/ ábrázolva /2. ábra/ láthatjuk, hogy a Kút értékek a gyengén szabdalt és erősen szabdalt terepekre jó megfeleltetésben vannak a logaritmikus normális /Gauss/ valószínűségi eloszlással, amely szórási együtthatója 1,2 ugyan, de egymástól lényegesen eltérnek. Első esetben a Kút=1,16 a másodikban pedig Kút=1,23. Ilyen módon hegyes, vagy folyó völgyekkel, horhosokkal erősen szabdalt terepen a csökkentés és a pálya teljesítésének gyorsabbá tétele céljából a versenyzők lényegesen megnyújtják útvonalukat /átlagosan mintegy 7%-al/, az alföldi vagy gyengén szabdalt terepekhez képest.

B.I. Ogorodnyikov

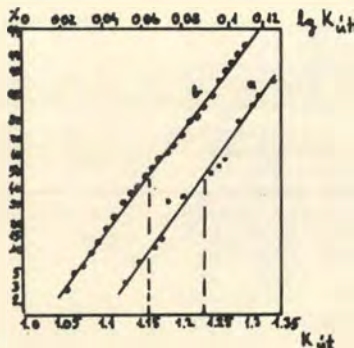
Fordította: Hajdú Kálmán

1. ábra A Kút értékek histogramja erősen szabdalt /a/ és /b/ terepen.

/függőleges koordinátái - megfigyelések száma, vízszintes koordinátái - a Kút együttható/



2. ábra A Kút értékei logaritmikus normális koordináta rendszerben /Gauss papíron/ erősen szabdalt /a., egyenes/ és gyengén szabdalt /b., egyenes/ terepeken.



## A cipők sem egyformák

A SKOGSSPORT cipőtesztje  
/Meglepetésre újoncok az élmezőnyben./

A három legjobbnak talált cipő - az Adidas, Tracker és SM cipő - közül az utóbbi kettő újonc a piacon.

A teszt értékeléséhez előre kell bocsájtanunk, hogy - bár vannak általános és alapvető sportági követelmények egy cipővel kapcsolatban -, a megítélésnek igen sok egyéni, szubjektív szempontja lehet és kell is legyen. Az izlés, a láb formája, széles vagy keskeny, érzékeny vagy kevésbé érzékeny volta, esetleges sérülékenységek mind olyan tényezők, melyekre tekintettel kell lenni a választásnál.

Előljáróban bemutatnánk, hogy a különleges szempontoknak a vizsgált cipők közül melyek tettek leginkább eleget:

A legjobb cipő átlagos terepviszonyokra: Adidas, SM cipő Kompassrosen és Y cipő.

A tiszta, jó talajú erdőre legjobb: Nokia

A legjobb edzőcipő: Tracker, J alas

A széles lábra legjobb: Tracker

A keskeny lábra legjobb: Nokia

A bicsaklásra hajlamosoknak legjobb: Adidas, Tracker

Az érzékeny Achilles-ínúaknak nem jó:

Adidas, Nokia

A legtartósabb: Tracker, SM cipő.

Most pedig bemutatjuk a teszt részletes eredményeit:

NOKIA Sisu: Finn gyártmányú cipő minden sportüzletben kapható, ára 49 SKr. Súlyja: szárazon 480 gramm, nedvesen 560 gramm.

**Pozitívumai:** Könnyű, könnyen kezelhető cipő. A legolcsóbb valamennyi közül. Keskeny lábúaknak nagyon kényelmes. A talpa tartós.

**Negatívumai:** Túl kényes, nem tartós, különösen nehéz talajviszonyok és nagy igénybevétel esetén meggyorsan tönkretesz. Érzékenyebbeknek az alacsony sarokkiképzés Achilles-ín bántalmakat okozhat. A talp nagyon vékony és így nem véd az átütődések ellen. Országúton futva még a stoplik is érezhetőek. A nyelv összegyűrődik és feltörheti a lábat. Száradáskor a cipő hajlamos a görbülésre.

**Összegezve:** Könnyű versenycipő a tiszta, nem köves talajú európai típusú erdőre. Tartóságán, a következő modellnél talán javítanak majd.

**Kompassrosen:** Svéd gyártmány, minden üzletben kapható. Ára 89 SKr. Súlyja: szárazon 510 gramm, nedvesen 585 gramm.

**Pozitívumai:** Felsőrésze nagyon strapabíró és kellően véd az ágak átszűrődése ellen. Súlyja kedvezően kicsi. Könnyen kezelhető. A talp elég tartós és megfelelő védelmet nyújt ütés ellen.

**Negatívuma:** A formája rossz, nem simul a lábra, a lábfej csúszkálhat a cipőben. A stoplik nincsenek eléggé kint a széleken és eleinte túl magasak is, így nagy a bicsaklás veszélye. A nyelv gyűrődik. A nagyujj feletti belső ránc gyakori használat esetén feltörheti a lábat. A talpbélés gyakran előregyűrődik. A fűzők könnyen kioldódnak.

**Összegezve:** Könnyű, igénytelen versenycipő a nem kényes lábúaknak.

**Adidas Cross:** Francia gyártmány, a sportüzletek többségében kapható. Ára 128 SKr. Súlyja: szárazon 575 gramm, nedvesen 750 gramm.

**Pozitívumai:** Szép, az alacsony kéregkiképzés ellenére rendkívül stabil cipő. Formája kiváló és azt jól is tartja. A stoplik kedvező elrendezése és az alacsony sarok minimálisra csökkenti a bicsaklás veszélyét. Nyelve jó. Ragasztott varrású, jól sikerült erősítései vannak. Kétféle orrkiképzéssel kapható: mindkettőt teszteltük. A kerekített változat a szerencsésebb.

**Negatívumai:** A sarokmagasítás hiánya Achilles bántalmakhoz vezethet. A hegyesebb orrkiképzésű típus egy kissé szűk. A vékony talp kelemetlen, különösen nehezebb versenyzők esetében. Szokatlanul magasak a stoplik, ami zavarhatja a laposan, csúsztatva lépőket. A felsőrész anyaga idővel a hajlatoknál apró darabokra töredezik, porózussá válik. A sarokkiképzés az érzékenyebb lábúaknak feltörheti a sarkát.



A cipőfüző lyukai kiszakadnak.  
**Összegezve:** Jó formájú versenycipő, tartós, de nem véd eléggé az ágak átszúródása ellen.

**Y cipő:** Hong Kongban készül és csak Yngve Ek-nél kapható megrendelésre. Ára 88 SKr. Súlyja szárazon 635 gramm, nedvesen 780 gramm.

**Pozitívumai:** Az erősítéseknel rendkívül tartós varrások. A sarokkéreg jobban véd, mint a Kompassrosennél. Nagyon kényelmes orrkiképzés, magasított rugalmas sarok. A felsőrésze nem töredezik ki az első napokban.

**Negatívumai:** A fűzhető rész túl rövid nem megy elég előre így nem igazán jó a forma. Nehezen kezelhető, sámfázni kell, hogy el ne vesztse alakját. A sarok belül felhullámosodik. A stoplik nem eléggé terítették a szélek felé, ezenkívül gyorsan is kopnak. Egyes szériáknál leválik a talp. A felsőrész ráncot vet a nagy lábujj tövénél és hólyagot okozhat. Nem megfelelő minőségű, foszlásra hajlamos fűző, mely felszedi a ragadós növényzetet, nehezen bogozható ki.

**Összegezve:** A szélesebb lábúaknak alkalmas versenycipő, egy sor gyengébb tulajdonsággal.



**SM tájfutócipő:** Svédországban /Örebro/ készül, csak a Sport és Motion üzlethálózat árusítja. Ára 138 SKr. Súlyja szárazon 680 gramm nedvesen 805 gramm.

**Előnyei:** Széles lábra jó forma. A sarok kéregmegoldásról megoszlanak a vélemények, van aki szerint kedvezően puha és felveszi a láb alakját, míg mások szerint nincs tartása. Senkinek nem törte fel a lábát. Könnyen kezelhető, tartós cipő. Jók a varrások. Nagyon szívós és kimélő a talp. /Bár egy esetben levált./

**Hátrányai:** Az egyébként széles fazon túlzottan beszűkül az orr felé. A kemény talp rosszul tapad köveken és kalliokon. Száradáskor az orrszét védő bőr-erősítés összezsugorodik és részben a talpbélés is felhajlik. Rosszak a fűzők.

**Összegezve:** Kitűnő cipő edzésre és versenyre, de nem túl kényes lábakra. A Nokiához viszonyítva nehéz.

**Jalas:** Finn gyártmányú, sportüzletekben általában kapható cipő. Ára kb. 200 SKr. Súlyja szárazon 570 gramm, nedvesen 825 gramm.

**Előnyei:** Szép és könnyű cipő, mely jól simul a lábra, nem tör. Mindez azonban csak száraz állapotban igaz. Jók a varrások. Puha és hajlékony talp uton és kalliókon való futáshoz.

**Hátrányok:** Ha vizes lesz, elveszti alakját, megnyúlik és súlya is jelentősen megnő. A talp nem igazán tájfutásra való, puha, csúszós talajon nem kapaszkodik, hamar tönkremegy, leválik. A fűzés túl keskeny, így nem köthető meg elég szorosan. Nehezen szárad. A fűző könnyen szakad.

**Összegezve:** Versenyre túl ormótlan, viszont kiváló edzőcipő kemény, száraz, köves, kalliós terepre.

**Tracker:** Svédországban /Malung/ gyártják és a Lebro Sport cég árusulja. Ára 129 SKr. Súlyja szárazon 810 gramm, nedvesen 1.010 gramm.

**Előnyei:** Nagyon tartós. Széles lábra kitűnően felfekszik, nem tör. Tartós kemény talp, átütéstől véd. Jók az erősítések. Erősek a fűzők, bár nehéz megkötni őket. Könnyen kezelhető /van aki mosógépben mossa./



Hátrányai: Mindenek előtt a súly, ami a rugalmas talpbetétnék köszönhető, mely ezenkívül még lassan is szárad. A talp két változatban kapható: a sok apróstoplis - amit vizsgáltunk - csúszós talajon nem tapad, mert eltömődik. /A másik változatnak kevesebb, nagy, lapos stoplija van./ A nyelv éles, gyűrődésekre hajlamos.

Összegezve: Stabil, tartós, szép cipő. Kicsi a bicsaklás veszélye. A legjobb edzőcipő, mert kíméli a lábat és nagy terhelést kibír.

A piacon kapható cipők egy részét nem vizsgálhattuk, mert gyártójuk, vagy forgalmazójuk elzárkózott. De sok versenyzővel való beszélgetésből megkíséreltünk mégis értékelhető információkat kapni:

Lufsen /Power/ Svájcban készül, a Kompass-rosen átalakított változata. Különlegessége a szokatlanul hosszú fűzős rész, le egészen az orig. Formája egész jól illik a lábra, de nem tartós.

Krahu Jukkola Supercipő, egyedülállóan tetszetős, úgy áll a lábbon, mintha ráöntötték volna. A talpbélés mégis elcsúszkál. Ára 200 Skr fe-

lett van, de tartóssága ezzel nincs arányban. A puha műbőr felső rész kitöredezik és elválzik a talptól és túl hamar tönkremegy.

XZ cipő. Svéd készítésű elit cipő, melynek szokatlan talpkiképzését nem mindenki találja praktikusnak. Az első sorozatok ereszítették színiüket, kékre festették gazdájuk lábát, nem is voltak tartósak.

H cipő. Svájcban készül, a Kompassrosen átdolgozott változata, csak szűk körben kapható.

Maxi és Pil cipők. Ezekről keveset sikerült megtudnunk, csak annyit, hogy vevőiknek nem váltak be. Bebizonyosodott, hogy a szilon arag nem alkalmas az erdei igénybevételre.

/A Skogssport c. svéd tájfutó szaklapból fordította: Deseő László/



## ÉVKÖNYV 1979

Valóban megjelent december utolsó napjaiban a SZELEŐZSA 1979., mely az 1977. és 1978. esztendő eredményeit ismerteti igen bőven. Az évkönyv legérdekesebb része: Harcsa Gábor írása sportágunk első hazai versenyeiről.

Az évkönyv kapható minden kedden 17 és 19 óra között az MTFSSZ-ben, vagy megrendelhető levélben is. Ára: 30.-Ft



Címkép: Szieberth Péter/PVSK/ a Hungária Kupa 2. napján

Hátsó borító: A Szalajka völgye a Bükkben ill. a Budai-hegység ősz - szel

E számunk fotóit készítette: Korik A.

### TÁJFUTÁS

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti : Skerletz Iván - Szerkesztőség : Budapest VI., Bajcsy-Zs. ut 31. II. em. - Telefon : 327-177 - Levelezési cím : 1374 Bp. Pf. 614.

Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál /Postacím: Budapest V., József nádor tér 1 - 1900/ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámára. Előfizetési díj egy évre 54.-Ft, egyes szám ára : 4,50 Ft. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat Terjesztési Iroda és Nyomatványboltjában Budapest VI., Népköztársaság utja 6.

Index sz.: 25.827

ISSN 0133-4697

Sportpropaganda

TZ 80 024

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO



ARA. 4.50 IV.



# TÁJFUTÁS



1979/12

A SPORTPROPAGANDA VÁLLALAT

harmadik évtizede a testnevelési és sportmozgalom szolgálatában

● SPORT KIADVÁNYOK, NYOMTATVÁNYOK, ZÁSzlÓK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 6. sz. alatt.

124-234

123-974

● IMPORT SPORTFELSZERELÉSEK

Budapest, V. Kecskeméti u. 11. szám alatti boltban

186-931

● ÉRMEK, JELVÉNYEK

Budapest, VI. Népköztársaság u. 38. sz. alatti üzletben

325-530

325-738

● SPORTFILMEK KÉSZITÉSE ÉS KÖLCSÖNZÉSE

Budapest, XIII. Margitsziget, Hajós Alfréd sétány

319-951

mindezt a Sportpropaganda Vállalattól, a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseinek elősegítése és népszerűsítése érdekében.

# TÁJFUTÁS

X.ÉVF.

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

12.SZÁM

Felelős szerkesztő: Skerletz Iván - Kiadja a Sportpropaganda Vállalat - Felelős kiadó: Szebeni István igazgató - Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében - Műszaki vezető: Tihanyi Sándor - Előállítás helye: 1143 Budapest Dózsa György út 1-3. Ideje: 1980. február hó  
Terjeszti a Magyar Posta

Gyanus a szerkesztő ön-maga előtt is, mikor újra meg újra előveszi a régi nótát; a tájfutás a térkép értése nélkül mitsem ér, felesleges viták szülője a dadogva olvasott térkép. Futókultúra és térkép-kultúra; ami előbbre vinné sportunkat. És egyikkel sem büszkélkedhetünk sem most, sem az elmúlt évszázadokban. Hol vagyunk Svájc térkép-kultúrájához? Hol vagyunk az északiak futókultúrájához?! Legjobb lenne beletörödni és így áthárítani az eredménytelenséget másra, másokra. Megdöbbenő a laikusságnak az a foka, ahol most állunk. A térképi ábrázolás leg-alapvetőbb elveivel sincsenek tisztában a versenybírók, versenyzők. És hiába tanítják már az általános iskola harmadik és negyedik osztályában is a környezetismeret órák keretében -nagyritkán a tanítónéni is ért valamit a térképhez -, ha szegény nebulók nem láthatják a valóságban is a papíron oly szépen meglevőket. Ezért vette a vállára a szövetség a parktérképek megvalósításának gondját, mert a zsugorodó helyesbítői és az eredményekben szerény versenyzői gárda utánpótlása most jár az általánosba. Ezért lesz a januári számban színes parktérkép! Reméljük: mindenki öröme.

## RANGSOR...

Az idén hamar elkészültünk a rangsor összeállításával. Ez elsősorban annak köszönhető, hogy az utolsó két rangsoroló verseny, a nappali OB és a November 7. ev. versenybírósa minden várakozást felülmúló gyorsasággal juttatta el hozzánk a verseny eredményét. Ezért köszönet és dicséret illeti őket. Legyen ez példa, mert a korábbi versenyeknél voltak olyanok is, akik csak a legutolsó percben tettek eleget kötelezettségüknek.

A felnőtt férfi rangsorban némi meglepetésre Honfi Gábor az első 0,10 %-kal megelőzve a legesélyesebbnek tartott Kiss Zoltánt. Hallottam olyan hangokat, hogy Honfi elsősege rangsor összeállításunk szerkezeti gyengeségét mutatja, mert "nem ő a legjobb férfi versenyzőnk". Nem osztom e nézetet. A felnőtt férfi mezőnyben nem akadt olyan versenyző, aki a többi fölé nőtt volna. Kiss Zoltán sem mutatott olyan egyenletes teljesítményt, hogy elsősege egyértelmű lett volna. A felnőtt férfiak között 5-6 olyan versenyző volt, akik közül bármelyik lehetett volna első. Hogy Honfira, különösen az év első felében kevésbé gondoltak, az kétségtelen. A félévi rangsorban csak 9. volt és az év második felében jött fel igazán. Három 100%-a is voltegymás után /Eötvös, Hungária, Bakony/, majd az OB 1. napján is 101,02 %-t teljesített. Az első félévben a "Május 1."-e volt 100,89 %-a. Igaz az Eötvösön és a Bakonyon nem volt ott a válogatott keret legtöbb tagja, de a másik három versenyen ott voltak Előny volt még Honfinak, hogy 12 versenyből érte el eredményét, vagyis ötöt lehetett törölni ezekből. Honfi 1975-ben még csak 14., majd a következő három évben 7., 8., és ismét 8. volt, vagyis ekkor már mindig ott volt az első 10 között. Az idén pedig már első. Ne felejtjük azt sem, hogy az idén nem ez az egyetlen nagy sikere, hiszen ő az éjszakai bajnok. A rangsor-elsőség tehát nem került méltatlan kézbe. Én nem mondom azt, hogy ő a legjobb férfi versenyző, /ezt senkiről sem merném állítani/, de mindenesetre a legjobb-bak közé tartozik. A rangsor is lényegében verseny és a verseny igazán csak addig verseny, amíg nem előre lefutott. Minden versenyhez, minden sportágban kell némi szerencse, főleg akkor, ha szoros a mezőny. A sok versenyből kialakuló eredmény mindig jobban tükrözi az erőviszonyokat - a nagyszámok törvénye alapján - mint egy-egy verseny. Különösen áll ez olyan sportágra, mint a miénk. Akármit mondanak is az edzők, nálunk nem lehet úgy felkészíteni valakit mint atlétikában vagy az úszásban, vagyis a kimondottan "fizikai" sportágokban. Egy apró megingás, egy váratlan körül-



mény mindent felboríthat. Talán egy sportágban sem léphet fel annyi váratlan körülmény, mint nálunk. De 5-6-szor senkinek sincs balszerencséje vagy szerencséje.

A második helyen a legrangosabb egyéni bajnokság, a nappali egyéni bajnokság győztese Kiss Zoltán végzett. Mint láttuk, alig maradt le az első mögött. Ő 10 versenyből érte el eredményét, bár ebben a 10-ben olyan is akad, ahol nem volt értékelhető. 100%-ot kétszer ért el; a Semmelweisen és az OB első napján. Alig lépte túl a 100%-ot az OB 2. napján, /100,28/. A rangsor első két évében még junior volt, mindkétszer rangsor-első. 1977-ben első felnőtt évében 6., tavaly 3., most 2. valamivel jobb százalékkal, mint tavaly. Ha a büszke bajnoki cím mellé nem is sikerült megszereznie a rangsor-elsőséget is, de ami késik nem múlik. Fiatalsága és képességei miatt azok közé tartozik, akik talán előre tudják vinni a pár éve stagnáló sportágunkat.

A 3. helyezett Kelemen János üstökösként tűnt fel a magyar tájfutás egén. 1975-ben még ismeretlen név, nincs is a rangsorban. 1976-ban 2. az ifi ranglistán, 1977-ben és 1978-ban nagy fölényrel nyeri a junior ranglistát /tavaly 100 %-kal/. Az idén pedig 3. a felnőttben! Teljesítményének értékét az is növeli, hogy 8 versenyből /tehát csak egyet lehetett törölni/ érte el kitűnő helyezését. Neki is három 100 %-a volt /Kilián, Postás és az OB 2. napja/. A nappali OB-n a 2. helyet kiharcoló fiatal versenyzőnkre még fokozottabban áll az a jövőre vonatkozóan, amit Kiss Zolinál írtam. Üstökös-ként tűnt fel, s reméljük, hogy ennek az üstökösnek a pályája egyre feljebb fog ívelni és nem tűnik el hirtelen és nyomtalanul az égen, mint az üstökösök legtöbbször.



A 4. Gyurkó László eddig még mindig ott volt az első 8-ban. A 8. és 6. helye után immár harmadszor 4. Teljesítménye tehát nagyon egyenletes. Evi teljesítménye, legalább is a számításba vett eredményei alapján is elég egyenletes. 100 %-a volt a "Május 1."

Amíg a nappali és éjszakai egyéni bajnokoknak, Kissnek és Honfinak az első két hely jutott a rangsorban, addig a 3. országos bajnoknak, a hosszútávúnak, Szabó Lászlónak /Schönherz/ csak az 5. hely maradt. A legelső évben 1975-ben is 5. volt, majd 2., azután rangsor-első, majd ismét 2. Fél-évkor még vezetett. Két 100 %-a is volt, a Mecsek és a Vasutas. Ő, aki már országos nappali bajnok is volt, elsősorban fegyelmetlensége miatt nem tudta megtartani tavaszi jó helyezését.

A tavalyi rangsor-első, a többszörös országos bajnok Boros Zoltánnak /egy 100 %-kal "November 7."/ az idén már csak a 6. hely jutott, mutatva azt, hogy lassan felelt is eljár az idő. Sokan előbbre várták a 7. helyezett Dosek Ágostont és a 8. Bokros Istvánt. 100 %-ot már egyikük sem ért el, épp úgy, mint a stagnáló 9. Hegedüs Zoltán. A külföldi tartózkodása miatt másfél évet kihagyó, most ismét versenyző Gyalog Lászlótól szép teljesítmény a 10. hely. A 11. Harkányi Adám és a 13. Moravszky János /Bottyán/ a feltörekvő fiatalok közé tartoznak, míg a 12. Horváth Attila és a 14. Sőtér János helyezésükkel jelzik a régi nagyok kiöregedését. Feltűnően jól szerepelt Komár Béla és Kóger Gyula 15. és 18. helyével. A 21. helyezett Gyenis Zoltán úgy tűnik nem váltja be a hozzá rüzszt korábbi reményeket.

Gyengébben szerepelt a jól kezdő Harkányi Csaba, aki 23. lett és különösen Balla Sándor 36. helyével.

A 12 100%-on 6 versenyző osztóztott. Honfy és Kelemen 3-3, Kiss és Szabó 2-2, Boros és Gyurkó 1-1 alkalommal.

#### JUNIOROK

A tavalyi első nyolcból három öregedett ki. A megmaradt öt most is az élen maradt, az 1-4. és a 6. helyet foglalták el, csak a tavalyi rangsor-elsőnek, Hirt Jenőnek /Lombik/ sikerült közéjük férkőzni 5. helyével.

Itt sem volt a mezőny fölé nővő, kimondottan az első helyre esélyes versenyző. Az biztos volt, hogy a győztes a megmaradt öt-ből fog kikerülni és az is valószínűnek látszott, hogy a tavalyi 2., Molnár Géza /BEAC/ vagy a 3. Kuron György /Schönherz/ lesz a győztes. Így is történt. A tavalyi 3., Kuron lett az első, Molnár ismét a 2. A 3. helyre a tavalyi 5., az országos nappali bajnok, Nagy Márton /PVSK/ került. Negyedik a tavalyi 7., a sokak





szerint titkos favorit, Benedek /BVTC/ lett. Ide furakodott be 5.-ként Hirth, míg az éjszakai bajnok, Hrenkó László /Ny.Mg. Főisk./ lett.

A junioroknál igen osztoztak a 100 %-okon. Meglepő, hogy a 3., Nagy Mártonnak volt a legtöbb /4/ és a győztes Kuronnak csak 3, Molnárnak 2, Benedeknek egy jutott. /Itt csak 11 verseny volt, mert a "November 7."-et a juniorban törölték a rangsorolók közül./ A 11. hely Szerdahelyi Zoltánnak /Sabária/ jutott. Nagy Márton 100 %-ainál kissé érződik az otthoni pálya előnye, hiszen ebből hármat /Mecsek és a két OB/ hazai pályán futott. Hrenkó után 7-nek Kele József /BEAC/ következik, akár csak tavaly, ha a kiöregedetteket leszámítjuk. Kele után azonban nem folytatódna a tavalyiak, hanem öt olyan versenyző jön, akik tavaly még nem voltak juniorok. Általában megállapíthatjuk, hogy a tavalyi élmezőnyből kiöregedett ifik a juniorban is megállták a helyüket. Csak Gergely és Nemesvári szerepelt a várakozáson alul. Kíváncsian várjuk azt, hogy az élmezőnyben elhelyezkedő és most kiöregedő juniorok /Kuron, Nagy Benedek, Hrenkó/ vajon épp úgy megállják-e a helyüket a felnőtt mezőnyben, mint most Kelemen? Jó lenne, ha ezek a tehetséges fiatalok új vérrrel frissítenék fel a részben már kiöregedő magyar élmezőnyt. Molnár Géza még jövőre is junior. Eltudom képzelni, hogy jövőre már felnőttben versenyzik.

Még egy kérdés. Vajon nem volt-e erőltetett dolog a még ifi korban lévőket, főleg az első éveket juniorban versenyeztetni, rangsoroltatni. Különösen áll ez Bárdosira, Fánesyra, de Szerdahelyinél és Koczka Tibornál is elgondolkoztató.



#### Ifjúsági férfiak

Itt már volt kimondott favorit, a tavalyi serdülő rangsor-első, Széles Gábor /PVSZK/. Fél évig még bírta vele az iramot Mets Miklós /OSC/, sőt félévkor még valamivel meg is előzte. De amíg Széles az év második felében mind-egyik rangsorolóversenyét megnyerte /a "November 7"-en már juniorban indult/, addig Mets erősen elmaradt a várakozástól. Így Széles a nappali ifi bajnok nagy fölényel, mint az egyetlen 100 %-os nyerte a rangsort. Az éjszakai ifi bajnok Mets 7,55-el maradt le Széles nagy fölényét mutatja, hogy a 12 rangsorolóból 7-et megnyert és a többieknek, még Metsnek is csak 1-1 maradt. Metsen kívül a 3. helyezett Szabó Lajos /HVSE/, az 5. Bartus Béla /Bottyán/, a 10. Haburcsák István /Nyíregyházi DSK/ és a 11. Sajti Zoltán /TIPO/ nyert még rangsorolót. Az ifiknél a kiöregedés miatt nehéz egyöntetűen megállapítani a javulást és a visszaesést. Általában helyükön maradtak, ha a kiöregedőket leszámítjuk. Feltűnő azonban Szieberth Ákos /PVSZK/ nagy visszaesése.

Az idei ifi mezőny nem látszott olyan jónak, mint a tavalyi. Erre mutat az is, - akármilyen jó is -, hogy egy kiöregedő serdülő olyan fölényel tudta maga mögé utasítani a mezőnyt. Kérdés, hogy a most kiöregedők jövőre hogy állják meg a helyüket a junior mezőnyben.

#### Serdülő fiúk

Itt is volt kimondott esélyes Szieberth Péter /PVSZK/. Ő a várakozásnak megfelelően végig vezetve, 6 db 100%-kal, ha nem is 100 %-osan, de ezt megközelítve 100,81 %-kal biztosan lett rangsorelső. Biztosabban mint klubtársa, az ifi Széles, mert ő az első félévben még nem vezetett. A fennmaradó másik 6 versenyből a 2. helyezett Lantos Zoltán /BEAC/ két, a 3. helyezett Lukács József /VIDEOTON/ három, a 4. helyezett Koczur Kálmán /Postás/ és a 7. helyezett Kovács László /PVSZK/ egy-egy versenyt nyert. Ez ugyan nem 12, hanem 13, ami úgy történhetett, hogy a Semmelweis Lantos és Lukács holtversenyben nyerték. A 2-3. hely kérdésébe sem szólt bele más. Csak Lantos és Lukács harcoltak ezért. A 4. Koczur nem szólt bele ebbe, ő az utolsó versennyel, a "November 7." megnyerésével zárkozott fel. A serdülő fiúknál elég nagy hézagok vannak az élmezőny tagjai között. Különösebb előrelépésről vagy visszaesésről itt sem beszélhetünk, mert ha leszámítjuk a kiöregedőket, a sorrend igen hasonló a tavalyihoz. Természetesen serdülőben mindig sok az új ember. Ezek közül egyik-másik első évében igen szépen szerepelt. Gondolok a versenyt is nyertő 7. helyezett Kovács Lászlóra, vagy

az ugyancsak pécsi 8., Gajdos Györgyre. Ugyancsak kiemelhetem még az újak közül a 12. Deme Zoltánt GSSE vagy a 30. helyről a 9-re feljött Süttő Gábort /TIPÓ/.

#### Felnőtt nők

Két esélyese volt a rangsornak. A Topográfias Kovács Magdolna és Rostás Irén a HVSE-ből. A tavalyi országos bajnokot Borosné nem várták elsőnek. A küzdelem Kovács elsőségét hozta. Magdi kezdettől fogva vezetett és bár százalékban nincs közöttük sok, csak 0,18 % a különbség. Kovács fölényét mutatja, hogy 6 db 100%-a volt, kétszerese országos bajnokunknak. Hogy ennek ellenére százalékban ilyen közel állnak, az azért történetes, mert Kovács egyetlen nem 100%-os eredménye viszonylag elég gyenge /1/112,95/. Rostás többi eredménye is közel volt a 100%-hoz. Kettőjükön kívül még Borosnénak, Kármán Katalinnak, Kaló Mariannak és Csökök Irénnek volt 1-1 győzelme. Az első öt azonos a tavalyi első öttel, csak a sorrend változott. A tavalyi győztes Rostás a 2. helyre szorult, az idei győztes Kovács a 4-ről jött fel az elsőre. Borosné tavaly is, az idén is 3., Kármán a 2-ről a 4-re esett vissza. Dániel Edit mindkét évben 5. Nagyon visszaesett a tavalyi 6., Muzsnai Ágota, aki az idén csak a 20. lett. Helyére 6-nak a tavaly 10. Kaló Marianna került. A szülése után újra komoly szerepet játszó és az I.o-t is visszaszerző Szopori Éva 7. helye jelzi, hogy ismét a régi, akivel komolyan kell számolni a legjobbak között. Meglepetésnek számít Csökök Irén 8. helye. Ez a nagyon tehetséges versenyző, aki az idén életében először I.osztályú lett, két vagy még több év kihagyása után tavaly tért vissza a sportághoz és kezdi beváltani azokat a reményeket, amiket valamikor iránta tápláltak. Korikné egyre jobban visszaesik, az idén már csak a 12., bár visszaesését főleg betegség okozta. A tavaly kiöregedő ifik az idén sem tudták Kármán és Dániel bravúráját követni, hogy felnőttben is az élen maradjanak. Valamennyien a mezőny második felében foglalnak helyet. A legjobb Csank Ágnes a 18., Hidvégi Nóra a 21., Billédi Katalin 23. lett.

Barki Andreáról kell még szólni, aki ugyan még nem öregedett ki, de felnőttben versenyzett. Ő elég jól megállta a helyét, 10. lett. Mégis felmerül itt is a kérdés, nem lett volna helyesebb, ha marad az ifiben? A 10. hely nála ugyan nem rossz, de ezzel valószínűleg egy rangsor-elsőséget engedett ki a kezéből. A remélt I.o. nem következett be. Lehet, hogy ez a felfelé indítás jövőre meghozza a gyümölcsét, de esetleg a bűjtjét is hozhatja.

#### IFI NŐK

Tavaly Halász Éva fölényesen 100%-kal nyerte a rangsort. Mivel a tavalyi 2., Barki Andrea felnőttben versenyzett, a 3. Hidvégi Nóra pedig kiöregedett, most is őt látták a legerősebbnek. Nem volt azonban olyan nagy favorit, mint Szóles vagy Sziebert. Komoly vetélytársának tekintették a tavalyi 4-6. helyezettet, Hehl Évát, Kiss Gabit és Ambró Juditot. Valóban ők foglalták el az első négy helyet, de nem a tavalyi sorrendben. Kiss Gabi 4., Halász és Hehl 3-3 versenyt nyert, de mégsem a négy 100%-os Kiss Gabi lett az első, hanem az egyetlen jobb eredményt felmutató Hehl Évi. Kiss a 2., a tavalyinál halványabb Halász Éva csak a 3.



Ök hárman elég szorosan követik egymást, másfél, illetve egy százalékkal. A 4. Ambró, akinek egy győzelem maradt, /ott is csak 11 rangsoroló volt/ és aki egész évben elég rapszódikusan szerepelt, már erősen lemaradt, 9 százalékkal hátránnyal követi őket. Ambró után nincs olyan úr, mint előtte, hanem ismét egyenletesen követik egymást a versenyzők. Közvetlen utána a nagyot előre lépő Péter Edit következik, aki tavaly még a serdülő rangsorban is csak a 8. volt. Az egri Szabó Kati helyezéssben, százalékban javított ugyan, de a mezőny változását figyelembe véve azt mondhatjuk, teljesítménye nagyjából hasonló a tavalyihoz. A 7. helyen ismét egy nagyot ugró versenyző következik, Jörger Vali, aki a tavalyi serdülő rangsor 14. helyéről jött fel erre az előkelő helyre. Végre a rangsoron találjuk Marcis Mártát és Selmeci Irént is. A tavalyi serdülő rangsor 3. helyezettjétől, Osztafin Judittól, aki az ifi serdülő bajnokság ezüst érmese, bár serdülő, többet vártak, mint a 10. helyet. A tavalyi serdülő rangsorelső, Almás Eszter, 12. lett, hárman is megelőzték olyanok, akik tavaly a serdülő rangsorban mögötte, sőt jóval mögötte voltak.



Utoljára egy kérdés, amire csak jövőre kapunk feleletet: vajon a kiöregedő Hehl Évi és Halász Éva követik-e Kármán és Dániel példáját és a felnőttben is ott lesznek-e a legjobbak között, vagy ők is csak a 2. vonalba kerülnek?

#### Serdülő leányok

Csilling Ágnes mint igazolt versenyző csak tavaly kezdett versenyezni. Akkor, mint rajtengedélyes még nem indulhatott rangsoroló versenyeken, az idén lett először rangsorolható. Ezek ellenére ez a nagyon tehetséges kislány volt az első számú esélyes. A hozzáfűzött reményeket be is váltotta. Ha nem is 100 %-kal, de ehhez közel, öt győzelemmel a serdülő bajnokság mellé biztosan nyerte a rangsort is.

A 2. helyért a tavalyi 2., Krasznai Orsolya és a tavaly betegsége miatt rangsorra nem került Székely Adél közt folyt a küzdelem, ami hamar eldőlt a 4. győzelmet is arató Székely Adél javára. Sőt Orsit, akinek egy győzelmet sem sikerült elérnie, az utolsó fordulóban nagy meglepetésre még Pokk Marianna is megelőzte. Pokknak sem volt győzelme. Csillingen és Székelyen kívül 1-1 győzelem jutott az ifiben rangsorolt Osztafin Juditnak, a 6. helyezett Schönviszky Áginak és a 7. Maác Györgynek. Feltűnő az újoncnak, vagyis azoknak, akik az idén először kerültek rangsorra, kitűnő szereplése. Nemcsak az első három, Csilling, Székely, Pokk ujonge, de új ember az 5. Pintér Zsuzsa, a 6. Schönviszky Ági, a 10. Krémer Eva is. A 10-ből 6, és főleg az elején! Ez elgondolkasztató. Persze az újonc szó nem jelenti azt, hogy az idén kezdtek versenyezni, legtöbbjüknek máig az idein kívül, egy vagy két év áll a háta mögött. Esetleg több is, de rangsorra csak az idén kerültek. Általában olyanok, akik korán kezdték a versenyzést, ami arra mutat, hogy minél korábban kezdi valaki, annál jobb. A régiek közül a tavalyihoz képest nagyon feljött Vasvári Zsuzsa és Polonyi Zsuzsa is. Krasznai Orsolya mellett Maác Györgyi is csalódást keltett. Erősen visszasett Ruzsa Magda, Pál Magda és különösen Ujhelyi Edit.

Még néhány szám-adat. Tavaly 257-en kerültek a ranglistára. Idén 21-el többen, 278-an. A növekedés a férfiaknál van, a nők pontosan annyian vannak, mint tavaly. A férfiaknál a felnőttek 6-tal, a juniorok szintén hat-tal, a serdülők 13-mal. Viszont, ami meglepő az ifik négyvel csökkentek.

A nőknél a felnőttek és a serdülők 1-1-el csökkentek, az ifik kettővel nőttek.

Az ideai számok így alakultak:

Férfiak		
felnőtt	51	serdülő 52
junior	35	összes 177
ifi	39	

Nők

felnőtt	31
ifi	33
serdülő	37
összes	101

Mindösszesen: 278 fő

Az új pontverseny szerint a 40. hely felett végzetek nem kapnak pontot.

A réginel kaptak 0,01 pontot. Az év második felében jóval kevesebben indultak a rangsorolókon, mint az első félévben. A szakosztályok sok olyan versenyzőt már nem indítottak, akiknek nem volt már reményük a pontot jelentő 40. helyre. Ha nézzük a számokat, láthatjuk, hogy két kategória lépte át a bűvös 40-es számot; a felnőtt férfi és a serdülő fiú. A többiek viszont sehol sem érték el a 40-et. Értékes pont-töredékeket hagytak el ezzel. Még annyit, körülbelül háromszor annyi versenyző indult rangsoroló versenyen, mint amennyit rangsorolhatunk, ugyanis nem volt meg a szükséges számú versenyző. Voltak, akik csak egygyel maradtak le, voltak, akik csak egy versenyen indultak. Voltak átfedések is, egy-egy alkalommal ebben, máskor más korcsoportban szerepeltek.

Kempelen Imre



# 1979. ÉVI EGYÉNI RANGSOROK

N 19

		%
1. Kovács Magda	Tipográfia	101,85
2. Rostás Irén	HVSE	102,03
3. Borosné	Egri Sp.	106,25
4. Kármán Katalin	Egri Sp.	107,29
5. Dániel Edit	GSSE	108,56
6. Kaló Marianna	DVTK	109,60
7. Szopori Éva	GSSE	110,11
8. Csóková Irén	Postás	115,82
9. Kaló Annamária	DVTK	116,32
10. Barki Andrea	Sabária	118,02
11. Korsovszky Ágnes	DVTK	119,18
12. Korik Andorné	Postás	119,80
13. Gelei Zsuzsa	Postás	122,34
14. Jenővári Gabi	GSSE	124,78
15. Danovszky Mária	Postás	125,02
16. Hanusz Mária	OSC	125,02
17. Lendl Zita	Videoton	126,61
18. Csank Ágnes	MAFC	126,63
19. Fent Marianna	Videoton	129,59
20. Muzsnai Ágota	OSC	129,72
21. Hidvégi Nóra	OSC	132,82
22. Pollmann Teréz	Tipográfia	134,47
23. Billédi Katalin	Lombik	140,50
24. Kirisits Vilma	Törekvés	144,86
25. Kovács Márta	Zalaerdő	145,52
26. Tuma Ildikó	GSSE	146,65
27. Takács Ágnes	Postás	153,54
28. Korábnyik Ágnes	V. Izzó	156,37
29. Stramszky Piroška	ME AFC	157,42
30. Balla Katalin	Lombik	165,49
31. Székely Zsuzsa	Lombik	176,55

N 17-18

1. Hehl Éva	Postás	101,05
2. Kiss Gabi	Sabária	102,41
3. Halász Éva	K. Lombik	103,69
4. Ambró Judit	OSC	112,74
5. Péter Edit	PVSK	113,44
6. Szabó Kati	Egri Sp.	114,48
7. Jerger Vali	PVSK	115,47
8. Marczis Márta	Egri Sp.	118,37
9. Selmeczi Irén	Volán	119,04
10. Osztafin Judit	BEAC	119,79
11. Vargadi Livia	Lombik	120,94
12. Almás Eszter	MMG	122,10
13. Csákány Anikó	OSC	124,87
14. Bacsó Piroška	GSSE	127,00
15. Sélley Éva	MMG	128,51
16. Roznár Györgyi	Sabária	130,08
17. Deme Klára	KFKI	133,15
18. Bognár Judit	BEAC	133,35
19. Kovács Zsuzsa	BEAC	134,50
20. Góncz Zsuzsa	Zalaerdő	141,16
21. Tiszai Aranka	Ny. Mg.	143,13
22. Ruzsa Klára	BEAC	151,28
23. Székely Melinda	Lombik	152,93
24. Várró Róza	Irinyi	152,97
25. Urbán Márta	OSC	152,59
26. Franczia Gabi	KSZVSE	158,62
27. Lovászi Ágnes	KSZVSE	160,33
28. Marton Ildikó	Lombik	160,67

29. Nagy Ildikó	OSC	163,05
30. Krasznai Emese	OSC	170,56
31. Karsai Irén	KSZVSE	172,11
32. Bíró Ildikó	OSC	193,62
33. Valkony Henriette	Lombik	232,57

N 15-16

1. Csilling Ágnes	KFKI	101,24
2. Székely Adél	Sabária	106,74
3. Pokk Mariann	Videoton	110,98
4. Krasznai Orsolya	OSC	111,26
5. Pintér Zsuzsa	Postás	117,12
6. Schönviszki Ágnes	MMG	117,19
7. Maác Györgyi	Postás	117,47
8. Vasvári Zsuzsa	MMG	117,78
9. Polonyi Zsuzsa	Volán	121,87
10. Krémer Éva	PVSK	125,62
11. Kacsokovics Helga	PVSK	125,06
12. Schnellbach Csilla	Volán	130,42
13. Tömördy Ágnes	SMAFC	131,33
14. Mets Zsuzsa	OSC	132,23
15. Ruzsa Magda	BEAC	134,00
16. Mátyás Ildikó	Kaposvh.	135,36
17. Hegedüs Ildikó	Lombik	136,60
18. Pál Magda	Sabária	144,45
19. Boa Ágnes	Ajka	145,43
20. Sélley Csilla	MMG	145,80
21. Leveszi Katalin	Tipogr.	147,44
22. Scherer Éva	Tipogr.	148,66
23. Csákányi Zsuzsa	Lombik	149,53
24. Szaller Ágnes	Postás	151,61
25. Ajkai Adrien	OSC	152,09
26. Ujhelyi Edit	Törekv.	155,57
27. Liptay Gabi	OSC	157,27
28. Muck Klára	Mohács	161,90
29. Skoda Ilona	Zalaerdő	162,11
30. Virágos Zsuzsa	Lombik	164,39
31. Könyves T. Kata	Lombik	165,94
32. Szentannai Kinga	Tipogr.	173,15
33. Pajor Enikő	Sabária	174,51
34. Jónás Piroška	BEAC	180,60
35. Nyögéri Tünde	Lombik	182,37
36. Polgári Andrea	Lombik	199,37
37. Kujundzsics Angéla	Mohács	262,61



## F 21 →

1. Honfi Gábor	STC	102,52
2. Kiss Zoltán	Postás	102,62
3. Kelemen János	PVSK	103,78
4. Gyurkó László	GSSE	103,97
5. Szabó László	Schönherz	104,41
6. Boros Zoltán	Egri Sp.	104,68
7. Dosek Ágoston	DVTK	105,11
8. Bokros István	MEAFK	106,61
9. Hegedűs Zoltán	OSC	108,97
10. Gyalogh László	GSSE	109,74
11. Harkányi Ádám	MAFC	110,40
12. Horvátn Attila	OSC	110,77
13. Moravszky János	Bottyán	111,60
14. Sőtér János	Postás	113,01
15. Komár Béla	Tipogr.	113,26
16. Tóth János	PVSK	113,39
17. Kovács László	PVSK	114,05
18. Kóger Gyula	PVSK	114,97
19. Zentai József	STC	117,38
20. Spiegl János	SMAFC	117,49
21. Gyenis Zoltán	Schönherz	118,41
22. Nyul József	Haladás	118,59
23. Harkányi Csaba	Lombik	119,02
24. Kovács Attila	DVTK	119,94
25. Pápai János	PVSK	120,93
26. Kaszás György	Ajka	120,96
27. Krajcsovicz András	TITÁSZ	121,78
28. Kéri Péter	STC	122,85
29. Kovács József	Egri Sp.	125,26
30. Nagy András	BEAC	125,36
31. Böcsi Ferenc	DVTK	125,62
32. Nagy Lajos	Schönherz	127,58
33. Balogh Tamás	GSSE	128,30
34. Szokol Lajos	SZVSE	128,76
35. Béres András	DVTK	129,45
36. Balla Sándor	MAFC	130,05
37. Nagy Imre	Győr Sp.	131,67
38. Kéki Miklós	Postás	132,46
39. Sőtér Márton	Postás	136,22
40. Szücs László	ATSC	136,44
41. Vékony Andor	GEAC	136,59
42. Urbán Imre	SMAFC	137,24
43. Göbbőlős István	PVSK	138,72
44. Horváth Lajos	Schönherz	139,06
45. Szádeczky Tamás	MAFC	139,37
46. Mécs László	SZVSE	140,39
47. Gál Artur	MAFC	143,27
48. Bedő János	Gy. Sp.	146,87
49. Varga János	MAFC	148,72
50. Ludvig István	MAFC	149,25
51. Csépany László	MAFC	156,83

## F 19 -

1. Kuron György	H. Schönherz	100,88
2. Molnár Géza	BEAC	102,23
3. Nagy Márton	PVSK	103,05
4. Benedek István	BVTC	104,63
5. Hirth Jenő	K. Lombik	107,52
6. Hrenkó László	Ny. Mg.	108,28
7. Kele József	BEAC	110,26
8. Koczka Tibor	Sabária	110,49
9. Gidófalvi Péter	TITÁSZ	112,35
10. Tóth Károly	OSC	113,11
11. Szerdahelyi Zoltán	Sabária	113,97
12. Fánics László	MMG	115,69
13. Csizmadia György	K. Rákoczi	116,10
14. Bárdossy Zoltán	Sabária	117,46
15. Madár István	BEAC	117,93

16. Vasi László	Lombik	118,91
17. Györgyi László	OSC	120,31
18. Posta Botond	MAFC	122,51
19. Kinyik József	Bottyán	123,08
20. Vörös Tibor	Lombik	124,20
21. Láncai József	BVTK	124,26
22. Zentai László	HVSE	124,59
23. Nagy Sándor	Videoton	127,63
24. Gergely Attila	Lombik	128,06
25. Maász Róbert	MEAFK	130,91
26. Nemesházi László	ZTE	137,13
27. Hajgató Miklós	Zalaerdő	138,76
28. Heller László	OSC	140,27
29. Kubinyi Imre	MMG	141,02
30. Kolba Gábor	OSC	142,95
31. Balogh András	Lombik	143,73
32. Czippesz Miklós	PVSK	151,68
33. Fellegi György	MEAFK	151,86
34. Aros Béla	Egri Sp.	166,20
35. Sánta Pál	Lombik	205,72

## F 17-18

1. Széles Gábor	PVSK	100,00
2. Mets Miklós	OSC	107,55
3. Szabó Lajos	HVSE	109,08
4. Bolgár János	Lombik	109,93
5. Bartus Béla	Bottyán	111,51
6. Pálffy József	Postás	111,87
7. Horváth Győző	Szolnok	113,49
8. Sélley Tamás	PVSK	114,45
9. Baracsi Gábor	Tipogr	114,63
10. Haburcsák István	Ny. Mg.	116,19
11. Sajti Zoltán	Tipogr.	116,97
12. Takács Csaba	Volán	117,11
13. Tóth Gábor	Hild	117,74
14. Szlatényi Ferenc	OSC	121,56
15. Sziebert Ákos	PVSK	121,82
16. Leeb Ferenc	Árpád g.	123,09
17. Hegedűs Dezső	BEAC	126,24
18. Káposzta Zsolt	MEAFK	126,63
19. Németh Ferenc	Videoton	127,14
20. Péter Attila	Rákoczi	129,29
21. Szöllösi József	DVTK	129,97
22. Zelei Ferenc	Bottyán	131,10
23. Takács József	Volán	136,60
24. Égerszegi József	DVTK	137,17
25. Bárdi Tibor	OSC	140,18
26. Sándor László	OSC	141,61
27. Csonka Antal	KSZVSE	141,62
28. Ungvárszki Zoltán	MMG	141,73
29. Ungvárszki Miklós	MMG	143,33
30. Mesics Gábor	SMAFC	143,85
31. Száraz Attila	Bottyán	144,67
32. Bertóti Edgár	DVTK	145,29
33. Stelczér József	Tőrekvés	147,65
34. Agárdy Lajos	DMűanyag	151,03
35. Vasvári Viktor	MMG	151,79
36. Virág Attila	DMűanyag	175,03
37. Bakos Tibor	Lalerdő	177,69
38. Szabó Géza	Sz. MÁV	178,46
39. Varga Sándor	Lombik	181,08



## F 15-16

1. Szieberth Gábor	PVSK	100,81
2. Lantos Zoltán	BEAC	103,41
3. Lukács József	Videoton	107,93
4. Koczur Kálmán	Postás	111,85
5. Kajdi Csaba	Sabária	114,38
6. Óra Róbert	Sabária	118,27
7. Kovács László	PVSK	119,53
8. Gajdos György	PVSK	121,35
9. Süttő Gábor	Tipogr.	122,27
10. Németh László	Videoton	126,49
11. Görgyi Zoltán	OSC	129,59
12-13. Zakariás Pál	Törekv.	130,12
Deme Zoltán	GSSE	130,12
14. Nagy Róbert	Volán	130,34
15. Sente Aladár	Volán	132,09
16. Molnár Gergely	MMG	132,69
17. Munkácsy Ferenc	Szolnok	133,69
18. Úveges Péter	DVIK	135,88
19. Vityi Péter	Tipogr.	136,06
20. Patus János	Tipogr.	138,42
21. Bán Zsolt	HVSE	140,30
22. Laczkó László	SMAFC	140,36
23. Nagy András	Postás	140,71
24. Viniczai Ferenc	Videoton	141,85
25. Csizmadia András	Törekvés	142,15
26. Lipták József	DVIK	144,48
27. Egei Tamás	Volán	145,34
28. Horgos Gábor	PVSK	146,12
29. Horváth Csaba	Szolnok	146,65
30. Less Nándor	DVTK	148,00
31. Szabó Tamás	SMAFC	149,74
32. Diószegi Ferenc	Tipogr.	152,04
33. Kovács Géza	Lombik	155,28
34. Fülöp Zoltán	Postás	156,56
35. Molnár Tibor	SMAFC	156,75
36. Tóth József	KFKI	161,91
37. Szakál István	Zalaerdő	164,01
38. Koczka Zoltán	Sabária	164,34
39. Végh András	KFKI	167,53
40. Miszori István	Tipogr.	168,62
41. Prill László	Volán	169,80
42. Nagy Sándor	DMűany.	170,69
43. Geisberger László	GSSE	172,25
44. Dobó Zoltán	Lombik	173,84
45. Bárdi János	GSSE	174,52
46. Kiss Attila	DMűany.	176,66
47. Takács Endre	DMűany.	182,23
48. Czifra Lajos	DMűany.	186,32
49. Früstöck Tamás	SMAFC	189,98
50. Buják Miklós	Mohács	193,74
51. Kasza Tibor	GSSE	199,75
52. Bosnyák Antal	Mohács	351,63



## MEGHALT NAGY ANDRÁS TÁJFUTÓ.

Nem jött a segédedzői tanfolyamra, pedig vizsga volt. Gondoltuk, nem készült fel és ezért maradt otthon. Nem, valóban nem készült fel arra ami őt érte; a halálra. 24 éves fiatal tájfutó volt, katonai főiskolás. Nagyoroszi, a Honvéd Balassi SE sokat jelentett számára. Az STC-hez akart igazolni, végül Budapestet, a Kőbányai Lombikot választotta. Azért is hajtott annyira. Katonás szorgalommal edzett nap mint nap. Aztán jött a végzetes nap.

Az év utolsó versenyén én adtam át neki a győzelmeért járó díjat. Erősen megszorította kezem, katonás vigyázással fogadta a gratulációt.

Nem igaz, nem lehet igaz...  
Ha most kora nyár lenne, letépném egy akácfa leveleit és sorra tépkedném. Igaz! Nem igaz!!! Igaz Igaaz...!!!  
Nem lesz már váltó csapatunk.  
Drága Bandikám, nem találkozunk már soha, nem futhatunk már együtt, nem lesz már soha Nagy-Kéri-Zentai összeállítású váltó. Nem fogsz már többé kezét velem.

Korán itthagytál bennünket.  
De mi nem felejtünk el soha.  
Szervusz Bandi!

/Zentai/



## EDZÉSELMÉLET

### EGYÉB ÉS SPECIÁLIS KÉPESSÉGEK

A fenti cím sok mindent takarhat. S hogy mit takar, lényeges, vagy lényegtelen dolgokat, az megítélés kérdése. A tájfutók edzéstervei főleg az állóképességi és erőállóképességi munkát tartalmazzák, a technikai edzés mellett.

S valóban ezek a lényeges képességek. Csak e két tulajdonság fejlesztésével is érhetők el eredmények. A pontosság-hoz azonban hozzátartozik, hogy az edzések többségén a speciális állóképességet fejlesztjük a terepfutással. Így nézve a dolgokat azonban érdemes elgondolkodni. A speciális állóképesség nem egy tulajdonság. Számátalan egyéb képességből tevődik össze. S ez a számtalan képesség /bár megszámlálható/ külön-külön is fejleszthető.

S, hogy mért érdemes ezzel foglalkozni, vagy legalább elgondolkodni rajta? Egyetlen tájfutó sem profi, az edzésidő behatárolt, néha bizony elég szűk. Minden sportágban törekszenek a rendelkezésre álló idő maximális kihasználására. Nálunk ahol elég sok tulajdonságot kell fejleszteni, ez csak a speciális állóképesség elemeinek lebontásával egy-egy edzésen belül súlyozott fejlesztésével oldható meg. A fő képességek mellett ezekről a mellék, de mégis fontos képességekről sem szabad megfeledkeznünk. Fejlesztésükkel olyan pluszt biztosítunk a szervezetnek, amely válságos pillanatokban nagyon jól jön.

A következőkben-néhol talán rövidebben a szükségesnél-ezzel kívánom az olvasókat megismertetni.

#### Gyorsaság

Tájfutásban nemzetközi eredményeket érhetünk el úgy, hogy eszünkbe sem jut a gyorsaság fejlesztése. És valóban nincs is szükség a vágtagyorsaságra, de a hajrákészség nagy hátrány. Szükség van rá a bolyból való kiváláskor és a befutón.

A tájfutók gyorsaságának lemérésére a repülőrajtos 400 métert használjuk, ez jellemzőbb adat, mint a 100 vagy 200 méteren elérhető időeredmény. Ezt pihenésen és állóképességi munka után is ajánlatos lemérni. Az egyéni gyorsaság ismerete váltó és csapatversenyek taktikai feladatainál nyújt nagy segítséget. /Csapat összeállítás./

A gyorsaságot külön edzéssel nem szükséges fejleszteni. Az erőállóképesség fokozására felhasznált módszerek és a szakaszos edzések /ld.: állóképesség/ a szükséges gyorsasági szint eléréséhez elegendő ingert nyújtanak.

Tájfutásban találkozunk egy az atlétikai hagyományoktól eltérő meghatározásával a gyorsaságnak. Mi tájfutók gyorsnak tekintjük azt a versenyzőt, aki a legminimálisabb perc/kilométer átlagot éri el. Ez a gyorsaság azonban sokkal több, mint fizikai képesség. Magába foglalja a térképolvasás gyorsaságát, a memorizálási készséget és még néhány technikai elemet. A tájfutó gyorsaság tehát nem csak az izom-ideg állapottól függ.

A tájfutónak egy meghatározott sebességet kell hosszú időn át tartani. Kívánatos, hogy ez a sebesség, a futás irama, a technikai tudáshoz igazítva, az elérhető legnagyobb legyen. A "gyorsaság" ilyen értelmű fejlesztése azonban állóképességi munkával megoldható, speciális feladatok végrehajtása nem szükséges.

#### Ügyesség

Az ügyesség az embernek az a képessége, mely egyaránt magába foglalja az új mozgásformák tudatos, gyors elsajátítását, valamint a válaszcselekvést igénylő helyzetekben a rendelkezésre álló mozgás-repertoár sikeres felhasználási képességét is.

A mozgásügyességet sok egyéb melletti fizikai képességek színvonala is meghatározza. Tehát először a tájfutáshoz szükséges alap-képességeket kell fokozni, mert enélkül ügyességről beszélni felesleges dolog.

A tájfutásban az ügyesség megjelenése nyílt. Értve ez alatt azt, hogy az előre nem látható, pillanatnyi környezeti feltételekre kell megfelelő mozgással válaszolni. Amely mozgás lehet begyakorlott, tanult, vagy új a helyzettől függő.



A terepen futva szükség van hirtelen irányváltoztatásokra /fák, bozót/, ki-dőlt fák, árkok átugrására, az aljnövényzet alatt megbújó talajegyenletlenségek miatt lépéskihagyásra, szökkenésre. Ezek válaszcselekvést igénylő esetek, melyekre oda kell figyel-nünk és az ügyességet főleg ebbe az irányba kell fejlesztenünk. /A mozgás-tanulás jelentősége nem olyan nagy, az elsajátítandó mozgás-anyag az ember természetes mozgására épül./ Az ügyes-ség a 18-20. életév után csak minimá-lis mértékben fejleszthető. Változa-tos, ötletes edzés módszerekkel tehát még az említett életkor előtt meg kell teremteni a megfelelő képesség-szintet. Az ügyesség fejlesztésére alapfokon elegendő a terepfutás helyes végre-hajtása. Ha azonban valóban akarunk va-lamit, ennél többet kell tennünk. A tanulási ügyesség fejlesztésére bár-milyen új mozgásforma elsajátítása alkal-mas. Ne feledjük; egy elgépiesedett folyamat ismétlése az ügyesség szín-vonalát tovább nem emeli.

A számunkra sokkal fontosabb vá-lascselekvéses esetek, már nehezebben megoldható feladatot jelentenek. Olyan gyakorlatokat kell választanunk, ame-lyekben gyorsan és váratlanul változó helyzetekhez való alkalmazkodás a lé-nyeg. Ennek a feltételnek legjobban a sportjátékok, a páros küzdelmek fe-lelnek meg.

Hogy végül is mit veszünk be az edzés anyagába az a lehetőségektől és az életkortól függ. Minden korosztály számára alkalmas a kosárlabdázás, hol a labdajátékok közül a leggyorsabban változó helyzetek adódnak, gyakoriak a váratlan helyzetváltoztatások, a hirtelen megállások. És nem utolsó-sorban a kosárlabdázás kiválóan alkal-mas a versenyek utáni, a monoton ed-zés közbeni pszihikai terhelés felol-dására.

Gyermek versenyzőknél a sok moz-gásos játékok is számításbajónnek /pl: különböző meghatározott terüle-ten zajló fogók/ az ügyesség fejlesztésénél.

A tájékozódási futás sajátosságai igénylik a speciális ügyesség fejlesztését, olyan mozgás-repertoár bizto-sítását, melyet verseny közben is le-het használni. A futó mozgásának ismeretében versenyszerű gyakorlatokat állíthatunk össze. Kikerülni, átugra-ni, szökkeni ezeket gyakorolni kell. De hogyan? A versenyek ezerféle hely-zetét lehetetlen végig skálázni, de a lehetőséget a válaszmogásokra bizto-sítani kell. Olyan gyakorlatokat kell választanunk, melyek nem egy konkrét esetet, hanem a mozgás jelle-gét modellezik. Bár az ügyesség haté-konyan csak pihenten fejleszthető, mi ezzel nem elégedhetünk meg. A tájfu-

tónak az adott mozgást fáradt állapot-ban is végre kell hajtani, lanyhult figyelem mellett. Nézzük milyen gyakorlatok képezhetik az edzés alapját.

A futópálya /400 méteres, ha van/ 2. és 4. sávjára 10 méterenként ala-csony gátakat helyezünk el. /Számptalan variáció elképzelhető! / Az első sávon futva, adott jelre /síp/ a gátak közt slalomozva kell tovább haladni; újabb jel: a futás a gátakat átugorva törté-nik. Ezután újra folyamatos futás, az első sávon. A gyakorlat hatékonysága a gyors, váratlan váltásokon múlik. /A végrehajtáshoz bizonyos gáttechni-kai tudás kell:/

Hiányzó gáttechnika esetén alkal-mazhatjuk a vonalgátsort /amely jól felhasználható az árkok, gödrök átugrá-sának gyakoroltatására is / A vonal-gát: földre fektetett gátlécek. A gya-korlat az előbbihez hasonló lehet. A vonalgátsor előnye még, hogy nagyobb figyelmet igényel. A kikerülés, az ug-rás gyakorlására még számptalan /és egyszerű/ módszer használható. Téli alapozáskor, a tornateremben végzett edzéseknél tornapad, zsámoly, medicin-labda helyettesíti a gátakat. Ezekre, hasonlóan a fatörzshöz, rá is lehet lépni.

Versenyeken bizonytalan talajfogás, támaszhiány miatt gyakran szükség van szökkenésre. Ilyen eset főleg az aljnövényzet alatt megbújó talajegyenletlenségek miatt jön létre. Ezt előre nem láthatjuk, nem készülhetünk fel rá, csak az utolsó pillanatban észlel-jük. Ha tökéletes az ideg-izom kapcsolat, ha birtokunkban van valami hason-ló mozgás, a helyzetet bukás nélkül megúszhatjuk.





Legjobban a hármassugrás első ugrása, a szökkenés hasonlít esetünkhöz. Míg azonban ezt az ugró magasan a levegőben, hosszú begyakorlás után tudatosan végzi, a tájfutásban a helyzet bonyolultabb. Az elugrás utólagos, mert a futó lépni akart, az ugrás íve alacsony, az aljnövényzet miatt a láb szabad lendülése is akadályozott. Bár a modellezés szinte lehetetlen, mégis fel kell készülni, a lehetséges mértékig a helyzetre. A tájfutónak végre kell tudni hajtania a szökkenést. A szökkenés igényli a has, hát, csípő körüli és a farizmok megfelelő erejét /és gyorsaságát/. Ezeket az izomcsoportokat többnyire erősíteni kell, mert általában gyengék a feladathoz. A szökkenés helyes elsajátítását magasívu ugrásokkal ajánlatos kezdeni és fokozatosan áttérni a laposabbakra. Az elugrást a jobb és a bal lábról is gyakorolni kell. Ha a szökkenés végrehajtása már biztos, áttérhetünk a következő gyakorlatra: lassú futásból a lendítő lábbal egy bizonytalan támaszt adó tárgyra /labda, homokzsák/ rálépve végre kell hajtani a szökkenést.

Az ügyesség válaszcselekvéses esetének gyakorlásánál, edzésénél a fentiekhez hasonló vagy más még jobban a tájfutás speciális eseteihez igazodó módszereket használjunk. Ha beépítjük ezeket a gyakorlatokat az edzéstervbe, ne feledjük az izmok igénybevétele más képességeket is fejleszt /nő/.

Erről nem szabad elfeledkezni, de arról sem, hogy az ügyesség is csak fokozódó terheléssel fejleszhető. Arra a kérdésre, hogy mikor érdemes az ügyességet fejleszteni, csak egy válasz van. Egész évben. Persze nem mindig egyforma súllyal. A gyakorlatok többsége egy távfutónak erősítő jellegű. Így főleg az alapozások alatt kell műsorba iktatni a szükségnek megfelelően. A versnyidőszakban az egyéb fontosabb munka mellett egy-két edzésen ingerkeltésként, a tanultak felidézésére alkalmazzuk.



### Erő /Speciális erő/

Minden sportág igényel bizonyos fokú erőt. A tájékozódási futás az állóképességi sportágak közül a legnagyobb erőigénnyel rendelkezik. Már foglalkoztam az emelkedővel, mint az erőszükség legszembevetőbb megjelenésével, azonban a terep leküzdése több erőigényes helyzetet tartalmaz. Most néhány helyzet-elemhez kapcsolva nézzük meg hol van szükség speciális erőre és milyen eszközök használhatók a fejlesztésére.



Az oldalirányú tartás szükségességét legjobban a szintben futáskor érezhetjük. A lábak terhelése egyenlőtlené válik, síkban futáskor alig használt izmok lépnek működésbe. Az izmok többsége két irányú terhelést vesz fel váltakozva, s néha egyszerre. Kellő izomerő és állóképesség hiányában nem csak a fáradtság jelentkezik előbb, hanem a szintben futás, mely egy egyszerű technikai elem, sem lesz tökéletes. A szinttartás ugyanis nem csak a szintérzékeléstől, szintbecsléstől, hanem a fizikai képességektől is függ. Hogy a futó képes legyen oldalirányú tartásra az első feladat az izmok megerősítése. /A speciálisan ilyen irányú állóképesség fejlesztésére túlzott súlyt nem kell fektetni. A hagyományos állóképességi munka és a terepfutás elegendő./

Az erősítésnél a láb és a törzs izomzatára kell figyelni. A tartóizmok kellő erőssége nemcsak itt játszik szerepet, hanem a gazdaságos futásnál is! A törzsnek merevnek kell lenni, futás közben nem szabad feleslegesen mozogni.

A legfontosabb gyakorlat a törzskörzés. Ezt egészítik ki a különböző irányú hajlítások, döntések, melyek nehezíthetők is /medicinlabda, súlyzó, homokzsák/. Igen hatékony a hasonfekvésben végzett törzsemelés. Ha lehetőség van rá, bordásfalon végzett gyakorlatokat is alkalmazhatunk a törzs izmainak erősítésére.

A lábizomzat megerősítésére a különböző oldalirányba végzett, erő kifejtést igénylő gyakorlatok alkalmasak. A gyakorlatok végezhetőek nehezítve és a saját test tömegével is. Felhasználhatjuk az oldalirányú ugrásokat /egylábról, páros lábról/, a taposó futást oldalirányú haladással kombinálva /esetleg emelkedőre is/ és a szökdeléseket. A súlyzós gyakorlatok közül például a terpeszállásban végzett oldalirányú rugózásokat és még jó néhány dinamikus és statikus gyakorlatot használhatunk a láb erősítésére.

Az erőfejlesztésnél azonban nem szabad megfeledkezni a túlzottan megvastagodott izmok gátló hatásáról. Ezért a súlyzós munkánál kis súlyokkal dolgozzunk. A jelleg az erőállóképesség fejlesztéséhez hasonló legyen. Mikor végezzük az ilyen jellegű munkát? Kiemelt jelleggel a téli /és ha van/, nyári alapozáskor. Ilyenkor ajánlatos legalább heti 3 egyórás erősítő gimnasztikát beiktatni. Ennek keretében végezzük el a fenti gyakorlatokat is, összekapcsolva az egész test erősítésével. Versenyidőszakban a napi félórás gimnasztika-gyakorlatba iktassuk



be a speciális erősítést is. Ha ez a napi gimnasztika elmarad, legalább a bemelegítéskor kell ezzel foglalkozni. Megítélés kérdése, hogy megéri-e külön foglalkozni az oldalirányú tartással. Véleményem szerint bármilyen jó terepfutó pályát jelölünk is ki, nem tudunk olyan erőtartaleköt biztosítani, mely egy sok szintmenetet tartalmazó pályán elég lenne. Bármilyen kevés is az átlagban 4%-nyi szintben futás, az itt bekövetkezett fáradás jelentékenyen befolyásolhatja az eredményt.

Ugrások. Verseny közben számtalan olyan helyzet adódik, mikor el kell a talajtól rugaszkodni, magyarul ugrani. Kidólt fát, gödröt, árkot át kell ugrani. Bizonyos esetekben /ilyenek a kevésbé mély, meredek falú árkok, metesződések/ a gyors továbbhaladás csak leugrással lehetséges.

Az ilyen típusú terhelésre fel kell a szervezetet készíteni. Ez elsősorban a mozgásban résztvevő izmok megerősítését jelenti. Az erősítés szükségességét indokolja, hogy a munkavégzésre fel nem készült izomzat gyorsan fárad, a szervezet hamar feléli energia készletét. Ha eredményességre törekszünk, ez nem engedhető meg.

Az ügyesség fejlesztésénél ismertetett gyakorlatok a kezdeti időszakban a szükséges erőt is fejlesztik. Jellegük azonban mégiscsak más, ezért az ugróerő fejlesztésére célirányosabb gyakorlatokat használjunk. Speciális erőt, az ugróerőt akarjuk a szükséges mértékig fejleszteni. Ezt figyelembe véve választjuk meg a gyakorlatokat. Legegyszerűbbek és bárhol végrehajthatók a sorozat-ugrások, a homorított felugrás stb. Általában elegendő a saját test tömegével végezni a gyakorlatokat, de a nagyobb hatás érdekében medicinlabdával, súlyzóval, homokzsákkal növelhetjük a terhelést. A lábizomzat súlyzóval történő erősítését /pl. guggolások/ csak minimális mértékben vegyük be az edzésbe. Törekedjünk a gyakorlatok robbanékony végrehajtására!

A combfeszítő és -hajlító, valamint a farizom ereje nem csak az ugrásoknál játszik szerepet. Fejlesztésükre külön súlyt fektessünk. Nézzünk néhány gyakorlatot: szökdelés guggolóállásban helyben és előrehaladással is, súlypont áthelyezéssel gyakorlatok /orosz tánc/, felugrások térdfelhúzással, vagy homorítással. S még számtalan gyakorlat felhasználható, mind kellő eredményt ad. Nem szabad azonban elfeledni, az ugrás az egész test aktív részvételét követeli! Meg kell erősíteni a törzset is, a has, a hát és a csípő környéki izmokat. Az ismert gyakorlatokon kívül a medicinlabdával végzett társas-gyakorlatok is erősítik a törzs izmait.

A leugrásokra felkészülni legjobban leugrással lehet. Erre kiválóan alkalmas a tornaszekrény; futásból fellépve a szekrényre, majd leugorva róla kell tovább futni. Ez a gyakorlat az izmokat a versenyhez hasonló körülmények közt foglalkoztatja. /Persze nem árt először elsajátítani a rugalmas leérkezést./

Nagy a jelentősége a helyes talajfogásnál a bokaizüld és a lábszár kellő erejének, teherbíró képességének. Az erősítésre a következő gyakorlatok használhatók: szökdelés kis harántterpeszállásban bokából, a terpesztés fokozatos növelésével, majd csökkentésével.

Szkippelés, joggolás, lejtőn felfelé is.

Szökdelés bokából, közben felugrás és törzshajlítás balra, jobbra.

Szökdelés páros lábon, nyújtott térdrel helyben, negyed, fél- és egész fordulatokkal.

Szökdelés páros lábon, közben felugrások a térd felhúzásával a mellig, vagy saroklendítéssel és homorítással, vagy harántterpesztés közbeni lábtartáscserével.

Szökdelés ugrókötéllel egy és páros lábon.

Ezenkívül természetesen számos erősítő gyakorlat felhasználható még a célirányos munkához. A legtöbb gyakorlat hozzájárul a térd- és a csípőközi izmokerősítéséhez is.

A tájfutásban az ugrások azonban soha nem választhatók szét teljesen a futástól. Míg az erőfejlesztésnél főleg helyből ugrásokat végzünk, versenyen az ugrás előtt és után futni kell. Hogy minél gazdaságosabb legyen az ugrásból a futásba való átmenet, ajánlatos ilyen jellegű gyakorlatokat végezni. Az ügyesség fejlesztése érdekében végzett gyakorlatok ezt az igényt többnyire kielégítik.



Kosmas Holland rajza

Azt, hogy egy gyakorlat többféle képességet is fejleszt, az edzésanyagtervezésnél vesszük figyelembe, úgy képesek leszünk az edzés-időt a helyes határok között tartani.

Speciális futómozgásra a következő helyeken van szükség: leírtott, gallyazott erdőben, magas aljnövényzetnél puha talajon/homok, ingovány, mocsár, köves területen és bozótban.

A felsorolt esetekben a futás a sportolótól többlet-erőt igényel, persze csak akkor, ha a lehetséges legnagyobb sebességgel akarja a nehézséget okozó résztávot leküzdeni.

A szokatlan haladási forma gyorsan fáraszt, a szervezet nem tud a feladattal, felkészületlenség esetén megbirkózni. Az eredmény: a lassúbb haladás, esetleg a kínos keverés.

A célirányos felkészülést a mozgások elemzésével tudjuk kialakítani.

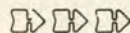
Leírtott, gallyazott erdőben a futó kénytelen a lábát magasra emelve haladni, a kidőlt, kidöntött törzseket átugrani. Gyakori a bizonytalan támasz-helyzet, az ingadozó gallyakra lépve az ellépés nem hajtható végre az energia-kifejtésnek megfelelő mértékben.

Puha talajon a futás jellege alig változik, azonban az ellépés, a talajtól való elrugaszkodás többlet energiát igényel. Hatáshelyzetben a futás szökdelésbe csap át, az elrugaszkodás erőigénye fokozódik.

Magas aljnövényzetben a gyorsabb haladás érdekében magas lábemelés szükséges. Így az előre lendülő láb a növények kisebb akadályt jelentő részében /felső harmad/ mozog.

Köves területen a láb sokszor nem talál megfelelő támaszt, a talajfogás bizonytalanabb. Előfordul, hogy az ellépés előtt a támasz megszűnik, az egyensúly megtartása érdekében, az előre lendülő lábat a testhez közelebb kell a talajra helyezni. A talajfogás gyakran ferde, kis felületű kődarabon történik. Az ilyen esetek a boka,-részben a térd, szalagait erősen igénybeveszik. A köves területen való átfutás jó térérzéket kíván, a lépések hossza változik, a helyzettől függően. /Elegendhetetlen a jó egyensúlyi zsák!/  
Bozótban futva a mozgásban az egész test szerepet vállal. Gyors megállások, kitérések, elhajlások jellemzik a futást. Gyakran lehajolva a sűrű, összefonódó ágak alatt kell bujkálni, "futni".

A bozót hatékony leküzdéséhez sokszor ajánlatos csak a vaddisznók által járt helyeken is edzeni. Sok-sok gyakorlás után a bozótban való haladás is gyorsabbá válik.



Néha előfordul, hogy egy patak » medrében haladva gyorsabban juthatunk el a célunkig. Mivel a víz ellenállása nagy, célszerű itt magas lábemeléssel futni.

A speciális futómozgást az izmok megerősítésével elő kell készíteni. A futóiskola-gyakorlatok tervszerű végzése /a taposófutás magaslábemeléssel, népszerű nevén a szkip, hatásos/ többnyire biztosítja a kellő eredményt. A magas lábemeléssel futásnál fokozott hasizom működés figyelhető meg. Ajánlatos tehát megerősíteni. Az ismert hasizom gyakorlatokat /láb és törzsemelés/ a napi gimnasztika-gyakorlatok között célszerű elvégezni. A téli tornatermi edzéseknél pedig fokozott súlyt fektessünk rá és neheztve is végezzük. A combfeszítő és-hajlító izmok erősítésére az ugrásoknál megismert gyakorlatok használhatók fel. /Intenzív módszer a lábizmok és a hasizom együttes erősítésére a vállig történő térdelhúzások szökdelés közben./ Az ellépés erejét /elsősorban a láb-szárizmok függvénye/ és ezzel hatékonyságát az ugrógyakorlatokkal, emelkedőre futással, lépcsőzéssel növelhetjük. Ezek a gyakorlatok megfelelő sebességgel végrehajtva az ellépési időt is rövidítik. /Erő-sebesség összefüggése! / Ha pedig az ellépési idő csökken, akkor kisebb a valószínűsége a támaszmegszűnésnek.



Télen jó alkalmat kínál a hóban futás a láb erejének növelésére, összekapcsolva az állóképességi munkával.

Az ízületek megerősítése nem csak a kövek miatt fontos. Az erdők hepehupás talaja, az aktív talajfogás /ugrás/ komoly igénybevételt jelent a boka és a térd számára. Téli alapozáskor nem szabad elfeledkezni ezekről az érzékeny testrészekről.

A térd megerősítésére legjobbak a különböző helyzetekben végzett intermediális gyakorlatok. /Pl.: lassú guggolás közben több helyzetben néhány mp-es megállás./

A boka erősítése intermediális gyakorlatok mellett jó hatással végezhető taposó futással /jogg/. S ne feledjük az ugrásnál felsorolt gyakorlatokat sem.

/Az ízületek erősítése közben több izomcsoport is foglalkoztatva van. A megerősödés ezeknél is bekövetkezik! /Az egészséges ízületek további hatékony munka zálogai! Sok-sok kényszerpihenőt előzhetünk meg, ha nem feledkezünk el a szervezet ezen fontos elemeiről.

Természetesen az ízületek erősítését is végezhetjük neheztve, a rendelkezésre álló eszközök felhasználásával.

A speciális futómozgást sokat érdemes gyakorolni versenyszerű körülmények között, gyallyazott erdőben, magas firtáson, várostalajon, homokban. Ezt főleg a terepfutópálya kijelölésénél vegyük figyelembe. Gondoljunk csak arra, hogy nem elég csak megerősödni, de ezt az erőt fel is kell tudni használni, ki kell alakítani a megfelelő ideg-izom kapcsolatot, a mozgásrepertoárt..

Nagyvonalakban áttekintettük a sportág sajátosságaihoz kapcsolva a speciális erőfejlesztését.

Befejezésként néhány fontos dologra szeretném a figyelmet felhívni.

- Főleg a sportági mozgásrendszerhez hasonló gyakorlatokkal fejlesszük az erőt. Az így szerzett erőt tudjuk teljesen felhasználni.

- Nem szabad a test általános erősítéséről elfeledkezni. Ez biztosítja az alapot /stabil törzs, erélyes karmunka/, a gazdaságos, ésszerű futómozgáshoz és a további terhelések könnyebb elviseléséhez.

- Egész évben ajánlatos az erőfejlesztéssel törődni. Az alapozó időszakban kiemelten, később a szükséges mértékig, legalább heti egy edzés keretében. Ha fő célunk az erőfejlesztése, nem pedig a megtartása, mindig önálló edzés keretében fejlesszük. Ha ez nem megy, törekedjünk a pihent állapotban történő végzésre.

Állóképességi munka után /rögtön/ soha ne végzzünk erősítést!

- Sok ismétlést lehetővé tévő gyakorlatokat alkalmazzunk!

Terhelésként főleg a saját test tömegét szerepeltessük. Maximum 15-20 kg plusz terhelésnél soha ne használjunk többet. Az erőfejlesztést minél több mozgással végezzük.

- Ajánlatos a napi programba félóra reggeli gimnasztikát iktatni, a test általános karbantartása érdekében.

- Az erő szükséges, de a túlzott erőfejlesztés káros is lehet. Egyénileg kell megtalálni a helyes arányt, kialakítani a megfelelő erőszintet, megfeldő edzésmunkával.

#### Lazaság

A lazaság a sportmozgások gazdaságos végrehajtásánál, a mozgás gyorsaságánál játszik szerepet.

A görcsösen, erőlködve végrehajtott mozgás gazdaságtalan, a mozgást akadályozó izmok feszesek, rengeteg energiát emésztnek fel. Az ügyesség fejlesztése ezt a hibát általában eltünteti. Ilyen helyzet főleg kezdő sportolóknál adódik. Erre a hibára a figyelmet fel kell hívni, hogy a sportoló tudatosan törekedjen a lazaságra, a könnyed, gazdaságos mozgásra. Sportágunkban a koordinációs feszültség/melyről eddig beszélttem/ ritkán fordul elő. Az állóképességi munka, hosszú időtartama, a főleg fáradt állapotban végzett edzés a feszülést csak a szükséges izmokra koncentrálja. Mint ismert, a lazaság szerepet játszik a mozgásgyorsaságnál. Ez főleg a lejtőn való lefutásnál észlelhető. Amellett, hogy a futók félve a sérüléstől fékeznek a futás iramát, az iram-csökkenésben az izom ellazulás hiánya is érdekelt.

Ennek oka, hogy az izmok elernyedési sebessége hosszabb, mint a megfeszülésé, így egy meghatározott mozgásgyakorlásnál túl az izmok nem lazulnak el teljesen.

Ezt a hatást nagy sebességű gyakori lejtőfutással kitölthetjük.

Az izmok ellazulásának nagy szerepe van a pihenésben. Az izmok feszültségi állapotának megszűnését önszuggesztíóval /autogénedzés/ elősegíthetjük! A megfelelő eredményhez több-hónapos gyakorlás kell!

Az autogén edzés alkalmazása azonban meggyorsítja a szervezet helyreállítódását.

#### Egyensúlyérzék

Az egyensúlyérzék főleg lejtőn való lefutáskor játszik szerepet. Ezen kívül köves terület, a kövek elmozdulása is vezethet az egyensúly elvesztéséhez.

Nem biztos, hogy szükség van mindenkinek a képesség fejlesztésére egyensúlyi gyakorlatokat végezni. Ez egyéntől függ. Ha szükséges sok mozgással járó gyakorlatokat alkalmazzunk. A

fő feladat azon képességünk tökéletesítése, amellyel vissza tudunk térni az elvesztett egyensúlyi helyzetbe. A gyakorlatok lényege a szándékos egyensúlyvesztés, majd visszatérés az eredeti helyzetbe.

Az egyensúly megtartásában a mozgásérzékelés is szerepet játszik. Ezt figyelembe véve és nem feledkezve meg arról, hogy ez másra is alkalmas, jó gyakorlatnak ígérkezik a sietés /lesiklás/, esetleg a korcsolyázás.

#### Hajlékonyság

A hajlékonyságát tudatosan, vagy ösztönösen mindenki fejleszti. A bemelegítésnél alkalmazott gyakorlatok jó néhányra ezt a célt szolgálja.

A hajlékonyságra néha olyan formában is szükség van, hogy el kell hajolni a ránk ugró tigris előtt, esetleg a visszacsapódó ág szemtelenkedik. A hajlékonyság szükségességét azonban nem ez indokolja elsősorban. Megfelelő szintre emelt hajlékonysággal lépéshossz növekedést érhetünk el, gazdaságosabbá válhat a futómozgás.

/Nem lépnek működésbe a mozgást akadályozó izmok./ Így gyorsabbá válhat az iram, hatékonyabbá a végrehajtás.

Egy tájfutónak nem kell azonban angolspárgát csinálni. Elég ha a hajlékonyság nagysága némileg felülmúlja a maximális izületi kiterjedést - amely futás közben adódik.

A hajlékonyság edzésére a nagy kiterjedésű mozgásokat használjuk. Ügyeljünk arra, hogy az izmok kismértékben nyújthatók, így eredményt csak sok ismétléssel érhetünk el /10-15 ismétlés/. A gyakorlatokat az enyhe fájdalomérzet jelentkezéséig ajánlatos végezni. Legnagyobb hatást a napi gyakorlással érhetjük el. Végezhetjük a gyakorlatokat külön és a bemelegítés anyagába átvetve is. A hajlékonyságot 11-14 éves korban fejleszthetjük a legkönnyebben a kívánt szintig. Ekkor kell az alapokat leraknunk és megszilárdítanunk. Később már csak a formában-tartás a lényeg, pontosabban a hajlékonyság színvonalának tartása.

#### Iramváltási készség

Az iramváltási készség szükségét taktikai feladatok indokolják. A táv közbeni beleerősítéseket azonban csak akkor érdemes alkalmazni, ha erre a szervezet felkészült, képes az ilyen terheléseket elviselni.

E képesség csak részben függ az edzéstől, főleg öröklött tulajdonságok határozzák meg /anaerob kapacitás/. Tájékoztató futásnál a helyzet összetettebb, mint pl. az atlétikában. Nézzünk egy példát: A futó a térkép-olvasásra alkalmas maximális sebességgel halad. Ha a vele együtt futót

## AZ MTF SZ-BŐL JELENTJÜK

iramváltással akarja lerázni több dolgra is figyelnie kell. 1./ Nem okoz-e neki problémát az iramváltás és a következményei? 2./ Képes-e memorizálni a következő részútvonalat? 3./ Azonosítani tudja-e a környezetet a memorizált képpel? 4./ Vajon az ellenfél nem bírja-e jobban az iramváltást?

Az első pont nem okoz problémát, a tájfutók többségének haladási sebessége mellett az iram-növelés lehetséges. A szervezet ehhez alkalmazkodni képes. Az iramváltás indokoltsága a 2., 3., és a 4. pontra adott válaszoktól függ. Ez pedig már technikai és részben taktikai feladat.

Láttuk, hogy az iramváltás fizikai lehetősége adott. Azonban felkészülés nélkül, mégis veszélyes alkalmazni. A hirtelen iramnövelés fokozott izommunkát igényel. Intenzívebb irammunkát azonban csak többlet-energia felhasználásával lehet végezni. Ezt a többletet a szervezetnek fedezni kell. Így az első percekben anaerob folyamatok bekapcsolása is szükséges. A növelt energiaigény csak így elégül ki. 1-3 perc múlva a szervezet már aerob folyamatok révén is képes a szükséges energiát biztosítani.

A kérdés most az, hogy mikor használja ki a szervezet az anaerob energia-kapacitását?

Tájfutásban az emelkedők is anaerob folyamatokat indítanak el. /Hacsak a sebesség nem csökken nagymértékben./ Így a sportolók anaerob energiakapacitása versenyen iramváltás nélkül is teljesen kihasználható lehet. Ha azonban céltudatos edzéssel fekészülünk az iramváltásra, növeljük az aerob kapacitást és kitoljuk az anaerob hatást, nagy baj már nem történhet. A szervezet, mivel általában jóval az anaerob hatás alatt dolgozik, az időnkénti anaerob tevékenység termékeit részben már verseny közben elbontja.

Ez azt jelenti, hogy magas szintű állóképességre van szükség és elengedhetetlen az edzéseken az iramváltás gyakorlása.

Vékony Andor

### TÁJFUTÁS

#### A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

Szerkeszti: Skerletz Iván. Szerkesztőség: Budapest, VI., Bajcsy Zsálinzky út 31. II. em. Telefon: 327-177. Levelezési cím: 1374. Budapest Pf. 614. - Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely postahivatalnál, a Posta Hírlapüzleteiben és a Posta Hírlapirodánál, /KHI 1900 Budapest, József nádor tér 1./ közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Egyes szám ára: 4,50 Ft Előfizetési ár egy évre 54.-Ft /megjelenik havonta/. Számonként kapható: Sportpropaganda Vállalat terjesztési osztálya, Budapest, VI., Népköztársaság útja 6. - Indexszám: 25827 ISSN 0135-4697

Sportpropaganda

TZ 80 133

Az elnökség kijelölte az 1980. évi rangsoroló és kiemelt versenyeket.

Rangsoroló: Postás Kupa,  
Mecsek Kupa,  
Simmelweis ev.,  
Kilián György ev.,  
Vasutas Kupa,  
Tipográfia Kupa,  
Hermann Ottó ev.,  
Országos Nappali Egyéni  
I. és II. forduló  
November 7. ev.

Minősítés szempontjából kiemelt versenyek:  
a fenti rangsorolók,  
OB Hosszútávú,  
Országos Váltóbajnokság,  
Országos Csapatbajnokság,  
Országos Éjszakai Egyéni B.,  
Alföldi Kupa,  
Eötvös Loránd ev.,  
Bakony Kupa,  
Dobó István ev.,  
Hungária Kupa /1., 2., 3., 4. n./

Nemzetközi minősítésre kijelölt:

"A" Svájci Ötnapos,  
Jičini -"-  
Svájci National OL,  
Nemzetek Versenye.

"B" Alpen Cup,  
Főiskolás VB, Svájc,  
Novy Bor Háromnapos,  
November 7. ev.



Monspart Saroltát 1980. január 1-i hatállyal az MTF SZ elnökségének javaslatára szövetségi kapitánnyá nevezte ki Páder János, az OTSH elnökhelyettese.



Címképiünk: A Hungária Kupa N 19 E  
három első helyezettje  
Rostás, Marinova, Kovács  
Hátsó kép: Gyűjtőpont a Hungária  
Kupán/2. nap/.  
Korik A. felvételei

13+1

TOTO

TOTO

TOTO

TOTO

ARA: 4,50 Ft

