

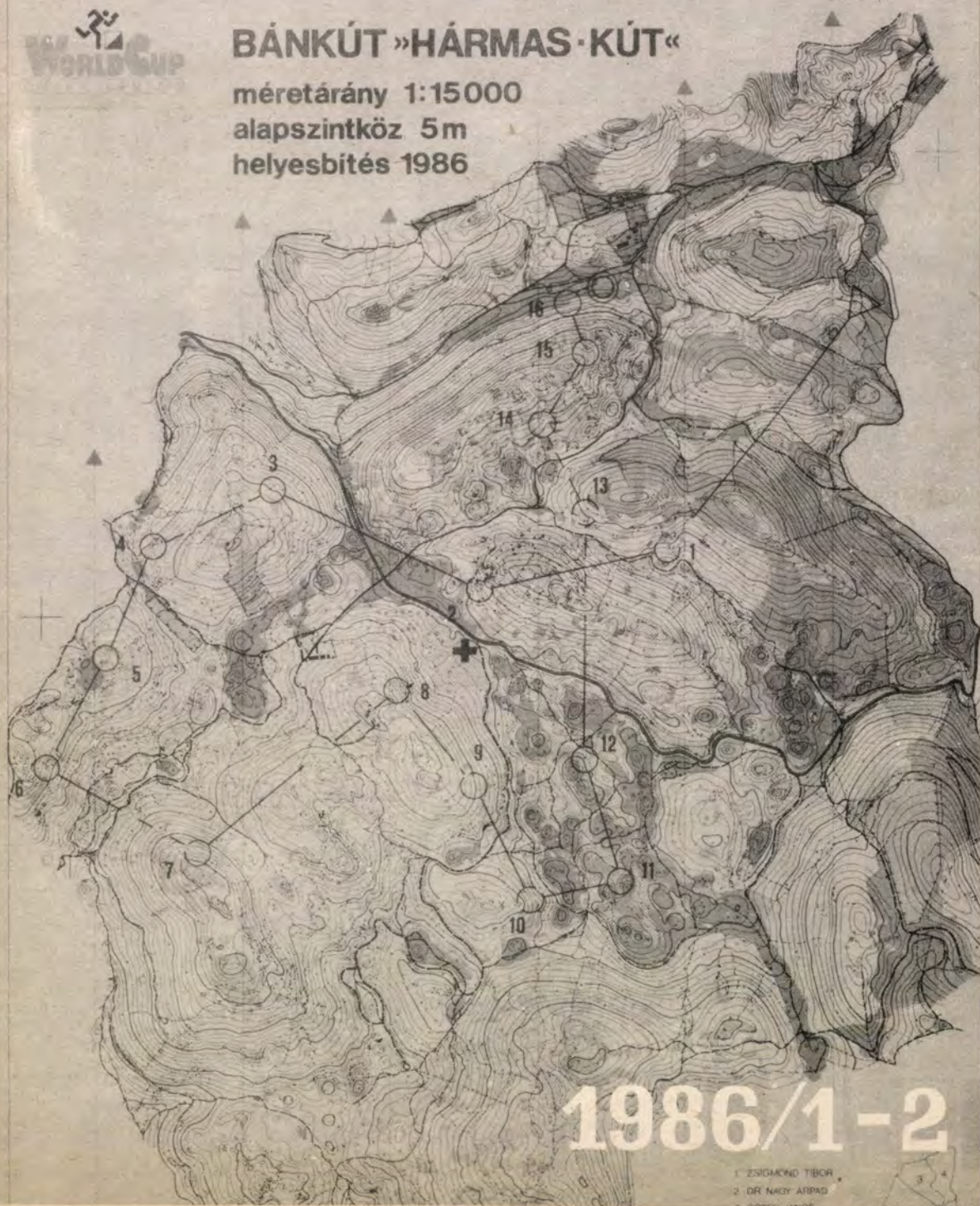
TÁJFUTÁS

IBUSZ NEMZETKÖZI TÁJFUTÓ KUPA 1986 EGER SZILVÁSVARAD



BÁNKÚT »HÁRMAS-KÚT«

méretarány 1:15000
alapszintköz 5m
helyesbítés 1986



1986/1-2

1. ZSIGMOND TIBOR
2. DR. NAGY ÁRPÁD
3. BOTTYÁN LÁSZLÓ

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1-3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1986. szeptember TZ-860615. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zs. út 31. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. - 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215-96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

TÁJFUTÁS

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

1-2. SZÁM

Ebben az évben jelent meg évkönyvünk a megszokott Szélrózsa címen, és kapható az MTFSZ-ben 30 forint - ért. És megküldik akár-hová is. Csak vegyék, csak böngésszék! Mert hiába kapott minden megyei szövetség néhány példányt terjesztésre; úgy látszik nagyon kevés versenyzőt, bírót érdekel a tartalma. Mert most nem eszme - futtatások olvashatók, hanem eredmények! 1984. és 1985. esztendő összes jelentős versenyének mindegyik kategóriájának legalább három-három helyezettje. És az idősebbek emlékezhetnek, mert 1950-1985. közötti országos bajnokságok eredményei is szerepelnek, s végül sportágunk legfontosabb eseményei felsorolása zárja az évkönyvet. Hatvan évet ölel fel ez az áttekinthető. Még a nyolcvan oldalt sem éri el a terjedelem, de ennek ellenére állítható; az egyik legértelmesebb könyvet forgathatja az olvasó. A kiadásért felelő pedig annak örülne igazán, ha érkezésének észrevételek, kiadványok, sőt hosszabb cikkek is. Mert mindenki azt mondja, hogy évkönyvre szükség van. De kinek, amikor a versenyek eredményét sem olvassák? Jövő tavasszal is fog megjelenni évkönyv, de egyre csökkenő példányszámban, mert csupán azért, hogy néhány szakirodalmi gyűjtő megvegye nem érdemes másaszámra ki - nyomtatni.

NÉVSOR

Milyen sokan vagyunk, kiálthatnánk fel a következő oldalak olvasásakor! Pedig tudjuk, hogy milyen kevesen rendezünk versenyeket, sőt világversenyeket. És milyen kevesen vagyunk, mint versenyzők, mert ezer körüli induló sok eseményen van, de volt tíz éve is. Az egykor megálmodott szüntelen fejlődés és létszámgyarapodás nem következett be. Ez a jegyzék arra hivatott, hogy emlékezetünkbe idézze a már csak a névsorban lévő, de esetleg csak a hívó szóra várókat. Örömet okozzon, hogy látjuk új szakosztályok neveit és elgondolkozzunk az emlékezetünkben még létező, de névsorban már nem szereplőkről. A sokat emlegetett, közhellyé vált nehéz gazdasági helyzetről szóló siránkok igazak - mint minden közhely - de alkalmas arra is, hogy megfedekezünk azokról, akik mindezt nem sorscsapásnak, hanem az étellel együtt járó jelenségnek tekintik és éppen ezért végzik munkájukat változatlan szivóssággal, megszállottsággal. Sokszor elszigetelten, egymást nem találva dolgoznak versenyzők, bírók, edzők, pedig egy telefon, egy jó címre küldött levél forintban nem mérhető haszonnal és örömmel járhat. Ezt a bevezetést a címjegyzékhez a szerkesztő mindenkinek írja, habár sok hasonlót elkövetett már, de mégis bízik abban, hogy a számára pangónak tűnő sportági élethez ez névsorolvasás jótékony hatással járul hozzá.

Skerletz Iván

CÍMJEYZÉK

Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

Budapest VI., Bajcsy-Zsilinszky út 31., 1065 Levélcím: 1374. Budapest Pf.: 614.
Telefon: 327-177 Magnetofon

Az MTF SZ Elnöksége:

Slezák István elnök	Bp. Alkotás u. 25., 1123	565-326	297-440/5353
Skerletz Iván főtítkár	Bp. Roham u. 3., 1013		327-177
Balogh Tamás	Bp. Bajcsy-Zs. u. 31., 1065		327-177
dr. Fekete Jenő	Bp. Tétényi u. 101/a., 1119	263-886	175-900
Harcsa Gábor	Bp. Martos Flóra u. 15/F., 1148	832-890	130-460
dr. Kiss Endre	Pécs, Mátyás kir. u. 5., 7621	72/18-594	72/12-277
Maác Benedek	Bp. Bartók B. u. 19., 1114	660-803	574-566/741
Monspart Sarolta	Bp. Balassi B. u. 19., 1055	128-944	327-177
Sótér János	Bp. Földműves u. 6., 1173	164-157	422-130/1253
Szabó Gyula	Szolnok, Szigligeti u. 4., 5000		322-500/1715
Szabó Imre	Szentendre, Pilisi u. 8., 2000		203-652
dr. Szarka Ernő	Bp. Rozália u. 35., 1031		114-841
Szőnyi László	Bp. Práter u. 59., 1082	340-807	
dr. Vittek Lajos	Bp. Várfook u. 12., 1012	153-342	564-444
Zsigmond Tibor	Miskolc, Kuruc u. 77., 3535	46/51-636	46/36-540

Tiszteletbeli elnökségi tagok:

Hrenkó Pál	Bp. Alkotás u. 25. 3. ép. v/38., 1123	563-785	
dr. Somogyvári Károly	Bp. Budafoki u. 33., 1111	652-042	562-122

Bizottságvezetők:

Az MTF SZ szakbizottságai és azok vezetői: Térkép bizottság. Elnök: Szabó Gyula.
Agit.-prop. bizottság: Harcsa Gábor. Gazdasági bizottság: Galló Sándor. Minősítő bizottság: Kempelen Imre. Versenybizottság: Maác Benedek. Fegyelmi bizottság: Szőnyi László. Edző bizottság: dr. Fekete Jenő. Oktatásmódszertani bizottság: dr. Vittek Lajos. Szabadidősport bizottság: Peiker György.

Budapest

Budapesti Tájékoztató Futó Szövetség, 1056. Budapest, Váci u. 62-64. fsz. 10.
Telefon: 185-933/24. Hivatalos idő: kedd, szerda, csütörtök: 16-18 óra.
Elnök: Szőnyi László. Elnökhelyettes: dr. Vörös István. Főtítkár: Hosszú Aurél.
Tagok: dr. Vizkelety László, Halász Miklós, Szentpétery Ákos, Koczur Kálmán, Hegedűsné Hanusz Mária, Schell Antal

Körzeti szakszövetségek:

Északpesti TFSZ-XIV. ker. TSH.	1145. Bp. Thököly u. 120. Tel: 640-232. Elnök: Hunyadi József. Titkár: Gyarmathy Károly
Középpesti TFSZ	1088. Bp. Baross u. 10. Tel: 334-752. Elnök: Kempelen Imre. Titkár: Báthory Gabriella
Délpesti TFSZ	1475. Bp. Pf. 65. Elnök: Valkony Ferenc. Titkár: Sváb László
Északbudai TFSZ	1033. Bp. Tanuló u. 1. Elnök: Csuporné dr. Babay Margit Tel: 684-244
Délbudai TFSZ	1116. Bp. Kosztolányi D tér 12. Tel: 669-950. Elnök: Bíró Pál. Titkár: Szarvas András

Budapesti Szakosztályok:

		Lakás t.:	M.hely.t.:
Budapesti EAC Dr. Vörös István Kele József	Bogdánffy Ö.u.10.,1117 Csút u. 8/c.,1225		354-580/157 154-250/258
BKV Előre Vass László	Makarenkó u.4.,1085	133-901	172-411
DANUVIA Kiss Péter	Angol u.10-20.,1149 Fehérvári u.197.,1116		
KFKI Szabon János	Bp.114.,P.49.,1525 Rege u.11/a.,1121		698-566
Kismotor Buncsik János	Fehérvári u.44.,1119 Oltó u.8.,1108		667-649
Fabulon Valkony Ferenc	Pf.27.,1475 Petróczy u.36/a.,1103		472-512
Kőbányai Textil Kun Ferenc	Gyömrői út 84.,1103 Lajos u.70.,1036		
Lokomotiv Rácz Márton	Tulipán u.6.,1022	156-730	851-511
MAFC dr. Fekete Jenő	Budafoki u.2-4.,1111 Tétényi u.101/a.,1119	263-886	175-900
M.Vill. Művek Bacsó Nándor	Vám u.5-7.,1011 Endrődi u.24.,1026	853-284	152-600
Marx Károly Kg.Egyetem Petrich Akos	Dimitrov tér8.1093 Orlay u.5.,1117	659-315	160-160/393
Bp. MÁV Igazgatóság Polmann Teréz	Bartók B.u.95/a.,1115	658-301	
MMG-AUT Vasvári Viktor	Szépüvölgyi út 51.,1037 Gárdos M.u.1.,1032	870-429	165-469
ORION Sváb László	Jászberényi u.29.,1475 Kárpát u.17.,1133		484-760/288
OSC Kempelen Imre	Baross u.23.,1088 Kecske u.26.,1034	684-959	
Bp. Postás SE Schell Antalné	Lumumba u.100.,1149 Keszőce u.10/b.,1184	277-530	830-555 634-040
Bp. Siketek Szebeli István	Pf.288.,1770 Karinthy F.u.25.,1111		
Gépipari Spartacus Máthé István Németh Károly	Pf.81.,1364 Angyalföldi u.17.,1134 Pesti Barnabás u.6.,1052		184-444
Tipográfia Bogdány Miklós	Kölcsey u.2.,1085 Amerikai u.43.,1145	836-198	837-950/634
Törekvés dr. Vizkelety László Zakariás Sándor	Bihari u.23.,1107 Óhegy u.21/a.,1103 Molnár u.53.,1056	774-090 371-613	125-366
TUNGSRAM Hargittay Miklós	Váci u.77.,1044 Káposztásmegyeri u.15.,1046	696-253	692-800/1791

Budapesti versenybírók

Almás Károly	orsz.	Bem József u.16.,1027	363-235	858-579
Almás Károlyné	II.	Bem József u.16.,1027	363-235	180-820/209
Argay Gyula	orsz.	Polgár u.1.,1033	682-462	353-735
Asztalos Károly	II.	Böszörményi u.13.,1126	756-316	315-500/903
Balla István	III.	Zsolna u.10/a.,1125		
id. Balla Sándor	I.	Kórház u.21.,1035	694-990,698-566,	699-499
ifj. Balla Sándor	II.	Farkasalma u.6.,1103		570-933
Bacsó Nándor	III.	Endrődi S.u.24/1.,1026	853-284	152-600
Balogh Tamás	orsz.	Hollós K.u.8.,1039		327-177
Bánkuti János	orsz.	Bethlen G.u.107.,1153		
Bársony András	I.	Kőlostor u.15.,1037		342-167
Báthory Gabriella	II.	Harcsa u.1.,1023	155-196	
Berekalli István	II.	Bogár Ignác u.2.,1039	872-864	837-950/411
Bíró Pál	orsz.	Reguly A.u.30.,1089		252-851
Bodrogi András	II.	Rudas L.u.85.,1062		666-988
Bodroginé Rózsa Mária	II.	Mező I u. 59-61.1002.ép.VI/36.,1089		140-040/231
Bogdány Miklós	orsz.	Amerikai u.43.,1183	836-198	837-950/634
Bognár Júlia	II.	Damjanich u.26/b.,1071	213-162	
Bonyhádi Ferenc	II.	Veres Pálné u.7.,1053	372-527	
Bozán György	I.	Gábor Áron u.20.,1026		222-238
Bölcsföldy István	III.	Erdőalja u.52.,1037		886-330/29
Csákánv Anikó	II.	Rácz A.u.119.,1121	166-362	
Cserhádi János	I.	Bálint Gy.u.6.,1039	673-408	401-515
Cserteg István	II.	Erdősor u.14.,1046		692-800
Csery Tamás	III.	Szüret u.5-7.,1118	660-555	
Csongrádi Jenő dr.	II.	Kada u.43.,1103		837-940
Csupor Miklós	orsz.	Népfürdő u.19/b.,1138		837-950/458
Csuporné dr. Babay M.	orsz.	Népfürdő u.19/b.,1138		684-244
Csurgó Mihály	II.	Róka u.4.,1016	362-248	187-899
Danovszky Mária	III.	Szilágyi E.fs.40.,1125	164-912	494-750/676
dr. Dávid László	II.	Nagybányai u.49.,1025		175-900
Deme Klára	II.	Thälman u.41/b.,1139		
dr. Deme Sándor	I.	Eötvös u.47-49.E/4.,1121	556-559	696-558
Diósiné Lné Holba Á.	I.	Kérő u.20.,1112	466-376	698-566,699-499
Dobozi Miklós	I.	Árva u.20.,1138	208-497	183-933
Éliás Vilmos	II.	Budakeszi,Ságvári u.12.,2092		664-000/2354
Éliás Vilmosné	III.	Budakeszi,Ságvári u.12.,2092		664-000/2127
dr. Emszt Mihály	II.	Közraktár u.24.,1093	374-412	
Erdélyi Tibor	I.	Városmajor u.21.,1122	157-260	551-916
Faragó György	III.	Széchenyi u.2.,1191		574-057/250
Fabri Pál	I.	Alkotmány u.15.,1054	123-700	177-955,177-067
Fehér János	I.	József krt.40.,1085	332-325	319-756
dr. Fekete Jenő	orsz.	Tétényi u.101/a.,1119	263-886	175-900
Fischer Mária	III.	Rudas L.u.85.,1062		574-655/327
Galló Sándor	I.	Tass u.43.,1183		339-972
Garai László	II.	Gyarmat u.91.,1147	633-996	
Gáti Pál	II.	Cseppkő u.79.,1025	885-718	882-130/272
dr. Gombkötő Péter	I.	Vadász u.26.,1054		
Gosztonyi Mónika	III.	Izabella u.40.,1077	423-670	
Gönczi István	III.	Gvadányi u.93.,1144		830-381

Gyalog László	II.	Táska u.7.,1112		837-940/141
Gyarmathy Károly	II.	Kolostor u.15.,1037		634-600/34
Hajdú Kálmán	I.	Szilassy u.12/d.,1121	698-566,	699-499-
Hajdú Kálmáné Medne	III.	Szilassy u.12/d.,1121		477-790
Halász Miklós	orsz.	Törökszegfü tér 3.,1155	635-684	642-050/406
Hargitai István	II.	Kossuth L.u.104.,1161		831-500/370
Hargitai Miklós	I.	Káposztásmegyeri u.15.,1046	696-253	692-800
Harkány Ádám	II.	Márga u.22.,1103	771-111	
HarkányCsaba	III.	Madarász u.40.,1182		
HarkányCsabánéKovácsOlga	III.	Madarász u.40.,1182		
Hazai Balázs	III.	Szentháromság u.7.,1014	557-786	853-301
Héjjas Attila	III.	Centenárium ltp H ép. 134.	346-787	666-970
Jalovszky György dr.	III.	Egri J.u.40.,1111	654-585	353-735/121
Hegedüs András	I.	Bimbó u.184.,1026		698-566,699-499
Hegedüs Abel	I.	Szentendre,Levél köz 5.,2000		637-218/230
Hegedüs Ágnes	I.	Csut u.8/c.,1225		386-122/116
Hegedüs Zoltán	II.	Krudy Gy.u.16-18.,1088	347-080	
Hegedüs ZoltánéHanusz	M.II.	Krudy Gy.u.16-18.,1088	347-080	153-499
Hehl Éva	III.	Lumumba u.167.,1145		831-583
Herpay Gábor	I.	Martos Flóra u.7.,1148	641-745	
Herter László	I.	Alsóvölgy u.22.,1021	838-187	210-454,211-988
Hidas Sándor	II.	Honvéd u.97.,1185		361-371
HidasSándornéBaráth	K. III.	Honvéd u.97.,1185		361-371
Hódossy Béla	II.	Reviczky Gy.u.36/b.,1046		427-990
Holba Vilmos	orsz.	Harrer P.u.16.,1033	682-608	
Holluby Andor	II.	Vöröshadsereg u.192.,1039		408-140/169
Homoki Géza	III.	Kupper B.u.3-5.,1213	589-327	327-150/47
Hortobágyi Istvánné	II.	Róna park 4.,1142	849-061	
Horváth Attila	I.	Oltvány u.220.,1112		669-400/187
Horváth György	II.	Szakasits Á.u.65.,1119		490-970/114
Horváth László	II.	Bethlen G.u.27.,1191		330-598
Horváth Lóránd dr.	orsz.	Tusnádi u.45.,1125	359-233	252-402
Horváth Sándor	orsz.	Szép völgyi u.3/b.,1036		
Hosszú Aurél	orsz.	Telepes u.5.,1147	841-813	183-933
Hunyadi János	II.	Erdősor u.130.,1213		583-300,583-181
Hunyadi József	orsz.	Sörgyár u.27.,1104	771-024	573-033/134
Hunyadi Károly	II.	Wesselényi u.58.,1075	212-596	
Hunyadvári László	III.	Damjanich u.35/a.,1154		
Józsa Sándor	I.	Remetehegyi u.23.,1037		353-500/155
Juhász István	II.	Török u.6.,1023	151-919	154-810
Kempelen Imre	orsz.	Kecske u.26.,1034	684-959	
Kempelen Miklós	II.	Népfürdő u.19/d.,1138		168-011/471
Kéki Miklós	II.	Csobánka tér 2.,1039	802-196	452-922
KékiMiklósnéLovász	M.III.	Csobánka tér 2.,1039	802-196	
Kisfalvi János	III.	Janicsár u.1.,1134		632-810/155
Koczur Kálmán	orsz.	Jávorka u.59.,1147	842-338	359-915
ifj. Koczur Kálmán	III.	Jávorka u.59.,1147	842-338	
Komár Béla	I.	Bodor u.12.,1138		635-445
Komárné Gál Teréz	II.	Bodor u.12.,1138		498-140/345
Koppány Attila	II.	Szondi u.80.,1063	210-256	122-866
Korbély Tibor	III.	Összefogás u.36.,1173		
Korik Andor	I.	Thököly út 106.,1146		330-598
Korik Andorné	II.	Thököly út 106.,1146		640-232
Kovalecsik István	III.	B. gyarmat,Szondi u.4.,2660		
Kovács Magda	III.	Budakeszi,Kert u.8.,2092		421-509

Kozma László	III.	Turner Kálmán u.44.,1203		573-755
Körömi Ágnes	III.			
Kövesshegyi László	III.	Siiveg u.7. 1112		698-566,699-499
Krasznai Emese	III.	Kolozsvári u.4/a.,1023	887-556	
dr. Krasznai István	orsz.	Kolozsvári u.4/a.,1023	887-556	330-360
Kristóf Károly	III	Trencsényu.46.,1125	366-995	484-760/288
Kudriczy Zoltán	II.	Káplár u.10/a.,1024		773-229
Laczkó Tamás	I.	Juhász Gy.u.10.,1039		327-545
Lantos Miklós	I.	Karolina u.60.,1113	854-242	837-940
dr. Láng Csaba	II.	Csalán u.20/a.,1025		665-822
László Ibolya	III.	Budaörsi u.95-101.,1118	667-788	
Lázár László	III.	Párkány u.38.,1138		
Ledniczky Zsigmond	II.	Csáktornya 13.,1142	639-359	424-565
Lengyel Sándor	II.	Vajda Péter u.7.,1089	131-531	694-078
Lovas Kázmér	I.	Damjanich u.9. 1071	220-598	559-082
Ludvig István	II.	Leányka u.3.,1221		452-922
Ludvigné Korábnik Ágnes	II.	Leányka u.3.,1221		425-569
dr. Lux Iván	III.	Vérhalom u.44.1025	163-642	699-499/1102
Maác Benedek	orsz.	Bartók Béla u.19.,1114	660-803	574-566/741
Magyar János	III.	Paks,Dózsa Gy.u.77.,7030		75/180-59 Paks
Magyarszéki Béla	I.	Rottenbiller u.15.,1077	210-712	
Major János	II.	2360.Gyál,Szabadság MGTSZ Nyomda		336-795/35
MarosfalvinéCserKriszti	III.	Árpád u.43.,1215		575-600/3740
Mátravölgyi István	I.	Roham u.3.,1013		665-822/298
Mátravölgyiné Tóth E.	II.	Ördögárok u.150/a.,1022		139-634
Mátyás Ildikó	III.	Ördögárok u.150/a., Kaposvár,Petőfi u.60.,7400		330-598
Meichl Géza	III.	Budakeszi,Szamuely u.19/2.,2092		150-454
Mets Miklós	II.	Hangya u.16.,1121	856-291	297-440/4426
Mód Rudolf	III.	Prieszol J.u.13.,1203		279-200/235
Monspart Sarolta	I.	Balassi B.u.19.,1055	128-944	327-177
Mukli István	III.	Székács u.24.,1122		460-712
Nacsa Zoltán	III.	Havanna u.18.,1181		284-610
Nagy Ernő	I.	Bocskai u.111.,1153		831-789
Nagy Kálmán	II.	Tallér u.24.,1145		26/74-113
Nagy Pál György	I.	Budaörsi u.4/a.,1118	658-591	
Nagy Pál Györgyné	I.	Budaörsi u.4/a.,1118	658-591	
Nemes Béla	II.	Tétényi u.19.,1115	666-230	853-111/220
Németh Alajos	II.	Kalamár u.87.,1212		131-660/460
Nyári Tamás	II.	1122 Bíró u.6/d.		116-865
Nyers László	II.	Vend u.19.,1025 /Danes 1/851-192		353-900/279
Nyitray György	I.	Lenfonó u.14.,1108	776-745	642-000/115
Nyögéri Imre	II.	Építő u. 10/c 1184	486-817	572-066/101
Óhegyi Albin	orsz	Örmény u.28.,1103	277-445	574-566/882
Orbán János	III.	Hámán Kató u.20.,1096		220-247
Órfalvy Árpád	III.	Attila u.133.,1012	752-390	
Papanek Ernő	III.	Tétényi ut 66. 1119	864-403	158-210/702
Papp István	II.	Kőrakás park 5.,1157		159-870
Papp László	III.	Felsőzöldmáli u.44.,1025		633-816
Pataki Zsolt	orsz.	Kőrösi Cs.út 35-37.,1105		574-522/19
dr. Pál János	III.	Rózsa F.u.3.,1077		
Peiker György	II.	Böszörményi út 3/b.,1126	759-951	837-940/109
Petrich Ákos	III.	Orlay u.5.,1117	659-315	160-160/393
Ragányné Winkler Gy.	III.	Miskolci u.35.,1141		684-049/22
Rác Márton	III.	Tulipán u.6.,1022	156-730	851-511
Ránky István	II.	Tölgyfa u.8.,1027		158-210/189
Rédl Gábor dr.	I.	Sallai I.u.20/b.,1136	126-375	453-130/228

Róna Péter dr.	II. I	Róbert K.krt.20.,1138	291-500	154-294
Rónai Miklós	II.	Háros u.142/E.,1222	265-680	409-509
Ruzsa Klára	III.	Érd,Rábca u.34.,2030		
Ruzsa Magda	III.	Érd,Rábca u.34.,2030		
Salánki Zsuzsa	III.	Kaszásdülő 7.,1031		
Sándor László	II.	Németvölgyi u.73/b.,1121	460-587	
Schell Antal	orsz.	Keszőce u.10/b.,1184	277-530	634-240/610
Schell Antalné	II.	Keszőce u.10/b.,1184	277-530	634-040
Schlosser Agnes	II.	Krisztina krt.7.,1122		
Schluth Péter	orsz.	Péterfy S.u.47.,1076	211-889	842-529
Schönviszky László	II.	Rómer Flóris u.55.,1023	353-284	635-010/124
Scultéty Gábor	II.	Szamuely u.15.,1093	370-836	229-673
Skerletz Iván	orsz.	Roham u.3.,1013		327-177
Sódor István dr.	II.	Zemplén u.8.,1039		325-930
Sótér János	orsz.	Földmives u.6.,1173		422-130/1253
Sótér Márton	I.	Lotz K.u.5/a.,1026	164-157	
Spánitz János	II.	Füredi u.56.,1144	839-727	
Sváb László	II.	Kárpát u.17.,1133		484-760/288
Svéda László	III.	József u.33.,1084	339-647	
Szabó Éva	III.	Vezér u.143.,1148		643-200
Szabó Gábor	III.	Nagykovácsi,Finódi u.8/a.,2094		698-566,699-499
Szabon János	I.	Rege u.11/a.,1121		698-566,699-499
Szalai Sándor		Varsányi u.33/b.,1027	363-864	
dr. Szarka Ernő	orsz.	Rozália u.35.,1031		114-841
Szádeczky Kardos Tamás	II.	Lövőház u.24.,1024	155-226	453-130/208
Szász Károly	orsz.	Hegedüs Gy.u.19.,1136	117-176	
Szecsódi Károly	III.	Nagybányai u.73/a/6.,1025		389-577/501
Szemler István	II.	Rákóczi F.u.12.,1165		837-950
Szentpétery Ákos	I.	Váci u.10.,1052	371-357	
Szeredai László	orsz.	Hungária krt.41.,1143	837-077	662-366/225

/folytatás a 32. oldalon/

Baranya megye

Baranya megyei TFSZ Pécs, Megye u. 21.,7621 Levél:Pécs,Pf.174.7601. Telefon: 72/12-433, kedd 18,30-20,30. Elnök: Dr. Tihanyi László. Titkár: Dr. Kiss Endre. Tagok: Achátz László, Faltisz Jánosné, Horváth Lajos, Ijjász István, Lipp József, Medovárszki László, Palatinszki János.

Szakszervezetek:

PVSK /Pécsi Vasutas Sportkör/ Czerpán István	Pécs,Verseny u.2.,Pf.34.,7602 Pécs,Sziget u.31.,7623	72/14-283 15-611/177
POEU /Pécsi Orvosegészségügyi Sportkör/ dr. Tihanyi László	Pécs,Építők u.14/a.,7633 Pécs,Építők u.14/a.,7633	81-399 81-399
FVM /Pécsi Vörös Meteor/ Sélley Gábor	Pécs,Kossuth L.u.21.,7621 Pécs,Egytem u.4.,7626	18-924 15-344

Versenyhírók,edzők:

Pécs körzetszáma: 72

Achátz László	I.	Pécs,Bródy S.u.63.,7628	10-126
Angster Gábor	III.	Pécs,Pollack M.u.6.,7633	11-645
dr. Angyal Tibor	I.	Pécs,Munkácsy M.u.29.,7621	16-005 13-833
Balázs Katalin	III/se	Pécs,Kutas köz 27.,7635	
Balázs László	III/se	Pécs,József u.17/1.,7621	10-233

Baronek Jenő	I.	Pécs, Berek u.7., 7632	29-556	11-129
Benczes Gábor	III.	Pécs, Kovács A.u.11., 7632		14-877
Bodnár András	III.	Pécs, Doktor S.u.51., 7624	16-918	24-969
Bodnár László	II.	Pécs, Kótzsián u.4., 7624		14-944
Bódog József	II.	Pécs, Gárdonyi u.49., 7632		13-503
Czerpán István	II/se.	Pécs, Szigeti u.31., 7623	15-062	15-611
Czipszer Miklós	III.	Pécs, Anikó u.12., 7632		
Faltisz János	II/se.	Pécs, Szántó K.J.u.6., 7633	10-233/84	
Faltisz Jánosné	II/e.	Pécs, Szántó K.J.u.6., 7633		14-144
Fluck István	III.	Pécs, Uitz B.u.4., 7632		
Fluckné Mező Éva	III.	Pécs, Uitz B.u.4., 7632		12-522
Göbölös István	I/e.	Pécs, Zsolt u.15., 7624	12-222/171	
Gyenis Zoltán	III.	Pécs, Laki u.1., 7632		15-611
Horváth Lajos	II/e.	Pécs, Kalinyin u.26., 7625	15-611/177	
Hrabovszki György	III/se.	Pécs, Sarohin táb.u.3., 7632		14-756
Ijjász István	I/e.	Pécs, Ybl M.u.5., 7633	23-356	14-837
Inhoff Péter	II.	Pécs, Lahti u.4., 7632		12-852
Jerger Valéria	II.	Pécs, Szántó K.J.u.1/b., 7633	24-388	10-428
Jónás Rudolf	III.	Pécs, Kakukk u.33., 7630		
Jónás Rudolfné	III.	Pécs, Kakukk u.33., 7630		
Kacskovics Helga	III.	Pécs, Ányos P.u.1., 7635	15-997	
Kelemen János	III/e.	Pécs, Sarohin táb.u.50., 7632		14-283
Kersity Antal	II.	Pécs, Sarohin táb.u.69., 7632		10-711
dr. Kiss Endre	I/e.	Pécs, Mátyás kir.u.5., 7621	18-594	12-277
Kiss Lajos	I.	Pécs, Polláck M.u.7., 7633	19-567	
Kóger Gyula	II.	Pécs, dr. Hal J.u.1/a., 7624		
Kremling Alajos	III.	Pécs, Endressz Gy.u.1/c., 7633		
Lajtai Sándor	II.	Pécs, Egri Gy.u.80.,		
Lipp József	I/se.	Pécs, Sarohin táb.u.7., 7632	41-845	10-455/17
Medovarszky László	I/e.	Pécs, Münnich F.u.18/c., 7633	18-088	
Müller Éva	III.	Pécs, Mikszáth K.u.19., 7625		15-199
Nagy Balázs	II.	Pécs, Kovács A.u.3., 7632	11-666/Misina	
Nagy Balázsné	III.	Pécs, Kovács A.u.3., 7632		
Nagy Lajos	III.	Szentlőrinc, Attila u.36., 7940		
Navratil Géza	I/se.	Pécs, Hajdú Gy.u.11., 7632	41-606	
Palatinszki János	I/se.	Pécs, Hargita u.6., 7623	15-611/121	
Pápai János	III.	Pécs, Móra F.u.3., 7623		10-428
Péter Edit	III.	Pécs, Aradi Vértanuk u.2., 7625		15-344
Sélley Gábor	III.	Pécs, Egyetem u.4., 7626	18-924	15-344
Sélley Tamás	III.	Pécs, Aradi Vértanuk u.2., 7625		
Svastics Aladár	III.	Pécs, Megye u.7., 7621	21-962	15-777/46
Szabó László	II.	Sásd, Kossuth L.u.16., 7370	24-388	
Szabó Sándor	III.	Pécs, Diana tér 6., 7632		10-655
Szabolcsi Ibolya	III.	Pécs, Laki I.u.1., 7632	41-544	15-777/6
Szieberth Péter	III.	Pécs, Semmelweis u.34., 7623		
dr. Süics György	III.	Pécs, Kamilla u.8., 7632	23-161	12-155
dr. Tihanyi László	I.	Pécs, Építők u.14/a., 7633	16-382	81-399
Varga György	I.	Pécs, Doktor S.u.7., 7624	21-944	12-033
Tóth Jenő	III.	Pécs, Középmaklár dűlő 1., 7635		
Zolarek István	I.	Pécs, Enyed u.4., 7632		14-144
Wolford Béla	III.	Pécs, Zsolt u.4., 7624		

Bács-Kiskun megye

Bács-Kiskun megyei TFSZ Kecskemét, Klapka u.35. 6000. Levélcím: Kecskemét, Pf.132.6001., Telefon: 76/217-66. Hivatalos idő: kedd 16,30-17,30. Elnök: dr. Kőrösmezei Csaba. Titkár: Csordás Mihály. Tagok: Mayer Erika, Kovács István, Karsai Mátyás

Szakosztályok:

Kiskunfélegyházi Vasutas SK Kovács István	Kkunfháza, Mónus Illés u.2/a., 6100	
Kecskeméti MÁV SE Csordás Mihály	Kecskemét, Irinyi út 60., 6000	
Bányai Júlia Gimnázium DSK Magony Katalin	Kecskemét, Nyiri út 11., 6000	
Petőfi Sándor Gimnázium DSK Rideg László	Kiskőrös, Árpád u.4., 6200	
609.sz. Ipari Szakképző Intézet Bakos László	Baja, Petőfi S.u.1-3., 6500	
608.sz. Ipari Szakképző Intézet Iványi Ferenc	Kkunfháza, Kossuth L.u.34., 6100	
ALFA Természetbarát SE Reicher József	Kkunfháza, Szabadság tér 3., 6100	
Jászszentlászlói SE Rádiós Klub Györök Imre	Jászszentlászló, Általános Iskola, 6133	
Kalocsa SE Szabényi Béla	Kalocsa, Gárdonyi G.u.2., 6300	
Versenybírók:		
Csankovszki Tibor	Kkunfháza, Darvas tér 1., 6001	KKfh 61-262
Csordás Mihály	Kecskemét, Irinyi u.60., 6000	76/26-149
Dósa Mónika	Kkunfháza, Bajza u.2.	Kkfh 61-262
Gyürky László	Kkunfháza, Ságvári E.u.1./a., 6100	Kkfh 61-971
Hajagos István	Szank, Petőfi u.26., 6131	
Karsai Mátyás	Kkunfháza, IV.ker.87.sz.Pf.889., 6100	
Kovács István	Kkunfháza, Mónus Illés u.2/a., 6100	
dr. Kőrösmezei Csaba	Kecskemét, Akadémia krt.33., 6000	46-105 76/21-055
Lőrincz Gábor	Kkunfháza, Lugos u.26., 6100	kkfh 61-971/ 9730
Pallagi Ernő	Kkunfháza, Batthyány u.38., 6100	KKfh 61-262
Rapesák Gábor	Madaras, Arany J.u.44., 6456	
Rideg László	Kiskőrös, Árpád u.11., 6200	
Szabényi Béla	Kalocsa, Sándonyi u.2., 6300	
Tóth Attila	Kkunfháza, Csongrádi u.103., 6100	
Tyukodi Ferenc	Baja, Posztó u.6., 6500	Baja 12-355/ 187

Békés megye

Békés megyei Tájfutó Szövetség Békéscsaba, Kórház u.4., 5600. Levél: Békéscsaba Pf.23., 5601. Telefon: 66/28-788. Hivatalos idő: szerda 17-19 óra. Elnök: Kendra János. Tagok: Horváth Zoltán, Kendra Jánosné, Komlósi Ferenc.

Szakosztályok:

MHSZ Zalka Klub	Szarvas K.2-82., 5540
dr. Walkovszki Attila	Szarvas K.2-82., 5540
Kemény Gábor Szakközépisk.	B.csaba, Felszabadulás tér., 5600
Kovács Gábor	B.csaba
Tevan Andor Szakközépisk.	B.csaba

Versenybírók, edzők:

Békéscsaba körzetszáma: 66

Ambrus Ilona	III.	M.csanád, Budai N.A.u.13.,	
Ancsin Anikó	III.	B.csaba, Gyöngyösi u.76., 5600	
Boka Tivadar	III.	Méhkerék, II.Rákóczi u.28., 5726	
Budai Zsigmond	II.	B.csaba, Bartók B.u.61., 5600	25-636
Csipai Norbert	III.	Szarvas, Alkotmány u.14., 5540	
Farkas Mária	III.	Szarvas, Jókai u.6., 5540	
Fekete László	III.	Békés, Korvin O.u.4., 5630	
Fodor Károly	III.	Békés, Kun B.u.18., 5630	
Horváth Zoltán	II.	B.csaba, Kulich Gy.ltp.25/a., 5600	
Jevuczó István	III.	Gyula, Dózsa Gy.u.16., 5700	
Kendra János	II.	B.csaba, Tanácsközt.u.24., 5600	28-050 26-366
Kendra Jánosné	II.	B.csaba, Tanácsközt.u.24., 5600	
Kincses János	III.	Vésztő, Bocskai u.21., 5530	
Komlósi Ferenc	III.	Doboz, Táncsics u.41., 5624	27-543
Kölcsey Szabolcs	III.	B.csaba, Vécsey u.4., 5600	
Majzik János	III.	Szarvas, Akácos u.16., 5540	
Mravik János	II.	Kondoros, Klapka u.96., 5553	
Opauszki Mihály	III.	Szarvas, Táncsics u.75., 5540	
Percze Ágnes	III.	B.csaba, Szabadság tér 20., 5600	
Sonkoly Mihály	II.	Kondoros, Mladonyiczki u.23., 5553	
Szferle Tivadar	III.	Méhkerék, Kölcsey u.27., 5726	
Szücs Lajos	III.	Doboz, Faluhelyi u.58/a., 5624	
Timár Anita	III.	Szarvas, Vajda Pál u.4., 5540	
Viczián Zoltán	III.	B.csaba, Tavasz u.14., 5600	
dr. Vrbovszky Mihály	III.	Szarvas, Szilvafa u.8., 5540	
dr. Walkovszky Attila	II.	Szarvas, I.K.K.6/1., 5540	
Zvara József	III.	Szarvas, Kossuth u.35., 5540	
Szabó Lajos	II/e.	Gyoma, Pósa L.u.22., 5500	

Borsod-Abaúj-Zemplén megye

Borsod-Abaúj-Zemplén megyei TFSZ Miskolc, Széchenyi u.103.,3525. Levél:Miskolc, Pf.11.3501. Telefon: 46/15-676. Elnök: Zsigmond Tibor. Titkár: Balogh Ákos

Miskolci városi TFSZ
Elnök: Völgyes Lajos Miskolc, Szabadság tér 5.,3530 46/17-091

Szakosztályok:

Diósgyőri VTK Miskolc,Marx u.Pf.515.,3510
Major Árpád Miskolc,Kuruc u.77.,3535 52-012

Miskolci Egyetemi Atlétikai és Futball Club /MEAFK/ Miskolc, Egyetemváros.,3535
Bokros István Miskolc,Szeder u.30.,3533 65-111/1936

Miskolci Elektromos Vasas SK Miskolc,Dózsa Gy.u.13.,3525 /ÉMÁSZ Váll/ vállalat címén 13-691

1.sz.Ipari Szakközépisk. Miskolc,Rácz Á.u.54.,3532
Alsópátyi Antónia tanárnő iskola címén 52-861

2.sz.Ipari Szakközépisk. Miskolc,Palóczy u.3.,3625
Láng Géza tanár iskola címén 18-856

Irinyi János Vegyipari Szakközépisk. Kazincbarcika,Tardonai u.2.,3700
iskola címén 48/10-355

Tokaji Ferenc Gimnázium Tokaj,Münnich F.u.9.,3910
Fábián Katalin tanárnő

Ságvári Endre Gimnázium Kazincbarcika,Jószerecsét u.2.,3700
Schramkó Ágnes tanárnő iskola címén 48/10-093

Versenybírók, edzők:

Miskolc körzetszáma: 46
Leninváros " : 49

Aradi János I. Ózd,Géza u.16.,3600
Babcsán László I. Miskolc,Szegedi u.29.,3533 78-828
Balogh Ákos I. Miskolc,Árpád u.44.,3534 77-609 37-789
Béres András III. Miskolc,Lórántffy Zs.u.,3534ÉÁÉV Ms.száll1652-012
id. Bokros György I/se. Miskolc,Szinnyei u.5.,3534 77-475

Bokros István I/e Miskolc,Szeder u.30.,3533 65-111/1936
Bokrosné Stramszky P. II. Miskolc,Szeder u.30.,3533
Bordás Béla II. Miskolc,Győri K.128.,3532 72-384 52-801
Bőcsi Ferenc II. Miskolc,Selyemrét u.18.,3527
Bráda Lajos II. Leninv.Bartók Béla u.22.,3580 49/11-002 11-544

Bunyik László II. Encs,Radnóti u.27.,3860
Csobádi Ferenc II. Miskolc,Hajós u.15.,3529 64-161 88-675
dr. Dormány Mihály I/e. Miskolc,Kellner u.5.,3530 65-111/1796
Fellegi György III. Miskolc,Hegyalja u.179.,3535 52-412
Ferenzi Zoltán III. Miskolc,Irinyi u.11.,3534 72-226

Halász Péter III. Miskolc,Gagarin u.7.,3534 73-920
Hegedűs Sándor III. Novajidrány,Jókai u.28.,3872
Jármi István se. Sárospatak,EMÁSZ kirendeltség 3950
Juhász László II/se. Miskolc,Losonczy u.65.,3517 51-955/2206
Kalo Annamária I/e. Miskolc,Kuruc u.77.,3535 51-636 52-710

Kalo Marianna	III/e.	Miskolc, Erzsébet sétány 41., 3517		
Karczag Réka	III.	Miskolc, Könyves K.u.19., 3532		52-367
Kerényi József	II.	Miskolc, Táncsics tér 6., 3535	72-132	
ifj. Kerényi József	II.	Miskolc, Fazola H.u.7., 3534	75-075	
Korsovsky Agnes	III.	Miskolc, Erdélyi u.12., 3534		51-955/2202
Kovács Attila	I/e.	Miskolc, Bíró u.10., 3532	73-293	52-012
Major Arpád	I/e.	Miskolc, Kuruc u.77., 3535	78-522	52-012
T.Nagy Sándor	I/e.	Miskolc, Szabó L.u.16., 3525	51-476	17-841
Pásztor István	II.	Miskolc, Irinyi u.29., 3534		14-531
Pásztor Istváné	II.	Miskolc, Irinyi u.29., 3534		52-367
Rozinyák József	III.	Tiszakarád, Fürjész u.1., 3971		
Stramszky Péter	III.	Miskolc, Honvéd u.25., 3535		51-411/256
Szabó Györgyi	III/se.	Miskolc, Mikes u.12.,	67-618	52-806
Szalai László	III/e.	Felsőzsolca, Tizenkilencesek u.14., 3561		
Varró Rózsa	III.	Nagyvisnyó, Béke u.10., 3349		
Veres Gábor	III.	Miskolc, Rezi K.u.17., 3516		
Vincze István	II.	Miskolc, Korvin O.u.9., 3530	89-228	69-374
Völgyes Lajos	I/se.	Miskolc, Vologda u.20., 3525	78-208	65-111/1936
Zsellér György	I.	Miskolc, Báthori u.10., 3531	87-842	51-955/1442
Zsigmond Tibor	orsz.	Miskolc, Kuruc u.77., 3535	51-636	36-540
Zsigmond József	orsz.	Miskolc, Endresz Gy.u.52., 3534		

Csongrád megye

Csongrád megyei TFSZ Szeged, Pf.:99., 6701. Csomagcím: Csm-i SPORI, 6720. Magyar Tanácsköztársaság u.6., Hivatali helyiség, időpont: M. Tanácsköztársaság u.6. fsz. bal. csütörtök 17-19 között. Telefon: /csak a hivatali órák alatt/ csütörtök 17-19 között 62-12632, Elnök: dr. Tóth Imre. Titkár: dr. Felföldy Károly. Elnökségi tagok: Bódy László /TESZ/, Nagyné Jenovai Klára /vers.biz./, Pásztor Imre /terkép biz./, Rostás Irén /prop.biz./, dr. Sindely Pál /ifj.biz./

Szakosztályok:

Hódmezővásárhelyi Városi SE	Hv. Pf. 67., 6801	62/413-77
Rostás Irén	Hv. Rudnay u.16., 6800	62/468-48
MKM. KÁBEL SE	Kistelek, Pf. 29., 6760	62/912-03
Kurucsai István	Kistelek, Kossuth u.9., 6760	
Szentesi Vasutas SC	Szentes, Pf. 34., 6601	51
Frányó Ferenc	Szentes, Baross u.12., 6600	MÁV:06/72-86
Makói SVSE	Makó, Pf. 27., 6901	65/114-88
Kiss Ernő	Makó, Bajcsy-Zs. ltp. A2/A1	65/125-81
Kolacsikovszky Lajos TE	Szeged, Pf. 268., 6701	
Bódy László	Szeged, Juharfás u.8/b., 6723	62/228-33
SZEOL-DÉLÉP SE	Szeged, Pf. 74., 6701	62/220-77
Rácz Miklós	Szeged, Csongrádi sgt. 114. 6724	62/231-22
Szegedi Vasutas SE	Szeged, Kossuth L. sgt. 74/c., 6724	62/147-07
Pálfi Csaba	Szeged, Űrhajós u.9/a., 6723	62/512-44
Frankel Leó Szakközépiskola DSK	Hv. Pf. 52. 6801	62/419-88
Kovácsné Csorja Ida	Hv. Alkotmány u.5., 6800	

Közgazdasági Szakközépiskola DSK Frányó Ferenc	Szentes, Pf. 73., 6601 Szentes, Baross u. 12., 6600	51
Textilipari Szakközépiskola DSK Pásztor Imre	Szeged, Pf. 459., 6701 Szeged, Csaba u. 43/a., 6723	62/512-99
600.sz. Ipari Szakmunkásképző Int. Csorba József	Szeged, Pf. 404., 6701 Szeged, Tolbucsin sgt. 84.	62/107-11 62/132-11
Egyéb tájékoztatósi futó szervezetek:		
MN 4.sz. Középiszkolai Katonai Kol. szakköre László Károly	Szeged, Pf. 381., 6701 Szeged, Csaba u. 41/a., 6723	62/100-81 62/100-15
"Balázs Béla" Uttörőház szakköre Bódyné Szarvas Judit	Szeged, Kálvin tér 6., 6721 Szeged, Juharfás u. 8/b., 6723	52/126-47
"Radnóti Miklós" Uttörőház szakköre Marton Sándor	Hv. Ady Endre u. 2., 6800 Hv. Garay u. 54., 6800	62/417-38 62/452-22
"Farkas Antal" Uttörőház szakköre Kánvási Katalin	Szentes., 6600 Szentes, Kiss Ernő u. 2., 6600	51 MÁV:06/72-26

Hódmezővásárhely körzetszáma: 62
Szeged " : 62

Apró Ilona	III.	Szegvár, Kossuth u. 15., 6635	
Arnold Gyula	III.	Szeged, Hajós u. 23/b., 6723	228-44
Balázs Erika	III.	Hv. Dimitrov u. 46/a., 6800	
Balogh Tünde	III.	Hv. Kistópart 84., 6800	
Baranyai Antal	III/se	Hv. Zrínyi u. 103., 6800	453-26 452-22
Baranyai Antalné	III.	Hv. Zrínyi u. 103., 6800	
Bán Sándor	III/e	Hv. Kistópart 5., 6800	446-11
Becsei Zoltán	III.	Kistelek, Felszabadulás u. 4., 6760	
Berkó Éva	III.	Hv. Hóvirág u. 12., 6800	
Berta Gyöngyi	III.	Hv. Hóvirág u. 5., 6800	
Blidár János	III.	Szeged, Ilona u. 3., 6724	
Blum László	III/e	Szeged, Selyem u. 8/a., 6723	147-22
Bódy László	I/se	Szeged, Juharfás u. 8/b., 6723	228-33
Bódyné Szarvas Judit	III.	Szeged, Juharfás u. 8/b., 6723	
Csamangó Ferenc	III.	Szeged, Székelysor 5., 6726	113-11
Csonka Antal	III.	Szeged, Sajka u. 8., 6721	118-17
Csorba József	III.	Szeged, Gyöngytyúk u. 11., 6724	132-11
Csorbáné Gulyás Márta	III.	Szeged, Gyöngytyúk u. 11., 6724	135-25
Csuka Zsigmond	III.	Szeged, Gyapjas P. u. 31., 6726	188-62 132-11
Czurkóné Kádár Zsuzsa	III.	Hv. Ráday u. 1., 6800	414-00
Esch János	III.	Hv. Felszabadulás u. 3/a., 6800	448-87
dr. Felföldy Károly	I.	Szeged, Cserzy M. u. 17., 6724	116-22/194
Frányó Ferenc	II/se	Szentes, Baross u. 12., 6600	MÁV:06/72-85
Gádzserné Kotogány Ilona	II.	Szeged, Váradi u. 22., 6725	104-33
Gera Tibor	III.	Szeged, Szt. László u. 16/b., 6723	160-92
Gion János	III.	Szeged, Bérkert u. 50., 6726	182-55
Gudlin Péter	III.	Szeged, Stéhli I. u. 5., 6723	220-88/377
Hideg István	III.	Hv. Hódtó 9., 6800	
Hidegné Laták Márta	III.	Hv. Hódtó 9., 6800	
Huszka Ibolya	se	Dóc, Petőfi u. 6., 6766	
Juhász Gábor	III.	Hv. Kistópart 5., 6800	
Kapitány András	III.	Szeged, Szilléri sgt. 45/a., 6723	
Kaszaki József	III.	Szeged, Lomnici u. 27/b., 6723	114-22/31
Kaszakiné Kovács Éva	III.	Szeged, Lomnici u. 27/b., 6723	
Kánvási Katalin	III.	Szentes, Kiss Ernő u. 2., 6600	51

dr. Kárpáti Sándor	III.	Szeged, Lenin krt. 74., 6720	114-09
Kis Ágnes	III.	Szeged, Szellő u. 12., 6727	
Kiss Ernő	III.	Makó, Bajcsy-Zs. A2/A1., 6900	65/125-81
Kisházi László	III.	Hv. Hódtó 1/5., 6800	
Kunfalvi Csaba	II/se	Szeged, Göndör sor 30., 6727	220-11/292
Kunfalviné Kasza Gyöngyi	III.	Szeged, Göndör sor 30., 6727	
Kurucsai István	III.	Kistelek, Kossuth u. 9., 6760	912-03
Kurucsainé Égető Kati	III.	Kistelek, Kossuth u. 9., 6760	912-58
Lajos József	III.	Kistelek, Gőzmalom u. 51/a., 6760	
László Károly	e.	Szeged, Csaba u. 41/a., 6723	100-15
Lippai Zoltán	III.	Szeged, Erős J. u. 5., 6723	266-22
Marton Sándor	III/se	Hv. Garay u. 54., 6800	452-22
Mendei Árpád	II.	Makó, Juhász Gy. tér 25., 6900	65/125-81
Nagyvillés Mihály	e.	Hv. Szántó K. u. 38., 6800	419-88
Nagné Jenovai Klára	I.	Szeged, Ipoly sor 13/a., 6723	263-88
Novai György	I.	Szeged, Retek u. 10/b., 6723	610-11
Oláh Ferenc	III.	Hv. Zrínyi u. 119., 6800	
Ónodi Szücs Eleonóra	III.	Hv. Kodály Z. u. 2/a., 6800	
Óze Erzsébet	III.	Szentes, Jókai u. 168., 6600	
Pálfi Csaba	III.	Szeged, Úrhajós u. 9/a., 6723	512-44
dr. Praefort László	III.	Szeged, Vajda u. 24/b., 6723	186-77
Pásztor Imre	I/e.	Szeged, Csaba u. 43/a., 6723	512-99
Rácz Miklós	II.	Szeged, Csongrádi sgt. 114., 6724	231-22
Rostás Irén	III/e.	Hv. Rudnay u. 16., 6800	468-48
Sebők Zsuzsa	III.	Szentes, Sopron u. 30/c., 6600	
dr. Sindely Pál	I/se.	Szeged, Retek u. 25/b., 6723	135-25
Skultéti Zoltán	III.	Szeged, Rózsa u. 20/a., 6723	
Sörös Béla	III.	Szeged, Budapesti krt. 26/b., 6723	127-69
Szabó Endre	III.	Szeged, Thököly u. 44/b., 6726	
Szabóné Fábrián Mária	III.	Szeged, Lugas u. 6/a., 6723	
Szépfalusi Márta	III.	Szeged, Csaba u. 43/a., 6723	
Szoboszlai Zsolt	III.	Hv. Kistópart 3., 6800	452-73
Szokol Lajos	II/e.	Szeged, Csanádi u. 15., 6726	260-33/73
Szücs Pál	III/se.	Szeged, Tápai u. 15., 6723	220-88/609
Takács Klára	III.	Szeged, Széchenyi tér 8., 6720	231-22/134
dr. Tóth Imre	orsz.	Szeged, Csíz u. 5/5., 6726	552-26
Tölgyi Gyula	III.	Kistelek, Felszabadulás u. 4., 6760	
Volford László	III.	Szeged, Csanádi u. 15., 6726	
Volfordné Szokol Ilona	III.	Szeged, Csanádi u. 15., 6726	226-55

FEJÉR megye

Fejér megyei TFSZ Székesfehérvár, Ady E. u. 19-21., 8003. Elnök: Páhy Tibor.
Titkár: Szatzker János. Tagok: Borszuk Tibor, Fuksz József, Ladóczki Attila,
Kiss Gyula

Szakosztályok:

Volán SC	Székesfehérvár 2. Pf.: 5., 8002	
Szatzker János	Székesfehérvár, Basa u. 1., 8000	22/15-550/223
Schneider Béla	Csákvár, Petőfi u. 15., 8083	15-550/197
Videoton SC	Székesfehérvár, Berényi u., 8000	
Fehér János	Videoton SC	12-395/111
Lukács József	Székesfehérvár, Pozsonyi u. 11., 8001	13-030/111
SZUSE	Székesfehérvár, Pirosalma u. 13., 8000	
Veres Imre	Székesfehérvár, Pirosalma u. 13., 8000	15-125

Székesfehérvár körzetszáma: 22

Borszuk Tibor	II.	Székfvár, Köfém ltp. 29., 8000	14-191	22/12-465/469
Egei Tamás	III.	Kincsesbánya, Erdőalja köz 3., 8044		
Fent Marianna	III.	Bodajk, Széchenyi u. 36., 8053		
Fuksz József	II.	Szabadbattyán, Petőfi u. 35., 8151		12-730/343
Kadlecsik Jenő	III.	Bakonycsernye, Ady u. 30., 8056		
Kadlecsik Mihály	III.	Bakonycsernye, Ady u. 30., 8056		
Kaifis Ágnes	III.	Székfvár, Mikes K. u. 6. 3/2., 8000		15-391
Kirisits Vilma	III.	Székfvár, Mancz J. u. 8., 8000		11-570
Kiss Gyula	II.	Seregélyes, Jókai u. 5., 8111		Ser. 9.
KissnéKocsis Gyöngyi	III.	Székfvár, Stéger F. u. 1., 8000	11-519	
Korpics József	III.	Székfvár, Széchenyi u. 13., 8000		
Kovács István	II.	Székfvár, Nagyszombat u. 52., 8000		14-061/16
Ladóczki Attila	II.	Dunaújváros, Stromfeld A. u. 1., 2400	25/16-980/119	
SzieberthnéLucsányi Ildi	III.	Pécs, Semmelweis u. 34., 7623	72/15-611/177	
Lukács József	III.	Székfvár, Rozsnyói u. 11., 8000		13-030/111
Mátrai István	III.	Székfvár, Rádió u. 25/b., 8000		
Morcényi Endre	I.	Székfvár, Dr. Münnich ltp. 48., 8000		Telex: 21181
Morcényi Endréné	II.	Székfvár, Dr. Münnich ttp. 48., 8000		
Nagy Róbert	III.	Sárpentele., 8141		15-550/230 15-100/232
Németh Ferenc	III.	Székfvár, Pöstényi u. 38., 8000		
Némethy Miklós	III.	Sárbogárd, Munkácsi M. u. 24., 7003		13-068 23-068
Németh László	III.	Székfvár, Pöstényi u. 38., 8000		
Iga István	III.	Székfvár, Nemes Györgyné u. 29., 8000		
Páhy Tibor	I.	Székfvár, Katona J. u. 13/a., 8000		14-123
Pokk Mariann	III.	Székfvár, Homonnai u. 22., 8000		12-050/111
Prill László	III.	Székfvár, Kun E. u. 8. 8/1., 8000		
Sáfrán Zoltán	II.	Székfvár, Palotai u. 59., 8000		
Schneider Béla	II/se.	Vértesboglár, Petőfi u. 23., 8085		15-100/230 15-550/232
SomlaynéSzlávikÉva	II.	Csákvár, Petőfi u. 15., 8083		
Soós Ferenc	III.	Tatabánya I., Ságvári u. 7/b., 2800	34/13-733	
	III.	Kulcs, Deák F. u. 49., 2458		25/18-212/49
Szatzker János	II/se.	Székfvár, Basa u. 1., 8000		15-100/223
Száraz Attila	II.	Székfvár, Széchenyi u. 13., 8000		
Tóth Lajos	II.	Csákerény, Rákóczi u. 23., 8073		15-100/230
Törjék György	II.	Székfvár, Sziget u. 33., 8000		15-550/230
Varga Julianna	III.	Dunaújváros, Domanovszky tér 3., 2400	25/16-604	
Végh István	III.	Alcsútdoboz, Szabadság u. 157/c., 8087		751-894
Viniczai Ferenc	III.	Székfvár, Donát u., 28-30., 8000		

Győr – Sopron megye

Győr-Sopron megyei TFSZ Győr, Batthyány tér 2., 9022. Telefon: 96/14-255. Hivatalos idő: szerda 14,30-16,30. Elnök: Szüts Lajos.
Titkár: Bedő János. Tagok: dr. Adorján József, Nagy Imre, Cser Borbála, Koláth Gábor, Francia Vilmos

Sopron Városi Tanács VB. Testnevelési és Sportfelügyelősége Sopron, Ferenczi J. u. 2. Pf.: 207., 9400. Telefon: 99/12-479. Hivatalos idő: szerda 17,00-18,00.
Elnök: dr. Adorján József. Titkár: Ternyik László. Versenybizottság: Cser Borbála, Térképfelölős: Varga Jenő, Ifjúsági felelős: Bartokos Alfréd, Technikai felelős: Csigó Ferenc.

Győr Városi Tájékoztató Futó Szövetség Győr, Szabadság tér 1., 9021. Elnök: Nagy Imre. Titkár: Nagy Imréné

Szakosztályok:

Soproni MAFC Urbán Imre	Sopron, Bajcsy-Zsilinszky út 4., 9400 Sopron, Múzeum u. 16., 9400	99/11-138
Győri Uj Kalász SE Bedő János	Győr, Sági u. 19., 9018 Győr, Külső-Veszprémi u. 40., 9028	96/11-622
Róth Gyula Erdészeti Szakközépisk. Koltai Attila	Sopron, Szt. György u. 9. Sopron, Vasvári P. u. 22., 9400	99/11-518
Martos Flóra Egészségügyi Szakközépisk. Holló V. Vendel	Sopron, Május 1. tér 51., 9400 Sopron, Vasvári P. u. 12., 9400	99/11-767
Hild József Építőipari Szakközépisk. Benkó Tamás	Győr, Tanácsköztársaság u. 1., 9021 iskola címén	
Kempelen Farkas Gépipari Szakközépisk. Ligeti Gyula	Sopron, Bajcsy-Zsilinszky u. 9., 9400 iskola címén	99/11-464
Kossuth L. Gimnázium DSK Szirányi Péter	Mosonmagyaróvár, Gorkij u. 1., 9200 iskola címén	
Pattantyús Á.G. Szakközépisk. Győr, Gárdonyi G. u. 10., 9022		

Versenybírók, edzők:

Sopron körzetszáma: 99 Győr: 96

dr. Adorján József	I.	Sopron, Határőr u. 5., 9400	17-130	12-027
Bartokos Alfréd	II.	Sopron, Jegenye sor 5., 9400		12-170
Bedő János	II.	Győr, Külső-Veszprémi u. 40., 9028		11-622/24
Bedő Jánosné	III.	Győr, Külső-Veszprémi u. 40., 9028		11-622/22
Bertalan András	I.	Abda, Kossuth u. 3., 9151		11-913
Cser Borbála	I/e.	Sopron, Felsőlővér u. 23., 9400		11-100
Csigó Ferenc	II.	Fertőrákos, Felsősziklasor 10., 9421		12-090
Doncsecz János	II.	Sopron, Május 1. tér 66-68., 9400		
Fábián Lajos	III.	Sopron, Kazinczy tér 8., 9400		11-518
Francia Vilmos	III.	Mosonmagyaróvár, Kormos lkt. 23., 9200		11-824
Frustuck Tamás	III.	Sopron, Szabadság krt. 7., 9400		
Havasi Zoltán		Mosonmagyaróvár, Bartók B. u. 1., 9200	98/15-211	
Horváth Győző	I.	Győrszentiván, Egysori u. 26., 9011		
Kalmár János	III.	Sopron, Árpád u. 6., 9400		14-290
Koltai Attila	III.	Sopron, Vasvári P. u. 22., 9400		11-518

Laczkó János	II.	Sopron, Alsólővér 27/a., 9400		
Laczkó László	III.	Sopron, Alsólővér 27/a., 9400		
Laki Erzsébet	II.	Győr, Kiss J.u.30., 9022		
dr. Margittai Endre	II.	Sopron, Besenyő u.19., 9400	14-676	
Molnár Tibor	III.	Sopron, Kellner S.u.7., 9400		
dr. Munka István	II.	Mosonmagyaróvár, Határőr u.2., 9200	11-301	
Nagy Imre	II.	Győr, Judit F.u.10., 9024	12-309	
Nagy Imréné	III.	Győr, Judit u.10., 9024	18-044	
Pfeiffer István	III/se.	Sopron, Ibolya u.9., 9400	13-100/492	
Prettenhoffer Gergely	II.	Győr-Sárápuszta, 9029	17-266	
Reisch György	II.	Sopron, Csengery u.22., 9400	14-140	
Reischl Gábor	II.	Sopron, Szabadság krt.114., 9400		
Schottan Rezső	II.	Sopron, Halász u.37., 9400		
Spiegl János	III.	Kerekegyháza		
Szabó Tamás	III.	Sopron, Határőr u.13., 9400		
dr. Szádeczky-Kardos Gyula	II.	Sopron, Csarnok u.6., 9400	12-154	14-290
Szűts Lajos	II/e.	Győr, Vajcsuk L.u.68., 9024		12-111/1236
Ternyik László	II.	Sopron, Határőr u.9., 9400	17-156	12-170
Tunyogi József	III.	Sopron, Alsóórházköz 7., 9400		
Unger Károly	II.	Sopron, Széchenyi tér 14., 9400		
Urbán Imre	II.	Sopron, Múzeum u.16., 9400	11-138	
Vajda Géza	II.	Sopron, Felsőlővér u.23., 9400	14-040	
Varga Jenő	orsz/se.	Sopron, Ady E.u.94., 9400	14-030	
Varga Jenőné	II.	Sopron, Ady E.u.94., 9400	11-047	

Hajdú-Bihar megye

Hajdú-Bihar megyei TFSZ Debrecen, Simonffy u. 1/c., 4025. Telefon: 52/12-526.
Hivatalos idő: szerda 16-18 óra. Elnök: Nagy Albert 4027. Debrecen, Hámán K. u.34. mh.tel.: 52/14-273, lk.tel.: 52/22-601. Titkár: Virág István. Tagok: Árvai Irén /tömegsport és prop. biz. vez./, Takács Mária /min. biz. vez./, Szabó Jolán /gazd. és techn. biz. vez./, Szabó László /térkép biz. vez./, Hajdú Károly /verseny biz. vez./.

Szakosztályok:

Debreceni Műanyaggyár SE	Debrecen, Pf. 87., 4001
Virág István	Debrecen, Kartács u.6., 4032
Debreceni Universitas SE	Debrecen 10. Pf.60., 4010
Debreceni Mechwart A. DSK	Debrecen, Széchenyi u.58., 4025

Versenybírók, edzők:

Debrecen körzetszáma: 52

Agárdi Lajos	III.	Debrecen, Rézmetező u.15.,4031	
Arvai Irén	III.	Debrecen, Darabos u.52.,4026	15-636-530
Boros Sándor	III.	Debrecen, Nyár u.13.,4027	
Boruzs János	III.	Debrecen, Hámán K.u.22.,4027	
Bujdosó István	III.	Debrecen, Áchim A.u.23.,4030	
Bujdosó Tibor	III.	Debrecen, Áchim A.u.23.,4030	
Deák Márton	III.	Hajdúböszörmény, Thököly u.21.,4220	
Csige Attila	III.	Debrecen, Bölcs u.22.,4027	
Dobrossy István	III.	Debrecen, Marx K.u.71.,4029	19-066
Dombi János	II.	Debrecen, Beloiannis z u.2.,4025	
Füleki Emőke	II.	Debrecen, Hatvan u.50.,4025	22-595 11-633/223
Gáti Judit	III.	Debrecen, Cecilia u.4.,4033	
Gyány Gyula	III.	Debrecen, Honvéd u.66.,4026	
Hegedüs Sándor	III.	Debrecen, Görgényi u.19.,4031	
Hajdú Károly	II.	Debrecen	
Illés Judit	III.	Debrecen, Petőfi tér 2.,4025	
Jenei Attila	III.	Debrecen, Hámán K.u.34.,4027	
Jenei Tünde	III.	Debrecen, Hámán K.u.34.,4027	
Kiss Attila	III.	Debrecen, Csap u.70.,4026	
Kiss Erika	III.	Debrecen, Széchenyi u.49.,4025	
Kiss László	III.	Debrecen, Marx K.u.91.,4029	
Kocsis Gyula	II.	Debrecen, Melotai Nyilas u.5.,4033	
Kovács János	III.	Debrecen, Kéky L.u.1.,	
Kökényessy György	III.	Hajdúszoboszló, Vöröshadsereg u.34.,4200	
Kökényessy Györgyi	II.	Debrecen, Laktanya u.48.,4029	
Kövesdi Anikó	III.	Debrecen, Poroszlai u.7/b.,	22-772
Makai Viktor	III.	Debrecen, Hámán K.u.22.,4027	
Megyeri Géza	III.	Debrecen, Kéky L.u.1.,	19-066
Nagy Sándor	II.	Debrecen, Fényes udvar 7.,4029	17-022
Nagy Zsolt	III.	Debrecen, Hámán K.u.34.,4027	
Papp Ilona	III.	Debrecen, Hámán K.u.49/a.,4027	
Puskás Mihály	III.	Debrecen, Hortobágyi u.5.,4026	
Puskás Tibor	III.	Debrecen, Hortobágyi u.5.,4026	
Szabó Amália	III.	Debrecen, Vöröshadsereg u.61.,4025	
Szabó Jolán	II.	Debrecen, Tanácsközt.u.51.,4032	27-472 19-066
Szabó László	I.	Hajdúszoboszló, Szik u.7.,4200	
dr. Sztaricskay Tibor	II.	Debrecen, Poroszlai u.94.,4032	
Takács Endre	III.	Debrecen, Csap u.62.,4026	
Takács János	III.	Debrecen, Vöröshadsereg u.1-3.,4025	
Tasnádi László	II.	Debrecen, Honvédtemető u.22.,4027	
dr. Török István	orsz.	Debrecen, Laktanya u.21.,4028	17-266
dr. Török Istvánné	II.	Debrecen, Laktanya u.21.,4028	
Török Tamás	III.	Debrecen, Árpád tér 19.,4028	
Valádi Lajos	III.	Debrecen, Csap u.52.,4026	
Vass Zoltán	orsz.	Debrecen, Hatvani u.6.,4032	
Virág Attila	II.	Debrecen, Csige kert u.29.,4027	
Virág Attila	orsz.	Debrecen, Pf.87.,4001	19-066/108

Heves megye

Heves megyei TFSZ Eger, Kossuth L.u.9. 3300., Levél: Eger, Pf.76. 3301.
 Tel.: 36/12-073, 36/13-263. Elnök: Mlinkó László. Főtitkár: dr. Nagy Árpád.
 Tagok: dr. Csank Istvánné titkár, Lakatos László /min.biz./, Lénárd Miklós
 /térkép és techn. biz./, Veres Imre /ifj.módszert./, Zydka Zsolt, Benei Tamásné

Szakosztályok:

Egri Spartacus SE dr. Csillag János	Eger Eger, Szarvas G.u.7., 3300	36/15-886	36/13-922
Gárdonyi Géza Gimnázium Csák György	Eger, Csiky S.u.1., 3301 Eger, Csiky S.u.1., 3301		12-819

Versenybírók, edzők:

Eger körzetszáma: 36

Baglyas Imre	II.	Eger, Cifrakapu 105., 3300		10-522
Bátor Szabolcs	III.	Eger, Ostrom u.17., 3300		
Enei Tamásné /Bodor Ilona/ Blézer Attila	II/e.	Gyöngyös, Szövetkezeti u.3., 3200		37/12-093
Bálint László	III.	Eger, Faiskola 2/a., 3300		
	II.	Maklár, Hunyadi u.37., 3397		10-344
Boros Zoltán	I.	Eger, Cecey Éva u.58., 3300		14-104
Boros Zoltánné	II/e.	Eger, Cecey Éva u.58., 3300		
dr. Csank István	II.	Eger, Bajcsy-Zs.u.4., 3300		
dr. Csank Istvánné	II.	Eger, Zalka M.u.3., 3300	17-554	10-290
Cseh Zita	III.	Eger, Gyulafehérvári u.2., 3300	15-690	
Csank Ágnes /Betyár Istvánné/ dr. Csillag János	se.	Vecsés, Szalvay M.u.34., 2220		1/338-330
Csillag Vera	II.	Eger, Szarvas G.u.7., 3300	15-886	13-922
Farkas Ferenc	III.	Eger, Szarvas G.u.7., 3300	15-886	
Frank Tamás	II/se.	Maklár, Hunyadi u.26., 3397		10-344
	III.	Eger, Lenin u.6., 3300		
Gemlné Császzy Éva	III.	Eger, Szarvas G.u.7., 3300		12-644
Gyulai István	III.	Eger, Szálloda u.6., 3300		
Hegedüs János	III.	Eger, Kallómalom u.60., 3300		13-147
Garbacz Gábor	se.	Naszály, 2899		
Hidvégi Mária	II.	Füzesabony, Kinizsi u.45., 3390		
Honfi Gábor	II/e.	Eger, Pacsirta u.28., 3300		
Honfi Gáborné	III/e.	Eger, Pacsirta u.28., 3300		
Kovács József	II/e.	Eger, Kallómalom u.62., 3300		11-846
Kutas Ödön	II.	Hatvan, Kisfaludy u.37., 3000	38/12-662	
Lakatos László	II/e.	Eger, Tittel Pál u.6., 3300	12-963	
Lénárd Miklós	I/se.	Eger, Rákóczi u.93., 3300		13-466
Ludnay Zsuzsa	III.	Eger, Május 1.u.15., 3300		
Lovász József	II.	Eger, Bartók tér 11., 3300		
Mohácsy Márta	I/e.	Mátrafüred, Pálosvörösmarti u.9/a., 3232		37/11-557
Mohácsy István	III.	Mátrafüred, Pálosvörösmarti u.9/a., 3232		
Molnár Mária	II/se.	Eger, Lenin u.247., 3300		
dr. Nagy Árpád	I/e.	Eger, Bartakovics u.36., 3300	11-540	10-622
dr. Nagy Árpádné	III.	Eger, Bartakovics u.36., 3300	11-540	12-233
Nagy László	II.	Gyöngyös, Jeruzsálem u.6/1., 3200		
Okos Ernő	II/se.	Eger, Faiskola u.6/7., 3300	14-915	

Okos Péter	II.	Eger, Zalka M.u.10., 3300		
Silye Ferenc	II.	Gyöngyös, Kecske u.57., 3200		
Téglási Gyula	II.	Eger, Lenin u.12., 3300	17-641	10-344
Tóth Gyula	se.	Eger, Faiskola u.6/7., 3300		
Veres Imre	II/e.	Eger, Napsugár u.13., 3300		13-147
Úrge László	II.	Eger, Petőfi u.15., 3300		
Zydka Zsolt	III.	Eger, Darvas u.2., 3300		

Komárom megye

Komárom megyei TFSZ Tatabánya, I. Tóth-Bucsoki u.3. Levél: Tatabánya Pf.346.2803.
Telefon: 34/13-538. Hivatalos idő: kedd 16-17 óra. Elnök: Simon Lajos. Titkár:
Pólya Dezső. Elnökhelyettes: Horváth Tiborné. Tagok: dr.Fehérváry Géza, Horváth
János, Molnár Mihály, Somlay Gábor

Szaksztyályok:

Almásfüzitő Timföld Sport Club Simon Lajos	Almásfüzitő Timföldgyár, 2931 Almásfüzitő Timföldgyár, 2931
317.sz. Ipari Szakmunkásképző Int. és Gépgyártástechnológiai Szakkö- zépiskola DSK Gergely Zoltán	Esztergom, Budai Nagy Antal u.38., 2500 Dorog, Panoráma u.4., 2510
Ötvös József Gimnázium DSK Takács István	Tata, Pf.:48., 2891 Tata, Április 4.tér 5., 2890
Jávorka S. Mezőgazdasági Szakk. DSK dr. Fehérváry Géza	Tata, Vöröshadsereg u.1., 2890 Tata, Munkácsy u.44., 2890

Versenybírók:

Tatabánya körzetszáma: 34

Denk Dezsőné	III.	Komárom, Kelemen L.u.12., 2900	
Hajnal Vince	III.	Tatabánya II, Réti u.69., 2800	34/10-766
Horváth János	II/se.	Komárom, Klapka Gy.u.30., 2900	
Horváth Jánosné	III.	Komárom, Klapka Gy.u.30., 2900	
Horváth Tiborné	III.	Komárom, Igmándi u.26., 2900	
Molnár Mihály	I.	Tata, Kazincbarcika u.5/d., 2890	81-114
Molnár Mihályné	III.	Tata, Kazincbarcika u.5/d., 2890	81-114
Pokornyik Tibor	III.	Mogyorósbánya, Petőfi u.79., 2535	
Pólya Dezső	orsz/se	Tatabánya I, Ságvári u.3/b., 2800	
Simon Lajos	orsz/se	Almásfüzitő, Timföldgyár., 2931	14-364
Somlay Gábor	I/se.	Tatabánya I, Ságvári u.7/b., 2800	13-733
Somlayné Szilávik Éva	II/se.	Tatabánya I, Ságvári u.7/b., 2800	13-733
Stingl Gellért	III.	Almásfüzitő, Rákóczi u.5/3., 2932	14-364/270

Nógrád megye

Nógrád megyei TFSZ Salgótarján, Vöröshadsereg u. 14., 3100. Levél: Salgótarján Pf. 82. 3101. Tel.: 32/12-367 /Igazg. csop. - Tájf. Szöv./, 32/10-629 /Titkárság/. Hivatalos idő: szerda 16-17,30 óra. Elnök: Szabó Pál. Főtitkár: Hegyi János. Tagok: Besenyei István, Borsovicz Gyula, Ferencz Géza, Pál Vendel, dr. Szakos Pál.

Szakosztályok:

MEDOSZ Sportegyesület Balassagyarmat Kovács Ferenc	Balassagyarmat 2660 Balassagyarmat, Kilián Gy.u.2.2660
Bátonyterenyei Bányász Sportkör Pelyhe Dénes	Bátonyterenye, Pf.13., 3070 Salgótarján, Kilián Gy.u.41., 3100
Salgótarjáni Dornyai Sport Egyesület Besenyei István	Salgótarján, Kertész u.2.3100. Salgótarján, Mező Imre u.2.I/5.3100
Szécsényi Nagyközségi Sportegyesület	Szécsény, Rákóczi u.3170
Nagyoroszi Balassa Bálint /Honvéd/ Sportegyesület	Nagyoroszi, Pf.1., 2645
Szántó Kovács János Gimnázium ODK	Balassagyarmat, Pf.45., 2661
Gépipari Szakközépiskola ODK	Salgótarján, Rákóczi u.232., 3100
Madách Imre Gimnázium és Szakközépiskola	Salgótarján, Malinovszkij u.59., Pf.48
Bólyai János Gimnázium ODK	Salgótarján, Pf.11., 3101
211.sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet	Salgótarján, Pf.15., 3101
Nógrádi Sándor Gimnázium ODK	Szécsény, 3170
Vendéglátóipari Szakiskola ODK	Salgótarján, Május 1.u.59., 3100
Egészségügyi Szakközépiskola ODK	Salgótarján, Pf.48., 3101
Kerámia Sportkör	Romhány, Felszabadulás u.17., 2654
MÁG MEDOSZ SE Zentai József	Pásztó, Mátra Állami Gazdaság, 3060 Pásztó, Szabadság u.82., 3060
Táncsics Mihály Közgazd. Szakközépisk. ODK	Salgótarján, Május 1.u.59., 3100

Versenybírók, edzők:

Salgótarján körzetszáma: 32

Balogh János	III.	Pásztó, Damjanich u.4., 3060	
Bartók Béla	I.	S.tarján, Malinovszkij u.55/a., 3100	
Bessenyei István	I/e.	S.tarján, Mező I.u.2., 3100	10-433
Bolcsó János	II.	Bátonyterenye, Alkotmány u.22. 3070	
Boros József	II.	S.tarján, Lówy S.u.10., 3100	11-233
Borsovicz Gyula	II.	S.tarján, Néphadsereg u.23., 3100	11-677
Fehérvári Péter	III.	S.tarján, Vöröshadsereg u.187., 3100	
Ferencz Géza	II.	S.tarján, Salgó u.19., 3100	10-466
Gémesi Gyula	III.	Pásztó, Mikszáth K.u.11., 3060	114
Győrffy Dezső	II.	S.tarján, Erdész u.29., 3100	10-400

Győri László	III/e.	S. tarján, Ybl M. u. 64., 3100		
Hegyí János	II.	S. tarján, Kenerovo krt. 5., 3100	12-434	10-466
Holtner Attila	III.	Pásztó, Vadász u. 6., 3060		
Horváth Attila	III.	Balassagyarmat, Lenin lt. 9. ép., 2660		
Ivákne Bakos Mária	III.	S. tarján, Honvéd u. 1., 3100		11-711
Ivák Pál	III.	S. tarján, Honvéd u. 1., 3100		11-855
Juhász Attila	III.	S. tarján, Arany J. u. 19., 3100		
Kovalcsik András	III.	Balassagyarmat, Szondi u. 4., 2660		
Kovalcsik István	III.	Balassagyarmat, Szondi u. 4., 2660		
Kovács Ferenc	II/se.	Balassagyarmat, Kilián Gy. u. 2., 2660		21
Kovács Gábor	III.	Balassagyarmat, Kilián Gy. u. 2., 2660		
Marczisz István	III/se.	S. tarján, Dimitrov u. 9., 3100		11-677
Nagy Mihály	III/se.	Bátönyterenyé, Bástyá u. 11., 3078		
Pál Vendel	I/se.	S. tarján, Pécskő u. 3., 3100	11-570	11-233
Pelyhe Dénes	III.	S. tarján, Kilián Gy. u. 41., 3100		
Szabó János	III.	Nagybátöny, Szondy u. 47., 3070		
Szabó Pál	I.	S. tarján, Zagyvá u. 13., 3141	12-227	
dr. Szakos Pál	I.	S. tarján, Kilián krt. 51., 3100	11-532	11-620
Szarka Sándor	I/e.	Bátönyterenyé, Köztársaság u. 23., 3070		
Szücs Miklós	III.	Balassagyarmat, Landler J. u. 8., 2666		
Tóth Ervin	III.	Mátraverebély, Ady E. u. 9., 3077		
Török József	III.	Recsk, Lenin u. 15., 3245		235
Tresó Ferenc	III.	Pásztó, Lenin u. 4., 3060		
Uhrin György	III.	S. tarján, Fazekas Mihály u. 5., 3100		11-945
Varga András	III.	S. tarján, Dobó K. u. 56., 3100		
Zentai József	I/se.	Pásztó, Szabadság u. 82., 3060		
Zentainé Szabó Éva	III.	Pásztó, Szabadság u. 82., 3060		

Pest megye

Pest megyei TFSZ Budapest, Steindl I. u. 12. 1054., Telefon: 126-694, hivatalos idő: szükség szerint, Elnök: Valkony Ferenc. Elnökhelyettes: Cserny Gábor. Titkár: Dr. Ruda Győző

Szaksztályok:

GEAC Gödöllő, ATE., 2103
dr. Ruda Győző Gödöllő, ATE, Építészeti Tanszék., 2103

Ceglédi Török János szakk. Cegléd, Széchenyi u. 16., 2700
Bozán Károly

203 sz. Szakmunkásképző Cegléd, Hold u. 25., 2700
Kovács László

Versenybírók, edzők:

Cserny Gábor I/e. Vác, Erzsébet u. 16., 2600
Fazekas Sándorné II. Budapest, Irányi u. 25., 1056
Hajdú József se. Vác, Földvári tér 14., 2600
Ludányi István III. Gödöllő ATE koll., 2103
Szatmári Károly I. Cegléd, Vitéz u. 22., 2700

Tóth Józsefné II. Budapest, Kápolna u. 9., 1104
Valkony Ferenc I/sze. Budapest, Petrőczy u. 36/a., 1103
Vékony Andor II/se. Regőly, Hunyadi u. 22., 7193

Somogy megye

Somogy megyei TFSZ Kaposvár, Május 1. út 16., Pf.13. 7401. Tel.: 82/12-150.
Hivatalos idő: kedd 17-18 óra. Elnök: dr. Pavlovics György. Titkár: Csizmadia István. Tagok: Csizmadia Gyula, Péter Attila, Kutnyánszky Ernő

Szakosztályok:

Barcsi Sport Club Szunyi Zoltán	Barcs, Mátyás kir. u.2.,7570 Barcs, Latinca u.13.,7570	
Honvéd Táncsics SE Balassa István	Kaposvár, Pf.204.,7401 Kaposvár, Damjanich u.6/b.,7401	
Rákóczi SC Szabados Magdolna	Kaposvár, Vöröshadsereg u.4.,7400 Kaposvár, Béke u.15.,7400	
II.sz. Általános Iskola Nagy Zsuzsa	Barcs,7570 Barcs, II.sz.Ált. Isk.,7570	
II.sz. Általános Iskola Czimmermann Béla	Nagyatád,7500 Nagyatád, Gyár u.41.,7500	
Somogyjádi Általános Iskola Péter Attila	Somogyjád,7443 Somogyjád,Ált. Isk.,7443	
Ipari Szakközépiskola Kutnyánszky Ernő	Kaposvár, Pázmány P.u.17.,7400 Kaposvár, Dimitrov u. 19-21.,7400	82/14-560
Csokonai Gimnázium dr. Horváth Ferencné	Csurgó, Pf.11.,8840 Csurgó, Pf.11.Szécheryi tér 9.,8840	
Kertészeti Szakközépiskola Csonka Károlyné	Boglárlelle, Szabadság u.41.,8630 Boglárlelle, Szabadság u.41.,8630	
503.sz. Ipari Szakmunkásképző Marton Péter	Kaposvár, Virág u.32.,7400 Kaposvár, Arany János köz 14.,7400	12-332
Táncsics Mihály Gimnázium Matuszka József	Kaposvár, Bajcsy-Zs.u.17.,7400 Kaposvár, Dózsa Gy.u.11.,7400	12-125

Versenybírók, edzők:

Kaposvár körzetszáma: 82

Balassa István	III.	Kaposvár, Damjanich u.6/b.,7400	
Bertalan Erzsébet	III.	Kaposvár, Dési Huber u.2.,7400	
Czinege János	III.	Barcs, Május 1.út 1.,7570	
Csizmadia Gyula	II.	Kaposvár, Kinizsi ltp. 1.31h.,7400	
Csizmadia Gyuláné	III.	Kaposvár, Kinizsi ltp. 1.31h.,7400	
Csizmadia István	II.	Kaposvár, Béke u.37.,7400	
Csizmadia Istvánné	III.	Kaposvár, Béke u.37.,7400	
Csizmadia János	III.	Kaposvár, 48-as Ifjúság u.17.,7400	
Juhász Magdolna	III.	Kaposvár, Vöröshadsereg u.4.,7400	
Kiss László	III.	Kaposvár, Kinizsi ltp.1.41h.,7400	
Kutnyánszky Ernő	III.	Kaposvár, Dimitrov u.19-21.,7400	14-560
Lukács Károly	II.	Nemesdéd, Gyógyszertár.,8722	
Marton Péter	II.	Kaposvár, Arany J.köz 14.,7400	12-332

dr. Márton László	III.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	
Matuszka József	I.	Kaposvár, Dózsa Gy.u.11., 7400	12-125
Matuszka Józsefné	II.	Kaposvár, Dózsa Gy.u.11., 7400	14-560
dr. Pavlovics György	II.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	11-981
dr. Pavlovics Györgyné	III.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	11-981
Pavlovics Gábor	III.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	11-981
ifj. Pavlovics György	III.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	11-981
Péter Attila	III.	Kaposvár, Veres P.u. 7400	
Szabados Magdolna	III.	Kaposvár, Béke u.15., 7400	11-383
dr. Vincze Erzsébet	III.	Kaposvár, Dr. Kovács S.u. 8/a., 7400	

Szabolcs-Szatmár megye

Szabolcs-Szatmár megyei Tájékoztató Futó Szövetség Nyíregyháza, Mártírok tere 9., 4400. Telefon: 42/11-577. Hivatalos idő: csütörtök 17,30-19,30. Elnök: dr. Lányi Botond. Titkár: Hrenkó József. Elnökhelyettes: Nagy István. Tagok: Budai Gábor, Sikolya Tibor, Török Zoltán, Száraz Attila

Szaksztályok:

Honvéd Bottyán SE Kovács András	Ny.háza, Pf.123., 4400 Ny.háza, Rózsa u.56., 4401		
TITÁSZ Elektromos SE Hrenkó József	Ny.háza, Pf.160., 4400 Ny.háza, Bukarest u.12., 4400	18-370	10-008
Mezőgazdasági Főiskola Nagy István	Ny.háza, Rákóczi u.56., 4400 Ny.háza, Szénatér 1., 4400		15-122/231
Konzervgyár SK Csekk Sándor	Ny.háza, Vasgyár u.9-13., Pf.168., 4400 Ny.háza, Fazekas J. tér 5., 4400		11-633
Bánki Donát I.Sz.DSK Naszály Mihály	Ny.háza, Korányi F.15., 4400 Ny.háza, Ifjúság u.31., 4400		15-344
Kossuth Lajos Gimnázium Hargitai Ágnes	Ny.háza, Vöröshadsereg u.17-19., 4400		14-922
Kereskedelmi Szakközép. Arany László	Ny.háza, Krúdy Gy.u.32., 4400		12-244
II. Rákóczi F.Gimnázium Turai Barnabás	Vásárosnamény, Kossuth u.19., 4800 Vásárosnamény, Rákóczi u.40., 4800	84	79
Esze Tamás Gimnázium DSK Csizmadia Józsefné	Mátészalka, Lenin u.10., 4700 Mátészalka, Kozma u.25., 4700	847	298
138.sz. Ipari Szakmunkásképző Tirstli Zsuzsa	Mátészalka, Ságvári u.45., 4700		322
142.sz. Ipari Szakmunkásképző Széles Jenő	Fehérgyarmat, Zrínyi u.8., 4900		199
111.sz. Ipari Szakmunkásképző Bataki Csaba	Kisvárd, Mártírok u.18., 4600		105

Versenybírók, edzők:

Nyíregyháza körzetszáma: 42

Bacsa József	II.	Ny.háza, Korányi Frigyes u. ,4400		
Bartus Béla	II.	Oros, Vöröshadsereg u. 8. ,4451		
Budai Gábor	II.	Ny.háza, Óz köz 35. ,4400		10-782
Budai Gáborné	II.	Ny.háza, Óz köz 35. ,4400		
Czerula Csaba	II.	Ny.háza, Ungvár sétány 5. ,4400		
Csekk Sándor	II.	Ny.háza, Fazekas J.tér 5. ,4400		
Cser Imre	II.	Baktalórántháza, Szöllős kert u.1. ,4561		
Csizmadia Józsefné		Mátészalka, Kozma u.25. ,4700	847	298
Ertel Zoltánné	II.	Ny.háza, Rigó u.3. ,4400		
Galambvári Tibor		Ny.háza, Ószöllő u.121. ,4400		
Garai György	se.	Ny.háza, Manda u.42. ,4400		
Gidófalvi Péter	II.	Nyírtelek, József A.u.35. ,4461		12-511
Hajdú László	II.	Kisvárdá, Bódi Lajos u.55. ,4600		
Horváth Tibor		Ny.háza, Rákóczi u.25. ,4400		
Hrenkó József	I.	Ny.háza, Bukarest u.12. ,4400	18-370	10-008
Hrenkó Józsefné	II.	Nyíregyháza, Bukarest u.12. ,4400	18-370	12-511
Hrenkó Lászlóné	II.	Ny.háza, Sarló u.21. ,4400		13-122
Hrenkó László	II.	Ny.háza, Sarló u.21. ,4400		11-642
Kárpáti Margit		Ny.háza, Bethlen G.u.53. ,4400		
Kinyik József	II.	Ny.háza, Északi körzet 82. ,4400		
Kiss Gyula	II.	Ny.háza, Városmajor u.21. ,4400	17-289	11-508
Kovács András		Ny.háza, Rózsa u.56. ,4400		14-233
Kozma László		Ny.háza, Vasvári P.u.77. ,4400		
Krajcsovics András	II.	Ny.háza, Szénatér 2. ,4400		
Krajcsovics Andrásné	II.	Ny.háza, Szénatér 2. ,4400		
dr. Lányi Botond		Ny.háza, Legyező u.26. ,4400		11-277
dr. Lányi Botondné		Ny.háza, Legyező u.26. ,4400		11-044/27
Magyar József		Kisvárdá, Bódi Lajos u.19. ,4600		
Marina György	e.	Ny.háza, Stadion u.10. ,4400	18-193	10-068
Movavszki János	se.	Ny.háza, I.házhely 3592. ,4405		13-311/33
Nagy István	II.	Ny.háza, Szénatér 1. ,4400		15-122
Naszály Mihály		Ny.háza, Ifjuság u.31. ,4400		
Oros László	II.	Nyíregyháza, Garibaldi u.31. ,4400		10-752
Orosi János	II.	Ny.háza, Dózsa Gy.u.44. ,4400		
Orosz László		Ny.háza, Arany J.u.28. ,4400		
Rádai Imréné	II.	Ny.háza, Vasvári Pál u.60. ,4400		12-511
Répási Lóránt		Ny.háza, Rákóczi u.56. ,4400		
Széles Jenő	II.	Fehérgyarmat, Zrínyi u.8. ,4900		
Szokol István	II.	Ny.háza, Korányi F.u.48. ,4400		
Tarcsa Bálint		Ny.háza, Dózsa Gy.u.7. ,4400	18-151	10-165
Tóth József		Ny.háza, Bethlen G.u.53. ,4400		
Török Zoltán	III.	Nyírszöllős, Pannónia u.2. ,		15-125
Tuvai Barnabás	II.	Vásárosnamény, Rákóczi u.40. ,4800	84	79
Vadas András	III.	Tiszalök, Kossuth u.79/a. ,4450		
Zelei Ferenc		Ny.háza, Kovácsbokor u.25. ,4400		
Sikolya Tibor	I.	Ny.háza, Északi krt. ,4400		12-633

Szolnok megye

Szolnok megyei TFSZ Szolnok, Mátyás kir. u. 31. Pf.100., 5002. Telefon: 56/17-730
 Hivatalos idő: kedd 17-19 óra. Elnök: Hanich József. Elnökhelyettes: Veres Pál.
 Titkár: Veresné Sipos Etelka. Tagok: Aknai Béla, Budai Ferenc, Lévai Kálmán,
 Szabó István

Szakosztályok:

Szolnoki MÁV-MTE Veresné Sipos Etelka	Szolnok, Pf.23., 5002 Szolnok, Réz u.6., 5000	56/17-720 13-461
Karcagi SE Lévainé Kovács Róza	Karcag, Dózsa Gy.u.2., 5300 Karcag, Dózsa Gy.u.9., 5300	
Jászárokszállási VSE Petró Géza	Jászárokszállás, 5123 Jászárokszállás, Deák F.u.7., 5123	5
Mészáros Lőrinc Gimnázium DSK Kissné Kis Mária	Jászapáti, Vasút u.2., 5130 Jászapáti, Borbás u.33., 5130	
Székács Elemér DSK Fehér Mihály	Törökszentmiklós, Felszabadulás u.50., 5200 Törökszentmiklós, Hungária u.21., 5200	
Egészségügyi Szakiskola Paál Viktória	Szolnok, Vöröshadsereg u.25., 5000	

Versenybírók, edzők:

Szolnok körzetszáma: 56

Aknai Béla	I.	Szolnok, Veder u.4., 5000	56/13-242
Ballagó Béla	III.	J.árokszállás, Gyóni u.68., 5123	
Ballagó Éva	III.	J.árokszállás, Gyóni u.68., 5123	
Barócsi Katalin	III.	J.árokszállás	
Bárdos Zsuzsa	III.	Jászapáti, Bem Apó u.13/a., 5130	
Bolyós Gyula	III.	Jászapáti, Rózsa u.1/a., 5130	
Bősze Katalin	III.	Jászapáti, Vasút u.27/c., 5130	
Budai Ferenc	III.	Törökszentmiklós, Felszabadulás u.50., 5200	
Csákó Béla	III.	Jászapáti, Hunyadi u.13., 5130	
Csákóné Halaj Mária	III.	Jászapáti, Hunyadi u.13., 5130	
Csenki Ilona	III.	J.árokszállás, Fürst S.u.7., 5123	
Deli Julianna	III.	Jászapáti, Madách u.24., 5130	
Dósa Zoltán	III.	J.árokszállás, Rákóczi u.25., 5123	
Drinóczi Antónia	III.	Szolnok, Vajda J.u.60., 5008	
Fehér József	III.	Törökszentmiklós, Szabadsajtó u.47., 5200	
Fehér Mihály	III.	Törökszentmiklós, Hungária u.21., 5200	
Fülöp Ferenc	II.	Szolnok, Bimbó u.32., 5000	
Győri Lajos	III.	J.árokszállás, Sallai u.67., 5123	
Halaj László	III.	Jászapáti, Hunyadi u.13., 5130	
Hanich József	II.	Szolnok, Kun B.krt.7., 5000	
Hanich Józsefné	II.	Szolnok, Kun B.krt.7., 5000	11-990
Jakus Zoltán	III.	J.árokszállás, Sport u.28., 5123	
Jakusovszky Éva	III.	Jászapáti, Hunyadi u.13., 5130	
Kálmán Katalin	III.	Jászapáti, Attila u.12., 5130	
Kele János	III.	Karcag, Rákóczi u.45., 5300	

Kiss Béla	III.	Jászapáti, Gábor Áron u. 5., 5130	
Kiss Dénes	III.	Jászapáti, Borbás u. 33., 5130	
Kissné Kiss Mária	III/e.	Jászapáti, Borbás u. 33., 5130	
Kocsis Lajos	III.	Szolnok, Rigó u. 9., 5000	
Lénárt István	III.	J. árokszállás, Bem u. 23., 5123	
Lévai Kálmán	II/e.	Karcag, Dózsa Gy. u. 9., 5300	
Lévainé Kovács Róza	II/e.	Karcag, Dózsa Gy. u. 9., 5300	
Lévai Sándor	I/e.	Karcag, Varró u. 21/a., 5300	
Ludányi István	III.	Jászapáti, Makó u. 56., 5130	
Márkus Balázs	III.	J. árokszállás, Eötvös u. 17., 5123	
Nagy Tibor	III.	J. árokszállás, Dankó u. 5., 5123	
P. Nagy László	III/e.	Karcag, Madarasi u. 8., 5300	
P. Nagyné Major Mária	III.	Karcag, Madarasi u. 8., 5300	
Oskó Imre	III.	Szolnok, Holló u. 15., 5000	12-648
Pető Tibor	III.	Fegyvernek, Temető u. 6., 5231	
Petró Géza	III.	J. árokszállás, Deák F. u. 7., 5123	5
Rajna Mihály	III.	Szolnok, 5000	
Szabó Géza	III.	Szolnok, Fürj u. 3., 5000	
Szabóné Burka Anikó	III.	Szolnok, Fürj u. 3., 5000	
Szabó István	III.	Szolnok, Guttenberg tér 2., 5000	11-002/2355
Szép Károly	III.	Szolnok, K. Bozsó K. u. 7., 5000	
Szónyi Ferenc	III.	Szolnok, Csanády krt. 18., 5000	17-400
Varga Hajnalka	III.	Jászapáti, Rudas L. u. 23., 5130	
Varga Ferenc	III.	Szolnok, Kun E. krt. 5., 5000	
Veres Pál	III.	Szolnok, Réz u. 6., 5000	18-050
Veresné Sípos Etelka	I/e.	Szolnok, Réz u. 6., 5000	13-461
Vincze Károly	III.	Szolnok, Kun B. krt. 5., 5000	
Zagyai László	III.	Jászapáti, Kossuth L. u. 65., 5130	
Zagyai Róbert	III.	Jászapáti, Kossuth L. u. 65., 5130	

Tolna megye

Tolna megyei TFSZ Szekszárd, Hunyadi u. 5., 7100. Telefon: 74/15-222. Elnök: Mittler József. Titkár: Bodor Árpád. Tagok: Hum János, Pámer Jakab, Rauth János.

Paksi városi TFSZ Paks, Dózsa György u. 55-61., 7030. Telefon: 75/11-277/107m. Elnök: Mittler József. Titkár: Peresztegi László. Tagok: Rauth János, Szeri Ferenc.

Szakosztályok:

Paksi SE	7030. Paks, Dózsa Gy. u. 70, 7030	11-698
Mittler József	Paks, Dózsa Gy. u. , 7030	11-593 11-610
Garay János Gimnázium CDK	Szekszárd, Mártírok tere 7/9., 7100	
Bodor Árpád	Tengelic., 7054	15-633
Földvári Mihály Gimn. DSK	Tolna, 7130	74/40-355
Pámer Jakab		
Tolnai Lajos Gimn. DSK	Gyöngyös, Rákóczi u. 96., 7064	Gyöngyös: 7
Hum János		
Magyar László Gimn. DSK	Dunaföldvár, Templom u. 1., 7020	
Deák Árpád	Dunaföldvár	Dunaföldvár 28.

Versenybírók:

Bodor Árpád	II.	Tengelic, 7054	
Bognár Zoltán	III.	Dunaföldvár, Alpári u., 7020	
Mittler József	II/se.	Paks, Dózsa Gy. u. 70., 7030	75/11-593
Peresztegi László	III/se.	Paks, Lenin u. 34., 7030	75/11-519
Rauth János	III.	Paks, Marx tér 20., 7030	75/10-764
Ress Ferenc	III/se.	Szekszárd, Kadarka u. 34., 7100	
Szeri Ferenc	III/se.	Paks, Biritó pta., 7030	
Tóth János	III.	Szekszárd, Czinka u. 8., 7100	

Vas megye

Vas megyei TFSZ Szombathely, Markusovszky u. 6. Pf.: 169. 9700. Telefon: 94/12-498. Elnök: Tóth Gábor. Főtitkár: Szerdahelyi Zoltán. Titkár: Bárdosi Zoltán. Minősítő Bizottság: Tóth János.

Szakosztályok:

Sabaria SE	Szhely, Safrankó u. 18., 9700
Sárközy Csaba	Szhely, Perintparti s. 4., 9700
Kinizsi SK	Sárvár., 9600
Tóth János	Sárvár, Rákóczi u. 13/c., 9600
TSZ Sportkör	Jánosháza., 9545
Rétfalvi Lajos	Jánosháza, Jókai u. 4., 9545
Nagy Lajos Gimnázium ODK	Szhely, Széchenyi u. 2., 9700
Horváth Istvánné	
Savaria Szakközépiskola ODK	Szhely, Hadnagy u. 1., 9700
Pajor Péter	
Orlay-Fürst Károly SZKI ODK	Szhely, Nagykar u. 1/3., 9700
Németh László	
Hevesi Ákos SZKI ODK	Szhely, Uttörő u. 10., 9700
Farkas István	
Rudas László Szakközépiskola	Szhely, Zrínyi u. 12., 9700
Barcsi Istvánné	
Kanizsai Dorottya Gimnázium	Szhely, Zrínyi u. 18., 9700
Kovács Ferenc	
Eutzbruder Dezső SKI ODK	Szhely, Hámán K. u. 4., 9700
Kiss Zsuzsa	
Latinka Sándor SZKI ODK	Szhely, Rohonci u. 1., 9700
Köbli László	
Berzsenyi Dániel SZKI ODK	Szombathely, Petőfi S. u. 1. 9700
Völler Lajos	
Jurisics Miklós Gimnázium ODK	Kőszeg, Hunyadi u. 10., 9730
Tóth Eszter	
Tinódi Gimnázium ODK	Sárvár, Móricz Zs. u. 2., 9600
Tóth János	
Balogh Ádám SZKI ODK	Vasvár, Járdányi u. 8., 9800

Versenybírók, edzők

Szombathely körzetszáma: 94

Bárdosi Zoltán	II.	Szhely, Bors u.15., 9700	11-280
Barki Andrea	III.	Szhely, Kun Béla u.1., 9700	
Bori Géza	III.	Szhely, Köztársaság tér 27., 9700	14-534
Dékán János	II.	Szhely, Barátság u.23., 9700	11-151
Györgypálné Garami É.	III.	Szhely, Malom u.14., 9700	
Gyarmati Mihály	II.	Kőszeg, Rajnis u.5., 9730	191
Kajdi Csaba	III.	Szhely, Alkotás u.23., 9700	
Keszeiné Barki Kati	II.	Szhely, Szabó M.u.2/a., 9700	11-160 14-054
Koczka Gabriella	III.	Gencsapáti, Savaria u.20., 9721	
Koczka Tibor	III.	Gencsapáti, Savaria u.20., 9721	
Kovács Balázs	III.	Kőszeg, Árpád tér 1., 9730	68
Köves Imre	II.	Szhely, Szürcsapó u.20/B., 9700	
Kubát Hugó	II.	Szhely, Semmelweis u.16., 9700	12-098
Méry Ferenc	II.	Szhely, Savaria u.11., 9700	
Nagy Jolán	II.	Szhely, Bem J.u.23/c., 9700	12-717
Nagy Márton	III.	Szhely, Kun Béla u.1., 9700	
Nyúl József	II/se	Szhely, Sallai u.77., 9700	13-228
Óra Róbert	III.	Szhely, Bártfa u.33., 9700	
Rétfalvi Lajos	III.	Jánosháza, Jókai u.4., 9545	
Sárközy Csaba	III/e	Szhely, Perintparti s.4., 9700	11-860
Szerdahelyi Zoltán	II.	Szhely, Simon F.u.30., 9700	
Tóth Gábor	II.	Szhely, Tanács u.51., 9700	
Tóth János	III.	Sárvár, Rákóczi u.13/c., 9700	
Tóth Klára	III.	Szhely, Rohonci u.36., 9700	
Tóth László	III.	Szhely, Tanács u.51., 9700	
dr. Varasdy Sándor	orsz/e	Szhely, Lenin u.19., 9700	
Walloschek János	II.	Szhely, Vöröshadsereg u.6., 9700	14-630

Veszprém megye

Veszprém megyei TFSZ Veszprém, Wartha Vince u.3. Pf.99. 8201. Telefon:80/11-583
Elnök: Vass Tibor. Főtitkár: Földesi Tibor. Tagok: Buda József, Hites Ferenc, Schmidt Ferenc

Szakosztályok:

Ajkai Bényász SK	Ajka, 8400	
Ládi János	Ajka, Kohász u.5. II/1., 8400	
Molnár Gyula	Ajka, Szabadság tér 3., 8400	11-033/12,67
Hajmáskéri SE	Hajmáskér, Kossuth L.u.57., 8192	80/37-011
Tüskés György	Hajmáskér, Kossuth L.u.76., 8192	
Honvéd Schönherz SE	Veszprém, Pf.86., 8201	80/12-403/3727
Földesi Tibor	Veszprém, Március 15.u.2/a., 8200	80/12-403/4584
Pap László	Veszprém, Felszabadulás u.20., 8200	80/12-403/4623
Vass Tibor	Veszprém, Stromfeld A.u.5/b	80/12-949

MHD. Balatonfüred SE Horváth Béla		Balatonfüred, Széchenyi u. 3., 8230 Balatonfüred, Népköztársaság u. 1/d., 8230		
NIKE-FAK Horváth István		Füzfőgyártelep, Sportuszoda., 8184 Litér, Bem József u. 13., 8196		
Pápai SE Gáti László Somogyi Lajos		Pápa, Tompa M. u. 2., 8501 Pápa, Bajcsy-Zs. u. 8., 8500 Pápa, Fáy András ltp. 12/a., 8500	89/13-188	
Péti MTE Schmidt Ferenc		Várpalota /Pétfürdő/, 8105 Várpalota, Berhidai u. 101., 8100	80/50-814	
Veszprém megyei Kemenes Dénes	Uttörőház	Veszprém, Kopácsi u., 8201 Veszprém, Március 15. u. 3/b., 8200		
Versenybírók:		Veszprém körzetszáma: 80		
Albert Ferenc	II.	Ajka, Ifjúság u. 21., 8400	11-138	12-144
Bánkuti Antal	orsz.	B. almádi, Tánicsics u. 81., 8220		
Bors Melinda	III.	Veszprém, Felszahadulás 59., 8200		
Buda József	II.	B. füred, Balassa u. 23., 8230		
Czibók István	orsz.	Veszprém, Vörösmarty tér 2., 8200	80/12-241	
Csiba Péter	III.	Pápa, Fő u. 8., 8500		
Domján Tibor	II.	Alsóórs, Szabadság tér 11/1., 8226	80/13-360	
Engl Imre	III.	Veszprém, Füzfa u. 31., 8200		
Fekete Gábor	III.	Veszprém, Stromfeld u. 3/a., 8200		
Felber Gyula	II/e.	Nemesvámos, Pap I. u. 55., 8248	12-403/4306	
Fonyó Sándor	II.	Veszprém, Arany J. u. 39., 8200		11-443
Földesi Elek	I.	Veszprém, Fecske u. 15., 8200		11-248
Földesi Tibor	orsz.	Veszprém, Március 15. u. 2/a., 8200	12-403/458	
Gáti László	orsz./se	Pápa, Bajcsy-Zs. u. 8., 8500		24-111
dr. Gémes István	II.	Várpalota, Berhidai u. 105., 8100		50-814
Hasznos Judit	III.	Veszprém, Stromfeld A. u. 5/c., 8200	80/12-006	
Hites Ferenc	I/e.	Veszprém, Stadion u. 26/a., 8200	80/13-467	13-016
Hodossy Gábor	I.	Veszprém, Landler J. u. 11/H 8200		
dr. Hodossy Lajos	orsz.	Veszprém, Diófa u. 16., 8200		
Hornák Zoltán	orsz./se	Veszprém, Cholnoky u. 25/b., 8200		11-000
Hornákné Fábrián Éva	II.	Veszprém, Cholnoky u. 25/b., 8200		
Horváth Béla	II/se.	B. füred, Népköztársaság 1/d., 8230		
Horváth István	III.	Litér, Bem J. u. 13., 8196		
Horváthné Vass Ildikó	II.	Pápa, Fáy A. lt. 5., 8500		
Jankó Sándor	III.	Ajka, Kohász u. 5., 8400		11-611
Karli Péter	III.	Veszprém, Kádártai u. 28., 8200		
Kaszás György	II.	Ajka, Alkotmány u. 9., 8400		11-033
Kaszás Györgyné	III.	Ajka, Alkotmány u. 9., 8400		
Kálmán Ferenc	III.	Veszprém, Haszkovó u. 16/F 8200		
Kemenes Dénes	III/e.	Veszprém, Március 15. u. 3/b., 8200		
Kiss Ferenc	III.	B. füred, Ifjúság u. 6/a., 8230		
Ládi János	II/e.	Ajka, Kohász u. 5., 8400		
Mayer Ferenc	II.	B. almádi, Tánicsics u. 56., 8220		38-038
Mics Jenő	II.	Litér, Kun B. u. 2., 8196		
Molnár Gyula	II/se.	Ajka, Szabadság tér 3., 8400		11-033/12
Nagy István	II.	B. kenese, Somogyi B. u. 10., 8174		
dr. Nagy Jenő	II.	Veszprém, Münnich F. tér 3., 8200	13-802	
Németh György	III.	Gyarmat, Ady E. u. 15., 8545		
Németh Jenő	II.	Ajka, Mórics Zs. u. 1/b., 8400	12-631	
Németh Rita	III.	Gyarmat, Ady E. u. 15., 8545		

Némethné Gombkötő Zsuzsa	II/se.	Ajka, Móricz Zs.u.1/8., 8400	12-673	12-675
dr.Nick József	III.	Bp.Zirzon u.10., 1125		464-566
Nyirő Ottó	II.	Ajka, Csokonai u.11., 8400		11-611/559
Pap László	III/e.	Veszprém, Felszabadulás u.20., 8200		12-403/4623
Pisök József	I.	B.füred, Táncsics u.9., 8230	42-066	42-117
Rugovics Zoltán	III.	Fűzfőgyártelep, Gagarin u.22., 8184		
Samu Violetta	II.	Ajkarendek, Rendeki u.3., 8447		Bp.324-921
		/Bp.Práter u.39./		
Schmidt Attila	III.	Várpalota, Berhidai u.101., 8100		
Schmidt Ferenc	I.	Várpalota, Berhidai u.101., 8100		50-814
Schofhauser Antal	III.	Ajka, Kilián Gy.u.21., 8400		
Somogyi Lajos	II.	Pápa, Fáy A.ltp.12/A., 8500		89/13-188
Takács Sándor	III.	Veszprém, Haszkovó u.16/L., 8200		12-700
Takács Tibor	II.	Urkut, Mester u.8., 8409		11-611/432
Tóth Károly	II.	Veszprém, Felszabadulás u.20., 8200		
Tüskés Endre	II/se.	Veszprém, Klapka u.4/a., 8200		
Tüskés György	II.	Hajmáskér, Kossuth u.76., 8192		
Vajai István	III.	Veszprém, Haszkovó u.33/D., 8200		
Varsányi Attila	III.	Várpalota, Munkácsy u.131., 8100		
Vass Attila	III.	Veszprém, Stromfeld A.u.5/b., 8200	12-949	
ifj. Vass Tibor	III.	Veszprém, Stromfeld A.u.5/b., 8200	12-949	
Vass Tibor	I/se.	Veszprém, Stromfeld A.u.5/b., 8200	12-949	12-403/3727
Váryné Horváth Erzsébet	II/e.	Litér, Uttörő u.13., 8192		
Verebélyi Lajos	II.	Ajka, Béke u.25., 8400		12-033/42
Wengrin Ágnes	III.	Veszprém, Stromfeld A.u.3/A., 8200		
Zsiros László	II.	Veszprém, Stadion u.10/a., 8200		12-550/248

Zala megye

Zala megyei TFSZ Zalaegerszeg, Pf.:206.8901. Elnök: Lencse Tibor. Főtitkár: Dombi József. Szövetségi nap: kedd 16-18. Telefon: 92/12-535, 12-537

Nagykanizsai városi TFSZ Nagykanizsa, Béke u.4.8800. Elnök: Harcz Lajos. Titkár: Tomasics János

Szakosztályok:

Nagykanizsai Postás SE
Tomasics János

Nagykanizsa, Pf.241., 8801

Zalaerdő SE
Orosz Sándor

Nagykanizsa, Sneff tér 6., 8800

Zalaegerszegi TE
Dombi József

Zalaegerszeg, Somogy Bacsó tér Pf.205., 8901

Versenybírók, edzők:

Zalaegerszeg körzetszáma: 92
Nagykanizsa " : 93

Büki Gyula	II/se	Zalaegerszeg, Olajmunkás u.7.,8900		
Dombi János	II/e	Nagykanizsa, Kazinczy 13.,8800	12-822	
Györe Gyula	II.	Zalaegerszeg, Népköztársaság u.	12-350	
Hajgató Miklós	III.	Baktúttós, Rákóczi u.100.,8949		
Harcz Lajos	I.	Nagykanizsa, Béke u.111/3.,8800		11-762
Horváth Zoltán	II.	Zalaegerszeg, Hegyalja u.5/b.,8900		
Orosz Sándor	II/se.	Nagykanizsa, Ady u.74/a.,8802	13-381	
Perám Géza	I.	Zalaegerszeg, Honvéd u.2.,8900		
Pongrácz György	II.	Zalaegerszeg, Erdész u.80.,	11-070	
Seruga Attila	I.	Zalaegerszeg, Népköztársaság u.96.,8900		
Szekér András	III.	Zalaegerszeg, Liszt F.14.,8900		
Szekeress Zsuzsa	III.	Zalaegerszeg, Erdős M.u.17.,8900	12-770	
Tomasics János	II.	Nagykanizsa, Rózsa F.14.,8800	14-055	12-313
Vajda László	III.	Zalaegerszeg, Landerhegyi u.34.,8900	13-755	13-624

Budapesti versenybírók /folytatás a 7. oldalról/

Szigeti György	III.	Hunyadvár u.68.,1165	389-286	837-950/462
Szónyi László	orsz.	Práter u.59.,1083	340-807	183-933
Szücs Béla Levente	III.	Lajos u.104.,1036		367-820
Tálas Sándor	III.	Szépölgnyi u.4/a.,1025	689-799	
Thuróczy Lajos	orsz.	Rádda Barnen u.8.,1153	893-779	319-705
Tóth Károly	III.	Istenhegyi u.77-79.,1125		
Tóth Péter	I.	Attila u.91.,1012		284-680/44
Tőkés József	II.	Káposztásmegyeri út 13.,1046	695-497	692-800
Török Sándor	II.	MAV lakótelep 27.,1101		668-000/203
Valtynyi László	orsz.	Somlói út 22.,1118	660-014	429-900/124
Varga János	III.	Tatabánya, Huba vezér u.12/B.,2800		
Varga László	orsz.	Zugligeti u.69.,1121	176-212	173-394
Varga Lászlóné	orsz.	Zugligeti u.69.,1121		353-900/504
Vass László	III.	Makarenkó u.4.,1085	133-901	172-411
Vass Lászlóné	III.	Makarenkó u.4.,1085	133-901	804-133/47
Vasvári Viktor	orsz.	Gárdos Mariska u.1.,1032	870-429	165-469
Vámos Péter	III.	Rudas L.u.75.,1064		402-100/123
Vekerdy Zoltán	I.	Ecser, Arany J.u.29.,2233		236-140/272
Végh Anna	II.	Pozsonyi u.56.,1133		
Vékony Miklós	II.	Néphadsereg u.24-26.,1055	328-488	337-970/125
dr. Vértes György	I.	Január 10 tér 8.,1044	693-832	556-122
dr. Vizkelety László	orsz.	Ohegy u.21/a.,1103	774-090	
dr. Vörös István	orsz.	Csút u.8/c.,1225		154-250/258
Weinrich György	II.	Bajcsy-Zsilinszky u.28.,1215		
Zakariás János	III.	Molnár u.53.,1056	371-613	
Zakariás Sándor	II.	Molnár u.53.,1056	371-613	125-366
Zánkai András	II.	Szilágyi E.fs.43/b.,1026	154-368	340-790
Zentai László	II.	Ulászló u.25.,1114		



BÁNKÚT »HÁRMAS-KÚT«

méretarány 1:15 000

alapszintköz 5m

helyesbítés 1986

Ára: 14.-Ft



- 1 ZSIGMOND TIBOR
- 2 DR NAGY ÁRPAD
- 3 SÓTER JÁNOS
- 4 SÓTER MARTON
- RAJZ SÓTER JÁNOS



0 100 500

K-75-20

Kiadja a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség.
A kiadásért felel az MTF SZ Tájképbizottság elnöke.
Sokszorosította az MN Tájképesztési Intézet
130/2-41/4-1986 86-27 4009 példány

TÁJFUTÁS



1986/3

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1986. október. TZ-860635. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zs. út 31. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

ISSN 0133-4697

INDEX SZ.: 25-287

TÁJFUTÁS

Eredmények nagy késéssel jelennek meg lapunkban és azok is jórészt a válogatott szerepléseit ismertetik. Addig míg az írástól a megjelenésig hónapok telnek el, az olvasó csak a Népsportból és a budapesti szövetség versenytábláira számára hivatott kiadott Tájoló-ból értesülhet legjobbainak teljesítményéről. Ez a kényszerítés nem azt jelenti, hogy a válogatott nem lenne fontos, sőt a nemzetközi mérce az egyedüli, ami kelt csaláreményeket. Persze a válogatottak nemcsak a nemzeti színeket képviselik, hanem egyesületük színeiben is szerepelnek. És fontos az eredmény, sokszor döntő a szakosztály életében, abban a pillanatban, abban az évben, abban a helyzetben. De a legjobb versenyzőknek, a legjobb szakosztályoknak meszebb vagy inkább magasabbra is kell tekinteni, még akkor is, ha ott és akkor az egy-két hete világválogatottként szerző sportolójuk gyengébben is futott, mint azt a szakosztály várta. Nem lehet csúcson lenni mindig, de újabb csúcsok meghódítására fel is kell készülni, s ezt nem lehet másként, mint egy-egy részeredmény, részsiker edzésként kezelésével. S akkor jöhetnek az újabb, a még magasabb csúcsok, ahol az elért eredmény a magyar tájfutás sikere éppúgy, mint a háttérrel biztosító, a mindennapokat magába foglaló egyesületé.

dr. Szent Györgyi Imre

1912-1986

Nem szárguldott bajnokként az erdők - mezők ösvényein fiatalon sem. Nem volt élenjáró pályakitűző, kiváló térképeiről sem zengtek ódákat az él-tájfutók, hiszen - úgy tudom - nem is készített térképet. Válogatott versenyzők nem mondták, hogy "mindent, amit a szakmában megtanultam, Imre bácsitól tanultam". Miért volt mégis, hogy utolsó tiszteletadásán sportágunk olyan sok képviselője jelent meg, holott már évek óta nem láttuk versenyeken? Nehéz lenne megmagyarázni annak, aki személyesen nem ismerte őt. Talán azért, mert amíg a tájfutásnak élt, mindig köztünk volt, és talán nem volt senki más, aki annyira a tájfutásé lett volna, mint ő.

Apai és anyai ágon egyaránt világhírű tudósok és sportolók rokona, leszármazottja. Belőle nem lett egyik sem - de családi örökségként hozta magával mindkét kultúra - a szellemi és testi kultúra - szeretetét, az erdők - mezők, tájak szeretetét. Egész lényét átítató szerénysége miatt csak hosszas együttlét után éreztem meg, milyen mély műveltség és ember-szeretet húzódik meg a szerénység páncélja mögött.

Magányos volt. Évtizedeken át édesanyjával élt, majd annak halála után egyedül. Fiatal korától kezdve kereste kis családjá helyett "nagy család"-ját, és a "nagy család" mindig szerencsés lehetett, ha Imre bátyánk megtalálta. A fiatalabb kor, a túristaévek után találta meg "nagy család"-ját a Postás tájfutó szakosztályban.

Nem voltam klubtársa, így csak kívülről ítélnem meg tevékenységét. Intézmény volt, sokáig szinte azonos a Postás szakosztályával. Gazdasági főnök, csapatkísérő? Imre bátyánk mindig ráért, miért ne ért volna rá, ha "családjáról" volt szó? És ha nem volt elég pénz üdítőre a "szakosztályi zseb"-ből, kinyílt nem egyszer a "saját zseb" is...

Nem száguldott bajnokként az erdő-
mezők ösvényein - de amíg lába bírta,
rajthoz állt. Nem volt élenjáró pá-
lyakitűző, de a Hungária Kupákon a
neki adott hatalmas adminisztratív
feladatokat rettenetes szívóssággal
hajtotta végre. Később válogatottá
lett versenyzői nem nála fejlődtek
válogatottá, de tőle tanultak művelt-
séget, tisztességet, ember - és ter-
mészetszeretetet, ha ez utóbbi már
talán anakronizmus is /sajnos/ sport-
águnkban.

Velünk volt - majdnem haláláig.
Csak az utolsó néhány év! Ki tudja
ma már pontosan, miért hagyott el
minket Imre bátyánk néhány éve? Az
idősebb ember érzékenyebb, a fiata-
labb türelmetlenebb - könnyen kész a
szakítás. Vannak jó szakítások - ez
nem volt az. Imre bátyánk boldogta-
lanabb lett /ha próbált is vígaszta-
lódni a túristáknál/, mi szegényeb-
bek.

Felejtsük el az utolsó rossz éve-
ket - de ne felejtsük el Szent-Györ-
gyi Imrét. Csak ilyen sportvezetőkkel
lehet elérni, hogy sportot és termé-
szetet szerető tájfutók ifjú seregét
üdvözölhessük versenyeinken.

dr. Szarka Ernő

CIMVÁLTOZÁS

A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség
szeptembertől új helyre költözött.

Dózsa György út 1-3.

1146 Budapest

Telefon: 136-488

vagy 636-430-as központi számon le-
het kérni a szövetséget.

A szövetség megközelíthető a metró

Népstadion megállójától, az ott kez-
dő Dózsa György úton 200 méter .

Képeink a bükki Főiskolai Világajnok-
ságon készültek /Vass László felvételei/

Tájfutó versenyek rendezése edzői szempontból

A versenyek rendezése elsősorban a
versenybírók feladata, de az edzőkép-
zésnél szükségszerűen ki kell térni a
rendezéstechnikai kérdésekre. Ennek
több oka van. Először is az, hogy a
sportág jelenlegi fejlettségi fokán
- a szakemberek kis száma miatt - nem
nélkülözhetők az edzők alkalmi, eset-
leg rendszeres közreműködőként a ver-
senyeken. Másodsor, ha az edző maga
nincs tisztában egy verseny szervezé-
si, rendezési kérdéseivel, előfordul-
hat, nem tudja kellően tájékoztatni
versenyzőit. Nem nélkülözheti a ren-
dezés ismereteit, mert a tanítványait
versenyekre kell felkészíteni, és en-
nek folyamán életszerű körülményeket
kell modellezni az edzéseken.

A versenybírói, versenyrendezői
munka igen nagy területet ölel fel.
Egy cikk keretében csak e terület
vázlatos ismertetésére van mód: kie-
melve, összegezve az edzői munka
szempontjából lényeges részeket.

A tájfutó versenyek időpontjait,
rendező szerveit, fokozatát a verseny-
naptár tartalmazza. A versenyek ren-
dezéstechnikai, szervezési kérdése-
inek megismeréséhez célszerű áttekin-
teni a versenyek előkészítésének, le-
bonyolításának és utólagos teendőinek
menetét.

Kezdődik azzal, hogy a rendező szerv
felkéri - megbízza - a versenybíró-
ság elnökét. Az elnök megválasztja
munkatársait. A versenybíróság össze-
tetele mindjárt tükrözi is a tevé-
kenységek párhuzamosságát. Ennek meg-
felelően látszik, hogy a rendezői
munka két jól elkülönülő területre
oszlik;

- szervezés és adminisztráció,
- versenypályák.

Az alábbiakban a két területhez tar-
tozó feladatokat egymással párhuzamo-
san próbáljuk meg követni.

E L N Ö K

Elkészíti - vagy elkészítteti - a
munkák ütemezésének tervét: a lebonyo-
lítási tervet, a költségvetést. Kije-
löli, felkéri az elnökhelyetteseket,
a munkatársakat.

Szervezési elnökhelyettes:

- a két elnökhelyettes az elnök irányításával kiválasztja a versenyterepet, azon belül a versenyközpontnak és a célnak a helyét. Ennek szempontjai: a megfelelő rendezvényhez alkalmas terep, megfelelő színvonalú térkép, alkalmas célterület, jó megközelíthetőség, alkalmas öltöző, szálláshelyek a közelben.
- szálláshelyek előzetes lefoglalása,
- terepengedélyek beszerzése

Technikai elnökhelyettes:

- előzetes pályatervek kialakítása,
- kapcsolatfelvétel az ellenőrző bíróval,
- pályakitűzés asztalnál,
- pályák egyeztetése /több pályakitűző esetén/
- előzetes pályaadatok megadása a kiíráshoz.

- versenykiírás elkészítése,
- versenykiírások kiküldése,
- nevezések feldolgozása,
- szálláshelyek pontosítása

- pályakitűzés terepen /stekkelés/
- pontmegnevezések elkészítése
- ellenőrzés a terepen
- ellenőrzés utáni korrekciók
- végleges pályák kialakítása
- pontmegnevezések végleges kialakítása
- "etalon" térképek, pontmegnevezések elkészítése
- "etalon" térképek, pontmegnevezések ellenőrzése /aláírással/
- próbafutások
- információk /kezdőpontok kategóriánkénti megoszlása /pályaadatok közlése a sorsoláshoz

- sorsolás elkészítése
- programfüzet elkészítése
- benevezett létszámok közlése a térképrajzoláshoz

- versenyértesítők kiküldése

- térképrajzolás vagy benyomtatás /aláírt minták alapján/
- pontmegnevezések sokszorosítása
- pontmegnevezések rögzítése a kész térképekre
- kész térképek ellenőrzése /aláírás/
- pályafelszerelések beszerzése,
- felvezetőkkel a pontok megismertetése
- ácsolatok elkészítése a terepen
- rajt, cél felelősökkel a terület ismertetése, bemutatása

Eddig tart a versenyt megelőző időszak. Maga a verseny tulajdonképpen a versenyt megelőző "0." nappal kezdődik. Ekkor a két terület munkája a következőképpen alakul:

- a versenyzők szálláshelyeinek előkészítése
- versenyközpont, versenyiroda
- útvonalak kitáblázása
- szalagozások elkészítése

- versenyanyag kiszállítása
- rajt, cél felépítése
- versenypályák felvezetése
- felvezetők visszajelentése
- "etalon" kartonok elkészítése és átadása az értékelőknek

- versenyzők fogadása

- rádióspontok kipróbálása

A verseny napján a teendők alakulása:

- reggel érkező versenyzők fogadása
- változások feldolgozása
- versenyzők kiszállítása

- pályák ellenőrzése, előfutás
- előfutók visszajelentése
- pontőrök felvezetése
- frissítópont előkészítése

- "0" idő
- folyamatos időmérés
- befutási sorrend rögzítése
- értékelés
- eredményközlés, tájékoztatás
- eredmények kifüggesztése
- eredményhirdetés előkészítése
- eredmények kihirdetése
- versenyzők visszaszállítása
- szalagozások, táblázások bontása

A versenyt követő napokban:

- eredmények sokszorosítása
- eredményértesítők pontosítása
- jegyzőkönyvek elkészítése
- jegyzőkönyvek postázása

A verseny értékelése mindkét részterület munkatársaival.

A VERSENYPÁLYÁK KITÜZÉSE

A pályakitűzéshez a Vs. 5.2.1. és az 5.2.2. pontjaiban feltüntetett táblázatok adnak segítséget. Egy adott pálya kitűzéséhez azonban nem elegendő az adatok felhasználása, mert a szabályzatban nincs utalás a pontok és az átmenetek nehézségére. Az adott E, A, B, C fokozatok a "versenypályák technikai és fizikai nehézségére utalnak, az adott korosztálynak megfelelően." Ez - nem nehéz belátni - ha nem kapcsolódik versenyzői múltához, bizonyos szintű versenybírói ismerethez, akkor nagyon kevés. Egy folyamatosan versenyző edzőnek is szüksége van arra, hogy tanítványai versenypályáit, útvonalait elemezze, mert csak így tudja felmérni az adott kategóriák pályáinak technikai, fizikai nehézségi fokát. Mindezek ismerete alapfeltétel, hogy személyekre lebontva megfelelő nehézségi pályákat lehessen kitűzni. Néhány alapvető szempont a későbbiekben kitérünk, de azt megelőzően le kell szögezni, hogy egy adott kategória, adott fokozatának pályáit úgy kell kialakítani, hogy azon - amennyiben indul - a megfelelő fokozat legjobb hazai versenyzői fussák a táblázatban megadott időt. Ezért értelemszerűen adódik, hogy ha a versenyen a ranglisták élén álló futók nem indulnak, akkor a győztes idő nagyobb lesz. Pályakitűzést elméletben megtanulni nem lehet. Azt gyakorolni kell, méghozzá igen sokat. Még a gyakorlott versenybírók is követnek el néha olyan balfogatásokat, hogy az adott kategória szabályzatban rögzített győztes idejénél 50 %-os eltérés mutatkozik. Pedig a kategória legjobbjai ott vannak.

A pályakitűzés gyakorlati menete a következő. A versenyen először a cél helyének kijelölése történik meg. Ezt, mint korábban írtam, befolyásolja a rendelkezésre álló szabad terület,

- rádiópontok bejelentkezése
- "0" idő
- rajtoltatás
- frissítőpont üzemeltetése, pótlás folyamatosan
- rádiópont üzemeltetése
- elrajtolt versenyzők számának közlése

- versenypályák bontása
- versenyanyag rendezése,
- célterület rendbetétele
- versenyfelszerelés karbantartása

járművel történő megközelíthetősége, fedett helytől, versenyközponttól való távolsága, kedvező környezet, a közönség kiszolgálásának lehetősége és még sok egyéb apró tényező.

Miután adott a cél helye, utána asztal mellett a szabályzat adta tájékoztató adatok és a versenybíró felkészültségétől függően először egy elképzelt vonalvezetést kell felvázolni, majd megfelelő nehézségi átmeneteket kiválasztva az ellenőrzőpontokat berajzolni. Ezt követően kell pontosan lemérni a távokat, mert azokat a versenyzőkkel közölni kell. Miután térképen kialakult, célszerű néhány nap szünet után újra kézbe venni, felülbírálni, finomítani a pályát. Gyakori hiba, hogy a pályakitűző az ellenőrzőpontok, átmenetek, pályahosszak kialakításánál a részletek pontosítása közben elemi hibát vét, s néhány napi "pihentetés" után elővéve a tervezetet, rájön, hogy hol javíthat, pontosíthat a pályán. Ezt az utat lehet lerövidíteni, ha a pályát egy kollégának, vagy idősebb versenyzőnek mutatja meg áttekintésre. Fontos szempont, a különböző kategóriák versenypályáinak egyeztetése, a pontok terhelésének kialakítása. Az esetleges közös pontok esetén a forgásirány figyelembevétele nem hanyagolható el.

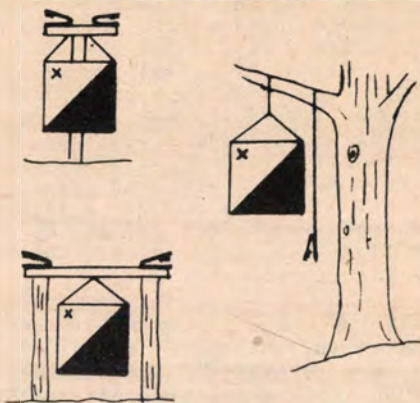
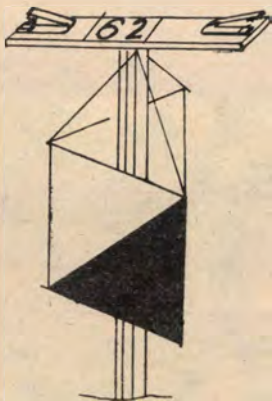
A következő lépés a versenypályák bejárása, megjelölése - stekkelése - a terepen. Ekkor, ha valamelyik pont közelében vagy átmenetben térképhiba van, az eredeti elképzélést módosítani kell. Ha a hiba olyan, hogy a javítást rá lehet vezetni a térképre, akkor inkább ezt a többletmunkát kell vállalni, mint új pontot bemérve, módosítani az eredeti elképzélést. Ha azonban elkerülhetetlen, akkor új átmenetet, új pontot kell kiválasztani. Ez azonban minden esetben alapos átgondolást igényel.

nyel, ilyenkor nem szabad sajnálni az időt, mert egy hevenyészett pálya sokat veszíthet az értékéből.

A versenyeken a szabályzat /5.7.3. pont 3. bek./ előírja a pályák ellenőrzését. Az ellenőrzőbíró feladata a versenyek folyamán igen jelentős. Ellenőrizni kell a kialakított verseny-pályák szabályosságát, a pontok helyét a terepen, a pontmegnevezések helyességét, a berajzolt - benyomtatott-térképek helyességét, a térképhez ragasztott pontmegnevezés - szimból - pontosságát, a kódok pontosságát. Amennyiben mindent rendben talál, akkor a térképek késztek, csak a rajtba történő kiszállításról kell gondoskodni.

A pályakitűzői munkához tartozik a pontok kirakása, a "felvezetés". Az ellenőrzőpontok megjelölésére a térképen piros kör, a terepen a bója szolgál. A bója 30x30 centiméteres piros-fehér színű három oldalú hasáb /Vsz. 5.6.2./. Egy versenybírónak szinte meg kell tervezni a pont elhelyezését. A pont ne "kiabáljon", de ne legyen úgy eldugva, hogy maga a bója megkeresése okozzon bosszúságot.

Az ellenőrzőpontok elhelyezésére, felerősítésére több módszer van; állványon, fára felfüggesztve, természetes anyagok felhasználásával. Az ellenőrzőpontokon fel kell tüntetni a pont azonosítási jelét, kódját. Ez történhet az ácsolaton két lyukasztó közé, a bója fehér oldalán, mindhárom oldalon, vagy a bója felső oldalánál merőlegesen felfüggesztett tábla mindkét oldalán. /Vsz. 5.6.2./



Az ellenőrzőpontok érintésének igazolására a szabályzat három módszert tesz lehetővé:

- bélyegző, bélyegzőpárna /ezt ma már alig használják/
- lyukasztó
- színes zsírkréta.

Az ellenőrzőpontokat a versenyt megelőző napon rakják ki, vezetik fel. A verseny reggelén pedig ellenőrzik, s ekkor vezetik fel a pontőröket, és telepítik a frissítőpontokat, rádiópontokat.

A rajt és a cél felépítése nem tartozik szorosan a pályakitűzői munkához, ezt, mint építést, végezheti más, arra alkalmas személy. Lényeges azonban, hogy a pályakitűző elképzelése érvényesüljön, az ő szempontjai alapján kell magát az építést végezni. A rajthely kialakítására jelenleg a Vsz. 5.4. pontja érvényes. Az utóbbi évek gyakorlatában az un. lépcsős rendszer alakult ki, ahol a rajtideje előtt 3,

4 perccel áll be a versenyző, majd percenként halad előre, folyamatosan ellenőrzik a rajtidejét a kartonon, esetleg ellenőrző jellel látják el a kartont a visszaélések elkerülése érdekében. Tovább lépve - általában egy perccel a rajtideje előtt - kapja meg a térképet a versenyző. A megfelelő jelre - gong, sípszó, rajt vezényszó - rajtol. A beállítás módját, a rajt felépítésének rendszerét közölni kell a misorfüzetben, hogy ne érje meglepetés a versenyzőket.

A versenyek egy részén a térképet berajzolva, pontmegnevezéssel ellátva kapják a versenyzők. A szabályzat azonban lehetőséget biztosít az utasítás térképen történő berajzolásra/Vsz. 5.4.6./ Ez egy-oldalról vitatható módszer, hogy ne a versenyző rajzkészsége döntse el esetleg a versenyt, más oldalról viszont egyszerűbb, költségkímélő és lehetőséget ad a helyszíni nevezésre. Az edzőnek a feladata az is, hogy erre felkészítse a versenyzőit. Ott nincs is szükség gyakorlásra, ahol rendszeresen vesznek részt technikai edzésen a versenyzők, mert ott ez a módszer az általános, így nem újszerű a feladat versenyen sem.

NÉHÁNY ALAPVETŐ SZEMPONT A VERSENYPÁLYÁK KITÜZÉSÉNÉL

- A szerencse kiküszöbölésére kell törekedni. Így a hegyesszögben történő visszafutás kerülendő, mert a hátul induló joggal előnyhöz jut, ha látja a pontról vele szemben lefutó versenyzőket.
- Forgalmas utak keresztezését kerülni kell, ha mégis szükség van erre, akkor a pályák lehetőség szerint egy helyen keresztezzék az utat, ha szükséges, a forgalom leállításáról is gondoskodni kell.
- Mezőgazdaságilag művelt területeket kerüljék el a versenypályák.
- Veszélyes területeket /légakna, szakadék, zomboly/ kerüljék el a pályák, ha nem lehet, akkor biztonságosan körülről kell keríteni, s a figyelmet kellően felhívni a veszélyes területre.
- Ellenőrzőpontokat úgy kell telepíteni, hogy az objektumot és ne a bóját vegyék észre a versenyzők.
- Használatban lévő vadászati objektumra ne kerüljön ellenőrzőpont.
- A rajtot úgy kell elhelyezni, - kialakítani - hogy a rajtban várakozók ne lássák merre fut ki a korábban rajtoló versenyző.

Balogh Tamás



Tóth Sándor, hazaföld

EZ AMERIKA ?

PILLANATKÉPEK KÉT VILÁG KUPA FUTAM- RÓL ÉS BŐ KÉT HÉTRŐL

A Swissair 126-os járata, amelyet egy DC 10-es testesít meg, több száz utasával landolni készül Boston repülőtérének egyik betoncsíkjára. A délutáni napfényben megcsillannak a belváros, a downtown üvegpalotái. A nemzetközi járatokat fogadó terminál üres csápjainak egyikéhez gördülünk. Az útlevélvizsgálat nagyon precíz. /A vízumokat is az USA-ban állították ki. Budapestről ide küldték, majd vissza./ Akárki nem teheti be a lábát az országba. Minden belépni szándékozónak szerepelnie kell egy nagy könyvben, másképp fel is út, le is út.

Vendéglátóink az Orienteering North America, az észak-amerikai tájfutó magazin újságírói, szerkesztői, postázói. A "szerkesztőségi szobák" asztalán papírlapok, térképek, újságok, fényképek halmai. Számítógép, nyomtató, az egyiket a versenyekre viszik magukkal, mini kazettás magnetofon a riportok készítéséhez, "jegyzeteléséhez" és a fényképek képaláírásainak megjegyzéséhez.

Délután átmozgatás a várost kettészélő folyóparton. Tulajdonképpen Boston határa, mivel ez az aglomerátum több egymásba érő, különállóságukra büszke városból áll. Mi Cambridgeben lakunk, ahol a Harvard és az MIT /Massachusetts Institute of Technology/ van. Boston igazi egyetemváros sok felsőoktatási intézménnyel. Csak a Harvardon mintegy 40 ezer diák tanul.

Szóval délutáni átmozgatás a folyó menti parkvárosban. Számunkra szokatlan a nyüzsgés. Futók százai, idősebbek és fiatalabbak, lassan, nagyon lassan, gyorsabban, kövérek, soványak, rövid nadrágban, melegítőben, "walk-mannel" vagy anélkül, fehérek, feketék, sárgák és ahányszor arra jártunk mindig sokan. Az amerikaiak 10%-a fut. Igen, itt üzlet futó felszereléssel foglalkozni, de más sportok is nagyon népszerűek. A parkokban a gyerekek, fiatalok baseballt játszanak, vagy csak dobálják egymásnak a kis kemény bőrlabdát és az ormótlán késztyűvel igyekeznek minél ügyesebben elkapni. A kosárlabda hasonlóan népszerű, a játszótérekben, iskolaudvarokon, kertekben /! palánkok állnak.

Autóval utaztunk Kanadába, Hamilton városba az Ontario-tó nyugati csücskéhez a 2. VK futam helyszínére.

Az út elején tankoltunk. Majdnem egy dollár az ólommentes benzin. Jó drága. Hogy lehet ez? Ugy, hogy a gallon az elterjedt ürmérték az USA-ban, a gallon pedig 3,78 l-nek felel meg. Így azért már más a benzin ára!

A mértékegységekkel meggyülik a bajunk. A legkönnyebb a mérföld és a km közti átváltással megbarátkozni. /Atlétikából már ismerős a mérföld./ De ott a gallon, a láb, a font, a pint és leginkább a Fahrenheit Celsius fok helyett.

"Ma kellemes idő lesz, úgy 68 fok körül". Mennyi?!
Na igen, Fahrenheitben. Ez annyi mint - rövid fejszámolás - 20°C. Tényleg kellemes.

Irány az autópálya. Kétszer három, olykor négy sáv. A forgalom, mint a pesti Rákóczi út csúcsidőben még vagy 100 km-en keresztül. Csak a sebesség más. Száguldozni azért nem lehet, mert 55 mérföld/óra /kb. 90 km/óra a maximális sebesség, de ezt általában nem tartják be. Legalábbis amerre mi jártunk. Özönlenek az autók, Fordok, Pontiacok, Chevroletek, Toyoták, Mazdák, Hondák, Porschék, BMW-k és még ki tudja hány féle autó.

A verseny napján reggel készülődünk, amikor váratlan vendég érkezik. Ismerős arc, magyarul szólít meg. Megismerés? Persze. Horgos Gábor volt PVSK-s, aki 1 1/2 éve él Kanadában és a VK színhelyétől nem messze lakik. Gondolta megnézi a VK futamot és minket is. Valóban váratlan és kellemes meglepetés volt. Jó volt elbeszélgetni.

A "0" idő a VK-n 12 óra, de 30 percet csúszik a rajt egy versenyzőket szállító iskolabusz lerobbanása miatt. Tűz a nap, nagyon meleg van. A célhely nagyon szép réten van, a rajt a cél mellett és a pályák kétszer is a réten vezetnek keresztül. Mindez a közönség kedvéért, hogy valamennyire látványos-sá tegyék a versenyt.

A terep a pályaadatok és a várható győztes idő alapján gyors. /14,2 km, 510 m szint, 85 perc/. S valóban, könnyen futható, jól belátható az erdő nagy része és sok a nyílt terület. Mondhatni magyaros terep. A hőséget a svédek bírják a legjobban, a fiúknál kettős kék-sárga siker születik. A lányoknál norvég az első. Egy jól előkészített, jól lebonyolított, látványos versenyen vettünk részt. Meglepetést az okozott, hogy szinte több VK rajtoló volt, mint a délelőtti versenyző. Így meglehetősen családias volt a verseny.

Az esti banketten a norvégek vitték a prímet, most nem mindent elsöprő eredményeik, hanem inkább nemzeti ünne-

pük miatt. Eggyel több, és milyen nyomós érv az ivásra és a jókedvre.

Másnap három fős váltón élte ki játékos kedvét a mezőny, rövid élvezetes pályákon.

A Niagara vízesés. Mi pont esőben láttuk, így alulról, felülről víz volt. A legfeltűnőbb a látványosságot körülölelő attrakció volt. Vidámpark, szállodák, éttermek, mozik, souvenir, csecsebecsüket árusító pavilonok. Azért a vízesés sem volt utolsó látvány. Közeliében állva a lezúduló víztömeg és a felcsapódó finom apró cseppek felhője ijesztő és lenyűgöző.

A következő VK-ig edzések különböző terepeken Hudson Valley mentén, New-Yorktól északra 40-60 km-re. Meglepően gyönyörű, hangulatában a Dunakanyarra emlékeztető táj a hegyek között elfolyó Hudson mentén. Az erdők Skandináviára hasonlítanak a sok tóval, sziklával, dombokkal, mocsarakkal, csak itt lombos erdő van. Futni is, csakúgy mint Észak-Európában nehéz, fárasztó a köves vagy éppen puha, süppedékes talajon, a helyenként igen sűrű cserjék és aljnövényzet között. Itt sajnos már futásban hátrányba kerülünk, hiszen itthon nagyon nehéz erre felkészülni. A pályaadatok és a várható győztes idő összevetése a kanadai futammal ellentétben nagyon lassú nehéz pályát ígér. /11,3 km, 445 m szint, 85 perc/. A várakozás beigazolódik: borzasztó nehéz terepen, technikás pályán versenyeztünk, ahol lelassulva, bizonytalankodva súlyos percekét veszíthetett az ember. Norvég, svéd fölény a végeredmény, de egy-egy svájci fiú és lány beverekszli magát a legjobb ötbe. Nekik is sok kemény, nehéz terepük van.

Rajt itt is 12-kor volt a nézők miatt, akik itt sem voltak sokkal többen, mint Kanadában. Ennél sokkal nagyobb helyi mezőnyre számítottunk, nálunk egy körzeti versenyen vesznek részt ennyien. USA-ban ez a sportág minden tekintetben amatőr, mi úgy mondanánk tömegsport. Ez leginkább a szemléletben nyilvánul meg. Óriási fölháborodást és már-már botrányt okozott, hogy két svájci futó nagyjából a pálya felétől bejött a Thonnal. Ez milyen sportszerűtlen, megengedhetetlen, jogtalan előnyhöz juttatta a két svájcit. /Egyikük sem az 5. helyen végzett Aebersold volt./ Mi európaiak sem mindig lelkesedünk az együttfutásokért, de ez is beletartozik sportágunk taktikai fegyvertárába.

A verseny után a skandinávok egyből utaznak haza, hogy hétfőn pihenten mehessenek munkába, iskolába. Mi még másnap is futunk egyet ugyanazon a terepen az amerikaiak rangsoroló ver-

senyén, levezetésképpen.

Délután irány New-York, amit sokszor akaratlanul is Amerikával azonosítanak. Filmekből, képekről már többé-kevésbé ismerjük, rengeteget halottunk róla. A személyes élmény azonban lenyűgöző, elbódító és fantasztikus. Egy napot töltöttünk ott, és ez volt az utazás legnagyobb élménye. Olyan minden, mint amelyet vár az ember, de mégis a hatás, az összkép és a részletek, a hangulat meglepőek. Harlem kiégett házai és a Ritz szálló előtt parkoló 8-10 m hosszú Lincoln luxusautó közötti mindenféle átmenet megtalálható. A toronyházak, felhőkarcolók, üvegpaloták, széles és egyenes, kilométerekre belátható utak gyűrűjében szinte egy oázis a Central Park, amely mégis a Manhattan szerves része, a futók, biciklisták, lovasok, piknikezők, pihenni vágyók paradicsoma. És mi csak Manhattant, a város szívéét láttuk. Izelítőnek nagyszerű volt.

Még három napot töltöttünk Bostonban nézelődéssel, edzésekkel, és csütörtök este már az otthoni megérkezést várva ültünk fel a Swissair DC-10-es gépére.

Lantos Zoltán

Eredmények:

férfiak 14,2km 510 m szint 21 pont

1. Mihael Wehlin	91.43
2. Joahim Ingelsson	92.12
3. Heikki Peltta	92.59
4. Gyvin Thon	93.12
5. Bengt Levin	93.53
6. Tore Sagvolden	94.17
16. Lantos	100.15
Benedek	/feladta/

nők 9,6km 315 m szint 15 pont

1. Ellen-Sofie Olsvik	N	65.47
2. Karin Rabe	S	66.53
3. Jorunn Teigen	N	67.12
4. Denis De Monte	C	67.30
5. Ritva Karjalainen	F	68.07
6. Raguntild Bratterg	N	68.56

férfiak 11,3km 445 m szint 21 pont

1. Morten Berglia	N	82.49
2. Gyvin Thon	N	84.13
3. Lars Palmquist	S	84.27
4. Lars Lönnquist	S	84.46
5. Christian Aebersold		86.17
6. Michael Wehlin	S	87.30
25. Lantos		101.41
26. Benedek		102.17

nők 7,6 km 330 m szint 14 pont

1. Jorunn Teiglu	62.04
2. Franke Sondereggb	67.21
3. Karin Rabe	68.37

NSZK BESZÁMOLÓ

1986. június 12-16. DEGENENDORF

Az egyéni verseny 1000 m körüli előalpesi terepen folyt, időnként Skandinávia, időnként Svájc juthatott eszünkbe. Hogy mégsem felhőtlen boldogsággal hagytuk el a versenytérpet, annak több oka volt. Elsősorban az, hogy nem váltak be reményeink, pedig de szép kupák voltak... Az imáron négy éves térképhez a helyi élversenyzők jobban tudtak alkalmazkodni, mint mi. Számukra ez fontos válogató verseny volt a főiskolás VB-re. Eső után, tiszta víz volt a terep, s főleg a rajt magasságában köd gomolygott. A magyarokat a mezőny elé sorsolták be, Rostás és Dosek indult mezőnyében 0-ra, Kaszás negyediknek, Lantos hatodiknak. Mindezek ellenére be kell vallani, hogy jól kikaptunk. Azért Lantos és Rostás, mint legjobb külföldiek lettek megtapsolva. Még osztrák és brit versenyzők voltak. Az eredményt a váltó napján is csak feltételesen függesztették ki, mert a computer mindent összekevert. A rajt is csúszott, holott nagyon hideg volt a hegycsúcson, ahová siliflittel vagy gyalog lehetett kijutni. Mi az utóbbit választottuk, hogy ne fagyjunk oda a székhez. Szóval akadtak zökkenők a rendezésben.

Jürgen Schwanitz a főnök mindent maga csinált, szervezett, kezdve a térképtől a pályákon át az időmérésig és a "rádió ripotokig." Majd megfulladt teendőiben, úgyhogy a szállítással kapcsolatban önállósítottuk magunkat.

A Dunaparton egy csónakházban laktunk, és emeletes ágyakon aludtunk.

Az egyéni előtti délutánon, esőben terepbemutatót is rendeztek, de egy aljas bozótos, erdőfoltos sárga térképen igazán semmi sem hasonlított a versenytérpre. Az egyéni terep amúgy egy felújított térképpel nagyon remek lenne. /Azt mondták lesz./ A kilométerátlagokból látszik, hogy igen nehéz...

Igérték, hogy a váltóverseny térképe, mivel új és az NSZK bajnokságra

készült, szinte tökéletes lesz.

Hölgyeink Rostás - Gaál - egy német kislánnyal álltak rajthoz a fenti sorrendben. Rostás másodikként ért célba és váltotta Gaál. Az ő helyezését a követhetetlen időkiírásokból nem tudtam megállapítani, de az biztos, hogy a váltó a 3. helyen végzett /versenyen kívül./

A fiúknál Kaszás-Dosek-Lantos sorrendben álltunk föl. Kaszás majd 2 perces előnnyel váltotta Dosekot, Lantos több mint 9 perc előnnyel rajtolt, és növelte tovább az előnyt. A terep nem volt annyira alpesi jellegű, középhegységi inkább, de cseh vagy osztrák jellemzőkkel. A térkép itt sem sikerült tökéletesen, távozásomkor egy pont óvás alatt volt. Lehet, hogy ismételni fogják az OB-t?

A német klubok szerint túl keményre sikerültek a pályák, nagyon elhúzódtott a verseny, így egy kicsit élvezhetlenné vált. A váltás angol szisztémával történt. Rádióspontról jelezték a közeledőket, s ekkor a következő futó miközben belépett a kordonba, megkapta egy borítékban a térképét. A váltás megtörténte után lehetett azt felténni, a térképrajtig szalagozáson kellett menni.

Eredmények:

férfi váltó	női váltó	
Kaszás 83.03	Rostás	56.21
Dosek 87.27	Gaál	74.56
Lantos kb. 87		
Légvonal 10,9 km 390m szint		25 pont

férfiak

12480m 455 m 25 pont	
1. Drexhage Andreas	87.03
2. Ditrich Pavel	88.49
3. Dingonoto Markus	91.33
4. Finkenstadt Michael	92.32
5. Lantos	93.10
7. Lenz Thorsten	96.10
10. Dosek	102.13
20. Kaszás	114.49

nők

1. Finke Heidrun	70.16
2. Vitek Baerbel	75.29
3. Bosch Barbara	76.08
4. Rostás Irén	77.33
8. Gaál Borbála	86.20

Dosek Ágoston

Egy bizottság hétköznapjai

/Az IOF Technikai Bizottság 1986. ápr. 4-6-i ülése ürügyén/

Amikor főtitkárunk felkért, hogy írjak beszámolót kedvenc lapom, a Tájfutás részére az IOF Technikai Bizottság /TB/ svájci üléséről, úgy gondoltam, /és jól gondoltam/ hogy mire ezek a sorok a kedves olvasók kezébe kerülnek, maga a konkrét ülés már régen aktualitását veszítette. Érdekes lehet viszont egy kis bepillantást adni a bizottság munkájába. Mi a feladata, mit kellene megoldania, mit oldott meg, és amit megoldott, hogyan oldotta meg.

1977-ben vettem részt először a Bizottság ülésén Innsbruckban, ezért az ősidőkről, az IOF megalakulásától /1961/ 1977-ig terjedő szakaszról nem tudok beszámolni. Annyi biztos, hogy mikor 1977-ben csatlakoztam a Technikai Bizottsághoz, a Bizottság munkája már olajozottan gördült, és le voltak fektetve azok az alapok, amelyekre tovább lehetett építeni. Tisztelet azoknak, akik 1961-től kezdve sok ország különböző fejlődési irányába induló tájfutásából/természetjárásból/ kialakították azt a sportágat, amelyet ma tájfutásnak hívunk, a semmiből alkotva új világot. Köztük volt Magyarország részéről Hardicsay Mária is, aki olyan tekintélyt szerzett a magyar tájfutásnak, hogy nekem könnyű volt beülnöm az általa előmelegített székbe.

Eddig éppen csak azt nem írtam le, mik is a TB feladatai. Ezek lényegében három csoportba oszthatók. Az első /és talán legfontosabb/ feladat a szabályzatok megalkotása. Sportág szabályzat nélkül nem létezhet, ezért is volt a legfontosabb a nemzetközi és világbajnoki versenyek szabályzatának kidolgozása. /Érdekes, hogy a nemzetközi versenyek szabályzatát ma sem kötelező teljesen betartani; ahol teljesen betartják, azt hívják "A" kategóriás versenynek, ahol a szabályokban kisebb eltérések vannak, az "B" kategóriás verseny. Ez az engedmény különösen az ősidőkben volt fontos, amikor olyan eltérések voltak a szabályokban, hogy egyik napról a másikra lehetetlen lett volna átállni. Ma már a nemzeti szabályok alig térnek el egymástól és az IOF szabályoktól. 1977-ben a fő szabályok már léteztek, a finomítás, változtatás azóta is folyamatos, sőt, véleményem szerint több és gyakoribb is a változtatás, mint kellene. A szabályzatokkal foglalkozó "A" munkacso-

port azonban nemcsak szabályzatokkal, hanem ajánlások, irányvonalak kidolgozásával is foglalkozik, amelyek elsősorban az újabb IOF tagországoknak nyújtanak útmutatást. A TB szinte minden tagjárszt vesz ezek kidolgozásában, de a végleges szöveg kialakítása mindig az "A" munkacsoport, azon belül is a két precíz német /Rolf Heinemann és Ernst Gruhn/ dolga. Hiába, szabályt alkotni csak németek tudnak - és ami meglepő, szívesen is csinálják. Jómagam az IOF doping-szabályzat első fogalmazványát készítettem el 4 éve, ezt Ernst Gruhn öntötte végleges formába. Erre az ülésre a "VB ellenőrök kézikönyvé"-nek nevezhető ajánlást dolgoztam ki, várom, vajon melyik német teszi tisztába!

Az "A" munkacsoport jelenleg a VB szabályzat átalakításán dolgozik, de hogy mikor lesz új VB szabályzat, az az IOF Elnökségén múlik; ők nem kívánnak hamar szabályt módosítani. Dolgoznak a nemzetközi versenyek új szabályain is, itt a legfontosabb /és valóban aktuális/ feladat a Világ Kupa szabályzat kidolgozása és beépítése a nemzetközi versenyek szabályzatába. /Jelenleg csak ideiglenes VK szabályzat van/.

A "B" munkacsoport foglalkozik a valódi "technikai" elemekkel, tehát felszerelésekkel, technikai megoldásokkal. Szó volt a tájfutó technikai felszereléseket gyártó cégek összeírásáról, de ez eddig nem valósult meg - a "B" munkacsoport gyakorlatilag semmi mással nem foglalkozik, mint a számítógépek alkalmazásával a tájfutásban. Számítógépes nyilvántartásba veszik az összes nemzetközi versenyeket is. Már csaknem kész a "Számítógépek alkalmazása a tájfutásban" című irányvonal. A munkacsoport célja és jövője kissé ködös; a különböző számítógépek-nyelvek miatt a létesítendő program-banknak kevesen vehetik hasznát, és a bizottság vezetője /és egyben legdolgosabb tagja/, valamint helyette is visszavonul a bizottságból. Mit hoznak az utódok? - nem tudni. A "C" munkacsoport dolga a nemzetközi versenyek és világesemények irányítása és regisztrálása. Ez a nemzetközi versenyek terén inkább csak regisztrálás, mert-bölcse - a bizottság úgy tartja, hogy a jobb versenyek majd megélenek, a rosszabbak elhalnak. A VB-k, és Világ Kupák program- és hely-egyeztetése már viszont komoly munka. A Világ Kupa szervezőbizottság tagja, Jan Söderberg /Svédország/ a C munkacsoport vezetője, így a kontaktus megoldódott. Gyakorlatilag ez a munkacsoport gyűjti a VB-kre és a VK-kra való jelentkezéseket, és készíti elő

az ajánlásokat a teljes TB és az Elnökség, illetve a kongresszus részére, és próbál rábeszélni országokat sítájfutó VB rendezésére, mert ezt senki sem akarja vállalni. A bizottságon belül szorgalmas dán Arne Krogh gyűjti az erdőhasználatra vonatkozó adatokat, egyezményeket az egyes IOF tagországokból. Ez a bizottság ajánlja a VB ellenőröket is.

Ezek a fő munkák, és még mennyi aprómunka, amely ezekhez kapcsolódik! Senki sem vitatja, hogy a TB az IOF legdolgosabb bizottsága, tulajdonképpen az IOF Elnökség, mint elvi irányító, terveinek gyakorlati megvalósítója a technikai kérdésekben. Igen sok szorgalmas ember dolgozik itt, és bár sohasem tesznek szemrehányást, ha valaki nem dolgozik /miért ne ülhetne ott valaki országa pénzén?/, a többiek szorgalma mindenkit magával sodor, vagy visszavonulásra készítet. Ezért sok évet eltölteni itt bizony fárasztó, a TB személyi állománya állandóan, de szerencsére nem hirtelen cserélődik, a szorgalmas munkastílus azonban reméljük megmarad.

Ennyi talán elég volt bizottságom dicséretéből /a szidását majd írják le mások/, inkább néhány szót a munkastílusról. A TB évi két ülésén ritkán bonyolódunk mondatokra bontott megfogalmazásokba, csak az elvi szempontokat tárgyaljuk meg. A munkát mindenki otthon végzi és véglegesíti. Az a 10-12 munkaóra, amit egy ülésen együtt töltünk, csak az elvek tisztázására elegendő. Az ülésen már általában csak a képzeletbeli pecsétet ütjük rá a kidolgozott, és levelezés útján többek által átnézett anyagokra. Az új feladatoknak pedig itt határozzuk meg a körvonalait, és jelöljük ki a felelőst, aki otthon kidolgozza.

Az elnök, az NDK-beli Rolf Heinemann vasszorgalma csodálatos. Minden az ő kezén megy keresztül, mindig minden határidőre kész. Még úgy is biztosan tartja a pozícióját, hogy az NDK tájfutó sportja lényegében elhagyta a nemzetközi porondot. Jan Söderberg, a helyettes vezető ma már inkább csak a Világ Kupával foglalkozik, de az ő szorgalma is legendás. Mindketten száraz, humoratlan emberek - lám, hová vezet a szorgalom!

A társaság együtt azért jól összedolgozott, és igen jókedélyű. Sok személyes barátság is alakult ki az évek folyamán /én is több bizottsági társamnak voltam vendége/.

1977-ben riadtan figyeltem a bizottság német társalgását, még jó,

hogy megengedték, hogy a félig megértett német szóra angolul válaszolhattam. Ma már gyakorlatilag csak angolul beszélünk, csak Rolf Heinemann /aki az elmúlt 5 évben elég jól megtanult angolul! / beszél néha németül, ha pontosabban akarja kifejezni magát. Ekkor volt hazánkfia, a francia Edmond Széchenyi fordít angolra, aki mindkét nyelvet anyanyelvi szinten beszéli. Az angol Brian Watkins egy szót sem tud az angolon kívül, én is nehezen értem a németet. A többiek mind jól értik és elég jól beszélnek mindkét nyelvet. Ezért, hogy fordítani ne kelljen, angolra váltott a Bizottság.

Hogyan is megy egy ilyen bizottsági ülés? Ha ez Kongresszuson vagy VB-n történik, a bizottsági program a VB-hez vagy Kongresszushoz igazodik. Itt a munka nem is olyan hatékony, mint az önálló TB üléseken. Az önálló TB ülésekre általában pénteken érkezünk, még este megtartjuk a megnyitást, majd lehetőség van a berugasra, amelyet a volt norvég világbajnok mindig kihasznál. Másnap hajnalban már dübörög a környék a futkározó küldöttektől, élen a volt norvég világbajnokkal, aki vérekes szemekkel is a leggyorsabb. A magyar küldött hamar lemarad, és egy csendes, félreeső völgyben lihegi ki magát, és gondol fájdalmasan a következő napok izomlázára.

Szombat: kemény munkanap. Egy óra teljes ülés, a feladatok kiosztása, majd egész nap az A, B és C munkacsoportok dolgozzák ki programjukat és állapodnak meg az elvégzendő feladatokkal illetően, illetve vizsgálják át a bizottsági ülésre elkészített munkákat. A munkacsoportok írásbeli jelentést készítenek a TB vezetőjének.

Késő délután közös TB ülés, ahol gyorsan átszaladnak a munkacsoportok jelentéseiben, és ha vitás kérdés van, azt megvitatják. A közös TB ülés végén pontosan kiderül, milyen kérdés maradt tisztázatlan.

Este ismét van lehetőség a berugasra /lásd fent/, mert ilyenkor szokott fogadást adni a rendező ország tájfutó szövetsége, ahol gyakran megjelennek helyi vagy katonai potentátok is.

Másnap hajnalban újabb dübörgés illetve lihegés /lásd fent/, majd 2 óra bizottsági ülés a megmaradt problémákkal kapcsolatban; és végül 1 óra közös TB ülés. Itt mindig szomorúan alapítjuk meg, hogy hány ügyet nem tudunk tisztázni. Délben búcsuzkodás, hazautazás.

Két héten belül megérkezik Rolf Heinemann halálponthoz beszámolója a TB ülésről, és elkezdődik otthon a vál-

lalt munka kidolgozása, a levelezések a TB tagjaival, majd készülődés az új TB ülésre... és minden kezdődik előlről.

Azt hiszem, hogy mint minden bizottság, mi is túllihegjük magunkat, néha van olyan érzésem, hogy mi a fenének vagyunk megint itt - de most így összegezve az elmúlt 9 évet, mégis úgy érzem, szükség van a Bizottság munkájára, és a Bizottság hatott is valamennyit a nemzetközi tájfutásra. Kellenek a szabályok, kellenek a személyes kapcsolatok, kell a nemzetközi tájfutó élet összehangolása - így hát dolgozunk tovább együtt - részemről örömmel.

Mondtam mindezt annak ürügyén, hogy 1986. április 4-6-án ismét összeültünk visszavonuló társunk, Edgar Bächtold szűkebb pátriájában, Münsingenben, illetve a mellette levő alpesi üdülőben, Appenbergben. Az áprilisi gyönyörű havazás, Edgar barátom gavalléros vendéglátása /svájciaknál is van ilyen!/ a szokottnál is emlékezetesebbé tette ezt a TB ülést.

dr. Szarka Ernő



Könyv

U J ! Megjelent dr. Nádori László szerkesztésében az "EDZÉSTERVEZÉS" c. szakkönyv /Sport 1986/

A szerkesztő összegzi az edzéstervezés elméleti és metodikai alapjait. Mányoki István: "Tervezés a szabályozott rendszerekben, szakosztályi modell alapján" c. fejezetből tájfutó szakosztályok vezetői is ötletet meríthetnek. Továbbiakban labdarugó, atléta, cselgáncs, sportlövészet, öttusa, kajak-kenu edzők adják közre tapasztalataikat.

Külön említem Granek István: "Mikrocikluson belüli grafikus edzéstervezés" c. fejezetét, melyben a sportoló biológiai, lelki, és szociális alkalmazkodóképességén keresztül közelíti a témát. Csapó Géza - dr. Kemecsey Imre: "Az utánpótláskorú kajakversenyzők felkészítésének keret-terve", szintén jól hasznosítható sportágunkban, miként az oktatással foglalkozók számára Dán Józsefné "A Testnevelés-tanítás tervezése" c. fejezete.

IRÁNYTŰ

Az ausztrál VB után Canberrában tartotta konferenciáját az IOF Tudományos Csoportja. A csoport vezetője Seiler összegezte a megelőző évek munkáit. Elsőként a szervezeti keretekben történt változásokat ecsetelte /tudniillik, hogy 1983-ban hivatalosan is megalakult a csoport/. Az első hívásra 25 egyén jelentkezett, köztük kutatók, edzők, sportolók. Azután további érdeklődők léptek be a csoportba, és így a konferencia idején 39 tag, 17 ország képviselőjében alkotta azt.

A csoport munkájáról, az egyes kutatásokról saját szaklapjában számol be.

Feladata a csoportnak a megjelenő összes tudományos értékű cikk, kutatási feljegyzés összegyűjtése, rendszerezése. Ezek alapján megállapítható, hogy a tudomány tájfutással érintkező területei közül elsősorban a lélektan, az edzés-felkészülés, a tájékozódás technikája, élettani és orvosi kérdések foglalkoztatják a kutatókat.

Természetesen ezek a területek is nagyon fontosak, és további mélyreható vizsgálatokat igényel feltárásuk. Mindemellett nem szabad elfeledkezni egyéb területekről sem.

A tevékenységet befolyásoló 3 fő tényező; /az egyén, a környezet és a feladat/ egymáshatása felől közelítve a tájékozódáshoz Roland Seiler megállapítja, hogy lelki és fiziológiai oldalról többen is vizsgálták a tevékenységet, de egyelőre még kevés utalás történt a két terület összefüggéseire.

A környezet és a feladat hatását is többen vizsgálták már /útvonalválasztási kérdések a döntéshez/, de például sem a szociális környezet, sem a terep futómozgást befolyásoló hatása nem került a vizsgálatok középpontjába. Ugyanígy vizsgálható lenne például a térkép összetettségének és az útvonalválasztásnak a kapcsolata, vagy a feladat nehézsége és a cselekvés szervezésének összefüggése.

Nyitott terület továbbá a tájfutó cselekvésének megközelítése a szabályozás oldaláról. Milyen lehet az összefüggés az automatikus, az érzelmi-leg és az értelmileg /akaratilag/ szabályozott összetevők között?

Kevésbé feltárt terület a terep-térkép kapcsolat alapján az előrelátás /anticipáció/ és az értelmezés is.

A csoport vezetőjének az addigi kutatások, továbbá a még feltáratlan te-

rületek ismertetésével az volt a célja, hogy a kutatókat, edzőket bátorítsa a további munkára.

Christer Johansson /Svédország/ a svéd tájfutók 1985-ös VB-re való felkészülését orvosi szemmel kísérte figyelemmel. Beszámolójának címe: EGYÉNRE SZABOTT EDZÉSPROGRAM ELIT TÁJFUTÓK SZÁMÁRA, A SPORTSÉRÜLESEK MEGELŐZÉSÉRE

A svéd válogatott keret tagjai voltak a kísérlet alanyai. Gyakorlatilag az orvosok azt vizsgálták, hogy az elit tájfutók miért kénytelenek edzés-kihagyásra sportolásból adódó sérülések, vagy sportártalom miatt. A cél az volt, hogy az ilyen "elmaradó edzések" számát a lehető legkisebbre szorítsák le, hiszen mint mondják: "A rendszeres, kihagyás nélküli edzés teszi lehetővé az aranyérem elérését!"

Mire terjedtek ki a vizsgálatok?

1. Az élettani mutatók évi változásai Megállapítások

- A versenyzők futóteljesítménye az edzések mennyiségi - minőségi viszonyaitól függően változtak, de ezalatt az oxigénfelvétel mutatói nem változtak jelentősen.
- A maximális dinamikus erő mind a nőknél és férfiaknál nőtt az alapozás alatt, majd csökkent a versenyzői időszakban.

Következtetések

- A fenti változások az év során változó terhelést tükrözik.
- Az aerob és anaerob kapacitás egyaránt fontos.
- A lábikra-izom erejének változása jelzi, hogy számottevő különbség van az aszfalton és utakon futás, illetve a terepfutás technikája között.
- A sportolók sérüléseit a következők okozták: Nem megfelelő izomerő, változtatás az edzés módszerekben, az intenzitásban.

Javaslat

A tájfutás minden követelményét számba vevő, azokat hétről-hétre az edzéstervbe foglaló terv megvalósítása az egész éven át.

/A tájfutás követelményeit a következő iránytűben olvashatják./

2. Vashiány a tájfutó nők között

A 14 válogatott kerettag 43 százaléknál találtak vashiányt. A nők 83 százaléka vegetáriánus volt.

A vashiányt egyértelműen a táplálkozási szokásokra lehet visszavezetni, amelynek hatását az erős edzőmunka és a menstruációs ciklus is befolyásolta.

A férfiak között /17/ nem észleltek vashiányt.

Következtetések:

A női tájfutók esetében laboratóriumi vizsgálatokkal figyelemmel kell kísérni a szervezetben lévő vas mennyiségét.

3. Elit tájfutók sérülései

89 vizsgált személy 1 éves megfigyelésekor azt tapasztalták, hogy 1000 edzés órára 3 sérülés jut. A sérülések 43 százaléka egyszeri külső tényezőre vezethető vissza /trauma/, a többi 57 százalék túlerőltetésből adódó sportártalom. Ez utóbbiak az alapozás során fordultak elő többnyire.

A sérülések 19,5 %-a volt nagy sérülés, melyet 1 hónapos edzéskihagyással lehetett csak rendbehozni. Ezek többsége a térd és környékére lokalizálható.

A férfi sérültek 66,6 %-a, a nők 50 %-a sérülés után csupán annyi orvosi tanácsot kapott, hogy pihenjen. Az elvégzett edzőmunka mennyisége, és a sérülés okozta edzéskihagyás között nem találtak lényeges összefüggést. Ugyanakkor megállapították, hogy a sérült férfiak mind többet futottak, mint azok akik nem sérültek meg. A férfiakkal évi 20, a nőknél évi 19 nap sérülés miatti edzéskihagyást jeleztek fel.

A traumás sérülések 78,6 %-a két hétnél hamarabb gyógyult, a túlerőltetéses ártalmaknak viszont csak 47,4 %-a.

Következtetések:

A tájfutás nem veszélyes sportág orvosi szempontból. A jelentkező sérülések azonban, /s itt legfőképpen a túlerőltetésre kialakuló ártalmakra gondolnak/ fenyegetik a versenyeredményeket, s hosszabb távon a sportolói pályafutást is.

Az ártalmak nagyrésze megelőzhető lenne.

Sérülések esetén kiegészítő edzésekkel és aktív gyógyászati eljárásokkal kell fenntartani az edzettséget.

Az egyénre szabott edzésprogramokkal elkerülhetők a sérülések!

Első lépés; orvosi vizsgálat:

1. anatómiai és mozgásbeli hibák feltárása.

Segítség: különleges cipő vagy talpbetét, illetve mozgásjavító edzések.

2. Vashiány- vaspótlás

3. Futóképességek mérése: futószalag, emelkedő, maximális terhelésnél /vita maxima/ tejsavkoncentráció mérése - Javítása: futóedzések megfelelő módszerekkel

4. Maximális erő mérése összehasonlítva a térd hajlítót és nyújtót.

A férfiakkal egyensúlyt találtak, némi eltérés a feszítőizmok javára mutatkozott. A bal és jobb láb ereje között nem találtak különbséget, éppen ezért nem kellett erőfejlesztő korrigáló gyakorlatokat előírni. A nőknél 2 kivételtől eltekintve megnyugtató volt szintén a helyzet. Ők ketten korrekciós gyakorlatanyagot kaptak. Érdekes, hogy a nőknél a hajlítók ereje volt nagyobb a feszítőkkal szemben.

5. Általános fittség és hajlékonyság mérése

Általában elmondható, hogy a tájfutók háti és mellkasi izmai gyengék. A hasizmok ereje a nőknél relatíve nagyobb volt mint a férfiakkal.

Javítása: különleges erősítő programokkal.

A futóizmok lazaságát is megmérték hajlékonysági gyakorlatokkal. Ahol nem volt elegendő ott gimnasztikát, stretching gyakorlatokat terveztek.

6. Az edzésekről és sérülésekről minden kerettag jelentést jelentett.

Ezeket havonta összegezték. Az edzéseket minőségi és mennyiségi szempontból kategorizálták. Hatalmas egyéni eltéréseket találtak.

A nők havonta 20-60, a férfiak 20-75 órát edzettek.

Az intenzitást is nagyon eltérően változtatták a versenyzők.

Edzéskihagyás havonta: 0-4,3 nap.

Sérülés esetén rögtön telefonon kellett értesíteni a szerzőt, aki megállapította a diagnózist és a gyógykezelést. A program megkezdése előtti oktatáskor mindenki különleges egységcsomagot kapott, a szükséges és legkorszerűbb gyógyászati eszközökkel.

A felkészülés során csupán egy komoly baleset történt egy versenyen, ez is csupán 3 napi edzéskihagyást okozott.

A kisebb sérülések esetén rögtön megvizsgálták a sportolót, és megfelelő kiegészítő edzésprogramot adtak neki az eredeti helyett.

Az edzéskihagyás ezek után a nőknél havonta 0-0,7 nap, a férfiakkal 0-1,7 nap volt.

Következtetések:

Egyszerű módszerekkel megelőzhető a tájfutók sportsérülései. Nagyon fontos kioktatni a sportolókat a kisebb sérülések mechanizmusára, hogy ne rontsának a helyzetet az edzések folytatásakor.

Megfelelő kiegészítő programok!

Ezek előkészítéséhez minden személy profilját, mutatóit külön-külön ismereni kell.

A svéd kerettel legalább 1989-ig folytatják a kísérletet. 1989-ben Svédország rendezte a VB-ot.

Irodalom: dr. Péter Márton - dr. Árký Nándor

A SPORTSEBÉSZET ALAPJAI /Sport 81/

A könyv tartalmazza mindazokat az ismereteket, amelyek a sportsérülések és mozgásszervi bántalmak megelőzéséhez, felismeréséhez és gyógyításához szükségesek. Edzők és sportolók haszonnal forgathatják lapjait, figyelemmel kísérhetik gyógyulásukat, és segítséget kapnak az edzéstervezéshez.

/Az összeállítást Dosek Ágoston írta/

Øyvin Thon: „egy gyilkos”

A korábbi tíz VB közül a férfi váltóversenyben Svédország hatot, Norvégia négyet nyert meg. Ezért nem volt abszurd azt várni, hogy az aranyért folyó harc ez alkalommal is e két nemzet között fog eldőlni.

De ilyen küzdelemre nem számítottunk. Főlkészültünk tehát a VB váltó izgalmaira.

Svájcban 1981-ben Sigurd Dähli 13 perces előnyét egy "óriási" sétéval 32 másodpercre csökkentette.

Magyarországon '83-ban Harald Thon csak az utolsó kilométereken oldott kereket, és jött be elsőnek, másfél perces előnnyel.

Három a magyar igazság, ez érvényes a svéd csapatra is, biztosra vehető. Csakhogy Jørgen Martenson és Øyvin Thon közül a norvég került ki győztesen, és lett nemzeti hős. Meglepetésre-e vagy sem, Norvégia ismét aranyat szüretelt a váltón. Reménykedtünk persze, hogy ez a kétszeres világbajnok majd..., de kiállta a próbát.

- "Palmis" rajtolt
Hogy az elején kezdjem, a svéd csapatnál Lars Palmqvist a rajtember. Szokatlan szerep számára. Ha mér az egyéni versenyen nem indultam, legalább itt hadt fussak - tréfálkozik "Palmis". Futott is, nem is akárhogyan, egyből megadva a "kezdőhangot" minden részüdponton vezetett és elsőként váltott. Nyomában az új világbajnok Kari Sallinen. Nem számítva az első pontot a pályájuk ugyanaz volt.

Finnországnak márkásabb csapata van, mint a nagyobbaknak ahhoz, hogy elkezdülje a süllyedést. Ennek a duónak 2 : 11 előnye volt a húszéves nyugatnémet futó Michael Finckenstädt vezette hat fős bollyal szemben. Itt futott Morten Berglia is. Neki 300 méterrel hosszabb pályája volt, mint "Palmis"-nak.

- Miche volt a legjobb svéd - Nálunk most Michael Wehlen következett, és ő futotta ma a legjobb időt a svéd csapatból. 5.06-os sebessége, mellyel végigszárguldotta a 11235 méterét, komoly reményeket adott a kéksárgáknak.

Kelemer János, aki szintén kemény pályát hagyott maga mögött, 3,43 perccel váltott Wehlen mögött. Ot másodperccel utána a járfallai norvég Atle Hanser, aki ezen a napon rövidebb futott. Ez egyelőre jól fest, legalábbis a kék-sárga szemüvegen nézve.

Kjell Lauri fut harmadikként. Ez a fiú ezernyi váltón futott kitűnően, vélekedünk. És itt, a legideálisabb helyen indulhat egyedül zavartalanul az élen. Kjellnek igen egyszerű feladata volt, vagy teljes gőzre kapcsol, vagy csinál egy /biztonsági/ váltófutást. Végül is öszvér megoldás született - hét perc hibát vétett. Kjellt az utolsó ember, Jørgen Martensson váltotta.

Egy némileg meglepő kijelentés, "- Svédország vezet a VB - váltót. "

- Tore mindenkit felülmúl -
Tore Sagvolden mindenki előtt ért a célba, övé volt a nap legjobb futása. 5.02-es kilométeridejével 1.30-at ledolgozott Kjell előnyéből. Annak ellenére, hogy Tore pályája jó fél kilométerrel hosszabb volt.

Ez azt jelentette, hogy Jørgen Martenssonnak csak 615 méter előnye van Øyvin Thonnal szemben. 2,18 volt ez az előny.

Hát igen, ez egy klasszikus váltópáros. Találkozott két fiú, a 80-as évek talán két legjobbja, két jóbarát, akik közösen utazták körbe a földet, munkatársak ugyanannál a sportcikk kereskedésnél. Most azonban elfelejtik a barátságot, most a VB cím megszerzéséről van szó.

Øyvin tétovázott, mielőtt nyilatkozott. Nem akart utolsó futó lenni. "-Tore sem akart utolsó lenni, de én kaptam ezt, hát nekem kellett itt futnom" mondja Øyvin. "Annyira örültem neki, mint ha bedugtak volna egy kényszer-munkatáborba."

- Egy gyilkos -
"-Csak ült és bámult a földre két órán keresztül. Teljesen magába zárkózott, még soha nem láttam ilyennek",

meséli Egil Iversen, klub- és csapattársa. "-Mikor a váltóhelyre ment, úgy nézett ki mint egy gyilkos." Øyvin erről később így beszél: "-Ez csak szokásos lelki feltöltés volt. Az ember a tájékozdási technikára gondol, hogyan fogja megoldani a problémáit, amelyek a pályán adódhatnak. Az egészet azért csinálom, hogy minél jobban ráhangoljam magam az eredménycentrikus versenyre."

"-Pszichikailag mindenféle terepre felkészültünk. Ezért nem volt alaptalan az önbizalmam; ezt nyélbe ütjük." A térképen látható mindkét útvonal. Jørgen é a folyamatos, Øyvin é a szaggatott. "Jøgge" került az első felé. A második /IQ/, és a /JO/ közös volt. Miután egy picit hibázott a harmasra, a norvég máris utolérte.

- Le fogom rakni! -

"- Ez közismerten borzasztóan nagy fáradtsággal jár ha már befogott", mondja Jørgen. Együtt futottunk és én biztosan fáradtabb voltam, főleg a pszichológiai hátrány miatt. Két közös átmeret után elváltak, /OA/-t és /OG/-t tisztán fogta, az utóbbin 13 másodperc előnye volt, de nem látták egymást.

"Itt jött a következő csapás. Már helyeztek a következőn /LA/, mikor meglátom Øyvint magam előtt. Megfogtam "zsilette" négy pontot sorozatban, Øyvin mégis megelőzött. Bizonyára neki rövidebb volt ez a kanyar..." A küzdelem tehát folytatódik, Jøgge Øyvin hátában fut, és mindjárt az /FQ/ után utoléri. Ez a svédnek egy kis pszichikai előnyt adott. Megpróbált egy iramváltást.

- Jørgen elhibázta -

"-Fel voltam készülve az együttfutásra" mondja Øyvin. "Fontos, hogy ne maradjak passzív a tájékozdásban, ha rossz felé fut, ne kövessem. Jørgen meg fog tenni mindent, hogy elfusson, én megyek a saját fejem után."

"- Végül ő maga oldotta meg a problémát, hibázott."

Sajnos így van. A /GP/ felé "Jøgge" kissé előre ment, hibásan olvasott, a gerinc helyett az oldalba futott le. A térképen láthatjuk, az útvonalak alaposan különböznek. Ennek oka, hogy különböző felfogással futnak, a saját tempó kissé lassúbb, mint a közös - a másik, Øyvin a helyes tempóban hagyta el a pontot.

"- Gyorsan bélyegeztem és gyorsabb sebességre kapcsoltam a következő átmenetben", mondja Øyvin. Jørgen ráadásul három-négy kanyar után fogta a pontot. Ujabb csapás. 43 másodperccel később bélyegzett. Ivott és hozzálátott a vadászathoz.

Jørgen helyesen folytatta, kinézett egy kicsit a bokrok közül, hogy át tud-e kelni a vízmosáson mert néme-lyik nem áthatolható. A helyzet veszni látszik, ahogy a másodpercek tel- nek.

- A távolugró csúcs elmarad - Øyvin futott az ösvényen, a hosszab- bikk, biztos útvonalon, és remélte, hogy át tudja ugrani a felhagyott bányát az /IP/ előtt, hasonlóan az /OG/ előttihez. "Hallottam, hogy ezek szélesek. De ezt még Carl Lewis sem ugrotta volna át, ezért kerültem meg!" Tehát megkerülte. Ezután elfutott a nézők előtt az /OC/ utáni zöld réter. Egy percet kellett várni Jøggére. A célban a különbség 97 másodpercre nőtt.

"- Fantasztikus érzés volt az utolsó ponton bélyegezni. Sikerült jól futni ebben a nagyon fontos helyzetben." Szinte ugyan olyan gyors volt Michael Wéhlin, mint Øyvin, náluk csak Tore volt jobb.

Øyvint várták csapattársai a befutón, és a célvonalon túl visszafelé futot- tak Claes Berglund-módra.

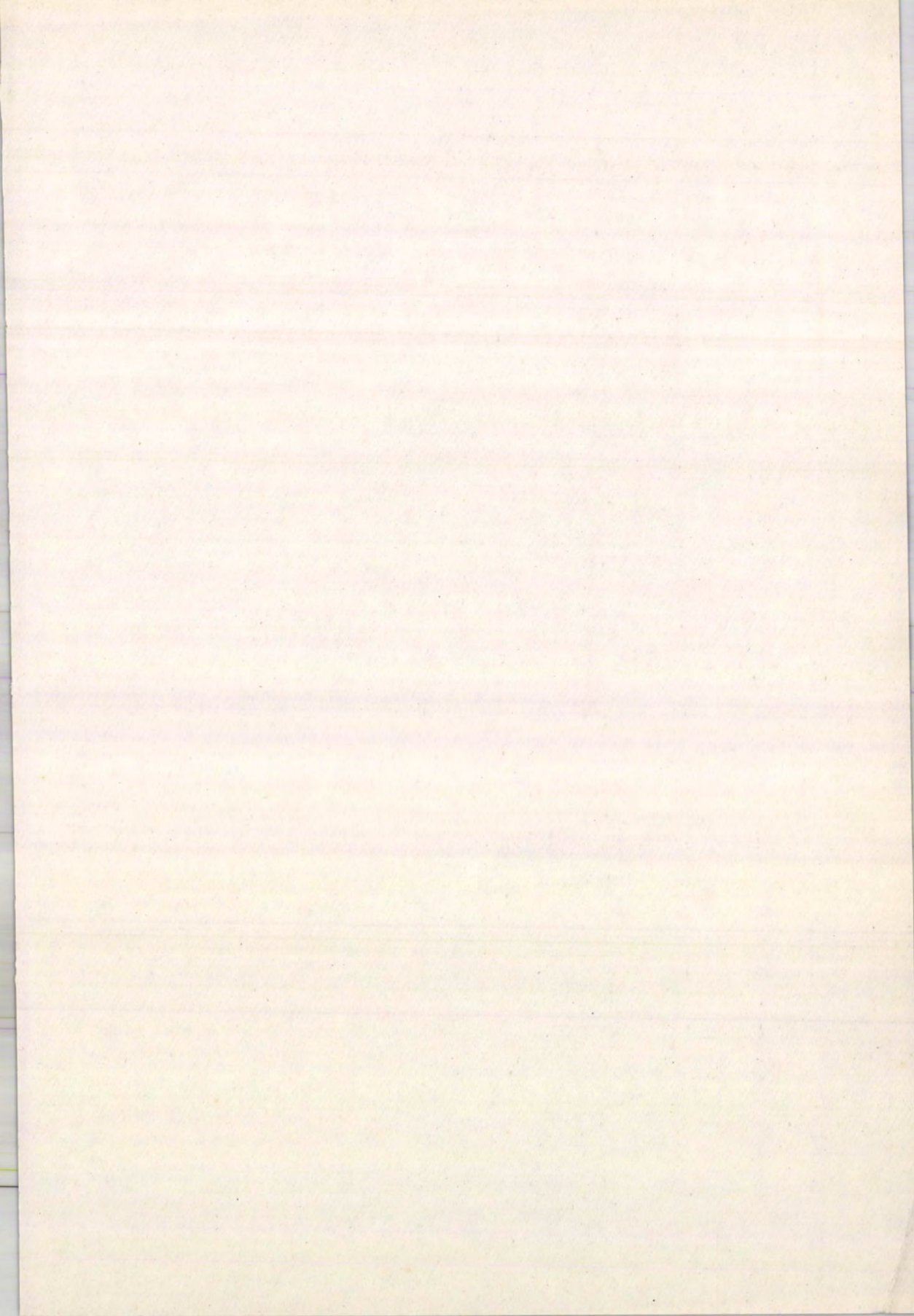
- Ezüst - csalódottság

Jøggét ez nagyon leverte. Ő jól fu- tott, 5.10 kilométerátlagot, mégse volt elég az aranyhoz. A csapat szo- morú volt. Jóllehet érmesek voltak ők is, de hát az ambíció...

Mögöttük az úr egyre rövekedett. A harmadik szakaszon Urs Flühmann úgy repült, mint egy ágyugolyó, Svájcot felhozva az ötödikről a harmadik helyre. 44 másodperccel Magyarország elé. Ahogy az aranyért való küzdelem, a bronzért is az utolsó szakasz végén dőlt el. Lantos Zoltán ugyanis befog- ta Alain Gafnert és azonos idővel fu- tottak át mindkét rádiós ponton. A végén a magyar mégis hibázott, és Gafner elcsíphette a bronzot két perc előnnyel, 9 perccel a norvég csapat mögött. A finn Heikki Peltola, aki nem futott az egyéni versenyen, az első rádiós pontig még küzdött a bronzért, aztán alaposan hibázott, és 5 perccel Magyarország után az ötödik helyen érkezett be.

A csehek katasztrófálisan kezdtek, hogy elcsípték a hatodik helyet azt a Jens Hansent egy perccel megelőző Ja- roslav Kacmarciknak köszönhetik. Ausztrália a vártnál kissé gyengébben szerepelt, de nagy áldozat árán sike- rült kiütni az utolsó szakaszon Nyu- gat-Németországot és megszerezni a nyolcadik helyet.

Per Elfström /Skogsport 1985/7.sz./
ford. Vári Tibor



Ára: 7,- Ft



TÁJFUTÁS

A black and white photograph of a young man with short, light-colored hair, smiling and looking down. He is wearing a dark racing jacket with two prominent sponsor patches. The patch on his left chest (viewer's right) features the word "Longo" in a large, stylized font above the word "Vital" in a smaller font. The patch on his right chest (viewer's left) features a large letter "B" above the words "ERGEN" and "ANK".

B
ERGEN
ANK

Longo
Vital

1986/4

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1986. október. TZ-860683 Megjelenik havonként. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zs. út 31. Terjeszti a Magyar Posta. Elfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

TÁJFUTÁS

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

4. SZÁM

1986-ban is volt világbajnokság, de sítájfutásban. És miért, a de szó? Talán azért, mert hazánkban a sízésnek nagy táborra van, de annak legősibb ágazatát a sítutást nagyon kevesen választják. Pedig érdemes! Lehet világbajnoki helyezést elérni – mint idén a magyar női csapat és lehet téli élményeket, havon szerzett fáradtságot, felejtethetetlen kalandokat szerezni. Csak el kell kezdeni! Ezért íródott Dosek Agoston ezen az oldalon kezdődő, több folytatásban napvilágot látó munkája. Dosek magyar bajnok volt /és talán lesz is/ tájfutásban és sítutásban. Sítájfutásban még nem, igaz nincs is hazánkban még a bajnoki számk között. Ez az útiőr jellegű munka sokaknak íródott. Mert sítájfutóknak nem érdemes, de hasznos mindenkinek, aki nem csak a lesiklást szereti, hanem a küzdelmesebb, vagy inkább másabb sítutást. A terjedelmes jegyzetet olvasva a szerkesztőben felötlött, hogy mennyi mindenről nem ír, és ha ír milyen röviden. Az elégedetlenség volt ez? Nem, hanem a tájékozódás és a sízés végtelenül gazdag világa jobb megismertetésének óhajta. Ez egyúttal magyarázat is, hiszen ezen írásnak nem egy lapban kellene folytatásokban megjelenni, hanem füzet alakban. Addig is míg erre sor kerül; olvassuk élvezettel és, ha jön a hó, mert jönni fog, akkor ellenőrizzük a leírásokat a gyakorlatban.

Dosek Agoston

SÍTÁJFUTÁS

1984. január 19. 15óra. Bükkfennsík. Napsütés, szikrázó hó, mínusz 5 fok. Egész nap erre vártam, végre itt vagyunk. Az autózás percei hamar elröppennek, hiszen csodálatos helyeken kanyargott az országút. Zsuzsa belefeledkezett a hósapkás fenyesek csodálatába, miközben lány muzsika szólt a rádióban. A hatéves Dani a fények és árnyak változását élvezte, amint újra és újra kibukkantunk a napsütésbe. Én elégedetten nyugtáztam, hogy mindenütt vastag, puha hótakaró borítja az erdőt. Elvértve egy-egy sínym keresztelte az országutat, jelezvén, hogy nálunk voltak már fűgőbbek is, akik élvezettel vágta utat maguknak az éjszaka esett friss hóban. Leparkoltunk, a sík hamar lekerültek a tetőről, és a viaszolás sem okozott gondot, percek múlva már mindhárman indulásra készen álltunk. Előkerültek a térképek, becsúztattuk a térképtartóba és már siklottunk is együtt a Bükkfennsík töbrei között. Tüdőnk mohón itta az oxigéndús hegyi levegőt. Izmaink hamar hozzászoktak a sítutás ritmusához, mígnem megjelentek az első izzadságcseppek homlokunkon. Meredeken száguldottunk lefelé egy hegyoldalon, amíg le nem lassult a sí a lankásabb lejtőn. Innen egy hosszú gerincen kaptattunk föl, végül két hegycsúcs között álltunk meg.

Mindnyájan megnéztük a térképet, kíváncsian vártuk, hogy Zsuzsa nyilatkozzon, szerinte éppen hol járunk. Ő végiggondolta az útvonalat, és pontosan megmutatta a nyeret a térképen. Innen elváltak útjaink, megállapodtunk a találkozó-helyben. Elindítottam a stopperórát, keményebb tempóra váltottam, mert egy 15 kilométeres pályát kellett teljesítenem, amelynek útját 10 előre kiválasztott pont szabta meg. A többiek a menedékház felé kanyarodtak, és a túristaút jól előkészített sínyomán a lesiklópályák felé vették az irányt. Sorra maradtak el mögöttem a fenyves-és bükkerdők, időnként tisztásokon vezetett az utam. Állandóan figyeltem a térképet és azonosítottam a helyzetemet a terepen, de ehhez nem kellett egyszer sem megállnom. Élveztem, hogy állandóan kontaktusban vagyok a térképpel, és hogy remekül siklik a sí a friss porhavon. Hallgattam a lécek suhanását, a botleütések puha hangját. Anynyira belefeledkeztem a ritmikus futómozgásba, hogy szinte észrevétlenül jutottam egyre magasabbra. Egy lejtős szakasz zökkenett vissza a valóságba. A térképet figyelmesen meg kellett nézni, és a gyors lesiklás miatt a lécek vezetésére is ügyelni kellett. Tájéolóm segítségével átvágtam az erdőn, nyílegyenes nyomot hagyva magam mögött és pontosan futottam rá egy kis kúpra, amely a hatodik ellenőrzőpontom volt. Innen körülbelül egy kilométer hosszú kemény emelkedő következett, ahol az akaraterő állt a legnagyobb próba előtt. A sítájfutó világbajnokságra gondoltam, már csak 12 nap van hátra, menni kell, küzdeni kell, küzdeni kell! Az országút mellett volt az utolsó pont. Innen már nagyon jól előkészített nyomon hajráztam a képzeletbeli célig, az ott éppen edzést végző sifutók között. Rövid ideig a torkomban dobogott a szívem, és kapkodtam a levegőt, de hamar jött az oldódás, jóleső zsibbadtságot éreztem izmaimban, amint újra elárasztotta a friss vér tagjaimat. Dani örömmel újságolta, hogy már mindkét irányban egyformán jól tud kanyarodni, Zsuzsa is mosolygósan kipirulva érkezett azzal, hogy pontosan végimentek a tervezett útvonalon. De jó lenne, ha mindenki ismerné a sítájfutás!



Címképink: Øyvin Thon kétszeres egyéni világbajnok a hazai Világ Kupa győztese /Honfi Gábor. felvétele./

Hátsó borító: Illusztráció a sítájfutással foglalkozó cikksorozathoz.

A SÍTÁJFUTÁS KIALAKULÁSA

Tájékozódásból és sifutásból álló összetett sportág, melyben havas terepen erdők között hosszútávú pályát kell teljesíteni. A pályát alkotó ellenőrzőpontokat az előírt sorrendben kell érinteniük a versenyzőknek, de azok között mindenki szabadon választhatja meg az útvonalát. Az ellenőrzőpontokat feltüntető térképet a rajthelyen, egy-két perccel az indulás előtt kapják meg a versenyzők. Segédeszközül tájolót szabad használni. Az győz, aki a legrövidebb idő alatt oldja meg a feladatot. A sportág hatodik Világbajnokságát rendezték Bulgáriában 1986-ban. Minden páros évben újabb VB következik. Az alapsportágak közül a sifutás már az első téli olimpián is szerepelt 1924-ben. Azóta bővült a versenyprogram, jelenleg három-három és egy-egy váltószámban küzdhetnek meg az érmeért a férfi, illetve női versenyzők. Sifutás szerepel még az északi összetettben is 1924 óta, de csak férfiak számára. 1960-ban egy összetett sportág kapott helyet az olimpia versenyprogramjában, a sílövészet. /Hosszú távú sifutás közben értékelt lövéseket adnak le a versenyzők./ Azóta már két egyéni és egy váltószám van műsoron; csak férfiak részére. De világbajnokságokat már a nőknek is rendez a Nemzetközi Biatlon és Öttusa Szövetség. Érdekes módon nem a Nemzetközi Sí Szövetség égisze alatt működik ez a sportág! Hasonló módon a Sítájfutás Nemzetközi Szövetsége sem a sí, hanem a Tájékozódási Futó Szövetség keretében működik. A másik összetevő a tájfutás, amelyben kétévenként rendeznek világbajnokságokat, 1985-ben Ausztráliában zajlott a XI. Ezt megelőzően Magyarországon volt a házigazda. Hazánk egyébként alapító tagja volt 1961-ben a Nemzetközi Szövetségnek. Ez a szervezet jelenleg azon fáradozik, hogy valamelyik szakág /tájfutás, sítájfutás/ felkerüljön az olimpia műsorára. A nyári tájfutásnak a zsúfolt nyári olimpiák miatt kevés a reménye. Ezzel szemben realitásnak tűnik a téli olimpiák programjába bekerülni. Annál is inkább, mert két jelentkező város, Szófia és Falun kész lenne megrendezni a számot 1992-ben. A skandináv és alpesi országokban szinte hamarabb tanulnak meg a gyerekek síelni, mint jární. Az északi államokban közlekedési eszköz a futósi. Az alpesi országokban is egyre inkább terjed a síturizmus. A megnövekedett szabad idő eltöltésének egyik legegészségesebb,

Versenynaptár

III.	14.	Tenkes Kupa	B	Baranya m. TFSZ	
		Herke Kupa	B	Bács-K. m. TFSZ-Kiskunf. Vasas	
		Eger Kupa	B	Eger v. TFSZ	
	15.	Spartacus Kupa	AH	GSSE	R
	21.	Sabaria Kupa	A	Sabaria SE	R
		Csokonai Kupa	A	DUSE	R
	22.	Zala Kupa	A	Zala m. TFSZ	
		Alföld Kupa	A	Hajdú-Bihar m. TFSZ	R
	27.	Vas m. Felszabadulási ev.	B	Vas m. TFSZ	
	28.	Apáczai Csere J. ev.	B	D. Budai TFSZ	
		KISZ Felszabadulási Kupa	B	Komárom m. TFSZ-KISZ	
		Szabolcs Kupa	A	Szabolcs m. TFSZ	R
		Veszprémi Felszabadulási ev.	B	Veszprém m. TSO	
	29.	Felszabadulási ev.	A	BTFSZ	R
		Tanácsköztársaság ifj. Kupa	B	Baranya m. TFSZ	
		Zalai Felszabadulási ev.	B	Zala m. TFSZ	
IV.	4.	Mecsek Kupa 1. nap ntk.	E	PVSK-Baranya m. TFSZ	R
	5.	Mecsek Kupa 2. nap ntk.	E	PVSK-Baranya m. TFSZ	R
	6.	Mecsek Kupa 3. nap ntk.	E	PVSK-Baranya m. TFSZ	
	11.	Tanácsköztársaság Kupa	A	Nógrád m. TFSZ	R
		Tavaszi minősítő v.	B	Bács-Kiskun m. TFSZ	
		Tavaszi Kupa 1. f.	B	Kaposvári TFSZ	
		Május 1. ev.	B	Győr-Sopron m. TFSZ	
		Nagykanizsai Felszabadulási ev.	B	Nagykanizsai v. TFSZ	
	12.	ORSZÁGOS HOSSZUTÁVU BAJNOKSÁG	E-A	MTFSZ	R
		Petőfi Sándor Kupa	A	Salgótarjáni Dornyai SE	R
		Tavaszi Kupa II. f.	B	Kaposvári TFSZ	
		Göcsej Kupa	B	ZTE	
		Eger Kupa II.	B	Eger v. TFSZ	
	18.	Postás Kupa 1. nap ntk.	E	Bp. Postás SE	R
		Tavaszi Kupa	B	Bács-Kiskun megyei TFSZ	
		DVTK Kupa 1. f.	B	DVTK	
	19.	Postás Kupa 2. nap ntk.	E	Bp. Postás SE	R
		DVTK Kupa 2. f.	B	DVTK	
	23.	DVTK Kupa 3. f.	B	DVTK	
	25.	Kilián György ev. ntk.	E	MAFC	R
	26.	Semmelweis ev. ntk.	E	OSC	R
	27-ig	megyei Középiskolás bajnokság	B	megyei TFSZ-ek	
	30.	DVTK Kupa 4. f.	B	DVTK	
	31.	Szélrózsa Kupa /éjszakai/	A	Tipográfia	R
V.	1.	Vasutas Kupa egyéni ntk.	E	Törekvés SE	R
		Vas m. Május 1. ev.	B	Vas m. TFSZ	
	2.	Tipográfia Kupa ntk.	E	Tipográfia TE	R
	3.	Vasutas Kupa váltó ntk.	A	Törekvés SE	
	3-ig	városi /megyei/ "C" CSB	C	városi, megyei TFSZ	
	3-ig	városi /megyei/ "C" éjszakai	C	városi, megyei TFSZ	
	4.	Eger Kupa III.	B	Eger v. TFSZ	
	5.	Országos Középiskolás Váltó Bajn.	B	MTFSZ	
	6.	Országos Középiskolás Egyéni B.	B	MTFSZ Művelődésügyi Miniszté- rium	
	9.	Komáromi Jenő ev.	B	Dél-Pesti TFSZ	
		Tavaszi Kupa III. f.	B	Kaposvári TFSZ	
	10.	Megyei "B" CSB.	B	Megyei TFSZ	
	16.	Főiskolás egyéni bajnokság	A	MTFSZ	
	17.	Főiskolás váltó bajnokság	A	MTFSZ Művelődésügyi Min.	R
		Tevan Kupa	B	Békéscsabai Tevan Szk. iskola	
	22.	Bp.-Vidék "A" éjszakai	A	BTFSZ-MTFSZ	R
	23.	Édes Hazánk ev.	B	Közép-Pesti TFSZ	

	24. BP-Vidék CSB	A	BTFSSZ-MTFSSZ	
	24-ig megyei uttörőolimpia	C	megyei TFSZ	
	29. Postás Éjszakai Kupa	A	Bp. Postás SE	R
	30. SZOT Kupa ntk.	A	SZOT - Alba Volán SC	R
	31. Alba-Regia váltó	A	Alba Volán SC	
VI.	1. Nógrádi S. ev.	B	Salgótv. Dornyai SE-S.város	
	6. Bükk-fennsík Kupa	A	DVTK	R
	7. Herman Ottó ev. Eger Kupa	A	Miskolc v. TFSZ	R
	13. ORSZÁGOS ÉJSZAKAI BAJNOKSÁG	B	Eger v. TFSZ	
	14-19. Országos Uttörő Olimpia	E	MTFSSZ	R
	14. Mátra Kupa	A	MTFSSZ	
	Nyári Kupa	A	Pásztói MÁG-MEDOSZ	R
	20. Bárány Lászlóné ev.	B	Észak - Budai TFSZ	
	21. ORSZÁGOS CSAPATBAJNOKSÁG	B	Dél-Pesti TFSZ	
	27. Sopron Kupa	E	MTFSSZ	
	07. START sportkörök országos vers.	A	SMAFC	R
	28. Jurisics ev.	C	START SE - MTFSSZ	
		A	Vas m. TFSZ	R
VII.	5. Fabulon Kupa	A	Fabulon SE	R
	4. Dunakanyar Kupa	B	Pest m. TFSZ	
	11. Balassi B. ev.	B	Balassagyarmati MEDOSZ	
	25. Bányász Kupa	B	Nagybátonyi B. SE	
VIII.	1. Bakony Kupa	A	Veszprém m. TFSZ	
	2. Schönhercz Z. ev.	A	H.Schönherz SE	R
	7. Nyári minősítő I.f.	B	Bács-Kiskun megyei TFSZ	
	7-8-9. IBUSZ KUPA	E	Heves m. TFSZ - IBUSZ 1-2n:	R
	13. Nyári minősítő II.f.	B	Bács-Kiskun megyei TFSZ	
	16-20. Hungária Kupa 5 napos ntk.	E	MTFSSZ	1-4n: R
	22. Eötvös Kupa 1.n. ntk.	E	BEAC	R
	23. Eötvös Kupa 2.n. ntk.	E	BEAC	R
	29. Nagykanizsai Postás Kupa	B	Nagykanizsai Postás SE	
	30. Béke Kupa	B	Nagykanizsa v. TFSZ	
	30-ig Városi /megyei/ "C" egyéni b.	C	Városi-megyei TFSZ	
IX.	3. Nyírségi Ősz	B	Bottyán SE	
	5. Megyei "B" egyéni bajnokság	B	Megyei TFSZ	
	6. Alkotmány Kupa Tisza Kupa	B	BKKm - Kecskeméti MÁV	
	6-ig városi /megyei/ "C" váltó	A	Szolnok m. TFSZ	csak női R
	12. Reaktor Kupa	C	Városi /megyei/ TFSZ	
	Gemenc Kupa	B	KFKI	
	13. Megyei "B" váltó	B	Tolna m. TFSZ	
	Eger Kupa V.	B	Megyei TFSZ	
	19. Zuglói Kupa	B	Eger v. TFSZ	
	20. Bp.-Vidék egyéni Bajnokság	B	Észak - Pesti TFSZ	
	Tájfutó Kupa	A	BTFSSZ-MTFSSZ	
	26. Borsod Kupa	B	Dél-Budai TFSZ	
	Táncsics Kupa	A	Borsod m. TFSZ	R
	Arató János ev.	A	Somogy m. TFSZ	
	Petőfi Kupa	A	Ajkai Bányász SK	R
	27. Zselic Kupa	B	Sopron v. TFSZ	
	Döbrönte Kupa	A	Kaposvári Rákóczi	R
	Dobó István ev.	A	Pápai SE	R
		A	Heves m. TFSZ	R
X.	3. Wolf József ev.	B	PVSK	
	Visegrád Kupa	B	Pest m. TFSZ	
	Verseghy Kupa	B	Szolnoki MÁV-MTE	
	4. Ifjúsági Kupa	B	BTFSSZ	
	Csermely Vilmos ev.	B	POEÜ	
	11. ORSZÁGOS EGYÉNI BAJNOKSÁG	E	MTFSSZ	R
	17. Ifjúsági Kupa	B	MMG	
	Hirös Kupa	B	Bács-Kiskun m. TFSZ	
	Ifjúsági Kupa	B	Vas m. TFSZ	

17.	Bors László ev.	C	Sopron v. TFSZ	
18.	ORSZÁGOS VÁLTÓBAJNOKSÁG	E	MTFSZ	
	Bozi László ev.	B	Vas m. TFSZ	
	Őszi Kupa	B	Zala m. TFSZ	
24.	Pataki Kupa	B	Dél-Pesti TFSZ	
	Rákóczi ev.	B	Vásárosnaményi SE	
25.	Gyógyszer Kupa	B	Fabulon SC	
	Bereg Kupa	B	Vásárosnaményi SE	
	Nagykun Kupa	B	Karcagi SE	
	Zalai November 7. ev.	B	Zala m. TFSZ	
	Eger Kupa VI.	B	Eger v. TFSZ	
31.	Győr - Sopron m. November 7. ev.	B	Győr-Sopron m. TFSZ	
XI.	1. TITÁSZ Kupa	B	Nyíregyházi TITÁSZ SE	
	Libisch Róbert ev.	C	Dél-Pesti TFSZ	
	2. MEAFC Kupa I.	B	MEAFC	
	6. November 7. ev.	B	Vas m. TFSZ	
	7. November 7. ev. 1.n. ntk.	E	GSSE	R
	Tolnai November 7. ev.	B	Tolna m. TFSZ	
	8. November 7. ev. 2.n.	E	GSSE	R
	9. Egeri November 7. ev.	B	Eger v. TFSZ	
	Török Ignác ev.	B	Pest m. TFSZ	
	14. Vegyipari Kupa	B	Vegyipari Szakszervezet	
	15. Zuglói November 7. ev.	B	Észak-Pesti TFSZ	
	16. MEAFC Kupa II. ford.	B	MEAFC	

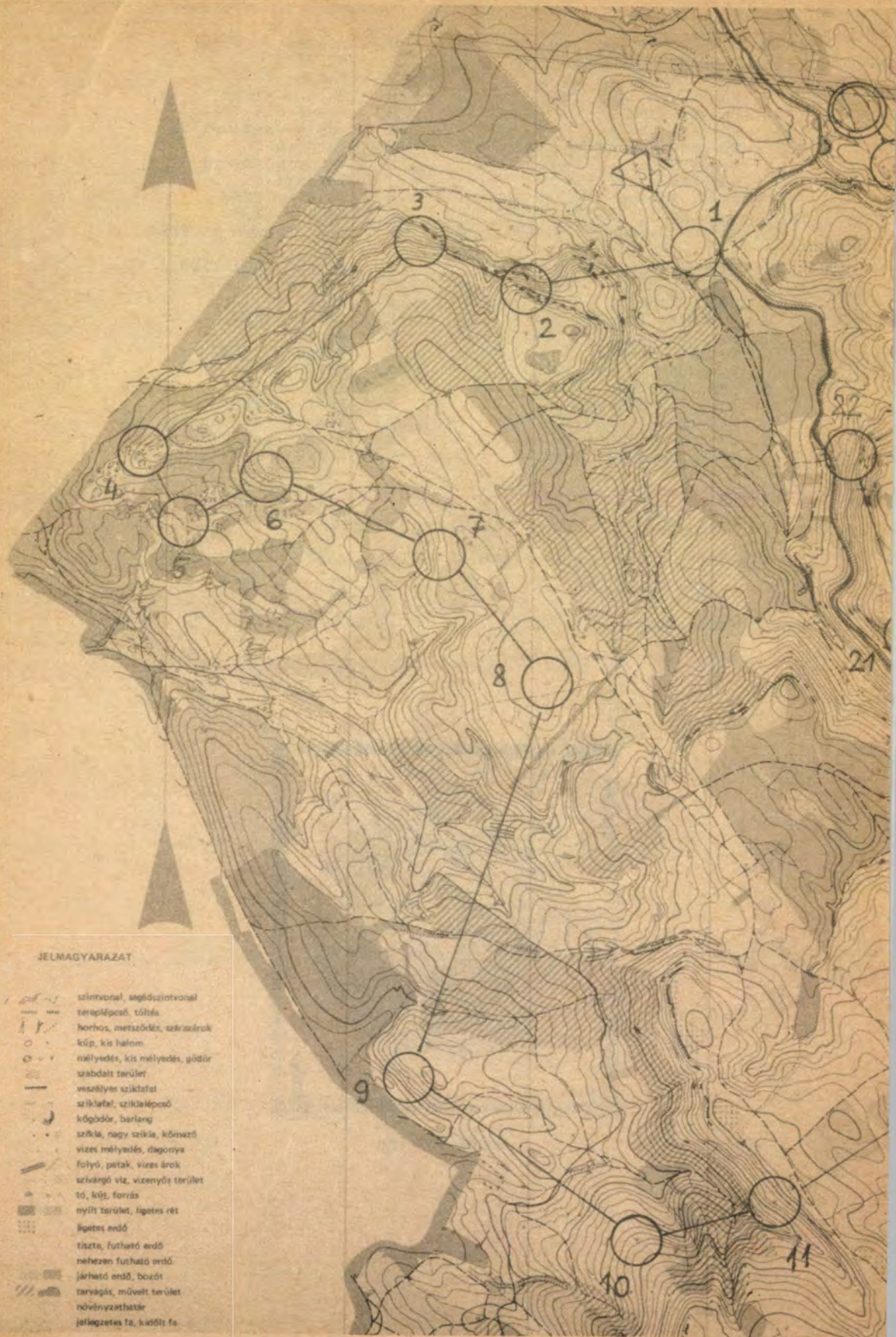
KIEGÉSZÍTÉS

IV.	12. Középkorúak Országos Bajnoksága	E	MTFSZ
IX.	19-20. Barátság Kupa nemzetekközi	E	MTFSZ
X.	10. Pilis Kupa	B	Pest m. TFSZ

ORSZÁGOS ÉRTEKEZLET : február 21-22. Nyíregyháza

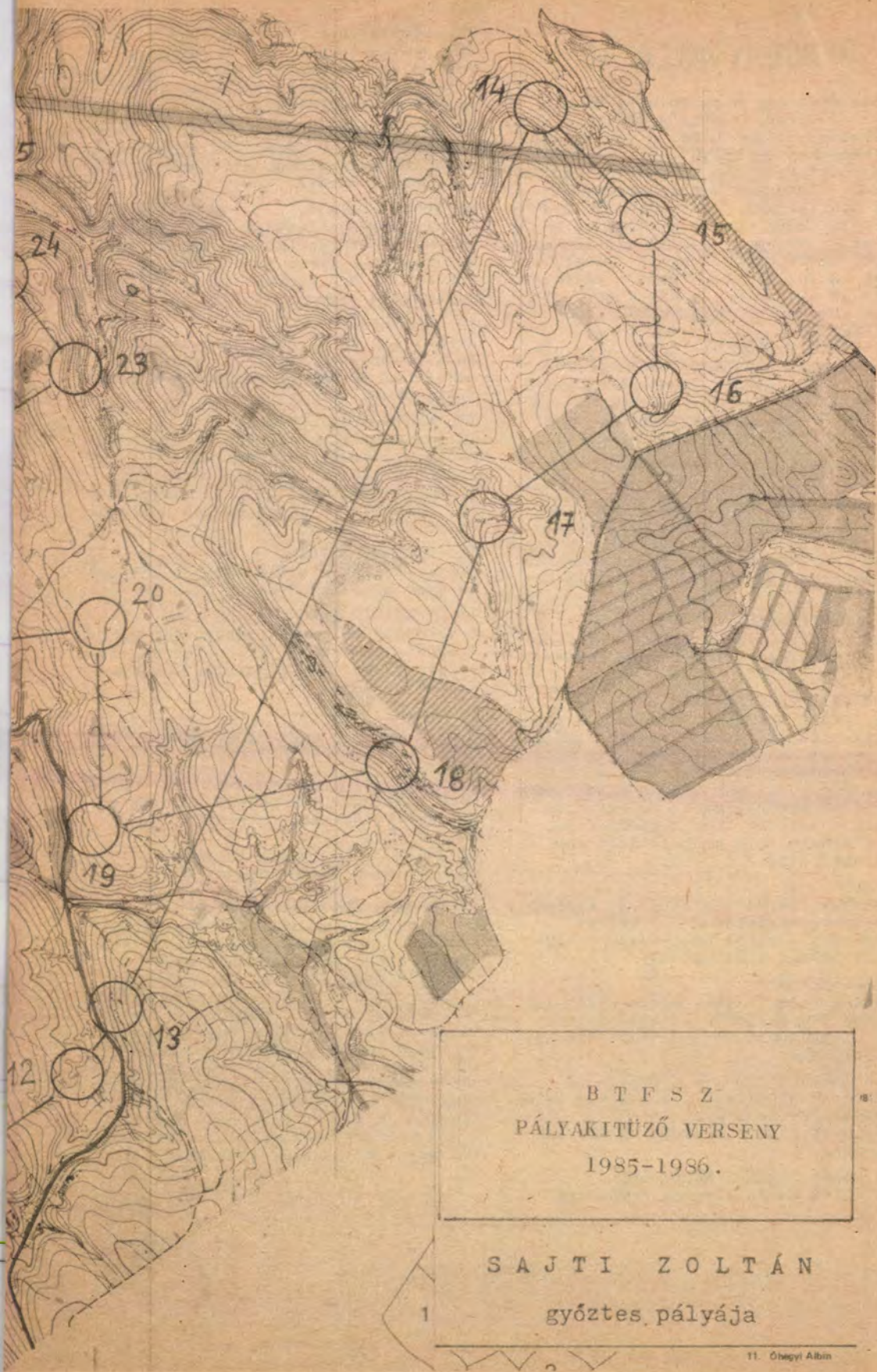


Pruttkay Péter rajza



JELMAGYARAZAT

- szímvonal, segédszímvonal
- teraplépcső, töltés
- horhos, metszőlét, szárazárok
- kőp, kis halom
- mélyedés, kis mélyedés, gödör
- szabadlt terület
- vízlejtés sziklafal
- sziklafal, sziklalépcső
- kőgödör, barlang
- szikla, nagy szikla, kőmászó
- vizes mélyedés, dagonya
- folyó, patak, vizes árok
- szvargó víz, vizenyős terület
- tó, kút, forrás
- nyílt terület, ligetes rét
- ligetes erdő
- tiszta, futható erdő
- nehezen futható erdő
- járható erdő, bouót
- tarvágás, művelt terület
- növényzetektér
- jellegzetes fa, kádólt fa



B T F S Z
PÁLYAKITÚZÓ VERSENY
1985-1986.

SAJTI ZOLTÁN
győztes pályája

VERSENYVALLATÁS

Elhatároztam, hogy amint a térképéről a térképbizottság elvégzi az értékelést, megpróbálom a versenyzői véleményeket egybegyűjteni, s azokat tömörített formában közreadni. Ugy vélem a versenyek körül helyenként nagy köd terjeng /kivéve néhány megjelenő cikket/, pedig a rálátás, a pártatlan vélemény - mint ezt Zentai László térképértékelései is mutatják - segíti a fejlődést. A gondos munkaért kijár az elismerés, a hibák meg - talán - könnyebben "kijavulnak", ha közismertek.

1985 szeptembertől versenyeken elkezdtem osztani stencilezett szórólapokat, melyeken a fentnél kicsit bővebb indoklás és 14 szempont szerepelt. Ezeket most közreadom, mert versenyen nem találkozom mindenkiel.

Versenyvallatási szempontok:

1. TEREPKIVÁLASZTÁS

A verseny nagyságát, minőségét figyelembe v. /, a rendező szerv szempontjait sem elhanyagolva /területi korlátok/, mennyire felel meg az adott versenynek a terep /a térképet is beleértve/.

2. CÉLHELYEZÉS

Szempontok: jó megközelíthetőség, parkolási-, táborozási lehetőség, kulturált, nyugodt környezet

3. SZÁLLÍTÁS, SZÁLLÁS

Ne a luxust tekintjük alapnak, hiszen az anyagiak itt jelentősek. Maximális /5/ pontot kapjon a verseny, ha megfelelő körülményeket biztosít, minimum /0p./, ha nem tudják minden időben jelentkező igényét kielégíteni. /Amelyik verseny tömegközlekedéssel jól elérhető, ott a szállítást nem kell értékelni./

4. RAJT

Távolsága, helye megfelelő-e; felépítése jó-e, megfelelően üzemel-e? /Rendezési hibából ne csússzon, mindenkit időben indítsanak! /

5. PÁLYAVEZETÉS

A pályák technikailag megfelelnek-e az EABC fokozatnak? Változatos technikát, átgondolt útvonalválasztásokat igényeljenek!

6. AZ ELLENŐRZŐPONTOK KORREKTSÉGE

Egyértelmű elhelyezés, megfelelő látótávolság /de ne legyen túl jó/, a támadópontok pontos térképi ábrázolása szükséges.

7. A PÁLYA FIZIKAI NEHÉZSÉGE

Táv, szint megfelel-e az időpontot

figyelembe véve /nyári hőség/ az előírt győztesidőnek? Sem a túl nagy, sem az alulméretezett pályák nem olyan élvezhetők. Hanyag, vagy laikus pályakitűzésre utalnak.

8. TÉRKÉPI MEGADÁS

A berajzolás, benyomatás minősége, pontossága. A térkép utalagos javítása /irtás, új út/.

9. BEFUTÓSZAKASZ

A talaj egyenetlensége és a meredekség nem veszélyezteti-e a futót? Nem túl hosszú-e /lásd szabályzat és ésszerűség/? A szalagozás és a kordon egyértelmű legyen!

10. FRISSÍTŐ

A pontokon /a pálya hossza szerint/, és a célban a biológiai szükségletnek és az évszaknak megfelelően biztosítják-e?

11. ÉRTÉKELÉS, EREDMÉNY

Az eredmények gyors, pontos kirakása /az önértékelés is lehet kiváló/. Az eredményértékesítő időbeli megküldése /csak az nyilatkozzon, aki tudja mikor küldték/. A nevek, klubok helyesírása.

12. MOSDÁS, ÖLTÖZÉS

Biztosítottak-e a tisztálkodási lehetőségek a célban, vagy a VK-ban?

13. RUGALMAS LEBONYOLÍTÁS

A váratlan helyszíni nehézségek gyors, frappáns leküzdése. Különösen ügyelve a jelentkezés zökkenőmentes lebonyolítására.

+1 ÖSSZEBENYOMÁS

Nagyon jó volt /5p./- tetszett - element - nem tetszett - pocsek volt /0p./.

Ezek szerint a szempontok szerint várok értékeléseket, és pontozásokat, 0-5 pontig.

Címem: Kovalcsik István

2660. Balassagyarmat, Szondi u.4.

Az 1985-ös évi versenyek

A tavalyi rangsoroló versenyekről közreadom a véleményeket. Pontok nem szerepelnek, mert van ahol csak 2-3 vélemény érkezett /van ahol egy se/.

Sikerült a mezőnyök pontértékeit /P_m/ kigyűjtenem a jegyzőkönyvekből, melyeket szintén közre akartam adni, de azt a témát annyira körüljárták már, hogy szégyelleném többoldalas táblázatokkal foglalni a helyet. Így csak nagy vonalakban. A pontértékek alapján /a kisebb helyigény miatt/ 1, 2, 3, 0 erősségű mezőnyöket különböztetek meg a következők szerint:

Kategória:

Mezőny:

férfi és nő	1	2	3	0
21 legerősebb /E v. A/	- 6pont	- 11p.	- 16p.	16 p. fölött
21 gyengébb k. /A v. B/	25-ig	30-ig	35-ig	35 p. fölött
19	20 alatt	25	30	30 p. fölött
17	6	11	16	16 p. fölött
15	12	17	25	25 p. fölött

Időrend szerint:

1985. III. 17.

Spartacus Kupa /Szent László-hegy/

Jó terep és térkép. A cél már ismert /'84-es Nov.7/; szűk, nincs elég parkolóhely. Az idő /havas, ködös/ sokat nehezített a rendezőknek. Öltözés, mosdás nincs. A frissítő hideg. A pályák közepesek. Az ellenőrzőpontok jók. A nehézségi fokot primán eltalálták /5 pont/.

Összbenyomás: 3.4 pont

Mezőny: erős mezőny mindenütt /1-es erősségű a fenti besorolásom szerint/

1985. III. 23.

Csokonai Kupa

Egy véleményező, de ő a mosdás és öltözés kivételével csak jót ír. A jegyzőkönyv és az értesítők szépek, precízek.

Mezőny: felnőtt és ifi 1-es erősségű; N 15 B 2-es; F 15 B 3-as /23.55p/; junior 0-s/31.04 ill. 38.83 pont/; F21B 32.22 pont.

1985. III. 24.

Szabolcs Kupa

Mindenben a Csokonai Kupához hasonló, csak a jegyzőkönyv kevésbé szép, és N 21 A-ban csak 23.87 pontos a mezőny; itt N 21B-t is rendeztek, Pontérték /P_m/: 44.71.

1985. III. 29.

Szélrózsa éjszakai

Jól megrendezett verseny néhány apró problémával. Hiányzott a frissítő és voltak térképek, melyeken egy másik versenypálya is szerepelt. Ilyenre mégsem illik vetemedni, bármi "indokolja" is.

Mezőny: 21 A és 17 B nagyon erős /1-es/; 19 A és 21 B nagyon gyenge /0-s/

1985. III. 31.

Petőfi ev.

Közepes verseny, jó pályákkal és pontokkal, de a térképi megadást kifogásolták. F 21 A és B mezőnye 2-es erősségű; a többi férfi kategória na-

gyon gyenge /0-s erőss./.

N 21 A 17.33 pont; N 17 B 5.70 pont; N 15 B: 25.63 pont.

1985. III. 30.

Tanácsköztársaság ev.

Csak a mosdás, öltözés szempontra kapott 4 pontnál többet, s volt amire mindenki 0-t adott. Többektől az "év legrosszabb versenye" címet kapta. Súlyos pálya- és értékelési, valamint rendezéstechnikai hibák. Mezőny: F 21 A-ban és B-ben 2-es erősségű, a többi kategóriában 0-s mezőny. F 19 A-ban nem volt két értékelhető.

1985. IV. 04.

Felszabadulási ev./Hamvas-kő/

Jó terepen, jó rajttal, de rossz célelhelyezéssel. Közepes pályák, pedig a terep ontja a lehetőségeket. Az ellenőrzőpontok, s a pályák fizikai nehézsége jó. Több berajzolási hiba is előfordult, s az F 17 és 15 pontmegnevezési listáját összekeverték.

"Rendesek voltak", s nem zártak ki senkit a rossz pálya miatt. Bőséges és jó frissítő, /Az év frissítője címet kaphatná/. Az eredmények kirakása nagyon lassú. A jelentkezés "az év legnehézkesebb jelentkezése" címet érdemli. Hosszú várakozás és teljes rugalmatlanság. Összbenyomás: 3 pont /a szép idő és a jó terep miatt/ Mezőny: F 21 A 3.97 pont; a többi kategóriában 2-es, 3-as erősség; N 19 A-ban csak 4 induló 41.27 ponttal /P_m/.

1985. IV. 8-9.

Mecsek Kupa /1-2 nap/ /Márévár/

Részben gyenge térképen, szép céllal, jó rajttal. Szállítás jó, s a legtöbbször szállás is. Gyenge pontelhelyezés, közepes pályák megfelelő fizikai nehézséggel. A befutószakaszt mindenki szírdta. "Igy megfuttatni a népet!"/C1 pontos átlag/. A frissítő elég volt; kár, hogy szénsavas. Bár a hangosbemondó szinte minden befutót

bemondott, az eredmények 1-2 napot késtek, s megbízhatóan csak a szép eredményértékesítőből váltak ismertté.

Összbenyomás: 2.75

Mezőny: Szinte mindenütt a lehető legjobb.

1985. IV. 20-21.

Postás Kupa /Hamvaskő-Pilismarót/

Apró problémáktól eltekintve /pl. a 2. napi rajt szűk/ frappáns verseny, jól működő, összeszokott rendezés. Az A kategóriák pályáinak egyrésze technikailag egyszerűbb a kelleténél, inkább fizikailag fárasztóak.

Mezőnyök: F 15 B1: 16.98 pont; N 19 A 33.22 pont; a többi kategóriában a lehető legerősebb a mezőny.

Összbenyomás: 4.7 pont.

1985. IV. 27.

Kilián György ev./Jákó-hegy/

A terepkiválasztás vegyes érzelmeket váltott ki. Volt aki csemegézett a finoman tagolt nyílt terepen, volt a kinek hiányzott a feje fölül az erdő. /Átlag 3.8 pont/. A pályavezetés 4 pontot kapott, többektől olyan átmenetért, mely másfél kilométeres nyiladékfutást kívánt. A mosdási, öltözési lehetőségre 3.5 pontot, a többi szempontra 4.5 fölött adtak, akik elküldték értékelésüket.

Összbenyomás: 4.4 pont, általában jó versenynek tartják.

Mezőny: mindenütt nagyon erős, kivéve a serdülő fiúkat, akik a Postáshoz és a Semmelweishez hasonlóan inkább ifiben futottak. /F 15 B1: 19.58 pont/

1985. IV. 28.

Semmelweis Ignác ev. /Jákó-hegy/

Terepkiválasztás: 4.5 pont. Rajt:

4 pont. Ellenőrzőpont: 3.25 pont. Mosdás, öltözés 4 pont. A többi: mind 5 pontos átlag.

Összbenyomás: 4.8 pont. Mezőny: mint a Kiliánon.

1985. V. 04.

Főiskolás OB /Jákó-hegy, Nyugat/

A mosdási, öltözési lehetőség hiányzott. A frissítő lehetett volna jobb /3 pont/. A szervezés többi része katonás pontossággal zajlott. A pályák is nagyon jók. Mezőny: F 21 A: 7.31; F 21 B: 23.48; N 21 A: 8.81; N 21 B: 37.45 pont.

1985. V. 04.

Középiskolás OB

Terep kiválasztás: 4.5; célhelhelyezés: 3; szállítás, szállás, rajt, pálya, fizikai nehézség: 5 pont. Ellenőrzőpont: 3.5; térképi megadás: 0.5 pont; befutó: 2.5 pont. Frissítő, e-

redmény: 4 pont. Mosdás, öltözés: 2.5 pont; szervezés: 1,5 pont; összbenyomás: 3.5

Mezőny: F 17 A: 6.39; F 15 A: 6.26!

N 17 A: 1.08; N 15 A: 7.83.

1985. V. 04.

Tipográfia Kupa /Királyrét/

Jó verseny, de a szállítás; szállás; és a mosdás hiánya nem vált előnyére. Mezőny: 2-es erősségű, kivéve juniorok és F 15, ahol 0-s.

1985. V. 05.

Vasutas Kupa /Törökmező/

Jó verseny, bár a térkép gyenge. Mezőny: mint a Tipográfián.

1985. V. 11.

Ibusz Kupa 2. nap

Tájékoztatólag közepes /helyenként gyenge/ verseny, szervezésileg jó. Összbenyomás: 2 pont. Mezőny: 1-es erősségű, kivétel N 21 B: 28.13 pont; F 21 A: 1.25 /legerősebb/; F 21 B: 24.50; F 19 A: 26.35; F 17 B: 6.22; F 15 B: 31.38.

1985. V. 17.

Vidék, éjszakai

Gyenge terepen, gyenge célhelhelyezéssel. Jó pályák, rossz befutó. Mosdás, öltözés: 1 pont. Összbenyomás: 3 pont, erős mezőnyök.

1985. V. 17.

Budapest, éjszakai

Régi térképen /Hosszú-hegy/, jó pályákkal /bár éjszakára kissé erősek/, jó szervezéssel, finom frissítővel. Az ellenőrzőpontok nem mind kifogástalanok, jellegtelen helyen másfél méteres /nem világító/ gödör pont. Mezőnyök: 21 A: 6.47; 19 A: 21.07; 17 B: 5.85.

1985. V. 19.

SZOT KUPA

Túl leverszenyezett terepen /Zsíros-hegy/ közepes pályákkal jó verseny. Felnőtt elitben és A-ban erős mezőny. F 19 A: 5 induló, de nincs három rangsorolt; N 19 A: 10 induló, 41.87 pont; F 17 B: 7.7 pont; F 15 B: 22.52; N 17 B: 3.42; N 15 B: 12.65.

1985. V. 26.

Vidék CSB

A közepes pályák ellenére gyenge verseny. Mezőnyök: 1-es, 2-es erősségűek.

1985. V. 26.

Budapest CSB

Értékelés nem érkezett. Mezőnyök: F 21 A: 7.71; F 17 B: 4.74; F 15 B:

NEM SZOKÁSOM

névtelen levelekre válaszolni. Most mégis tollat fogtam "egy sporttárs" levele nyomán, aki a BTFSS pályakitűző versenyének ügyén levélének másolatát megküldte nekünk is.

Véleményem erről a dolgozatról:

- Egy pályakitűző verseny szabályai olyanok, amilyenek a kiírók elképzelik. A verseny célja pedig nem az érvényes szabályzat alkalmazása, hanem egy kis agytorna, a pályakitűzési, útvonalválasztási - általában véve a térkép - kultúra csiszolása.

- Az elbírálás objektív vagy szubjektív voltáról csak annyit, hogy az mindig tartalmaz szubjektív elemeket. Ha csak arra gondolunk, hogy egy már lefutott versenypályát a győztes jónak tart, aki pedig kevert egy jó nagyot az általában mindennek elmondja először a térképet és a pályakitűzőt - azt hiszem ez elég magyarázat.

- Ami viszont felháborít, az nem a "szabályok semmibe vétele", hanem az a magatartás, hogy a levélíró a névtelenség álarcá mögé bújt "tariva az esetleges megtorlásoktól". El sem tudom képzelni, hogy ez a megjegyzés milyen gondolkodásmódot takar? Csak nem azt tételezi fel, hogy ezentúl őt a versenybírók okkal-ok nélkül fogják "meszelni"? Vagy esetleg a pályakitűző verseny győztesei az ő orra elől el fogják lopni ezentúl a bójákat? Lehet, hogy éppen az ilyen levélíró "sporttársak" között kell keresni a pontrongálókat és a kódcserélőket?

nem sporttársi üdvözzel.

Maácz Benedek

HOZZÁSZÓLÁS A PÁLYAKITÜZŐ VERSENY- HEZ ÉS ANNAK ÉRTÉKELÉSÉHEZ

Bár én magam nem indultam a pályakitűző versenyen, a Tájékoztatóban közölt értékelés és az eredmények közlése után nem voltam rest, beszereztem egy kiírást a versenyre és egy Vitányvár térképre berajzoltam a győztes pályát.

Nem tetszik a győztes pálya /ahogy hallottam nemcsak nekem nem/. Nem a győztes személyével van gondom, sőt valószínű, hogy tényleg ez a legjobb pálya a kiírás követelményei szerint.

De akkor a kiírás rossz. Egyetérttek a női pályák értékelőivel: "jó nőka volt", de nem lenne szabad a jó mókát komolyan venni és az eredményből ne vonjunk le semmiféle következtetést, ne számítson bele a versenybírói előmenetelbe.

Ellenben jó lenne, ha egy olyan pályakitűző versenyt rendeznének, amely megfelelné minden előírásnak, amit a szabályzatunk tartalmaz. Mert ez a kiírás néhol ellentétben van a szabályzatunkkal. Ezen a terepen egy 15 km-es férfitűzést nem lehet 85 perc alatt lefutni /s hasonlóan így van ez a női pályákra is/. A kiírás szerint a feladat olyan pálya kitűzése, amely megfelel az OE elődöntő szintjének. Lehet, hogy az 1985-ös Bp. A egyéni pályáihoz hasonlókat vártak, ahol 100 perc felett nyert Iosek, ha jól emlékszem. /Gondolom a rendezők szerint a hiba ott sem a pályában volt, mert az minden bizonnyal megfelelt a BTFSS pályakitűzési elveinek, hanem a versenyzők nem tudtak felnőni a feladathoz. /Még a kiírásban is az volt benne, hogy a feladat egy felnőtt "A" pálya tervezés, s nem az, hogy az a jó fiú, aki 14999 méteres pályát tud tervezni. Így gondolom azok, akik 85 perces F21 A pályát terveztek megálltak 12-13 km-nél, s valószínűleg nem is kerülhettek így jobb helyre. Bár inkább azt hiszem legjobb pályakitűzőink rossz tapasztalataik miatt el sem indultak a versenyen. A kiírás alapelvei "a gyakorlati pályakitűzői munkában is jól használhatóak" - mondja az írás, amelyben ezek után egyre inkább kételkedem.

A kiírás közli a rajtra és a célra adható maximális pontszámot, de úgy tűnik, hogy az maximum 40 pont. Érdekelne, hogy az értékelők miért kifogásolták a rajthelyezéseket annyira. Ők vajon hová tennék a saját rajtjukat, hogy 40 pontot kapjanak rá. Aprócska, ami az értékelők személyét illeti... Jó lett volna olyanokat felkérni, akik jelenleg is szoros kapcsolatban állnak a sportággal, netán néha versenyen is elindulnak a komolyabb pályákon.

Ez a kiírás arra jó, hogy az értékelésnek objektív látszatot adjon a részletes pontozással. Ezzel is védi az értékelőket, hiszen így aztán egyikükre sem lehetne rábizonyítani az esetleges részrehajlást. Az igazán sportszerű az lett volna, ha az értékelés végeztével egy nyilvános eredményhirdetésben bontották volna fel a jelírt borítékokat, s csak akkor derült volna ki a győztesek személye. Nem vagyok biztos, hogy jelen esetben ez nem tör-

tént, nem voltam jelen az eredményhirdetésen, ha volt ilyen egyáltalán, a Tájoló nem írt róla.

Szerintem csak azt kellett volna megmondani az értékelőnek, hogy rakja sorba szerinte a pályákat, természetesen szubjektíven. S mindezt olyanoknak kéne elvégezni, akik ezt a pályát, vagy az ehhez hasonlókat elszenvedni kénytelenek. Tehát értékeljék a pályázatot aktív versenyzők, lehetőleg minél jobb versenyzők, akik hajlandók ezt komolyan venni. /Van 70 I. osztályú versenyzőnk. Nem hiszem, hogy egyikük se vállalná el az értékelést/.

Most pedig nézzük a győztes alkotás rövid bírálatát /szubjektíven/. R-1, 1-2. Az első pont minden bizonnyal azért került a pályába, hogy meglegyen a 14940 méter. Ennél markánsabb felfogónal nem is kell. A versenyzők külön örülhetnek a 2. pontnak, felesleges színtet vehetnek fel, nem beszélve a szegényes útvonalválasztásról. 4-5. Teljes értelmetlenség. Szerencsétlenség, hogy át tud-e valaki menni a bozóton, vagy ha nem, akkor marad az egyetlen lehetőség a kerülésre. A kiírás ösztönzi is, hogy legyen útvonalválasztást segítő tényező a bozót. Legyen, de azért ennyire ne. Nem szabad ennyire megnehezíteni egy pont fogását. Nem tudom ugyan, hogy szerepel mindez a BTF SZ alapművében, Emlás: Pályakitűzés c. munkájában, de gyanítom, hogy ő mint értékelő, ezt az átmenetet igen magasán értékelte. Pedig az idő mulandó, s egyszer esetleg az ő munkáját is le kéne végre porolni, vagy hagyni porosodni, s egy újat írni az újabb követelményeknek megfelelően. 7-8. Túl markáns az a felfogó ösvény így, hogy párosul egy domborzati felfogóvonalal /dombtető/.

10-11. A bozót miatt hasonlóan értelmetlen átmenet. Pedig a pályát egy aktív versenyző tüzte ki... Nem tudom mit szólnának az értékelők, ha ezt az átmenetet nekik kéne leküzdeni. Hogy a 13. pontra miért van szükség, rejtély lenne, de a kiírást ismerve nem az. Hiszen a lényeg az, hogy az a pont minél kisebb tereptárgy legyen. Nem az a leglényegesebb, hogy az átmenet milyen volt, vagy milyen támadópontok és felfogóvonalak vannak. Mert ha mindez egyenlő súllyal esne latba, akkor a 13. pontra nincs szükség.

Ami a hosszú átmenetet illeti. Nem hiszem, hogy van olyan versenyző a ranglista 100. helyéig, aki nem jobbról a kerítés szélén kerülné ki a völgyrendszert. Idézet a kiírásból: "A résztáv keresztvezéseket úgy kell kialakítani, hogy azok útvonala közel merőlegesen és a távok felezőjében

messék egymást." /S persze ez vonatkozatható a versenyző által követett útvonalkeresztezésre is./ Nem is beszélve a pont előtt tornyosuló újabb akadályról, amin csak azért küldt ént minket a pályakitűző, hogy rögtön újra megküzdjünk vele. Egyáltalán hol lehet átmenni a vezeték alatt?

Hasonlóan sportszerűtlen a 17-18. átmenet. Miért jó a pályakitűzőnek ha a versenyző a terep összes bozótos részén keresztül megy.

"A pályát a terep adottságainak maximális kihasználásával ... kell kialakítani." - talán helyes lett volna odaírni, hogy a terep pozitív adottságainak maximális kihasználásával. Talán így nem a bozótokba zavarnák be a versenyzőt, hanem a térképi domborzatilag legértékesebb részeibe /mint ahogy ezt a női győztes tette/. Egyébként a női pályát nem lehet kibővíteni a sokszorosítás gyenge minősége miatt.

Szintén nagy örömet okoz a versenyzőknek /talán az ő érdeküket is figyelembe lehetne venni egy picit/ a 22. pont. Előbb leadni 50 méter szintet, aztán gyorsan fel is venni. Aztán gyorsan újra le. Hullámvasút.

Itt természetesen csak bíráltam a pályát, de vannak nagyon jó részei is.

Azt javasolnám: tekintsük komolytalanoknak ezt a versenyt és írjanak ki egy újabbat a szabályzat maximális betartásával. Nem beszéltem még a győztes pálya szimboljairól. Csak felsorolom, hogy szerintem a 2,3,4,6,7,8,9,11,13,14,15,16 pontok szimbolja, ha leggyakrabban csak kis mértékben is, de hibás.

Egyébként meggyőződéseim, hogy nemcsak az 50 Ft-os nevezési díj, hanem a kiírás bonyolultsága tartott vissza sok embert, akiknek megfordult a fejében, hogy nevez.

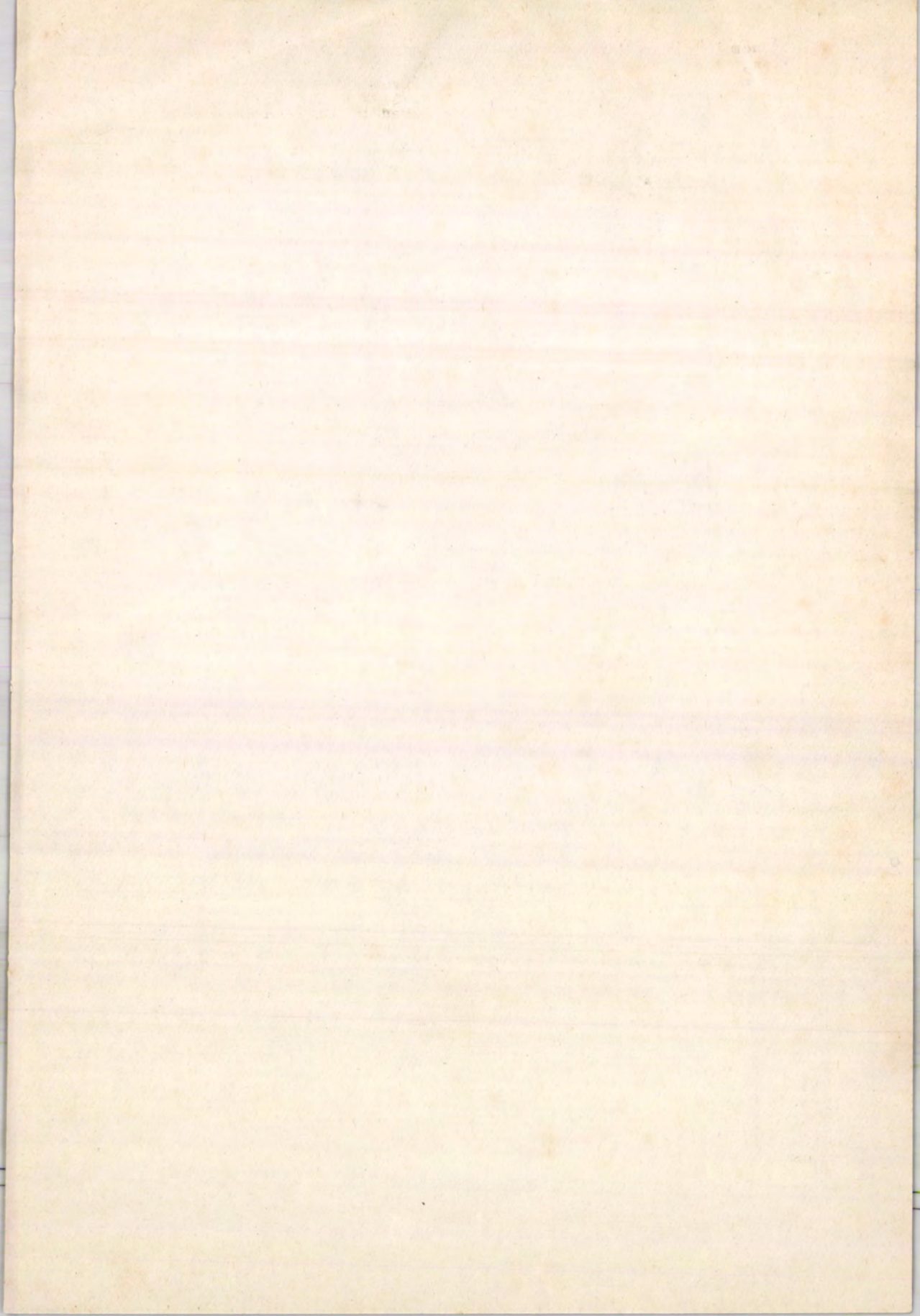
Ezt a levelet elküldtem az MTF SZ Versenybizottságának is, mert felháborít a versenyszabályok ennyire semmi bevétele. Lehet, hogy a BTF SZ-nél ez a gyakorlat, de éppen ezért változtatni kéne rajta.

S mivel a sportágat magam is szeretem, így akarva-nem akarva, néha kapcsolatba kerülök /ha másképpen nem érte egyszer-kétszer szenvedő versenyzőként/ a fentebb megírt emberekkel, így inkább névtelen maradok, tartva az esetleges megtorlásoktól.

Természetesen az sincs kizárva, hogy a hiba bennem van.

Sporttársi üdvözléssel

egy sporttárs



Ára: 7-Ft



TÁJFUTÁS



1986/5

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékozódási Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1986. november. TZ-860715. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zs. út 31. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

TÁJFUTÁS

Sportágunk küzd a megismerésért, mert az erkölcsi elismerést már elértük. Küzd sok fajta eszközzel, mód - szerrel, mert legyen bármilyen puritán a tájfutás, azért pénz mégis kell hozzá. És nemcsak Magyarországon fontos a látványosság, hanem Skandináviában, Svájcban is, ahol pedig nem panaszkodhatnak a mostoha körülményekre. Egyre gyakoribbak az utcai tájfutó versenyek, televízió közvetítésre alkalmas lebonyolítások, de a Világ Kupa futamok és a világ - bajnokságok is ezt példázzák, hogy a pályakitűzők mindent megtesznek azért, hogy valami kevés érzékelhető legyen az erdőben történetekből. A magyarországi főiskolai VB kitűnő példa volt erre, de még a középiskolás egyénin is volt "látvány" az egyik átfutópontnál. Az is lehet, sőt bizonyos, hogy a versenyzőknek is fel kell készülni lelkileg arra, hogy társai vagy a nézők szeme láttára kell tájékozódni jól avagy rosszul. A szerkesztő persze nem reméli, hogy ez hozza az igazi áttörést, de mindenesetre valami keveset jelenthet, ha képernyőre kerül a sportág. Valaha, vagy negyedszáza - da volt egy divat; a célt a faluban elhelyezni; hadd ismerjék meg mi is a tájékozódás. Naiv, de szép igyekvés volt s valami kevés eredménye volt is. Legyen a mostaninák is jövője, nyerjen a sportág és minden tájfutó.

BARÁTSÁG KUPA

A XI. Barátság Kupát és az I. Ifjúsági Barátság versenyt Lengyelország rendezte Varsótól 360 km-re északra, Walcz-ban.

A versenyen Bulgária, Csehszlovákia, Lengyelország /mint rendező, két csapatot/, NDK, Románia, Szovjetunió és hazánk indított csapatot.

A magyar csapat összetétele a következő volt: Dósa Ágoston, Kelemen János, Lantos Zoltán, Viniczai Ferenc, Kalo Edina, Kalo Mariann, Rostás Irén, Oláh Katalin, Frigyk László, Pavlovics Gábor, Tóth Tamás, Imre Timea, Kovács Ildikó, Tóth Réka, Monspart Sarolta és Hajdú Kálmán.

Az összesített csapatversenyben mind a felnőtteknél, mind az ifiknél a magyar csapat a Szovjetunió mögött a 2. helyet szerezte meg. Ez a Barátság Versenyeken eddig elért legjobb helyezésünk. Kiemelkedő volt ifjúsági csapatunk és különösen Pavlovics Gábor nemzetközi bemutatkozása. Pavlovics volt az egyetlen nem szovjet versenyző, aki a dobogó legmagasabb fokára felállhatott.

Szombaton a versenyközponttól mintegy 30 km-re sík, leginkább "alföldinek" mondható terepen kerültek lebonyolításra az egyéni versenyszámok. Sorsolásunk jónak volt mondható. Mindegyik versenyzőnk a csoportjában hátul indult. Együttfutásra nem nagyon volt

alkalom, a "nagy nevek" elkerülték versenyzőinket.

A felnőttéknél mind a két nem versenyzői jó teljesítményt nyújtottak. Különösen impozáns volt három magyar férfi versenyzőt /Dosek, Kelemen, Lantos/ az első hatban látni. Az idei eredményei ismeretében Oláh Kati 5. helye is szép teljesítmény. Öröm volt látni, hogy a nagy ellenfél, Csehszlovákia női versenyzői hogyan ékelődtek be Rostás és Kalo M. közé.

Az ifjúságiaknál Pavlovics nagy fölényrel /több mint 2 perc/ nyert, bizonyítva, hogy nem csak hazai körülmények közt emelkedik ki kortársai közül. Az ifjúsági leányoknál a befutópont és a cél között csúszott ki az érem Tóth Réka kezéből; 69 másodperccel lett a győztes mögött negyedik és picit rutinosabb versenyzéssel biztosan dobogós lehetett volna! Az újoncok; Imre Timea és Frigyk László mérsékelt teljesítményét a számukra teljesen ismeretlen körülmények részben magyarázzák.

A felnőttéknél Kalo Edinát összevissza lyukasztás miatt, sajnos jogosan zárta ki a zsűri, amelynek a német csapatvezető mellett én is tagja voltam. Ideje lenne a hazai versenyeken is szakítani azzal a gyakorlattal hogy: "mutass egy ilyen lyukasztást és elfogadom!". Az ifi versenyzőknél is merültek fel problémák a nem teljesen tiszta lyukasztások miatt.

A váltóversenyt az egyéni terep folytatásaként elhelyezkedő terület versenyközpont felé eső oldalán /kb. 15 km./ rendezték meg Farsta-formában.

Felnőtt férfiaknál az egyéni teljesítmények alapján mindenki esélyesnek tartotta a magyar váltót. De már az elsőnek induló Viniczai több mint 7 perc hátrányt gyűjtött. Ezt Dosek tovább növelte, így az 5. helyen kifutó Kelemen a magyarok közül kiemelkedő futással is csak csökkenteni tudta azt. Az utolsó futóként induló Lantos még mindig az 5. helyen indult. Bár az ő teljesítménye is mérsékelt volt, rutinos versenyzéssel a bolgár és román váltót befogta és biztosította a váltónak a 3. helyet.

A felnőtt nők is meglepetést okoztak /szerintem önmaguknak is/, de pozitív előjellel. Kalo Edina még a bollyal érkezett, de a másodiknak és harmadiknak induló Kalo M. és Rostás jó és okos versenyzéssel fokozatosan elfutottak. Így Oláh Kati már dobogós helyen indulhatott. Ezután a nap kiemagaslóan legjobb női eredményét futva /38 perc a második 42 előtti/ 7 perccel verve Kucharovát, biztosan hozta a második helyet.

Az ifi fiúknál az újonc Frigyk

kissé leszakadva érkezett, Tóth Tamás szintén bizonytalan volt, így Pavlovics meglehetősen hátránnyal az 5. helyen indult. De az egyéni mutatott teljesítményét ismételve ismét percekkel jobb volt ellenfeleinél és már dobogós helyen érkezett a célba. Az ifi fiúk másodikak lettek.

Ifi leányoknál az első két futó Imre Timea és Kovács Ildikó egyenletes teljesítménnyel okosan versenyezve jó helyzetben hozta a váltót. Majd Tóth Réka ragogyó futással biztosította a 3. helyet.

A csapat hangulata és ezzel együtt közösségi szelleme jó volt. Az ifik nagyon jól beilleszkedtek a felnőtt csapatba és egészséges segítőkészség jellemezte a felnőtt versenyzőket is.

A versenyközpont a lengyel sporthivatal egyik központi edzőtáborra volt. Itt kétágyas, zuhanyzós szobákban voltunk elhelyezve. Egy-egy ifi pótágyon aludt. Az étkezés helyben, rendkívül bőséges és változatos volt. A külsőségek szintén rendkívül ünnepléses /katonazenekar a megnyitón és a díjkiosztón, himnuszok, zászlók, értékes tiszteletdíjak a helyezetteknek is, szép érmek, stb./.

A különböző rendezvények /fogadás, kirándulás stb./ időpontjai meglehetősen kaotikusak voltak, azonban a versenyhez közvetlenül kapcsolódó időbeosztást abszolút pontosan betartotta a versenybírórság. /rajt, utazások a rajtba stb./

A térkép jó volt, egyedül az eséstüskék viszonylagos hiányát kifogásolták néhányan. A terep magyaros, és alföldi jellegű volt, a tiszta erdőben a futást csak a magas fű nehezítette. A pályák gyorsak voltak, de az mindenképpen a pályakitűzés színvonalát dicséri, hogy a tervezett győztes időt minden pályán pontosan hozták a versenyzők.

A hagyományosan a verseny egyik estéjén megtartott szocialista tájfutó értekezleten az elkövetkező Barátság Versenyek színhelyének ismételt rögzítésén kívül más téma nem került megbeszélésre. Ezek a következők:

- 1987. Magyarország
- 1988. Szovjetunió
- 1989. Románia
- 1990. Csehszlovákia

A csehszlovák képviselő bejelentette, hogy 1988. tavaszán az IOF kongresszust megelőzően egy önálló szocialista tájfutó értekezletet hívnak össze Prágában.

Hajdú Kálmán
csapatvezető

EREDMÉNYEK

I B V
fiúk

1. Pavlovics Gábor	56.45	
2. Grende Ants	58.42	SU
3. Dlabola Pavel	58.48	CSSR
13. Tóth Tamás	61.51	
18. Frigyik László	68.03	

leányok

1. Jumarik Ede	49.45	SU
2. Kaerger Wiebke	50.05	NRD
3. Golant Miarija	50.16	SU
4. Tóth Réka	50.54	
6. Kovács Ildikó	54.45	
14. Imre Timea	62.37	

Váltó:

1. SU	122.21
2. HUN	132.15
Frigyik 40.25; Tóth 51.56; Pavlovics 39.54.	
3. POL	140.10
1. SU	97.00
2. NRD	103.38
3. HUN	107.01
Imre 36.10; Kovács 41.10; Tóth 29.41.	

Férfiak

1. A. Wladymir	82.52	SU
2. Zorin Michail	85.06	SU
3. Hlavac Jiri	84.03	CSSR
4. Dosek Ágoston	84.08	
5. Kelemen János	85.29	
6. Lantos Zoltán	86.06	
22. Viniczai Ferenc	92.22	

Nők

1. M. Nadiezda	64.24	SU
2. Wagnerova Petra	68.11	CSSR
3. Nikolowa Petranka	69.04	BUL
5. Oláh Katalin	70.01	
8. Rostás Irén	72.45	
12. Kalo Mariann	75.30	
Kalo Edina	disq.	

Váltó

1. SU	208.14
2. CSSR	212.26
3. HUN	223.22
Viniczai 57.49; Dosek 56.18; Kelemen 51.21; Lantos 57.54.	
1. SU	175.32
2. HUN	184.18
Kalo E. 50.17; Kalo M. 48.04; Rostás 47.26; Oláh 38.31 /!!!/	
3. CSSR	187.20



SÍTÁJFUTÁS

II.

KI MIÉRT LETT SÍTÁJFUTÓ, AVAGY
KEZDJE EL ÖN IS!

Hazánkban a sísport mostoha feltételek között működik, ellentmondva a jelentkező tömegsportigénynek. A havas napok kihasználtsága nem elegendő és ez leginkább az alpesi szakágra vonatkozik. A túrasízéshez, sítájfutáshoz nincs szükség felvonókra és a gyakorláshoz, illetve felüdüléshez a pálya előkészítésére sem. Fontos szempont, hogy sportágunk nincs helyhez kötve, mehetünk a hó után, abból viszonylag kevés is elegendő és terepeink alkalmasak a sítutásra. Jelenlegi tájfutótérkép készletünk sok megfelelő terepet ábrázol, és túrisztatérképeink is vannak minden valamire való hóval tartósan borított erdős területről. A tömegsport egyik kiaknázatlan területe még jelenleg a túrasízés, holott kevés anyagi ráfordítással országhatárainkon belül is vonzóvá lehetne tenni. /Utvonalak tervezése, kijelölése, talaj előkészítése, majd a téli időszakban a sýnyomok lefektetése, karbantartása a fontos./ Példaként a kivilágított síóvénnyekkel is rendelkező skandináv és alpesi országokat hozhatnám, de a szomszédos Csehszlovákiában is szintén sokhelyütt találkozunk ilyen üdülőkörzetekkel. Csak csatolni kell a lesikló szerelésnél olcsóbb sporteszközöket és már csúszhatunk is... Ma

már nem kell bizonygatni a szabadban üzhető sportágak jótékony hatását, egészségvédő szerepét. Az állóképesség, erő, ügyesség fejlesztése mellett az emberi életmód részévé teszik a természetben való otthonos viselkedést, alkalmazkodásra tanítanak az időjáráshoz, ellensúlyozzák a városi élet ártalmait. A sítutás mozgásanyaga természetes és egyszerű, ráadásul a lesikláshoz képest veszélytelen. Nem olyan nehéz a szerelés, így hamarabb beépül a test-sámába, könnyebben megtanulható. A terhelés könnyen adagolható, s a táv kiválasztásában rengeteget segít a térkép. Az intenzitás terv szerint vagy szabadon változtatható. Természetesen határterhelést is el lehet vele érni, ezért kiegészítő sportként állóképesség és erő fejlesztésére kiválóan alkalmas. /atlétika, kajakozás, öttusázás, birkózás, stb./ A test egész izomzata részt vesz a mozgásban. Nem véletlen, hogy a versenysportok oxigén szükséglete és felhasználásának rangsorában elől áll. A gyerekek élvezettel ismerkedhetnek a téllal és harmónikusan fejlődnek általa. A térképezési feladat leginkább az autóstérképek alapján történő tájékozódáshoz hasonlít. Az elágazásokban fontos jól dönteni. Félünk pedig nem kell az eltévedéstől, Ariadné fonalaként vezethet vissza a sýnyom. A jól végrehajtott feladat pedig jóleső örömmel tölt el. A sítájfutás tehát szellemi és fizikai aktivitás egyidőben, lelkiileg is felüdítő környezetben. Bárki, életkorától, képzettségétől függetlenül elkezdheti és lehet belőle jókedvű, egészséges sítutázó vagy akár céltudatos világbajnok is.



2/a ábra

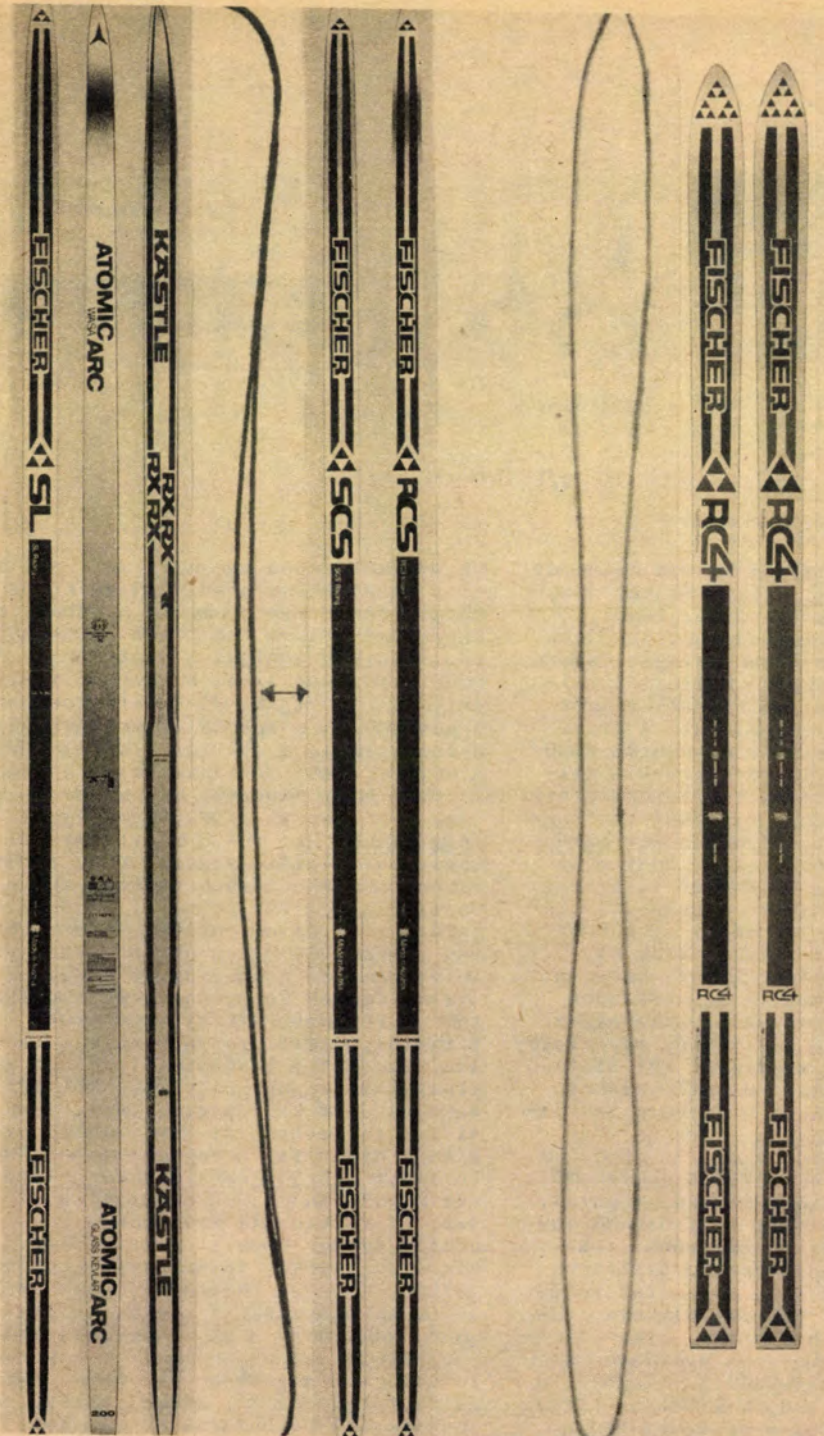


2/b ábra

FELSZERELÉS

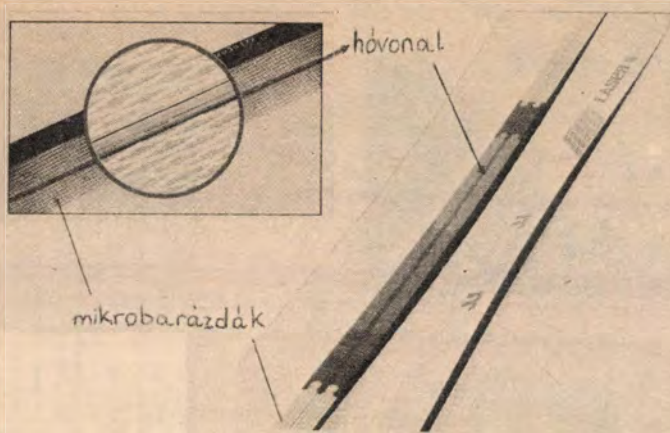
A síléc kialakulása hosszú folyamat eredménye. A vándorlásoknál két alapvető problémát kellett megoldani. Egyrészt, hogy viselője ne süppedjen be a hóba, hanem annak tetején csúszhasson. Ehhez növelni kellett a talpak felületét, másrészt csökkenteni kellett a közegellenállást. A friss hóba ütköző sífelület nagyságát és alakját a lehető legcélszerűbben kellett kiválasztani. A léc orrhajlatával /csőrével/ biztosítani lehetett, hogy ne túrja a havat, és a keskeny kiképzés pedig lehetővé tette, hogy a hó megtörése után a sí hosszú talprésze már viszonylag kisebb csúszási súrlódást okozzon. A léc végét is a csőrhez hasonlóan úgy alakították ki, hogy a terephullámok között haladva ne kaparja a havat. A legkedvezőbb síklási tulajdonságok ugyanis akkor állnak elő, ha a léc talpán egyenletesen oszlik el a nyomóerő. Ezt biztosítja a súlyhajlat. Ha sílécünket csúszófelületünkkel a talajra fektetjük, látható, hogy a csőre és vége között íves, "híd" van. /3. ábra/ Ez a híd anyagtól és belső szerkezettől függően különböző keménységet mutat. A sí kiválasztásánál testsúlyunk fontos szempont. Egyszerű próbát tehetünk, ha egy papírlapot csúsztatunk be a súlyhajlat alá, és ezután rálépünk a lécekre. Ha testsúlyunkat valamelyik lábra helyezjük, akkor az érintett sín megnő a nyomóerő, a súlyhajlat hozzáfeszül a talajhoz, a papírlapot nem tudjuk kihúzni. Sízés közben majd ebben a szituációban a kötés alatti viasz hozzátapad a hóhoz, és ezzel biztos támaszt ad az elrugaszkodáshoz.

Ha mindkét lábon egyenletesen oszlik el a súly, akkor a súlyhajlat kötés alatti része nem nyomódik a hóhoz, a kapaszkodó viasz nem fékez, próbánk esetében kihúzhatjuk a papírlapot. A modern műanyag síket különböző testsúlyokra gyártják, /2-5 kilogrammos lépcsőkkel/ és speciális erőmérővel ellenőrzik is a gyártás sikerességét. A mért értéket feltüntetik az eladásnál úgy, hogy mindenki kaphat megfelelőt. A sí hossza a testmagasságtól függ, annál kb. 20-30 centiméterrel hosszabb. Feltételezhető, hogy a Siitonen-technika térhódításával 10-20 centiméterrel rövidebbek is piacra kerülnek az élversenyzők számára. Ebben az esetben ugyan nő az egységnyi felületre eső nyomóerő, de a korcsolyázó lépések könnyebben végrehajthatók. A rövidebb síkkal egyszerűbb fordulni, ezért gyorsabb vele a tanulás. Viszont a későbbiek folyamán tapasztalni fogjuk, hogy kevésbé iránytartóak. Itt kell megemlíteni, hogy a sí felülnézetben, némi túlzással piszkótára hasonlít. A csőrnél 7,5-9, kötés alatt 6,5-7,5 centiméter, a végénél körülbelül 7,5-8 centiméter széles. /A versenysík szélessége a 4 centiméterhez közelít./ Az éleken így kialakuló íveket Telemark-íveknek nevezzük. Könnyen belátható, hogy ez a lécek kormányzásánál segít, ha megfontoljuk, hogy a sí élére forgatva, mindenféle sítudás nélkül is elkanyarodnék ezen a görbén. /4. ábra/ Napjaink túralécei már keskenyebbek, és rendszerint párhuzamos az oldaluk, nincs Telemark-ív. A vásárlásnál gondosan meg kell nézni, hogy a csúszó felület, és a sí éle sértetlen-e!



3. ábra

4. ábra



5. ábra

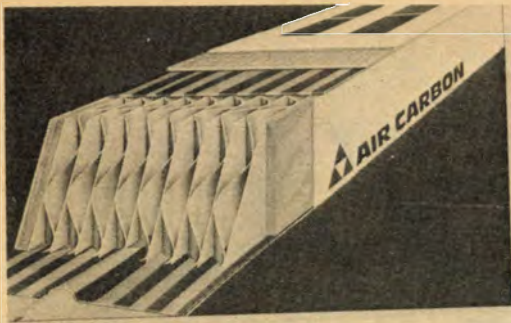
Egyes léceknél /lesiklásban mind-egyiknél/ a talpnál erősebb anyagot építenek be a sí élébe, ezt nevezzük kantninak. Ez megnöveli az élettartamot és biztosabb léczvezetést eredményez. A talpon majdnem végigfutó hosszú vájatnak, úgynevezett hóvonalnak szintén az iránytartásban van szerepe. A korszerű versenysíken szemmel alig látható, hóvonallal párhuzamos mikrobarázdákat alakítanak ki. Bizonyos nedves havakon "besült" a sima talpú sí. Nagyon nagy tapadási erő lépett föl a hó és a léc között, hasonlóan két nedves üveglap összetapadásához. Ezt a jelenséget zárja ki a barázdált talp, ami levegőssé teszi a siklást. /5. ábra/

Ne rösteljük a sí gondos átvizsgálását, mert léceinknek nagyon sokat kell kibírni a terepen, buckák között, nagy sebességgel síelve. Ellenőrizzük, hogy a lécek nincsenek-e elcsavarodva, a csőrök nem "propelleresek"-e. A talpaknak szembefordítva szépen ki kell simulni egymáson. A jó sí nyompróbák esetén /két végét megtámasztva és különböző pontjain nagy erővel megnyomva /6. ábra/ egyenletes ívben feszül meg./ A modern síkkel szemben ez már alapvető követelmény. Az egy deszkából készült léceknél még nem lehetett az. A fejlődés a ragasztott síkkel indult meg, ahol az alkotórészek gondos válogatásával már megközelítették a tervezett tulajdonságo-

kat. A műanyag először csak a talpak bevonásában kapott helyet, de később egyre jobban kiszorította a fát, forradalmi változást hozva a sportágba. Sokkal ellenállóbbak lettek a

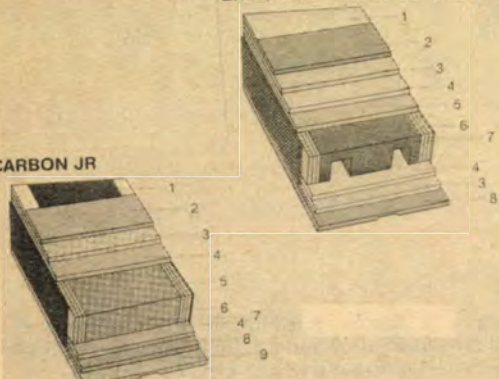


6. ábra



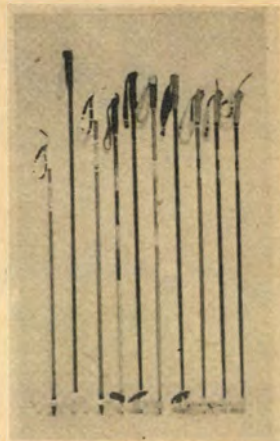
LYNX, SIDE CUT (51-48-50 mm)

CARBON JR



7. ábra

sík, és az elérhető sebesség is rohamosan nőtt. /7. ábra/ A túrasízésben addig alkalmazott fókaszórt felváltotta a "NOVAX" sí. A mianyagtalp kötés alatti részén olyan lépcső vagy pikkelyszerű profilt tudnak kialakítani, amely megakadályozza a lécvisszacsúszását. /8. ábra/ Az elrugaszkodás biztosítása céljából tehát nem kell viaszolni. Az ilyen sík a versenysportba nem törtek be, mert



9. ábra

kiképzésük megnövelte a csúszósurlódást, de a túrázók körében nagyon népszerűek, mert bármilyen hóviszonyok között megbízhatóan használhatók. A legkorszerűbb versenysík csúszófelületét még a viaszolással kapcsolatban megemlítjük. A síbot kiválasztásánál a bot hosszát, anyagát, markolatát és a hótányérokat kell megvizsgálni. /9. ábra/ Sítúrázáshoz a sífutók botjait, vagy azoknál valamivel rövidebbet célszerű használni. /kb. hónaalj, mellmagasság./ A lesiklók botjai kicsit rövidek a túrázáshoz, mert nálunk az a cél, hogy minél hosszabb úton erőt közölhessünk vele, hogy siklásunkat újra és újra felgyorsítsuk. Ezen túl a bot segítségével adunk ritmust a fordulatoknak, tehermentesítünk vele, és egyensúlyozásra



8. ábra

is használjuk. Aogyorófa és nádbotok már kimentek a divatból, a könnyűfémes és műanyagkorszak után jelenleg a legmodernebbek az üvegszállal készített botok. Markolatát úgy alakítják ki, hogy könnyen kézben tartható legyen, de erős botozás esetén se törje fel kezünket. A fülszerű szíjba vagy hevederbe alulról kell bebújtatni kezünket, és így kell ráfogni a botra /10. ábra/ A bot löké-



10. ábra

sekkor a kezünkre simuló heveder adja át az erőt, tehát a botot nem kell markolni. Ujjainkkal lazán fogva csak irányítani kell azt. A heveder hossza állítható, így különböző vastagságú kesztyűkkel is használható. A hótányér akadályozza meg, hogy a bot mélyen besüppedjen a hóba. A pályák előkészítésének fejlődésével egyre csökken a hótányér felülete és alakját is a célszerűségnek megfelelően alakítják ki. A keményre taposott sífutópályákon legcélszerűbb a féltányér használata rövid botheggyel, mert a botleszúrás és ellökés közötti sza-

kasban így nem törhet az el, nem lehetnek gátló erők. /11. ábra/ Mindez persze a modern élsport követelménye, de a szűzterületekre induló túrázó jobban jár, ha normális méretű hótányérokat használ.

A CIPŐ ÉS A SIKÖTÉS

A legfontosabb szempont a cipőnél, hogy kényelmes legyen, hosszú ideig viselve is. Különböző igényeket elégít ki a kereskedelem. Vannak könnyű, vékony versenycipők, de egészen vízhatlan túracipők is. Értelemszerűen, céljainktól függ, hogy milyen típust választunk. /12. ábra/ Mindenesetre vizsgáljuk meg a talp belső kialakítását, hogy alkalmazkodik-e a láb anatómiai felépítéséhez. Esetleg használjunk talpbetétet! A láb jó fekvése, vérellátásának biztosítása alapfeltétele annak, hogy hosszabb utakat tehessünk meg. A korszerű sícipő fűzőt villámzárral rögzíthető nyelv takarja, hogy ne fagyhasson rá a hó. A cipő kiválasztása egyben síkötés választást is jelent. A cipők és kötések nem párosíthatók ötletszerűen. Régebben a cipő orrát körbevetette a talp anyagából hagyott karima, és ezt szorította a kötés a sítalponhoz. /13. ábra/ A mai cipők orrából a sí szélességét nem meghaladó rövid "csőr" nyúlik ki /14. ábra/, amit különböző egyszerű megoldásokkal lehet rögzíteni.

A síkötés feladata, hogy a sí irányítását, vezetését, ellenőrzését lehetővé tegye a sízőnek, miközben tág mozgáskiterjedésű futó-mozgását végzi. Azaz surlódásmentesen lehessen felemelni a sarkat, de közben oldalirányba ne mozdulhasson el a sí. Mindezek mellett a lesikláshoz is lehetőséget kell nyújtania, a saroknak biztosan kell feküdni a lécen, hogy azt forgat-



11. ábra



SR 901 E



SR 90



SR 60



SR 901



SR 70



SR 45

12. ábra



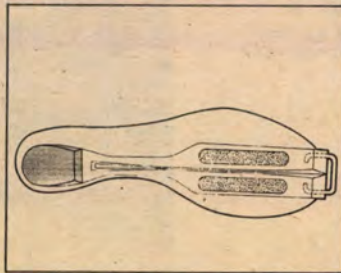
13. ábra



14. ábra



15. ábra



SR RACING TEAM



SR AUTOMATIC



SR TOURING

17. ábra



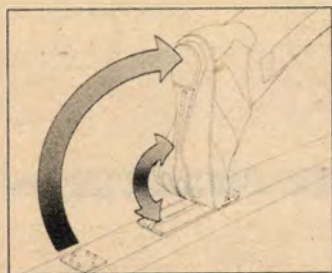
súlyvonal

18. ábra

ni, élezni lehessen. A kemény, műanyag cipőtalp a megoldás kulcsa, amelyik nem csavarodik. Ennek csőre különböző rögzítő módszerekkel erősíthető a kötés megfelelően kialakított alakzataiba.

Túra-szízőknek találták ki a sarokkötést. Ezzel a szabadon felemelhető sarkat lehet a síhez rögzíteni, ha lecsúszó szakaszhoz érünk, így biztosítjuk a jobb síellenőrzést. /15. ábra/ Ugyanezt a célt szolgálja /rögzítés nélkül/ a taposó. /16. ábra/ A cipősarok és a síre szerelhető műanyagforma egymásba pontosan illő részek, melyek testsúlyunk hatására biztosan fekszenek egymáson. A síkötések manapság már nem szélesebbek a sínél, ezért a cipő ugrik ki legjobban és ezért sírlódhat a hóval. A legmodernebb síkötések a hozzá tartozó cipőtalpakkal együtt, teljesen szimmetrikusak /17. ábra/ ezért a kopástól függően változathatjuk is a léceket. Ez főleg a Siitonea-lépés óta lett fontos, mert ott a belső él sokkal

hamarabb elhasználódik. Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy nem kell külön bal- és jobblábás léceket beszerezni, mert az mindkét cipőre azonos. A síkötéseket kivétel nélkül ellátják szerelési sablonnal, ahol egy vonal jelzi a súlyvonalat. A léceken ezt a vonalat a következőképpen kereshetjük meg, akár egy csavarhúzó segítségével. /18. ábra/ A vízszintesen tartott csavarhúzóra ráfektetjük a sítalpat és megjelöljük rajta azt a vonalat, ahol az egyensúlyban marad. Csak az előírt átmérőjű fúrót használjuk a beszereléshez, és ügyeljünk arra, nehogy a műhelyasztalt is fölcsavarozzuk! /mélységbeállítás! /



16. ábra

TÁJÉKOZÓDÁSUNK ESZKÖZEI

1. A tájoló: mágnesűvel ellátott zárt doboz /szelence/. A doboz csillapító folyadékkal töltött. A tú általában pirossal jelölt vége északra mutat. A szelence fokbeosztással van ellátva, melynek elforgatásával az alaphoz viszonyítva irányszög állítható be. Ez az irányszög aztán átvihető a terepre, segítségével iránymenet, oldal-és hátrametszés hajtható végre. Sí tájékozásban, túrázáskor az iránymenetet csak elvéve alkalmazzák. Többnyire csak a térképi észak-beállítást segíti. Általában a versenyzők speciális kartájolót használnak, amit óraszerűen erősítenek a csuklójukra. /19. ábra/ Az iránytű szelencével együtt rögzíthetjük a térképtartóra is. Vigyázat! Ha vasból van a térképtartó, az megváltoztathatja a mágnesűvel viselkedését! A nyári versenysportban használatos laptájolót is /20. ábra/ könnyen a karunkra erősíthetjük gumi szalaggal. Ha nem túl "sürgős" az utunk, akkor túratájolót, iránytűt zsebben is vihetünk, és szükség esetén használjuk azokat.



19. ábra



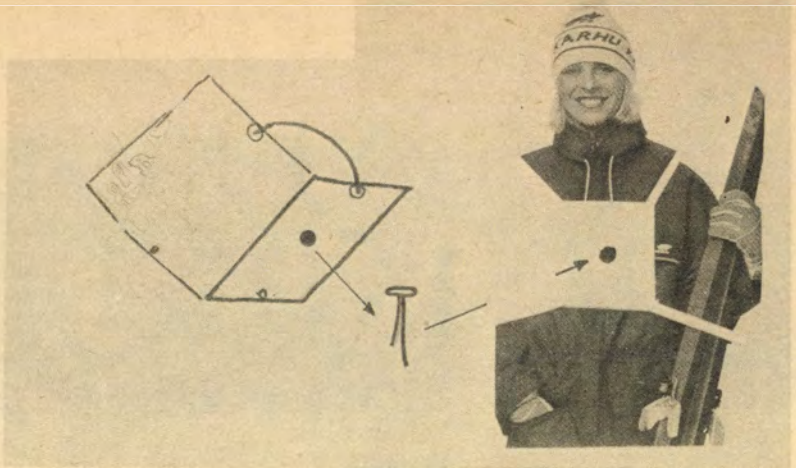
20. ábra

2. A térképtartó: Térképünket védeni kell az időjárás hatásától, hótól, víztől, gyűrődéstől. Erre alkalmas egy egyszerű átlátszó műanyagtasak. Ezt biztosító tüvel a mellünkre tűzhetjük. Jobb megoldás, ha felső sarkaira kötött szalaggal a nyakunkba akasztjuk, alsó széleit pedig gumiszalaggal rögzítjük derekunkhoz. Ebben az esetben kényelmesen nézhetjük a térképet, mert a gumiszalag sokat enged, viszont a térkép futás közben nem himbálózik. /21. ábra/ Azonban mindkét megoldásnál használni kell a kezünket, amiben a botot fogjuk. Ráadásul térképünket nem tudjuk mindig tájolva tartani, ha csak ki nem vesszük a tokból. Egyszerű, könnyen megoldható módon segíthetünk ezen. A

mellünkre szalaggal és gumival egy viszonylag kemény műanyaglapot kötünk a tasak helyett, és ezt a lapot átfúrjuk a közepén. Keresünk egy viszonylag kemény térképtartó tokot is, amelynek egyik lapját a közepénél szintén átfúrunk, hogy aztán egy saszeggel összeerősíthessük a kettőt. Így hozzájutottunk egy elforgatható térképtartóhoz. /22. ábra/ Az élsportolók találékonyan olyan könnyű "tálcát" készítettek, amelyre bármikor rápillanthatnak anélkül, hogy botjaikat el kellene engedni. A mellkasra erősített kemény lapból, egy körülbelül 15 centiméteres vízszintes gém nyúlik ki. Ez tartja a térképtartó tokot, természetesen elforgatható kivitelben. /23. ábra/



21. ábra



22. ábra



23. ábra

Az öltözék. Az öltözékünk réteges legyen, hogy az aktivitás fokától függően levetkőzhessünk. A testünket nedvszívó textília fedje, és lehetőleg a legfelső réteg se zárja el hermetikusan a párolgás útját. Nemcsak azért, mert kellemetlen futás közben a fülledtséget elviselni, hanem azért is, hogy a futás, túra végén ne hűljön ránk az izzadság. Ilyenkor inkább fel kell öltözni. Célszerű tartalék zoknit vinni a kisebb túrákra, még ha másik cipőt nem is viszünk magunkkal. Hosszú kirándulásokra egy váltás alsónemű javasolható. Sapkánk

mindig legyen, így megelőzhetők a megfázások, homloküreg gyulladások, mert beszívják az izzadságot. A bőrfelületről elpárolgó nedvesség: hőt von el!

A kesztyű hasonló megfontolásból javasolható, hiszen a kihülés mindig a végtagoktól indul el. Ezenkívül eséskor a kesztyű megvédi kezünket a horzsolástól, illetve a botmunka okozta hólyagok ellen is hatásos. A sízők hosszabb edzésre, a túrázók rövidebb utakra sításkát hordanak, amit övszerűen a derékra lehet csatolni. Ez nem zavarja a sízést, mert nem himbálódzik,



25. ábra

fér benne a szükséges viasz, esetleg mi rácsálnivaló. /24. ábra/



24. ábra

Hosszabb túrákra hátizsákot kell vinni, melyben egy váltás ruhát, kesztyűt, sapkát tegyünk vízhatlan zacskóba, továbbá táplálékot; italt, viaszokat, parafát, hókaparót. Nem felesleges egy jó bicskát /csavarhúzó is legyen rajta, vagy külön/ és egy guri-ga szigetelőszalagot betenni. Nem nagy súly, de alkalomadtán megmentheti a túrát. A "tartalék csőr" ugyanilyen megoldásból kerülhet be a tarisznyába. Magashegyi túrán elengedhetetlen kelléke a "sötétített" szemüveg. A hátizsákot lehetőleg próbáljuk ki használat előtt, hogy megfelelő hosszúra állíthassuk a hevedereket. Ha az lecsúszik vállunkról futás közben, készítsünk kiegészítő szíjat, ami összefogja azt a mellünkön. /25. ábra/

Folyadékot vinni nagyon fontos, különösen ha túránk útvonalán nem biztos, hogy betérhetünk turistaházakba. Kockázatos dolog azonban törekeny természetű vinni, mert a legjobb szűz sem képes arra megbízhatóan vigyázni, egy ismeretlen útvonalú hosszú túrán. A kicsörgő folyadék eláztatja a tartalékruháinkat. Könnyen készíthetünk műanyagkulacs köré hőszigetelő réteget, amely nyolc órás időtartamig megbízhatóan, nagy hővesztés nélkül őrzi italunkat. Alufólia, szivacsréteg, újabb

alufólia kell hozzá. Ragasztóval, szigetelőszalaggal erősíthetjük föl.

A sízsák utazáskor védi léceinket a beszennyeződéstől, ami különösen a tetőcsomagtartón való autós szállításkor fontos. A nyári tárolás alatt megóvjá a talpat a porosodástól. /26. ábra/



26. ábra

/folytatjuk/

H

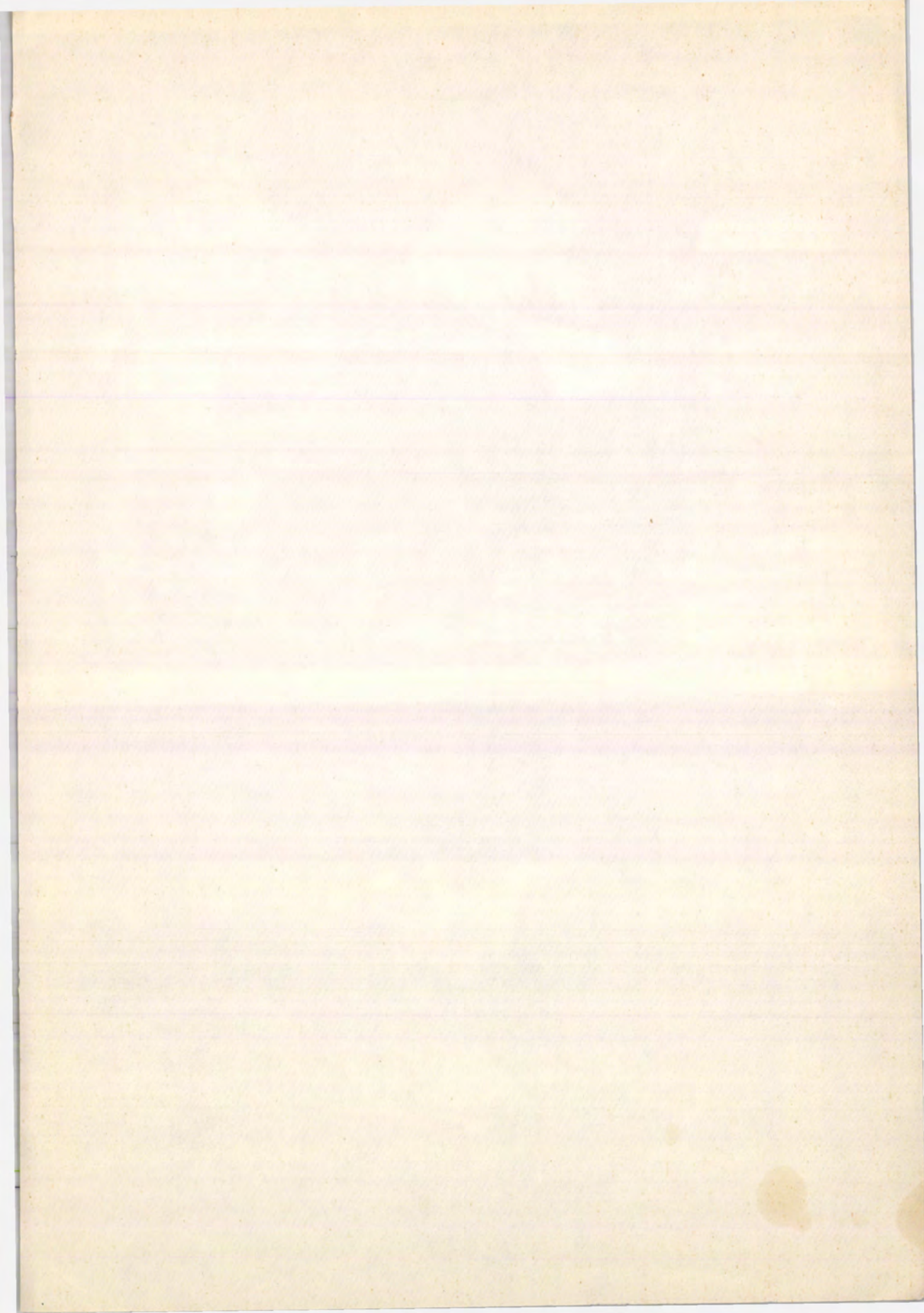
Címképünk: Mátyás Ildikó /Kaposvári Rákóczi/ az Éjszakai Világversenyen.

Hátsó borító: - Rajt után az Éjszakain, az előtérben Volkmar Simon /NIK, TU Dresden/, az F 50-es kategória győztese, az 1960-as évek válogatottja.

- Nagy Kálmán /MAFC/ az F 45- ben.

Máté Gábor felvételei.

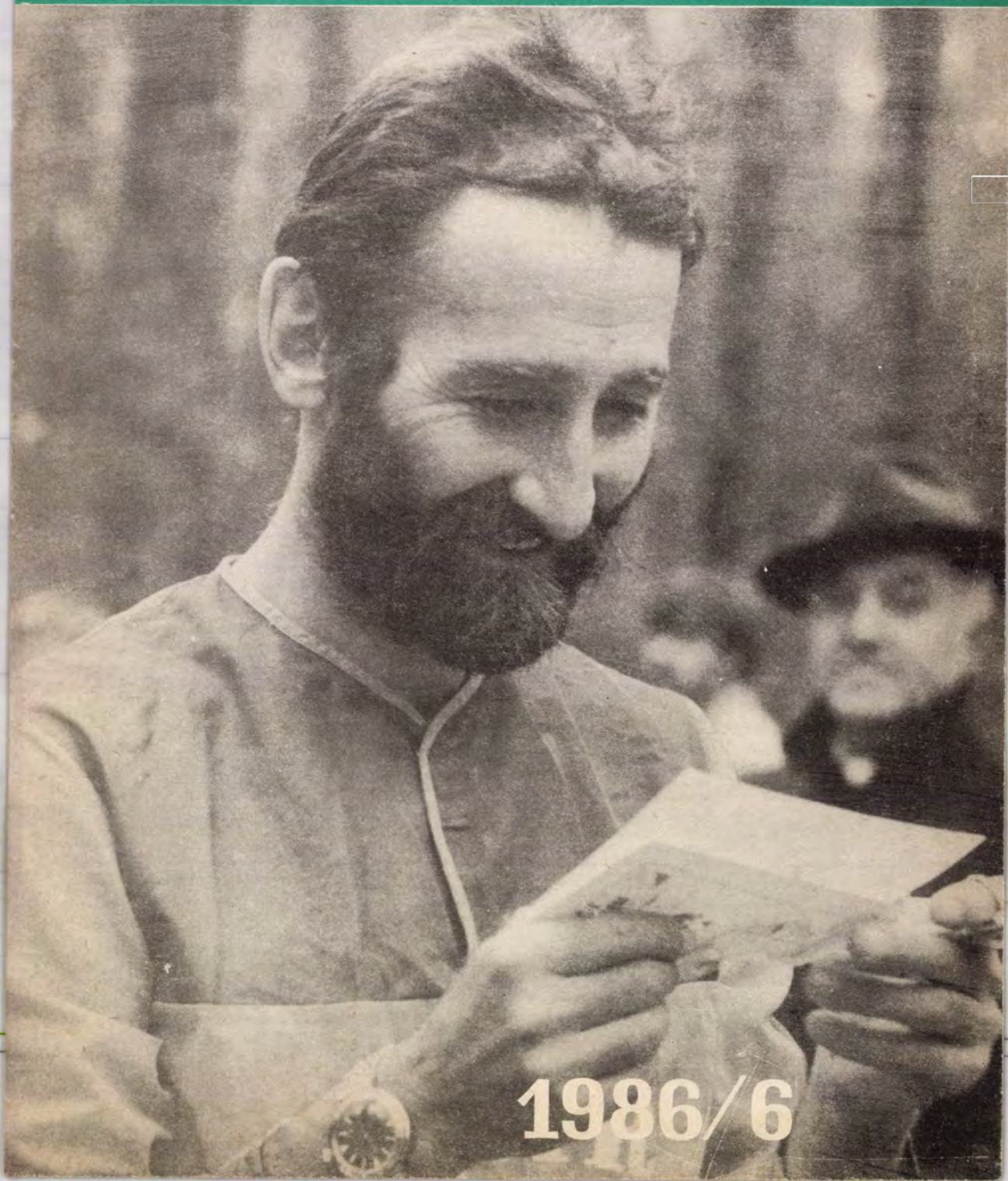




Ára:7-Ft



TÁJFUTÁS



1986/6

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékozódási Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1986. december. TZ-860730. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: Budapest VI., Bajcsy-Zs. út 31. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely nirlapkézből postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

TÁJFUTÁS

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

6. SZÁM

A lapkészítésnek nem a leglátványosabb része a leírt szövegek formába öntése, a tördelés. Lapunknak e munkafázisa ugyancsak kisipari, sőt kézműves módszerrel zajlik: ollóval, ragasztóval, vonalzóval. A címek szedése sem fényesdűgőppel, hanem alfeszét betűkkel történik, és aki mindezt az ideai számoktól kezdve végzi: Schell Antal, a budapesti Tájéló c. lap egyik szerkesztője. Így már kétszemélyes lett a szerkesztőség. Ami nagyon kevés akkor, ha nincs aki írjon, fényképezzen ötletet adjon. A választ persze a szerkesztő is ismeri; minek írjak, fotózzak, törjem magam, ha a cikk csak fél évvel később jelenik meg? És a kör bezárult, mert azért nem írnak, mert soká jelenik meg, és azért csúszik a lap előállítás, mert nincs mit közreadni. A szerkesztő nem titkolhatja gyanúját -- nem saját felmentése okán --, hogy inkább valami sportági érdektelenség az ördögi kőr oka. Mert nem érdek - lődnek - tisztelet a kivételnek - a Szélrózsa, a Technikai ABC, sőt a térképek iránt sem. De a versenyrendezés iránt sem. Legáltalában nem olyan mértékben, ahogyan a sok verseny megkívánná. Addig is míg nem pezdül meg sportági író- és olvasótáborunk; szerkesztjük és tördeljük, ha kell írjuk; lapunkat, a Tájéfutást.

BARÁTI HADSEREGEK IV. TÁJFUTÓ BAJNOKSÁGA

Szeptember 01-én hétfőn gyülekezett a csapat Veszprémben - Benedek István, Nagy Márton, Szieberth Péter, Nagy Róbert, Makra Zsigmond, Viniczai Ferenc - a Honvéd Schönherz Z. SE tagjai és meghívott tartalékosok. Közös edzés, majd vacsora Budapesten. Kedden hajnalban csatlakozott még a "Néphadsereg" újságírója és aztán MALÉV géppel irány Varsó. Varsóba érkezéskor a repülőtéren vártak már bennünket és haladéktalanul enni kellett. A történelmi városrész körbesétálása után Krakkóba repültünk. A helyőrség szállodájában kétágyas, fürdőszobás /rádió, televízió/ szobákban helyeztek el bennünket. Az étkezés a helyi WAWEL klub éttermében kb. 20 percnyi buszozással volt elérhető.

3-án délelőtt a városi állatkert körzetében lévő terepen volt edzés. Az ellenőrző pontok elhelyezése nem volt éppen pontos, illetve ki sem volt rakva az egyik. Egy kicsit ránk ijesztettek. Délután városnézés. Először megkoszorúztuk a lengyel nemzeti hős, Kosciuszko Tádé emlékművét, majd idegenvezetővel körbejártuk a várat. Megcsodáltuk a sok kulturális emléket, köztük Báthory István szarkofágját. Este ünnepélyes körülmények között a tiszti klubban volt a sorsolás. Itt vált véglegessé, hogy a házigazdákon kívül a Szovjetunió /a nagy válogatottal/, az NDK, Bulgária és Magyarország vesz részt a versenyen. A sorsolás előtt videó felvételtől bemutatták a teret. Jól futható, kiemelkedő sziklával megtűzdelt

szép erdőt láthattunk.

4-én délelőtt meglátogattuk az elektronikus alkatrészeket gyártó TEL-POD gyárat. Meglepő volt, hogy az alkalmazottak 75%-a 30 éven aluli.

Délután a WAWEL klub labdarugó pályáján volt az ünnepélyes megnyitó. A díszvendégek között városi, megyei, országos szervek képviselői voltak jelen.

Katonai díszszázad, zenekar és zászlófelvonás tette ünnepélyessé a megnyitót. A magyar zászlót szépen lengette a szél Makra Zsiga kezében.

5-én 6 órakor ébresztő, reggeli, majd a kb. 120 km-re CSEZTOHOVO tájvédelmi körzetében lévő versenyszínhelyre utazás. A rajt körzete nagyon hasonlított több magyarországi terepre.

Elsőnek a szovjet Kivleinkis, majd 06-ra Makra rajtolt a fenyveserdő kis tisztásáról. A cél egy tó közelében a tisztáson volt. Minden csapatnak külön sátor, ágyakkal. A versenyt demonstrációs táblán lehetett követni. Az első részeredmény kedvező volt, Makra 28 percen belül ideje. A második részidőt a célon való átfutásnál mérték. Nehezen vártuk a fiainkat, egyedül Nagy Robinak volt esélye az átfutáskor a dobogóra kerülésre. Benedek az elején "elszállt", Szieberth bátoralanul kezdett, Viniczai egyenletesen középszerű volt. Nagy formán kívül futott, Makra tapasztalatlansága ütközött ki. Nagy Róbert hatodik helye volt a gyógyír.

A versenypályák mindkét napon megfelelték a verseny-versenyzők színvonalának. Egyaránt megkövetelte a magasfokú fizikai- szellemi állóképességet és technikai tudást. Az ellenőrzőpontok elhelyezése pontos volt.

Megegyeztünk a fiúkkal, hogy az egyéni eredmények ellenére csapatban van esélyünk a második helyre, - esetleg a győzelemre. Péter nem bízott abban, hogy a szovjeteket meg lehet futásban verni. Földesi Tibor a csapattal megbeszélve összeállította a váltót, amivel rövid vita után egyetértettem. Nagy Robit akartam befutónak az egyéni eredménye, no, meg a kubai szép teljesítménye alapján /igazi csapatember/. Földesi Tibor meggyőződött, hogy Benedekben ég a bizonyítás vágya, és ez fontosabb, mint a felelősség miatti idegesség. A fiúk átértették, hogy a magyar színéért kell holnap rajthoz állni.

6-án szokásos 120 km-es utazás után jókedvűen érkezünk meg a tegnapi cél helyére. Viniczai meglehetősen idegesen készülődött. A befutás előtti 2 km-nél a tó tulsó partján lehetett látni az egyik ellenőrző pontot. Nagy

szorongással vártuk, vajon ki jelenik meg először. Nagy üdvrivalgás a lengyel táborban, három perc múlva egy kicsit visszafogottabban a szovjeteknél, - és nem akarunk hinni a szemünknek kettő perc múlva megjelenik az NDK váltó embere. Most már csak abban reménykedtünk, hogy Feri nem marad le annyira, hogy azt behozni már lehetetlen. Három perc múlva Viniczai is megjelent. Slezák István elnökünk egy rézgarast sem adott volna még a harmadik helyért sem. Szieberth Petivel közben megbeszéltük, hogy nem kell rohannia, bízzunk benne, hogy jobb a lengyel és német fiúknál, - a szovjetekkel meg majd a végén vesszük fel a versenyt.

A lengyelek második embere, mintha be lenne programozva - megjelent elsőnek. Ha a harmadik lengyel fiú is pontosan ugyanannyit fut - akkor a második helyet próbáljuk megszerezni - véltük.

A szovjet fiú tűnt fel másodiknak, de közvetlenül mögötte - nem hittünk a szemünknek - Szieberth. A pont után emelkedőn Péter - aki nem bízott benne, hogy futásban meg lehet verni a szovjeteket - megelőzi vetélytársát és másodiknak válhat Nagy Robi - 10 perccel a lengyelek mögött.

Ugy gondoljuk, hogy most már másodiknál nem lehetünk rosszabbak. Bízunk Robiban, hogy tartani tudja Sotnikovot. Ujabb 55 perces idegtépő színet.

A tó tulsó oldalán megjelenik a lengyel Dysio s alig múlik el egy perc a tó sekély részén átgázolva - eddig senki sem ment arra - rohan Robi a pont felé. A magyar delegáció egy emberként üvölt "Robi előtted a lengyel! /Robi, mint később mondta ezt nem nagyon hitte el/. Az utolsó váltásnál a lengyelek mögött egy perccel mi, majd 3 perccel később a szovjetek. A bolgár és német váltó messze lemaradva. Rajtunk kívül mindenki meg volt győződve arról, hogy itt csak szovjet győzelem születhet, hiszen Zorin ment ki - egyéni győztes. A győznie akarás - ahogy ezt a lengyel újságban is írták, - azonban nagyobb volt Berciben és nemcsak behozta a lengyel váltó előlőnyét, hanem 3 perccel még "adott" is Zorinnak.

Nagy volt az ünneplés a kis magyar táborban, majd lassan megjelentek a gratuláló ellenfelek is. A szovjet csapat az eredményhirdetést meg sem várva hazautazott. Az ebéd után tele hassal még hátra volt egy megpróbáltatás. 400 métert kellett 67 másodperc alatt lefutnom a győztesek kedvére. Bercivel vágtunk neki - ő idei legnagyobb győzelmét a-

ratta, - nekem 68 másodpercre sikerült.

Az ünnepélyes eredményhirdetésen először Nagy Robi vette át VI. helyért járó oklevelet, majd a magyar katonaválogatott a baráti hadsereg tájfutó bajnokságáért a gyönyörű érmeket, okleveleket és a kristályvázát, majd az est folyamán egy-egy színes vázát.

Az ünnepi vacsora közben a szokásos ajándékcseré hevében is mi jártunk az élen.

Vasárnap délelőtt a wieliczka-i sóbányát látogattuk meg. A földalatti termek, a sókáporna csodálatos domboorművei nagy élményt nyújtottak.

A korábbi /egyéni verseny utáni/ tervek ellenére senkit sem hagytunk a sóbányában.

Délután egy kis foci, amelynek szintén van "eredménye": Berci szemöldökét négy öltéssel varják össze a kórházban. Este azonban már együtt sétál a csapat Krakó festői szépségű utcáiban és hallgatja a Mária toronyból szóló kürtszót.

Hétfő délelőtt vásárlással telik el, majd repülés Varsóba. Itt meg kell ennünk még egy ebédet, - de ezt az akadályt is vitézül állja a csapat. Este érkezünk meg Budapestre, - a repülőtéren így köszönünk egymástól, "viszontlátásra a magyar-osztrák katonaválogatott versenyén".

A magyar csapat fegyelmezetten, szerényen viselkedett; ezzel és az eredményével nagy tekintélyt szerzett a magyar tájfutó sportnak.

Vass Tibor

EREDMÉNYEK

Egyéni 15 km, 600m szint, 22 e.p.

1. Zorin Michail	SU	78.36.0
2. Kozlowski Jacek	P	78.54.0
3. Dyzio Wlodzimierz	P	80. 8.0
4. Semenow Sergiej	SU	80.12.0
5. Sotnikow Wiktor	SU	81.28.0
6. Nagy Róbert	H	82. 9.0
10. Szieberth Péter	H	84.31.0
15. Viniczai Ferenc	H	87.15.0
20. Makra Zsigmond	H	92. 2.0
22. Nagy Márton	H	96.51.0

Váltó 10 km, 400 m szint, 17 e.p.

1. H 255.28	Viniczai Ferenc	71.17
	Szieberth Péter	134.28
	Nagy Róbert	196.29
	Benedek István	255.28
2. SU 261.12	Leiboms Aigars	65.33
	Semenow Sergiej	134.39
	Sotnikow Wiktor	199.22
	Zorin Michail	261.12
3. P 262.40	Labuzinski Slawomir	63. 8
	Kozlowski Jacek	124.34
	Dyzio Wlodzimierz	195.24
	Hornik Zbigniew	262.40



ZŁOTY POTOK II

IV MISTRZOSTWA ARMII ZAPRZYJAŻNIONYCH w biegu na orientację

ZŁOTY POTOK 1986.09.05-06



1:15 000
warstwice 1:50 000

86-30-224-
PZLA Ci
skala pier



autorzy
Josef Telet
Jaroslav Opik
Josef Telet
wiosna 19
opracowanie graf
Beata Wąsowska

SÍTÁJFUTÁS

III.

SITURISZTIKAI TANÁCSOK

Bár Reinhold Messner a Mount-Everestet mászta meg egyedül, de azért mi ne menjünk olyan sítúrára magányosan, ahol messzire eltávolodunk lakott helyektől, elhagyjuk a kitaposott siutakat. Gyakorlott sízők, ha mégis egyedül indulnak nagyobb túrára, hagyják hátra tervezett útvonalukat. Kisebb utakon, jelölt turistaösvényeken nem fenyeget nagy veszély, ha ismerjük a hegységet. Hazánkban nem törhet ránk olyan idő, ami veszélyes lehetne. De a szomszédos országok magasabb hegységeiben más törvények uralkodnak. Ott semmiképpen ne magányoskodjunk! Ha tájfutó térképpel sízünk, bátran próbálgassuk tájékozódási tudásunkat. A térképek olyan kis területet fednek le, hogy rajtuk nem lehet "örökre elveszni", Azt mindig érdemes indulás előtt megnézni, hogy egy nagy eltévedésből milyen irányban érhető el legbiztosabban lakott település, országút, turistaház, illetve az oda futó jelzett turistautak. Altalában elég megjegyezni egy égtájat. /Például: a térképet északról országút határolja, vagy kelet felé tartva minden út a turistaházhoz torkollik, vagy a kiterjedt hegyoldalból a völ-

gyeket követve településekig jutunk./ A síelőnek ismernie kell képességeit, és ennek tudatában tervezheti meg túráit. Ebben segítheti a napló, amely tartalmazza a megtett túrák hosszát, a leküzdött szintkülönbséget, a hőviszonyokat, és érzéseinket túra közben és azután. Elfáradtam, izomlábam lett, kimerültem stb. Minderre azért van szükség, hogy ne vállaljunk túlzott feladatokat, mert akkor az egészségtől elmehet a kedvünk. Tartsuk szem előtt, hogy a túrázó sportember, akinek be kell tartani az edzéselveket. /lásd később/. A hosszú túrára tervezzünk pihenőket is. Ha tehetjük féltáv körül húzódjunk be meleg helyre, váltunk száraz ruhát, ha szükséges. Célszerűbb többször, kevés táplálékot magunkhoz venni, mint egy turistaháznál egyszerre jól belakni. Így szervezetünk nem áll át az emésztésre, és túránk folytatásakor nem csökkenti teljesítményünket. A hosszútávú versenyzők /a sítájfutók is azok/ tudatosan pótolják veszteségeiket. Élvo-nalbeli sífutók közvetlenül a rajt előtt is isznak. Három-öt kilométerenként újból és újból egy-két kortyot. Speciális itallal pótolják a folyadékot, sókat és a cukrot. Ha érezzük valaminek a hiányát, akkor már késő. Ennek elkerülésére különleges, vízzel hígítható koncentrátumokat készítenek a sportolók számára, melyek összetételét élettani vizsgálatok alapján határozzák meg. /27. ábra/



27. ábra

Csoportos sítúránál a gyakorlott síző menjen elől, ő választja ki a síklásra legalkalmasabb útvonalat, s egy hasonló képességű zárja a sort, aki tereli a lemaradókat. A vezető mögött még nem tökéletes a sínyom, ezért jó, ha annak kialakításában a rutinosabb sízők követik. A leggyengébbeket a csoport közepére osszuk be, és a menet tempóját az ő tudásunkhoz igazítsuk. A lefelében megfelelő kivárásokkal induljunk el, hogy ne fussunk rá egymásra. Aki elesik, hamar húzódjon félre az útból, illetve próbálja egy kicsit hóval betaposni a "lövészteknőt", amiből éppen ki-mászott. Lehetőség szerint az együtt túrázók sítudása, felkészültsége azonos legyen. Ekkor nem unatkozik az egyik, és nem szenved a másik. A túra-vezetőnél legyen "vörös kereszt" doboz, és legyen járatos az elsősegélynyújtásban.

"FÖLDÜNK TÜKRE A TÉRKÉP"

A térkép ma már mindennapjaink elválaszthatatlan részévé vált, segíti a napi eseményekben való eligazodást, taneszköz a környezetismeret, földrajz és történelem órákon és nélkülözhetetlen segítőtárs hazai vagy külföldi túrák megtervezésekor, a városnéző sétákon, sőt az egyes múzeumokon belüli tájékozódásban is. A gyakorlati munkának és a tudományos kutatásnak is fontos eleme. Nekünk: sporteszköz! A valóságnak megfelelően, arányosan kicsinyítve ábrázolja a földfelszínt. A sítájfutás terepeit is. Egyezményes jelekkel fejezi ki az ott található jelentőséggel bíró részleteket.

TÉRKÉPJELEK: /28. ábra/

I Síkraajz: /fekete/

Az utak jelei azok minősége, követhetősége szerint különböztetve meg. /Műút, talajút, kocsíút, ösvény, stb./

A nyiladékok, erdőhatárok jelei. Épített tárgyak jelei: kőfal, kerítés, épület, rom, torony, magasles, etető, határjel, lőtér stb.

A síkraajzi elemek a legfontosabbak a sível tájékozódás számára, mert többnyire ezeken a vonalakon halad! Továbbá ezek állják útját és adnak információt a közvetlen környezetről.

II. DOMBORZAT /BARNA/

Fontossági sorrendben a domborzat következik, amelyet a magasságkülönbségek szintvonalas kifejezésével érnek el. Segítségükkel érzékelhetjük a harmadik dimenziót. A szintvonalak a terep azonos magasságában levő pontjainak összekötő vonalait. Az utakhoz, nyiladékokhoz hasonlóan felülnézetben, alaprajzszerűen ábrázolják a valóságot. A terepidomok alakjára következethetünk általuk. A szintvonalak visszatérnek önmagukba és egy képzetbeli felületet alkotnak. Tájfotótérképen az ilyen metszősíkok egymástól mért távolsága állandó, előre meghatározott. Ezt szintköznek nevezzük. Lehet öt, tíz, húsz, stb. túsíratérképen esetleg ötven méter is. A térképen lévő folyamatos barna vonalak az alapszintvonalak. Minden ötödik szintvonalat vastagabban rajzolnak meg, hogy a nagyobb domborzati formákat könnyebb legyen felismerni. Ezek a fő-szintvonalak. A pontosabb részletábrázolás szaggatott, ún. segédszintvonalakkal történik. ezekkel



28. ábra

lehetséges az öt métert meg nem haladó terephullámzásokat kifejezni. A segédszintvonalas ábrázolás a sítájfutásban elhanyagolható, hiszen a magas hótakaró ezeket az apró alakzatokat elfedi, sőt a szél esetlegesen más, kisméretű formákat alakít a hóból. Az alapszintvonalak /és a szintköz/ ismerete nagyon fontos az útvonalválasztásnál. Az útvonal által metszett szintvonalak száma adja a leküzdendő, illetve leadandó magasságkülönbséget. A főszintvonal akkor segíti a számolást, ha egyszerre a szintköz többszörösét kell megmászni, vagy leadni. Az alapszintvonalak tökéletesen kifejezik a terep merekségét. Az egymáshoz közeli meredek hegyoldalt ábrázolnak, az egymástól távoliak esetén lapos a terep. Gyakorlott ember első ránézésre eldönti, hogy mi van a térképen lent, és mi van fent. A vízrajzi jelek például törvényszerűen mélyedésekben vannak, a hegytetőket is könnyű azonosítani. A vízgyűjtők, völgyek, metszódések jellegzetes formái is segítik a fölismerést. Túristatérképeken a tengerszint feletti magasság is több helyen szerepel, amiből szintén következtetni lehet a lejtésirányra. Ezt segítik az eséstüskék ami szintvonalra merőleges, a lejtőirányba kinyúló kis vonal. Megmutatja, hogy a kérdéses helyen merre folya le a víz. A szintvonalakkal megrajzolható tereptárgyakat két csoportba sorolhatjuk.

- Vízválasztók: hegyhát, kúp, domb, halom, nyereg, pihenő, lejtőkúp, hegyorr, terepfok, stb.
- Vízgyűjtők: teknő, metszódás, horpadás, stb.

Vannak ezenkívül olyan domborzati /barna/ jelek, amelyek a szintvonalak segítségével nehezen vagy egyáltalán nem ábrázolható idomokat jelölnek. Például a tereplépcső, árok, metszódás, letörés, gödör, töbör, felhagyott mészegető, faszénégető helyek, kúp, túltés. Egyes jelek más színnel is megjelenhetnek. Feketével például a köves gödör, vagy ha zsombolyt jelölnek. Szintén feketével jelölik az áthatolhatatlan földletöréseket, horthos falakat, szintén feketék a kúp nagyságú kővek és a sziklatömbök. A sziklafalaknak többféle jele van; utalva az átjárhatóságra.

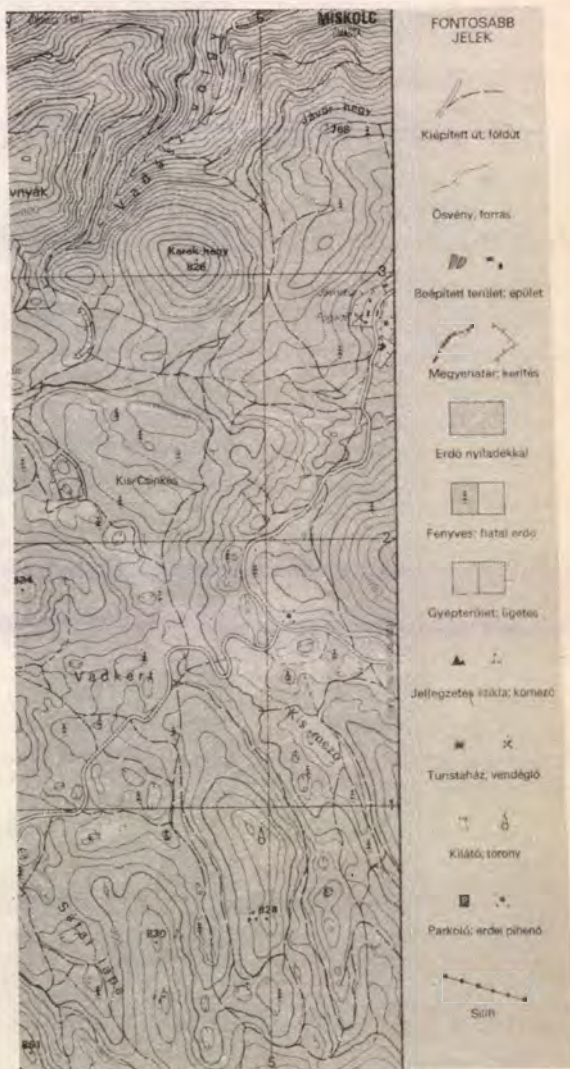
III. VIZRAJZ

A sítájfutó számára kevesebb információt nyújtanak ezek a jelek, hiszen télen mindent hó borít. A skandináv versenyek legkönnyebb szakaszai, amikor a befagyott tavak sík felületén vágunk át. Nyáron ugyanazt a késsel megjelenített területet kell kerülni.

Mindamellettt a kék szín mégis megkönnyíti a domborzat értelmezését.

IV. TEREPEFEDEZET

A növényzet ábrázolása a nyári tájfutásban rendkívül fontos. A sítájfutó számára a terep nyílt /sárgával jelölt/ területeinek és a fedett, erdős /fehéren hagyott/ területeknek a megkülönböztetése lényeges. Az esetek többségében teljesen közömbös, hogy az erdő nyáron milyen sebességgel hatolható át. Ezt jelölnék ugyan a zöld különböző árnyalatai. Sível versenyen csak akkor vágunk új csapást



29. ábra

V. WELTMEISTERSCHAFTEN S
 V. WORLD CHAMPIONSHIP

Vezena

Lavarone - Luserne
 Trentino



Staffetta
 Staffellauf
 Relay event
 3 febbraio 1984
 Uomini
 Herren
 Men

HB	11175	470		
1	H			
2	K			
3	R			
4	V			
			+	⊕
5	Y			
6	J			
○		450		⊗

36. ábra

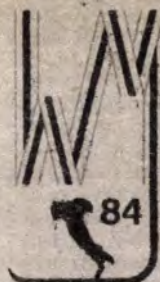
V. CAMPIONATI DEL MONDO SCI-ORIENTAMENTO

ORIENTIERUNGSLAUF
SKI-ORIENTEERING

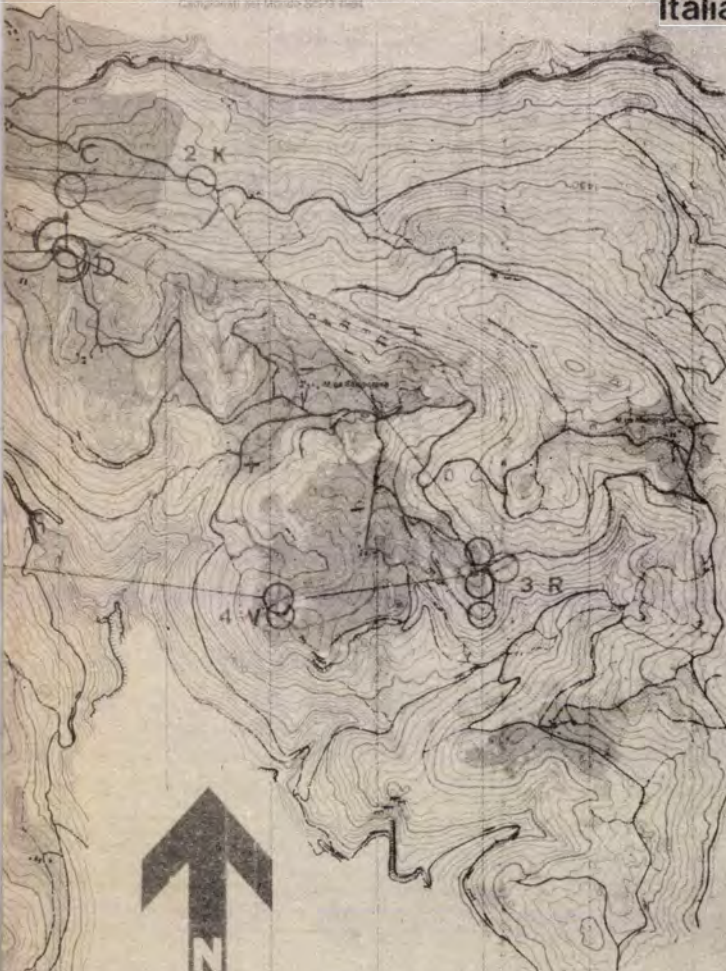
Millegrobbe

- Levico Scala: 1:25.000
Equidistanza 10 metri
Realizzazione 1983

Relievi: Davide Montanari,
Maurizio Ongania
Disegno: Maurizio Ongania
Stipografia: S.T.A. Firenze
Stampa: Steingrube, Trento
Produzione: Comitato Organizzatore
Campionati del Mondo 1983/84



Lavarone
Trentino
Italia



Scala: 1:25.000
Equidistanza 10 metri
Realizzazione 1983



az erdön keresztül, ha rövid szakaszt, szinte belátható távolságot teszünk így meg. A másik praktikus eset, ha a kevés hó nem jelent nagy ellenállást.

A térképjelek a Nemzetközi Tájéfutó Szövetség /IOF/ irányításával egységesítettek, viszonylag állandóak. Az éppen érvényes jelkulcs mindig beszerezhető. A fent leírtak a tájékozódási futó térképre vonatkoznak, melyeket az MTFSZ ad ki. Ezeket a térképeket az MN Térképészeti Intézete készíti. A túristatérképek megjelenése is hasonló, itt csupán egy szembeötlő eltérésre hívom föl a figyelmet; az erdős terület színe a zöld! /29. ábra/

Nagyon fontos ismernünk térképünk méretarányát. Ez megmutatja a kicsinyítés mértékét. 1:50000 azt jelenti, hogy egy milliméter a térképen a valóság 50000 milliméterét, azaz 50 méterét jeleníti meg. Könnyen belátható, ha ennél pontosabban szeretnénk tájékozódni, akkor ehhez alkalmasabb méretarányt kell választanunk. Így készülnek a tájékozódási futó térképek! 1:15000, 1:10000. Ha a térkép alapján valamely távolságot akarunk lemérni, megtakaríthatjuk a számolást,

ha van arányértékünk. Ezen a méretaránynak megfelelő valódi távolságok vannak feltüntetve. A túristatérképeken mindig megtalálható! /30. ábra/

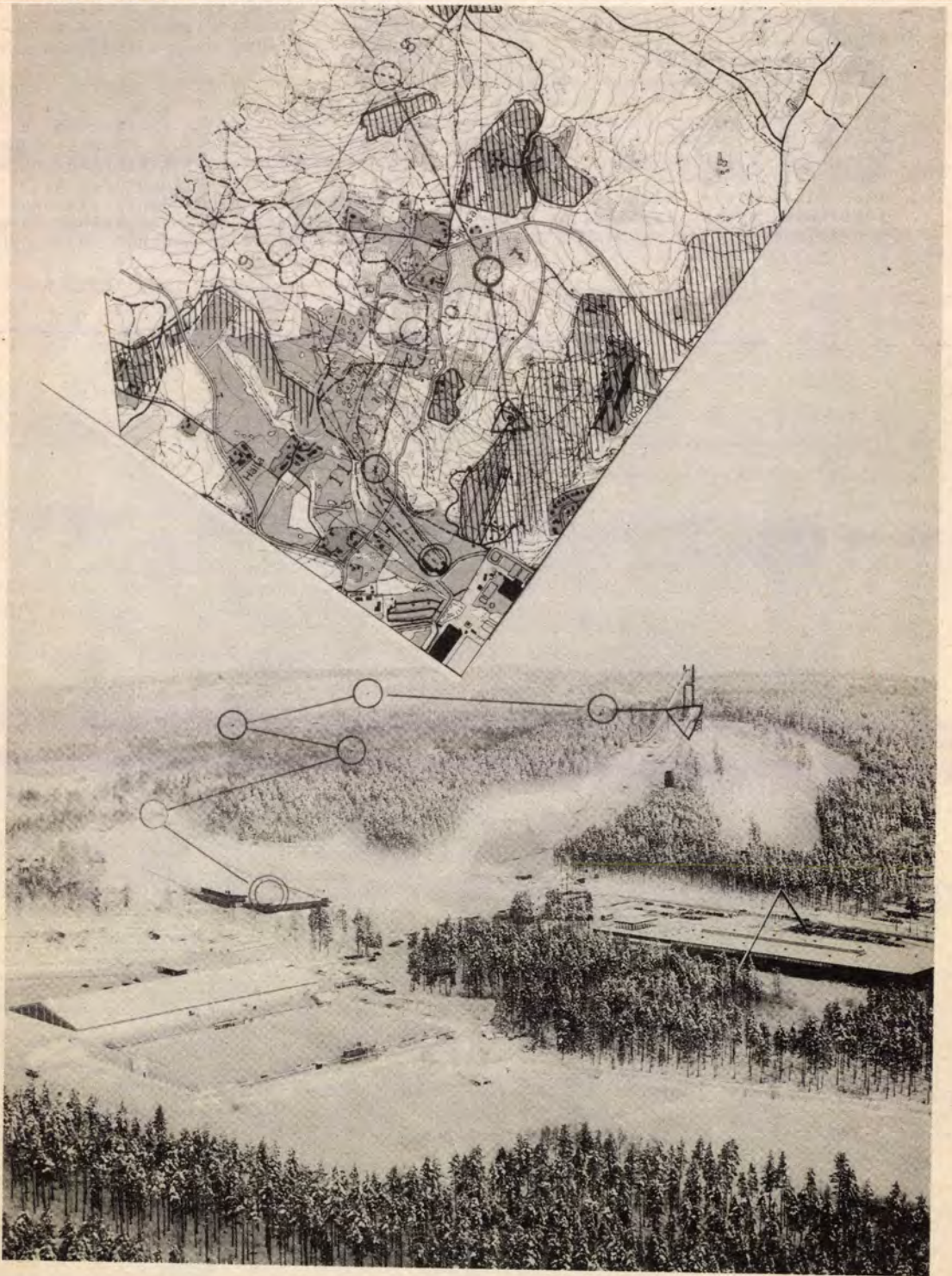


30. ábra

Minden térképen jelölik az északi irányt; észak-dél irányba futó tájolóvonalakat nyomtatnak rá. A tájfutók távbecslését segíti, hogy térképeiken ezen vonalak távolsága a valóság 500 méterének felel meg. /31. ábra/ A fejlécek, feliratok és a nem alaprajzi térképjelek tájoltak. /les, etető, kilátó, stb./



31. ábra



A térképjelek ismerete még kevés a tájékozódáshoz. Tudni kell, hogy a tereprészletek jellemzőit a jeleknek egymás fölötti /különböző színek/ és egymás melletti, /azonos színek/ alkalmazásával rajzolják meg a térképészítők. Ha egy zsúfolt terület összes tereptárgyát ábrázolnák, olvashatatlanná válna a térkép. Ilyenkor a rajzoló általánosít, kiemeli a lényeges ismertetőjegyeket és eltekint a lényegtelenektől. Az egymáshoz nagyon

közeli lévő tereptárgyak esetében "csalni" kell /széthúzni/, hogy a tájékozódás számára lényeges térbeli viszonyokat könnyen felismerhetővé tegyék. A jelek ugyanis a térképen nagyobb felületet takarnak, mint amekkora a tereptárgy a valóságban elfoglal.

Amikor tájékozódunk, akkor a terep és a térkép elemeit egymáshoz rendeljük. A megfeleltetés gyorsasága és biztonsága érzéküinktől, képzeletünktől és elsősorban gyakorlottságunktól függ. Ezért nevezik tapasztalati sportágnak a tájékozódást. Tíz-éves kor előtt csak játékosan szabad közelíteni hozzá, a konkrétból, a terepből



33. ábra

kiindulva és haladva az elvont térkép felé. Idősebb korban is a tapasztaltabbakkal történő terepbejárások a leghasznosabbak. Az igazi sikerélményt az önálló feladatmegoldás adja, akkor amikor ismert álláspontunkból a kiválasztott, vagy kijelölt ismeretlen felé haladunk, azaz tájékozódunk. Az elinduláshoz első lépés, hogy térképünket a valóságnak megfelelően, tájolva tartjuk! Ma már túl vagyunk azon, hogy a nap és óra, vagy a fa mohos oldala alapján tegyük ezt. A környezetünkben látható tereptárgyakat azonosítva addig kell forgatni térképünket, míg a vonalszerű tereptárgyak /út, nyiladék, kerítés, sísánc nekifutója/ és azok jelei egy irányba kerülnek. Előfordulhat, hogy jól egyeztethető pontszerű tereptárgyak vannak a közelben, /kilátópont, etető, vadles, sísánc tornya/ ezek közül kettő elegendő, hogy térbeli viszonyuk alapján térképünket hozzáigazítsuk. Ugyanezt tehetjük távoli, jól azonosítható tereppontokkal is./ Hegycsúcs, nyereg, kilátó, jelleghatár sarka./ Bármelyik jellegzetes alakú, felülnézetben ábrázolt tereptárgy alkalmas a térkép betájolásához /túristaház a melléképületekkel, tisztások, uszoda, jégpálya, sportcsarnok/. /32. ábra/ A fent leírt műveleteket bármely kezdő képes elvégezni, ha ismeri álláspontját. A térkép betájolásának legegyszerűbb módja, ha az erre készített eszközzel, a tájoló segítségével tesszük. A mágnesű és a térkép észak-dél vonalait egymással párhuzamosan kell állítani, ügyelve arra, hogy elkerüljük a 180 fokos hibát. /33. ábra/ Ezek után válasszuk ki azt az útvonalat, amelyen álláspontunktól az első elérendő tereptárgyig el szeretnénk jutni. /34. ábra/ Ha térképünk tájolva van, könnyen kiválaszthatjuk azt a sýnyomot, amin haladnunk kell. Az első probléma rögtön indulásnál jelentkezhet, ha a kiválasztott útvonalon még nem lejárt az ösvény, és nem akarunk magunkat utat törni a hóban. Ekkor más nyomvonalat kell választani. Előfordulhat, hogy tévedésből rossz nyomon indultunk el. Erre úgy lehet rájönni, hogy annak iránya nem a térképnek megfelelő, nem úgy lejt, ahogyan azt ábrázolják, az útról látható tereptárgyakat nem tudjuk azonosítani, illetve nem találjuk meg a térképi jelek terepi megfelelőit. Aki jól tájékozódik, állandóan meg tudja mutatni a térképen álláspontját. Ha bizonytalan benne, megáll és számbaveszi azokat a lehetőségeket, amelyek szóba jöhetnek. Javasolt egy-egy útválasztás után az első azonosítható ponton ellenőrizni minden

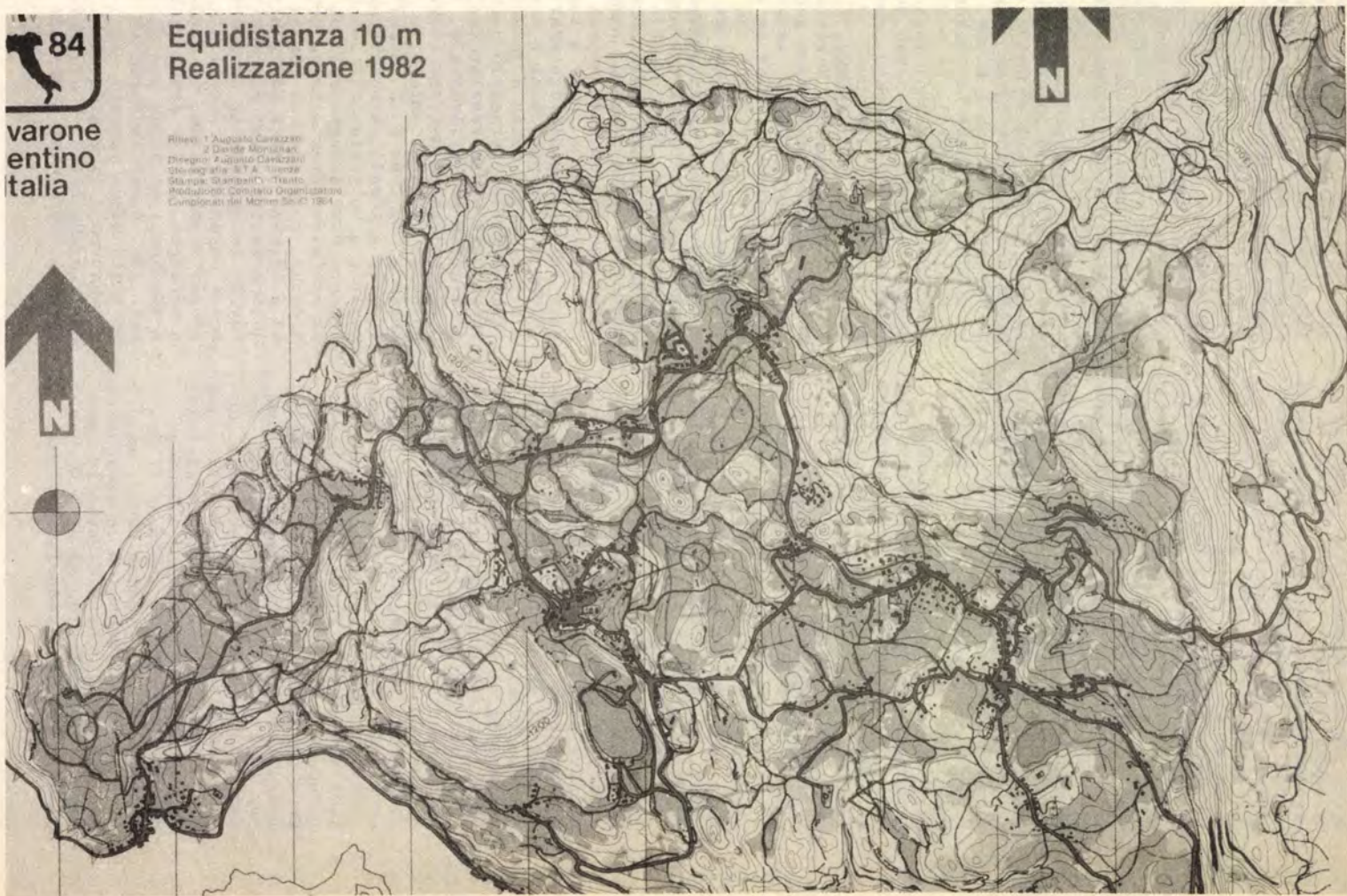
rendben van-e, hiszen így nem haladunk túl sokat rossz irányba. A versenyzőknél alapvető követelmény a kettős tájékozódás. Ez azt jelenti, hogy nem elégszenek meg egyetlen információval, hanem mindig keresnek bizonyosságot arra, hogy valóban jó nyomon haladnak-e. Ellenőrzik az út irányát, de a tereptárgyakat is azonosítják. /Térkép-olvasás./ Figyelik a domborzatot, de közben megbecsülik a megtett távolságot. Mégis előfordul, hogy nem tudjuk hová jutottunk. Ilyenkor a higgadt megfontolás vezet leggyorsabban sikerre. Idézzük vissza emlékezetünkben az utolsó ismert ponttól útvonalunkat. Az onnan kiinduló lehetőségeket számba véve próbáljunk rájönni, hogy hol hibáztunk. Ne kapkodjunk azonban, mert csak halmozzuk a hibát, ha nem győzödünk meg újabb helymeghatározásunk bizonyosságáról, és továbbindulunk. Sok esetben abból vesszük észre, hogy tévedtünk, hogy olyan jellegzetes tereptárgy kerül utunkba, amellyel nem szabadna találkozunk. Máskor meg hiába várjuk a térképünkön ábrázolt tárgyak megjelenését. Korábban már a terepen látható dolgokhoz azonosítva betájoltuk térképünket, amikor ismertük álláspontunkat. Most az álláspontunk ismeretlen, viszont van néhány jellegzetes tereptárgyunk és van iránytűnk, aminek segítségével térképünket tájolva tudjuk tartani. Ez már elegendő ahhoz, hogy hasonló elrendezésű együtteseket keressünk a térképen, és aztán a szóba jövők közül kizárásos alapon kiválasszuk az igazit. Gyakori hiba, hogy a terep vélt, vagy valódi hasonlósága miatt máshol járunk a térképen, mint a terepen. Ezt a hasonlóságot aztán a gondolkodésváltásra képtelen versenyző csökönnyösen ráerőlteti olyan részletekre is, ahol az eltérés már nyilvánvaló. /En szionim helyeknek nevezem ezeket, sokan párhuzam hibaként emlegetik./ /35. ábrán A, B, C és D, E hasonlók./ Ilyenkor a közeli tereptárgyak már nem segítik a helyretevést. Jól belátható terepre érve a hegyvonulatok alakjából, az erdők és rétek elhelyezkedéséből kiderül, hogy egészen máshol kell nézni a térképet, mint addig hittük. Tájolónk segítségével álláspontunk és a távoli tereppontokat összekötő egyenesek észak-dél irányban alkotott szögét megmérhetjük, és átmásolhatjuk a térképre. Az így átmásolt vonalak metszéspontjai adják meg álláspontunkat. /36. ábra/ Az ábrán az 1984-es VB váltó pálya látható. Az 1-es 2-es átmenetben A és B elágazások könnyen összetéveszthetők. C elágazáson keresztül szeretnénk a második ellenőrző



84
varone
entino
Italia

Equidistanza 10 m Realizzazione 1982

Rilevi: 1° Augusto Caricani
2° Davide Moricani
Disegno: Fulglio Caricani
Grafica: s.p.a. - Ivrea
Stampa: Stampati - Ivrea
Produttore: Comitato Organizzatore
Campionati del Mondo Sci 1984





Lavarone
Trentino
Italia

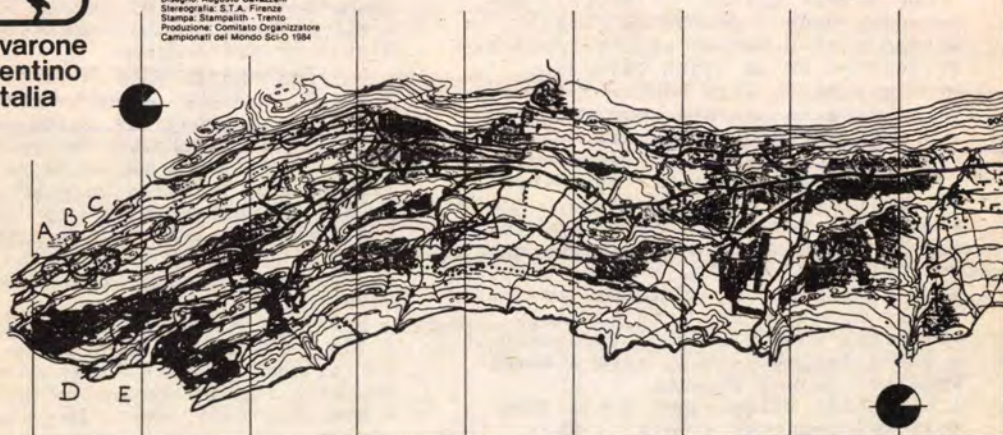
Sella

Valsugana - Trentino

Scala 1:20.000
Equidistanza 10 m
Realizzazione 1982

Rilievi: Maurizio Ongaglia
Disegni: Augusto Cavazzani
Stereografia: S.T.A. Firenze
Stampa: Stampalith - Trento
Produzione: Comitato Organizzatore
Campionati del Mondo Sci-O 1984

—	Terreno aperto
—	Terreno semiaperto
—	Terrapieno
—	Cocuzzolo
—	Buca
—	Piccola depressione
—	Albero isolato
—	Bosco non attraversabile



35. ábra

pontra jutni. Legkésőbb D-ben a nagy kanyar miatt észrevesszük, hogy nem jó nyomon haladunk. Helyzetünk meghatározásához bemérjük a szomszédos csúcsokat. Ezt a visszametszést képzeletben végrehajtva, durva térképolvasást végezve, megállapítható az a terület, ahol aztán finom térképolvasással pontosíthatjuk helyünket. Az egész leírt eljárás a valóságban nem bonyolult, egy logikus gondolatsor eredménye, mely teljesen automatikusan zajlik le a gyakorlott embereknél. Két másik megoldás is létezik. Visszamegyünk az utolsó biztosan azonosított

pontig, és onnan a helyes úton indulunk újra célunk felé. Tévedhetetlen megoldás, de többnyire hosszabb a kínálózó más lehetőségeknél. Ha vezető vonal van a közelben, tőlünk egyértelműen meghatározható irányban, akkor választhatjuk azt a megoldást, hogy kimegyünk arra. Ezek után a célszerűnek látszó irányba addig megyünk azon, amíg helyzetünket tévedhetetlenül nem azonosítjuk. Innen aztán új a feladat, ismét ismerjük álláspontunkat, és adott az elérendő cél is; kiválasztjuk a legjobb útvonalat a térkép alapján, és megvalósítjuk.

/Folytatjuk./

FORRADALMIAN ÚJ TÁJÉKOZÓDÁSI TECHNIKA?

A 70-es évek végén megjelentek a rögzített szelencéjű tájolólok. 1978-ban a Silva forgalomba hozta az "ujjtájoló-ját", amely azonban nem aratott sikert.

Nem sokkal később, az eredeti ötletadók, Arne Yngström és Bertil Norman a finn Suunto segítségével kifejlesztették az újabb változatot, a NorCompass-t. Erre néhány hónap múlva a Silva is kihozta hüvelykujjtájolójának egyszerűbb típusát.

A nehézkes szelenceforgatás egyszerűbben elmaradt az iránylevételeknél. Valamelyest az egész tájékozódást egyszerűsíti. A titokzatosság homálya, mely a kezdő számára a térképezési műveleteket fedi - ez a kulcs a sport elsajátításához -, oszlóban van.

Hogy hozott-e az ujjtájoló nagy változást a tájékozódási technikában a világ legjobbjainál, arra a következőkben kapunk választ.

A kétszeres világbajnok Øyvin Thon felsorol néhányat előnyei közül:

- Gyorsabbá vált az iránylevétel. Biztosabban haladok, mivel a tájólót gyakrabban használom, egész idő alatt nézhetem a térképet, kevesebb párhuzamhibát vétek. Minden egy kézben van, a másik kezem állandóan szabad. Gyorsabb a pontkezelés, gyorsabb a pontra be-, illetve az onnan kifutás.

- Azonban azt is el kell mondani, hogy nehezebb velük a rövid, finom iránymeneteket végrehajtani. Ennek oka a tájoló kis felülete, mely nem eléggé nyújtott a követendő irány tengelyében. Bár a NorCompass ebből a szempontból jobb a hasonlóknál, mivel ennek valamelyest hosszabb az irányvonala.

- teszi hozzá Øyvin, aki különben a NorCompass AB norvégiai forgalmazója.

használok, amely így gyorsá, egyszerűvé vált. A tájolóval nő a pontra be- és kifutás biztonsága, csökken az apró, bosszantó hibák valószínűsége. Szinte képtelenség eltérni az átmenet irányától, emiatt állandóan olvasom a térképet, ami újabb összetevője a biztos tájékozódásnak.

A világcupa-győztes Tore Sagvolden még a hagyományos típust használja. - Nem hiszem, hogy az ujjtájoló új tájékozódási technikát hoznának. A helyzet addig nem változik meg, amíg ilyen sokan futnak a hagyományos típussal. Különben én is kipróbáltam két éve tavasszal, de nem nagyon ment vele. Lehet, hogy kissé maradi vagyok, de nem hinném, hogy azzal eredményesebb lennék.

Tore úgy gondolja, hogy Morten és a saját technikája sokban hasonlít egymásra, nem számítva, hogy nála a térkép és a tájoló nem egy kézben van.

- Nem okoz nehézséget, hogy egy pillanatra a bal kezemre nézsek és vissza, legtöbbször csak beforgatott térképpel futok, irányt ritkán veszek le. Nálam első a térkép. Ez így ritkán igényel ellenőrzést, persze embe-re válogatja. Morten nem tud olyan pontos irányt felvenni egy bonyolult, erősen fedett területen, ahol pedig szüksége lenne rá. Én viszont tudok, és ez sokszor előnyt jelenthet.

Mindketten hangsúlyozzák, hogy a tájoló másodrangú a térkép után.

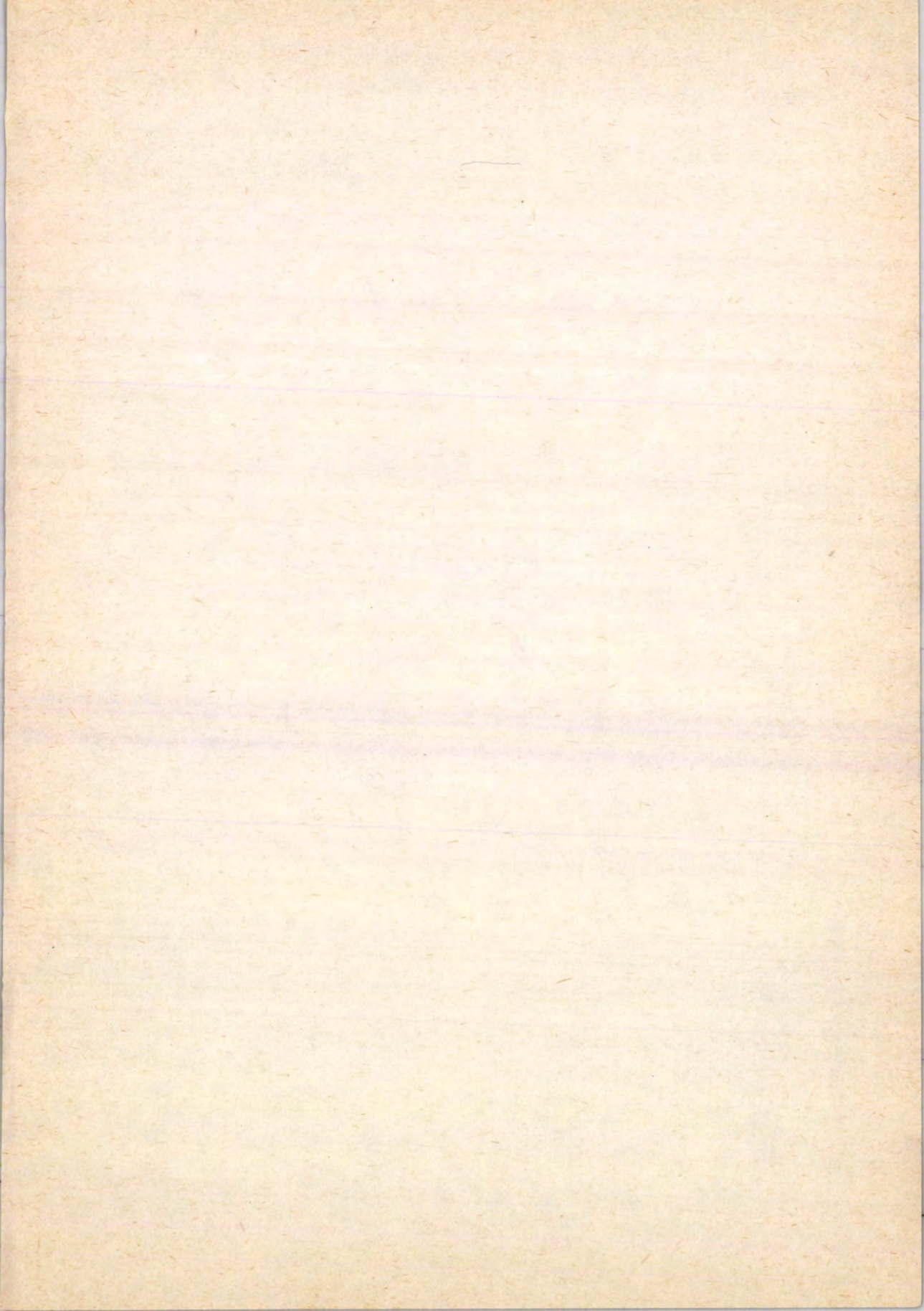
- Nincs nagy jelentősége annak, hogy én és Øyvin felcseréltük a korábbi tájólót az újjal - mondja Morten -, csupán azt jelenti, hogy nekünk ez jobban megfelel. Egyébként nagyon jól tudok futni tájoló nélkül is. Gyakran edzek tájoló nélkül, csak térképpel, és nincsen egyértelmű hátrányom, és így is célba lehet érni, akár versenyen is.

Igy mondták a térképolvasó szakértők.

RENDKÍVÜL GYORS

A magyarországi világbajnok Morten Berglia szintén NorCompass-szal fut: - Ez felel meg igazán a tájékozódási technikának. A térkép beforgatására

/Skogssport 5/83/
fordította: Vári Tibor



Ára: 7-Ft



TÁJFUTÁS



1986/7

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1987. január. TZ 860754. Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámmra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,- Ft, számonkénti ára: 7,- Ft.

ISSN 0133-4697

INDEX SZ.: 25-287

TÁJFUTÁS

XVII. EVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

7. SZÁM

HOGYAN KEZDŐDÖTT?

Erik Tobe az IOF eredetéről

Ebben a keskeny rovatban oly sok mindenről lehet szólni és sok mindenről kell hallgatni. Valamikor régebben mindig amolyan háztáji dolgokról számoltunk be; így csináljuk a lapot, vagy úgy, milyen gondjaink vannak és milyen örömeik lepnek meg. Mostanában egyre inkább a felelős szerkesztő magán rovatává válik, anélkül persze, hogy a lap körüli keservekről hallgatnánk. S mivel a szerkesztő azonos a főtítkárral /sajnos/, ezért egyre inkább vélt vagy valós sportági gondokról esik szó. Néha kapcsolódik a lapban közölt cikkek témájához, de sokszor és egyre többször saját véleményét mondja el a szerkesztő. Most éppen annak örül, hogy vége van ennek az igen hosszú, igen nehéz évadnak. Annak örül, hogy szinte helyből átugrottunk olyan események megrendezésére; mint a Junior EB, Főiskolai Világverseny, Ejszakai Világverseny, Világ Kupa és lehetne folytatni a sort az egyesületek versenyeivel, a megyei szövetségek számolatlan rendezvényével. Nem azt akarja a szerkesztő mondani, hogy minden szép volt, nem volt hiba, és mindig jól szerepeltek válogatottjaink, hanem örül annak, hogy szép nemzetközi sikerek és jó rendezvények bizonyítják; érdemes futni, érdemes rendezni.

A tájfutás mint önálló sportág a 30-as években kezdett kifejlődni Skandináviában. 1930-ra teljesen meghonosodott Finnországban, Norvégiában és Svédországban. Ezen három ország között rendszeressé vált az együttműködés is.

Az első nemzetközi versenyt 1932-ben rendezték meg Norvégiában, Norvégia és Svédország csapatai között.

A háború alatti szünetet leszámítva e versenyeket ettől kezdve rendszeresen megrendezték, eleinte Finnország, Norvégia és Svédország részvételével, de később Dánia is bekapcsolódott a versengésbe. 1946-ban megalapítottak egy Északi Együttműködési Testületet, NORD néven. A tájfutás nemzetközi szinten való elterjesztése egyre inkább központi témává vált megbeszéléseiken, mivel a tájfutás más országokban is kezdett népszerűvé válni, mindenekelőtt Svájcban.

Végül a NORD felkérte a Svéd Tájfutó Szövetséget /SOFT/ egy nemzetközi konferencia megrendezésére. Ezt 1959-ben tartották meg Sandvikenben /Svédország/ a következő 12 ország delegációjának részvételével: Ausztria, Bulgária, NDK, Csehszlovákia, Magyarország, Svájc, NSZK, Jugoszlávia és a négy Skandináv ország: Dánia, Finnország, Norvégia és Svédország.

A következő évben a NORD meghirdetett egy Nemzetközi Szövetséget, de az igazi Nemzetközi Tájfutó Szövetséget, az IOF-et az 1961. május 21-22-én Koppenhágá-

ban megtartott kongresszuson alapították meg 10 tagállammal: Bulgária, Csehszlovákia, Dánia, NDK, Finnország, Magyarország, Norvégia, Svédország, Svájc, NSZK. A Kongresszus első ténykedéseként létrehozott egy Kormányzó Bizottságot a Szövetség szabályzatának a megfogalmazására. A második napon a bizottság elnöke, a svájci Rolf Nüsheler beterveztett egy javaslatot az első ideiglenes szabályzatra. A Kongresszus elfogadta ennek a pontjait és kihirdette az IOF megalapítását.

Megbízták Norvégiát az 1962-es első Európa-bajnokság megrendezésével/Ekkor még senki sem mert világbajnokságról álmodni./ Létrehoztak egy Versenyszabály Bizottságot, Hasse Hedlund /Svédország/ vezetésével.

A következő kongresszuson Lipcsében 1963. április 14-15-én jóváhagyták a szabályzat különféle módosításait, és így megszületett az IOF első hivatalos szabályzata. Ausztriát felvették a tagállamok sorába, Lengyelország pedig mint megfigyelő kapott helyet.

Szakbizottságok

Az IOF munkája már akkor is szakbizottságokon alapult. 1963-ban a Szabály Bizottságot egy Technikai Bizottság /TK/ váltotta fel, 1964-ben pedig létrehoztak egy ideiglenes Sítájfutó

Bizottságot, a finn Lasse Heidemann vezetésével. A harmadik kongresszuson a bulgáriai Kamcsiában 1965. június 21-22-én elhatározták egy Oktatási és Propaganda Bizottság /APK/ megalapítását, melynek első elnöke Edelfrid Buggel /NDK/ lett. Ugyanekkor alakult meg a Térképbizottság /KK/ is a norvég Jan-Martin Larsen vezetésével. Később az IOF-Report szerkesztősége is átalakult Sajtó Bizottsággá, melynek vezetője a svéd Ragnar Petterson lett. Az 1964-es svájci második Európa-bajnokság után az IOF elfogadta Finnország javaslatát, hogy a következő, az 1966-es finnországi versenyeket mint az első világbajnokságot rendezzék meg.

Egyre több ország csatlakozott az IOF-hez. 1975-re a tagok száma 23-ra emelkedett, és ez a szám ma már meghaladja a harmincat.

A különböző tagállamokban eltérően fejlődött ki a sportág, és ez kezdetben nehézségekhez vezetett. A vezetőség elé kitűzött cél egy, az egész világon egységes szabályokhoz alkalmazkodó sport kialakítása volt. Az 1961-es kongresszuson a delegációk még a versenyszabályzattal és a soron következő bajnokságokkal voltak elfoglalva, de már 1963-ban, miután megegyezés született az első hivatalos szabályzat pontjairól, az IOF komolyan kezdett foglalkozni a tájfutás egységes sporttá való kialakításával, valamint további országok bevonásával.



Mintatérkép



A norvég trónörökös az első Európa - bajnokságon 1962-ben. Vele van Ludvig Steff-Pedersen/baloldalt/ és e cikk szerzője Erik Tobe. / H. Persson/

••

Ugy tűnhet, hogy az IOF-ben folyó munka ezekben az időkben nagyon idilli volt - és ez így igaz. Tájfutó-családról beszéltünk, a vezetőségben és a kongresszusokon meghitt légkör uralkodott, ami a megértés és barátság érzését keltette. Kis zártkörű csoport voltunk, ahol mindenkinek ugyanaz volt a célja: egy minden tagnak megfelelő szervezet kialakítása. Véleményem szerint az IOF ebben a korai időszakban a tájfutás jövőjéhez legjelentősebben a térképészeti problémák megoldásával járult hozzá. Az 1960-as évek elején minden országban más-más jelkulcsot, és különböző méretarányokat használtak. Polgári és katonai szervezetek akadályozták a hivatalos térképek kijavítását, illetve privát térképek készítését. A tájfutóknak viszont lehetőségük kell legyen arra, hogy a régi térképeket kijavíthassák, új részletekkel azokat kibővíthessék, valamint, hogy hozzáférhessenek olyan régi térképekhez is, amelyek a hivatalosan használtaktól eltérő léptékűek. A nehézségek eleinte megoldhatatlannak tűntek, de végül a térképbizottság több éves munkájának eredményeként a térképészeti problémák is megoldódtak.

A vezetőségben azon a véleményen voltunk, hogy a tájfutónak sokkal több nehézségbe kerül a külföldi versenyezéshez való alkalmazkodás, mint bármilyen más sportolónak. A tájfutónak, ha külföldön versenyez a legtöbb dolog idegen - a terep, a klíma, a nyelv, stb. Éppen ezért úgy gondoltuk, hogy tervezni kéne egy olyan térképet, amellyel mindenki otthon érezné magát, bárhol a világon. A bizottság tagjai már a 60-as évek végén megleptek bennünket egy általános használatra alkalmas térkép bemutatásával. A következő években ezt a mintatérképet továbbfejlesztették, tökéletesítették. Ma már lelkes térképrajzolók ezeket a szabványokat alkalmazzák a legtöbb klubban és szövetségben szerte a világon.

Az IOF-ben folytatott munkánk során megtanultunk odafigyelni minden tagországra. A tájfutás a különböző országokban a fejlődés különböző szintjein volt, és így mindenkinek sajátos nehézségekkel kellett megbirkóznia. Éppen ezért arra kellett törekednünk, hogy általános megállapodásra jussunk a legtöbb kérdésben, és így csak különleges esetekben bocsátottunk egy-egy témát szavazásra. A tájfutás fejlődésének szempontjából alapvető volt, hogy olyan szövetségünk legyen, amelyben minden tag otthon érezheti magát.

Vízum problémák

Néha a testületnek olyan problémákkal is szembe kellett néznie, amelyek távolról sem sport jellegűek. Az első Európa-bajnokság alkalmával, 1962-ben, a Nyugat-Berlin-i szövetséges hatóságok megtagadták az NDK csapatától a norvég vízumot. Az IOF szabályzat értelmében a rendező országnak biztosítania kell a résztvevők részére a belépési vízumot. A kelet-német tájfutók túltették magukat a dolgon: "Sebaj, folytassátok! A következő bajnokságon már mi is futni fogunk".

Az 1959-es budapesti kongresszus alkalmával a magyar hatóságok a norvég delegáció egy tagjának nem adták meg a vízumot. A norvég delegáció ragaszkodott a kongresszus érvénytelenítéséhez. A helyzet nagyon kínos volt, hiszen az összes többi delegáció már Budapesten tartózkodott. A

testület megvitatta az ügyet, és az 1962-ben a norvégiai EB-n történetekre utalva az óvást nem fogadta el, a kongresszust megtartották.

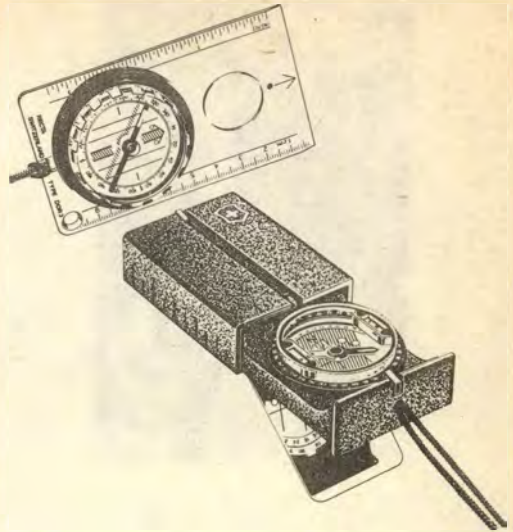
Az 1968-as Linköping-i /Svédország/ VB előtt Csehszlovákiában bizonytalanlanná vált a politikai helyzet. Ezek után Svájc tiltakozását fejezte ki az ellen a fennálló döntés ellen, hogy az 1969-es kongresszust Magyarországon, az 1970-es VB-t pedig az NDK-ban rendezzék meg. A testület ezt a kérdést is alaposan megvitatta, és végül az 1968-as VB-n résztvevő csehszlovák csapat kérésére úgy döntött, hogy nem változtat a Magyarországnak és az NDK-nak korábban adott megbízásán. Félő volt, hogy bármilyen más döntés az aktív tagországok számának csökkenéséhez vezethet.

Anglia belépése

1965-ben a bulgáriai Kamcsiában folyóamodvány érkezett a Kongresszushoz a Skót Tájfutó Szövetségtől, melyben az IOF-be való felvételüket kérték. A vezetőség nem támogatta azt a gondolatot, hogy Nagy-Britanniának egy-nél több szövetsége szerepeljen a tagok sorában. Amikor felvilágosítottam a jelenlevőket arról, hogy Erzsébet királynőt Angliában másodikként, Skóciában viszont szigorúan az elsőként tisztelik, Edelfrid Buggel /NDK/ alelnök arra a véleményre helyezkedett, hogy ez esetben valóban két különálló nemzetről van szó. Mindezek ellenére, angol és skót tájfutókkal folytatott rövid levelezés után véglegesen a közös Brit Tájfutó Szövetség kérte felvételét az IOF-be.

Nagy-Britannia először az 1966-os finnországi világbajnokságon vett részt. Sajnálatos módon, a szabályzat félreértelmezése következtében a Finnországba érkező válogatott két csapatból állt, melyekből az egyiket az egyéni, a másikat pedig a váltóversenyben akarták elindítani, ami viszont nem engedélyezett. Ezt az ügyet is komolyan és alaposan megvittattuk, és végül a vezetőség úgy döntött, hogy engedélyezi mindkét csapat indulását, arra való tekintettel, hogy valószínűleg a legtöbb váltó megveri majd Anglia csapatát és így is lett.

Ahogy az IOF-ben nőtt a tagállamok száma, a nyelvi nehézségek komoly problémákká váltak a nemzetközi versenyeken. A kongresszusokon tolmácsok segítségével még megértették magukat



a delegációk, de az idegen nyelvű pontmegnevezések már egyre nagyobb nehézséget okoztak a versenyzők számára. Elnökségem utolsó évében, 1975-ben, a TK egy javaslatot nyújtott be, melyet egy "Ellenőrzőpontok leírásai" című füzetben dolgoztak ki. Ebben minden fajta pontmegnevezést képes-jel-ekkel, szimbolokkal illusztráltak.

Ez, valamint a térképszabványok kidolgozása, amire már korábban utaltam, véleményem szerint az IOF első 14 éves munkájának legjelentősebb eredményei voltak.

Végezetül, megemlékeznék egy epizódra, arról az első, 1959-es Sandviken-i konferenciáról, ami a résztvevőket kétségtelenül tájfutó-rajongók-ká tette. Az utolsó hétvégén végigkövethettük a Siljanskavlen váltót, amelyet Közép-Dalecarliában rendeztek, az esti rajttól egészen a kora reggeli befutásig. Az északi nyár fehér éjszakájában megnéztük mind a hét váltóhelyet. Ebben az időben a váltó svéd neve "budkavle" volt. Egy évszázados északi hagyomány alapján minden csapatnak egy "közelgő veszély" üzenetét kellett elvinnie a rajttól a célig. Ennek a különleges éjszakának az emlémével tért mindenki vissza a hazájába.

/A TÁJFUTÁS HUSZONÖT ÉVE/
fordította: Tóth Eszter

SÍTÁJFUTÁS

IV.

Fokozatosan juthatunk el eddig a szintig, a következő gyakorlatokkal: Utkövetés /37. ábra/

- A terepen és a térképen egyaránt végig kijelölt útvonalon. Például túristajelzéssel ellátott síösvényen, amely a térképen is jelölve van. A pálya jellegzetes pontjait, /elágazásokat, kanyarokat/ és a markáns sík-



rajzi és domborzati objektumokat ki-nevezhetjük ellenőrző pontoknak. /Eső-ház, etető, kerítés, kúp, töbör./ Tá-jékoztatói edzések esetén jelöljük is meg őket a terepen és a térképen egy-aránt. Végig utakon, ösvényeken kell haladni, és törekedni kell arra, hogy helyzetünket bármikor azonosítani tudjuk.

Utkövetés /38. ábra/

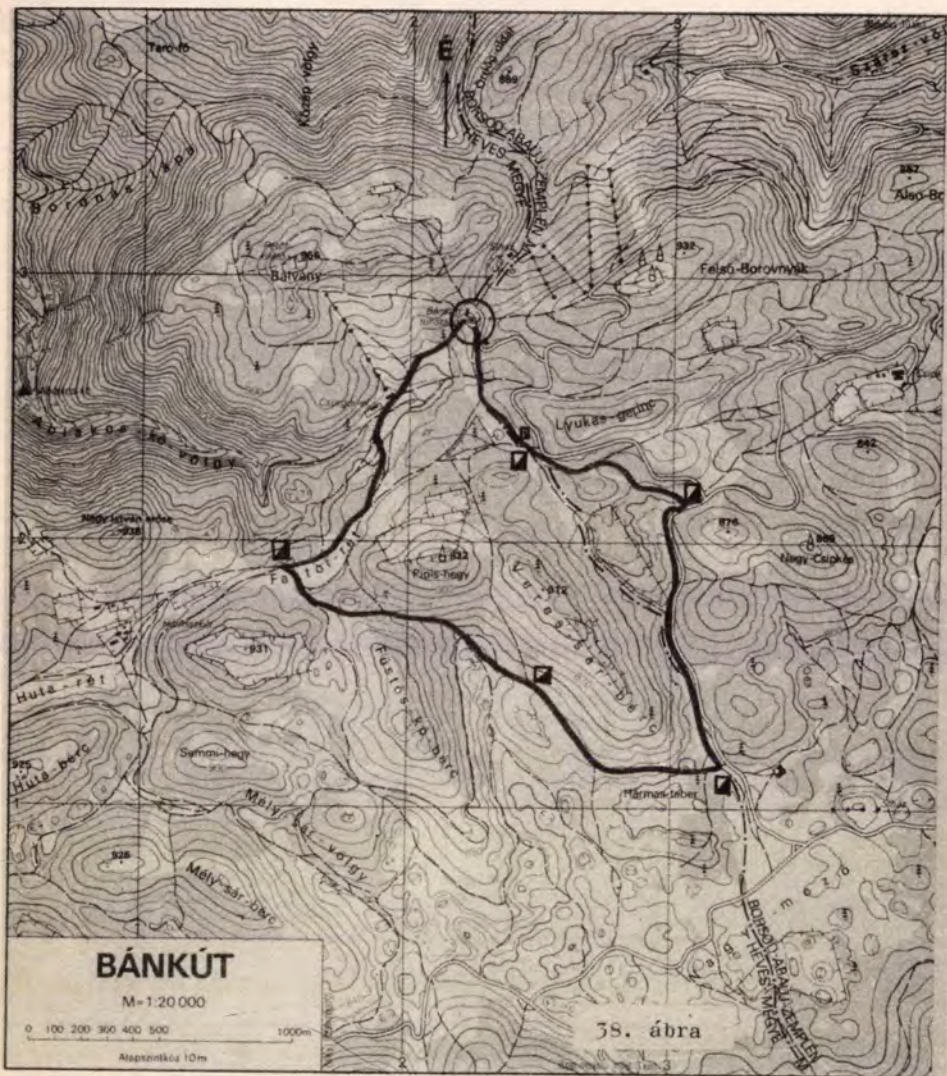
A terepen és a térképen egyaránt végig jelölt pályán. Az útvonalon annak jól azonosítható pontjaira néhány ellenőrző pontot telepítünk, melyeket a versenyzőnek a térképre kell majd

bejelölnie - lehetőleg a megfelelő helyre.

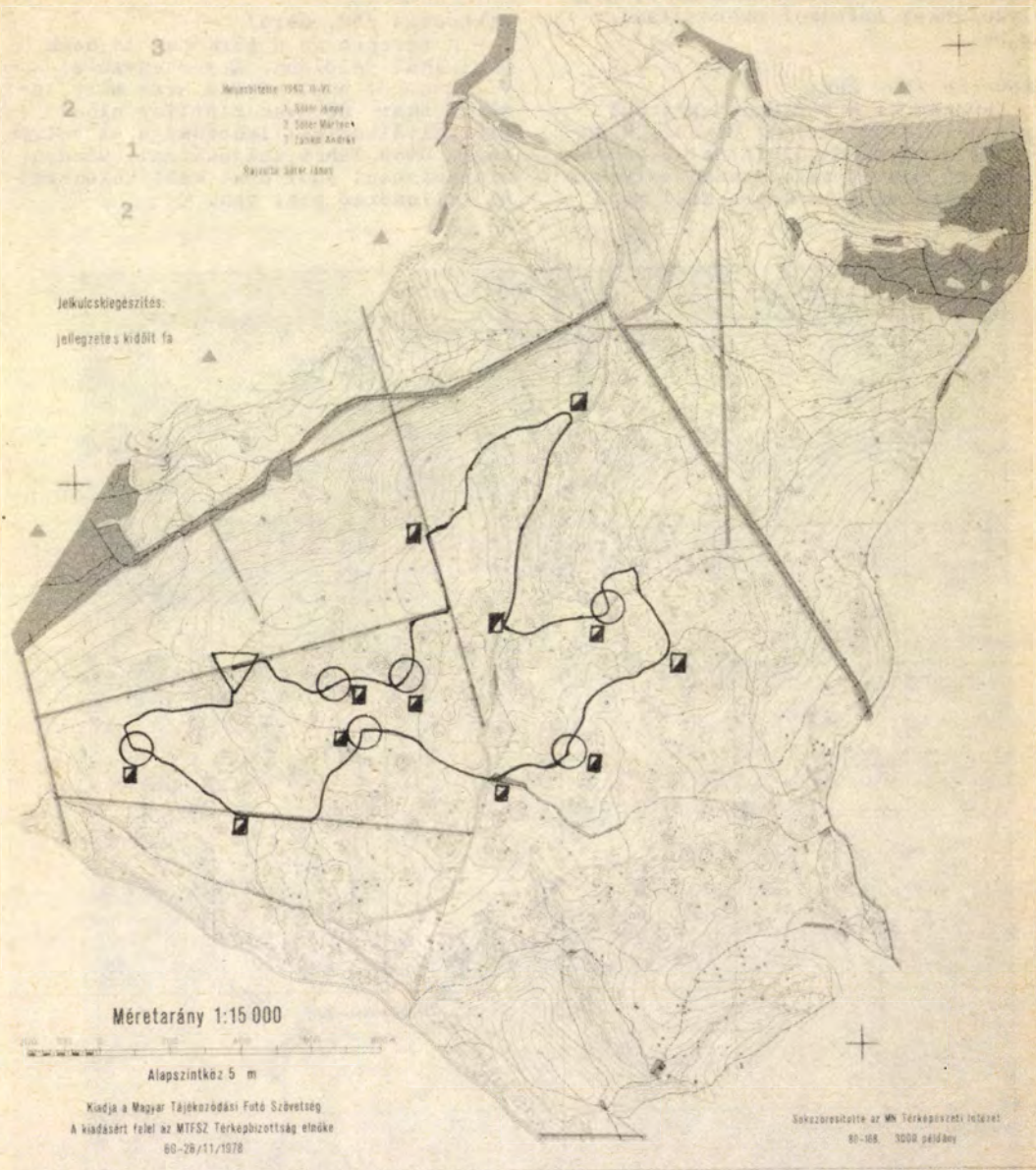
Utkövetés /39. ábra/ Az ábránkon a körrel jelölt helyeken kell igazolni, a bójarajzok a terepen is kihelyezett pontok helyét jelölik.

Utkövetés /40. ábra/

- A terepen és a térképen is csak pontokkal jelölünk. A versenyző el-vileg a két pont között arra megy, a-merre akar, de gyakorlatilag nincs útvonalválasztási lehetősége. A pályát végig úton lehet teljesíteni, minden elágazásban, ahol utat kell változtat-ni, ellenőrző pont van.



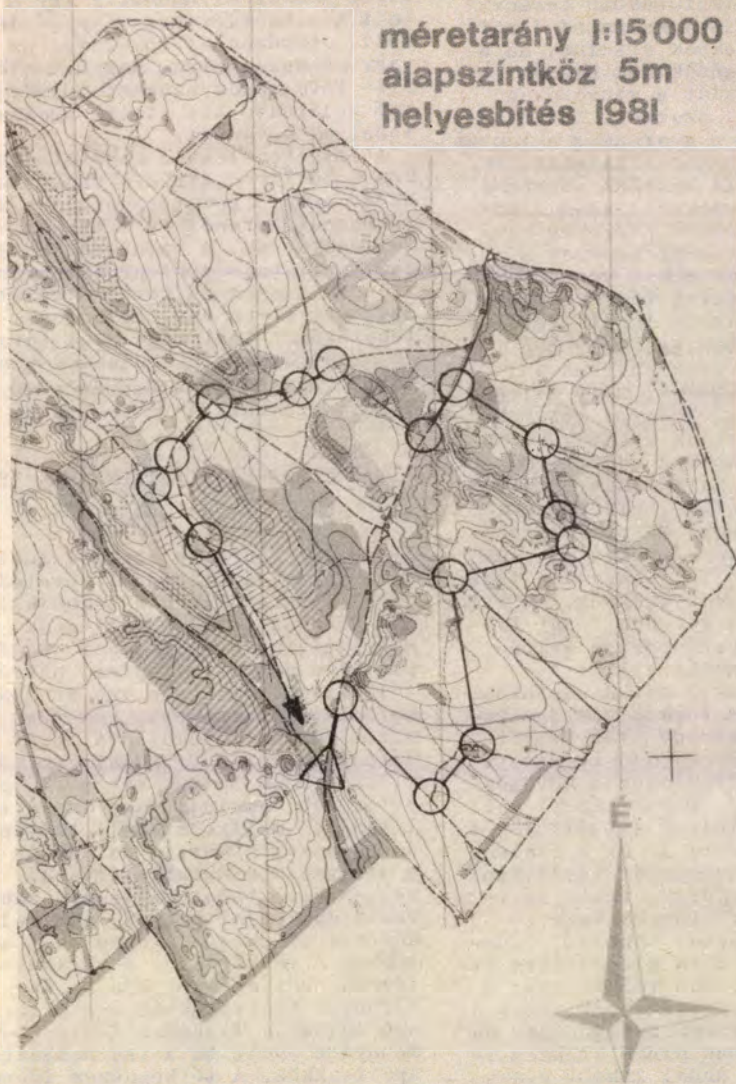
MELEGMÁNY (VÍZFŐ)



39. ábra

KÖHÁNYÁS-PUSZTA (GÁNT)

méretarány 1:15 000
alapszintköz 5m
helyesbítés 1981



40. ábra

Összetett útkövetés /41. ábra/

- az előbbi szerint kijelölt és vezetett pálya, de nem minden útváltoztatásnál van bója.

A sítájékozódás leegyszerűsíthető sínyomok közötti választásra és azokon való haladásra. Ennyiben sokkal könnyebb a nyári tájékozódásnál, mert télen minden célponthoz eltörölhetően, azaz követhető nyomok vezetnek. Ritka az olyan eset, /kérges, fagyott hó, vékony de összefüggő hótakaró esetén/, amikor a tájfutásban természetes technikát is alkalmazni lehet. Csak akkor van ezeknek értelme, ha a terepen való átvágások nem hozzák hátrányba a sportolót a sínyomokon kerülő ellenféllel szemben. Síturisztikában, ahol nem a gyorsaság a lényeg természetesen bármikor alkalmazhatók. Ilyenek a síkrajzi vonalak követése /43. ábrán S/, domborzati idomok követése /D/, iránymenet /I/. Még egyszer hangsúlyozom, hogy ezeknek a gyakorlatoknak csak akkor van értéke, ha az azonos feladatot végző társunk nyoma nem egyszerűsíti le útkövetéssé a feladatot. Ezekben az esetekben durva, vagy finom térképolvasással haladunk, attól függően, hogy milyen céllal, milyen pontossággal vesszük szemügyre, azonosítjuk a környező te-reptárgyakat. Ha csak a nagy formákat egyeztetjük, hogy haladásunk körülbelüli útvonalát érezzük, akkor nagyobb sebességgel haladunk. Ha pontosan azonosítjuk a kis részleteket is, akkor azzal sok időt töltünk el. Sítájékozódásnál erre nincs szükség. Az ellenőrzőpontok nehézségét nem lehet fokozni a pontelhelyezés nyári fortélyai-val. Az iránymenet elemét is használhatjuk a fenti ritka esetekben vagy túrázáskor. A térkép alapján beállíthatjuk a követendő irányszöveget kartájolónkra. A kartájoló rögzített alapján legyen feltüntetve a követendő irány /irányél/. Ehhez képest kell a szelencét a megfelelő szögeltérésig elforgatni. /43. ábra I/ Ha a szelence hárfáival párhuzamos és egyállású /a jelölt végek együtt/, akkor az irányél a követendő irányba mutat. Célszerű egy célpontot bemérni, és a felé haladni majd újra ellenőrizve az irányt újabb célpontot választani. A sítájfutók csak elvételre élnek ezzel a lehetőséggel, a sarkok levágásánál és a rövid átvágásokban nincs szükség ilyen pontosságra. Annál inkább nincs, mert tudatosan melléirányozva sízük meg az átvágásokat, hogy az elért úsvényen rögtön tudják merre kell fordulniuk, illetve nehogy másik nyomra lyukadjanak ki. /44. ábra/

A sítájfutó nehezen kialakítható képessége a távbecslés, távmérés. A térképi távolság becslése nem probléma, ugyanakkor a valóságban megtett távolságot nehéz pontosan meghatározni. Ennek oka, hogy szélsőségesen változó sebességgel siklik a sízó. A hóviszonyok változatossága is erősen befolyásolja, szeszélyesen változtatja a siklások hosszát, így gyakorlatilag felesleges az elrugaszkodásokat számolni. /Száz futásnál a lépéshossz sokkal állandóbb./ Így a megtett táv becsléséhez vagy jó időérzék kell, /túrázóknál tökéletes az óra/, vagy képesség arra, hogy az előttünk álló távolságot szemmel fölmérjük. Nem belátható táv esetén szakaszolva tehetjük ugyanezt.

A szintbecsléssel kapcsolatosan sem könnyebb ilyen érzékre szert tenni, habár a befektetett energia a fölélekben differenciált élettani visszajelzéseket ad. A szintvesztésedet pedig a sebességből próbálhatjuk megítélni. A szemmel történő becslésnek itt is szerepe van. Az edzések során lehetőséget kell találni a távolság és szintkülönbség érzésének gyakorlására. Például sífutóedzés edző által lemért szakaszait becsültesse meg!

TÁJÉKOZÓDÁSI KÖVETELMÉNYEK VERSENYZŐKNEK. ÚTVONALVÁLASZTÁS.

Mint az előbb leírtakból látszik, a sítájfutás tájékozódási követelményei jóval egyszerűbbek, a technikai elemek könnyebben elsajátíthatók, mint a nyári tájfutásban. Középsé tájfutó képes hiba nélkül sítájfutó pályákat teljesíteni. Szükség van azonban egy különleges összhangra, amelyet csak sízés közben tájékozódva lehet kialakítani. Mivel a térképet nem kézben vesszük, nem tudjuk azt bármikor a látómezőbe emelni, vagy onnan eltávolítani. A mellre szerelt térképtálca jó magasságba kerül, de nézése közben a sízésre nem tudunk figyelni. Olyan helyen kell tehát megtenni, ahol zavartalanul siklik a sí, nem kell rá külön odafigyelni. Enyhe lejtők a legjobbak. A térképtálca a versenyző látómezőjéből eltakarja a sí nagy részét, bizonyos helyzetekben még a léccsőre sem látható. Ilyenkor döntő, hogy mennyire épült be a testmozgásba a sporteszköz. A térképnézés időpontját gyakorlott versenyzőknél a pálya lejtésviszonyai is meghatározzák. A felfelé futás közben veszélytelenebb ez, mint lefelé. Szélesre taposott nyomok esetében a síkorcsolyázás is nagyon



41. ábra





Lavarone
Trentino
Italia

Passo Coe - Forte Cherle

Sci-Orientamento
Pre-Campionati del Mondo

Altopiano di Folgaria
Trentino

Scala 1:20.000
Equidistanza 10 m
Realizzazione 1982



Riserv.: Augusto Carabzani
2 Alex Linschler
3 Davide Morisani
4 Maurizio Ongari
Disegno: Augusto Carabzani
Grafografia: S.T.A. Firenze
Stampa: Skisprint - Trento
Prodotto e distribuito da Skisprint
Campionati del Mondo S.C.O. 1984



44. ábra



biztos, ezért eközben is jól lehet térképet olvasni. A legtöbb időt veszíteni a nagysebességi lesiklások után lehet, ha a megszerzett sebességet nem tudjuk felhasználni az ellenlejtőre való feljutáskor vagy a további haladásban, mert a lesiklás közben útelágazáshoz érünk, és ott meg kell állni. A jó versenyző ezért még a lecsúszás előtt megnézi a térképet, kiválasztja a követendő útvonalat, elképzeli az útelágazást, és ebből a lényeges dolgokat memorizálja. Percekre rúg az ily módon megtakarítható idő, még akkor is, ha számításba vesszük, hogy a memorizálás miatt növekszik a térképezési idő a tetőn. Fejlesztendő tehát a tereppel, térképpel kapcsolatos képzelőerő és emlékezet. Ezt célszerű sífutó edzéseken gyakoroltatni, mert akkor egyben a futás közbeni térképnézést is tökéletesítjük. Nem árt, ha a kartájéoló is gyakran nálunk van, mert így az ösvényirányok ellenőrzését is automatikussá lehet tenni. Amiben a sítájfutó meglőzi a tájfutót, az az útvonalválasztási képesség. A jó döntéshozatal előfeltétele, hogy időnyen kívül is sokat gyakoroljuk ezt. Az asztalnál végzett elméleti feladatok, pálya és útvonalelemzések jól kamatoznak a gyakorlatban. A térképpel sízó emberek mindig szeretik megbeszélni útvonalait, néha parázs viták robbanhatnak ki arról, ki választott jobban. Ilyen esetekben érdemes útválasztási versenyt rendezni, előre meghatározott, de eltérő útvonalon kell eljutni az ellenőrzőponthoz - ahol aztán az időt összehasonlítjuk. Tulajdonképpen verseny ez, egy átmenettel. /Nézzük meg a 42. ábra 4-5 átmenetét, és értékeljük az útvonalakat. Lásd meg 34. ábrát is./ Mennyivel érdekesebb aztán egy egész versenypályán keresztül! A fenti megfontolásból érdemes néha újra lefutni azokat, de más útvonalon. A lesziirt tapasztalatok, a pályák állandó elemzése sokat kamatozik a továbbiakban. Az elemzést lehetőleg azonos szempontok alapján végezzük, versenyről versenyre, sőt évről évre is. Így figyelemmel kísérhetjük fejlődésünket, és könnyebben megismerjük gyenge pontjainkat.

Az útvonalválasztást a következő tényezők határozzák meg:

- a lehetséges útvonalak hossza,
- a lehetséges útvonalak szintkülönbsége,
- az útvonalakon a tájékozódás biztonsága, nehézsége /válaszhelyzetek száma/,

- az útvonalakon várható sízési nehézségek,
- hóviszonyok,
- egyéni képességeink, pillanatnyi állapotunk.

A táv és szintviszonyokat sízó szemmel át kell értékelni, hiszen annak irama eltér a szárazfutásban megszokottól. A sízó nagyobb sebességhatárok között mozog, mint a tájfutó. A kifordított lábfejjel történő "halszálkázás" lassabb, mint a dombfutás, viszont az összes lefelé siklás gyorsabb a futó ember sebességénél. Sík vagy enyhén emelkedő terepen lécekkel elsősorban a siklás, másodsorban pedig a karok erőteljes bekapcsolása révén nagyobb sebesség érhető el, mint futva. Ahol a Siitonen-lépés alkalmazható, ott ez az összefüggés még nyilvánvalóbb. Éppen ezért az útvonalválasztást befolyásoló tényezőket különleges elbírálás alá kell venni. A szintvesztés elkerülése érdekében például érdemes kerülőket vállalni. /42. ábrán B helyett A vagy C pontokon keresztül./ A meredek lejtőket jobb kihagyni útvonalunkból. Felfelé azért, mert nagyon lassú, /B/ lefelé pedig azért, mert túl veszélyes /sítörés, bottörés, lábtörés/. /A felé a völgyben, E után a hajlatban./ Az ilyen meredek lefelékben szívesen lecsatolni, és gyalog lerohanni, hiszen gyorsabb mint az erdőben lefelé szertepintezve lecsúszni.

Sítájfutásban nagyon fontos, hogy visszafelé, az elérendő ponttól, illetve az azt megelőző elágazástól válasszunk útvonalat. Így nem kerülünk zsákutcába, és nem távolodunk el túlságosan a megközelítést biztosító sínyomoktól. /A labirintus játékokat is visszafelé könnyebb megoldani./

A pontfogás, a pont előtti utolsó szakasz könnyebb mint nyáron, hiszen minden bójához sínyom vezet. Az utolsó elágazásnál már megszűnik a tájékozódási feladat. A pályakitűzők ezért próbálják ezt az elágazást minél közelebb helyezni az ellenőrzőponthoz. Másik törekvésük, hogy a sűrű úthálózatban folyamatos térképolvasásra készítsék a versenyzőket. Az ilyen hálószerű utakon viszont nincs túl nagy jelentősége, hogy melyik ágon közelítünk. Így tehát nem az útvonalak hosszát, hanem a többi tényezőt kell mérlegelnünk. /35. ábra/ A jobb minőségű síósvényt kell kiválasztani. A szelesebbet, vagy azt, amelyiken várhatóan gyorsabban haladhatunk. Olvadozó időben például az erdőben feltehetően fagyottabb marad a



Megeszkítette: 1976. IV.
 1. T. Nagy Gábor
 2. Vörtes György
 3. Vajdas Lajos
 4. Zsigmond Miksa
 5. Zsigmond Tibor
 Rajzolta: Zsigmond Tibor

42. ábra

hó. Ezzel szemben a réteken, tisztásokon nagyobb sarkokat lehet levágni, mint az erdőben. Kérdés az is, hogy hol mennyit érdemes átvágni. /44. ábra/

Ennek eldöntéséhez mindig a hóviszonyokat kell figyelembe venni. A legkritikább esetben bírja el a hó az embert anélkül, hogy a sí besüppedne. Ha ilyen adódik /például jég/ minden nyílt részen át kell vágni, és az erdővel fedett területeken is ott, ahol viszonylag folyamatos nyomvonalon lehetséges a haladás. Lefelé felé feljünk arra, hogy végső megoldásként az esés is biztonságos legyen. Ezekre a "mindenen át" versenyekre mondják, hogy nem sítájfutás, hanem tájfutás sível. Ha nagy a hó, még a hegyesszögű útelágazást is érdemes körbe sízni. Köztes esetekben a bejárat sarkokat szokták levágni. Átvágás szintben /szintmenetet/ akkor vállalnak, ha ezzel felesleges kapaszkodóktól lehet megmenekülni.

Ugorjunk vissza a sínymokba! A szintek fokozatos leadása növeli az átlagsebességet, szemben a száguldó, de rövid ideig tartó lesiklásokkal. Ezért, ha tehetjük, inkább a rövid felmásztást válasszuk, hosszú lesiklással, mintsem a hosszú kapaszkodót, rövid lezuhanással! A Siitonen-technika elterjesztése óta teljesen nyilvánvaló, hogy a nagyon meredek fölfelé lassítják le a versenyzőt, mert már nincs lendület, amit ki lehet használni, mindent erőből kell megoldani. Ki kell mérni, hogy mekkora utat érdemes az ilyen helyek kikerüléséért vállalni. Az egyszerűbb vezetésű, kevesebb elágazást tartalmazó útvonalat válasszuk a bonyolulttal szemben. A tájékozódás és síbiztonság szempontjából is előnyös, ha a korábbi ismert sínymokot előnyben részesítjük. A meredek hegyoldalakban jelölt "egyszemélyes" sínymok veszélyesek, ritkán alkalmasak fékezésre. Felfelé ugyanezek a nyomok nehezen megmászhatók, főleg, ha mások már szétérték lefelé jövet. Természetesen mindig saját képességeinkből, versenyzési stílusunkból

induljunk ki. Akinek erős a karja és bírja a kaptatókat, az megpróbálhat közelíteni a légvonalhoz. A jó sítudásúak kockázatosabb átmeneteket vállalhatnak. Ezzel szemben, aki kevés viasszal, a Siitonen-technikát részesíti előnyben, az keresse a lankás átmeneteket. Különböző /legfőképpen mély hóban/ csak 100-150 méteres átvágásokat vállalnak a versenyzők, azokat is többnyire lefelé, ahol lendület van. Felfelé ugyanez kockázatos és nagyon bosszantó derékig a hóban helyben futni. Pillanatnyi állapotunk /teljesítmőképesség, koncentrációképesség, önbizalom/ is befolyásolhatja döntéseinket. Ehhez társul még a verseny lefolyása is. /Hiba után idegesen, vállaljunk biztonsági útvonalat, míg könnyű szakaszok után fizikailag frissen érkezve, szellemileg fókuszban bátran választhatjuk a technikás átmenetet./

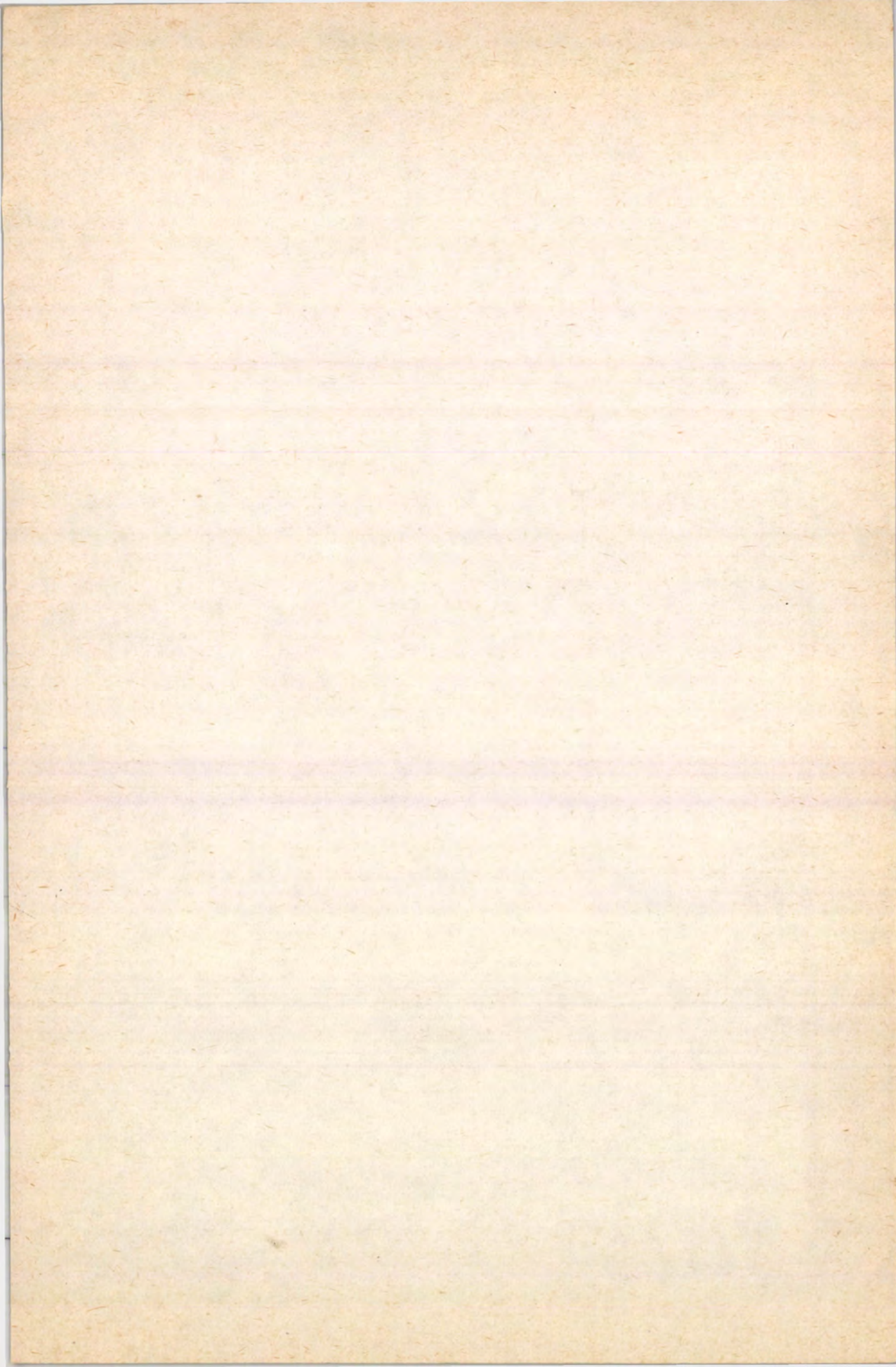
A tájfutásban szemafor-elvként ismert pályafelosztás /zöld-sárga-piros/ szakaszokra a hagyományos sorrendben már idejét múlt, a nyári tájfutásban is csak kezdőkre alkalmazható. Annál inkább így van ez a sítájfutásban. Egyrészt azért, mert a piros szakaszra /lassú haladás a tájékozódás nehézségei miatt/ tehát főleg tájékozódási technikai elemek alkalmazására nincs szükség. Legfeljebb az útvonalválasztás nagyon sokat eldöntő mozzanatát számítjuk ide. A zöld /nagy sebességgel/ gond nélkül lefutható szakaszokat a tájékozódás miatt lassabb sebességű, némi óvatosságot, figyelmet igénylő sárga szakasztól el lehet különíteni, de az elkülönítést mindig a tájékozódási szituáció, a pályavezetés adja /nem pedig az átmenetek hosszának merev felosztása/. Nincs szabály rá, hogy az útvonalak mely részén következnek kockázatos rejtő és figyelmet igénylő szakaszok. Néha az átmenetek eleje rejtő a legtöbb veszélyt, mások a pontot megelőző labirintus. Fel kell ismerni, hogy mikor rohanhatunk és mikor kell koncentrálnunk a tájékozódásra!

/folytatjuk/

Címkép: IBUSZ Kupa F-21 E
Kelemen, Lantos, Benedek
Hátsó borító: OB váltó
Balotaszálláson

/Korik A. felvételei/





Apr: 7-EE



TÁJFUTÁS

Bad Mitterndorf Mühlreith/Grubegg/Krungl

Maßstab 1:25.000

Äquidistanz 10m

Stand 1982

Geländeaufnahme: Wolf Eberle, Sepp Hartinger, Volkmär Pötsch
Zeichnung: Volkmär Pötsch, Sepp Hartinger
Basis: Luftbilder und photogrammetrische Luftbilddauswertung,
Vermessungskanzlei Dipl. Ing. Alexander Legat, Altenmarkterstraße 4, 8430 Leibnitz
Druck: Offsetdruck, Media, Korosistraße 144, 8010 Graz
Deklination berücksichtigt
Herausgeber: Organisationskomitee der SKI-OL WM 82, 8943 Aigen im Ennstal
Bezugsquellen: Wolf Eberle, 8943 Ketten 47
Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf, Prinz-Eugenstraße 12, 1040 Wien
Kartenkonsulent: Erich Simkovic

geprüfte
österreichische
SKI-OL Karte

- Signaturen
- offenes, halboffenes Gebiet
- Kahlschlag (Aufforstung)
- Einzelbaum
- schmale, breite Schneise
- Starkstromleitung
- passierbarer, unpassierbarer Zaun
- Hochsitz, Futterkrippe
- Quelle, Brunnen
- Wassertümpel, Wasserloch
- Wasserrinne, Sickerbach
- offener, überwachsener Sumpf
- Höhenkurven
- Hügel, kleine Kuppe
- Senke, Loch
- unpassierbare Felswand
- passierbare Felswand
- Stein, großer Stein



1986/8

3 (D)

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékozási Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1987. január. **TZ 870019** Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkézbécsítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszáma. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,– Ft, számonkénti ára: 7,– Ft.

ISSN 0133–4697

INDEX SZ.: 25–287

TÁJFUTÁS

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSEG LAPJA

8. SZAM

Sokak sportága a tájfutás, és sokaké lehetne. Néha, inkább régen, mint mostanában azt is mondtuk kissé euforikus hangulatban, hogy mindenkié lesz! Ezen már -sajnos - túlvagyunk, de azon nem, hogy fásultan várjuk a sportághoz tévedőket. Az állami gondozottak negyedszázzezernyi tömegéből nem valószínű az ezres nagyságrendű tájfutó fog kiválása. De azt lehet remélni, hogy sokan megkedve -lik a futást, az erdei tájékozódást, az eltévedést követő feszültség oldódását a pont vagy a cél megtalálásakor. Lehet, hogy a sportágunk adhat valamit azoknak a nagy közösségekben oly egyedülélőknek. Nem karitatív esemény egy verseny, hanem társadalmi szükségyszerűség. A szerkesztő éppen novemberben járt a Semmelweis emlékverseny terepén, amitől nem esett mesze egy hatalmas parban fekvő hatalmas kastély, melynek más napokat látott falai között apró emberkéék készültek az életre. Az óvodások állami gondozottak voltak, és töltötték ott első éveiket, amiket követnek majd újabbak, nevelőotthonból nevelőotthonba költözve, ahogy életkoruknak és tanulmányaiknak éppen megfelelő. A gyerek mindig kedves, a gyerek mindig nyitott, talán éppen ilyen helyeken kellene Mici Mackó vagy azt majd meghaladó színvonalú térképekéket adni a kezükbe. Hátha érdemes...

A START RAJTJA

VERSENYT RENDEZTÜNK "NEM HIVATÁSOS" TÁJFUTÓKNAK

Az, hogy kik ők, ki fog derülni. A nevezések az országot városából érkeztek. Csupa ismeretlen név, fiúk, lányok, 11 évestől 18-ig. Mit fognak csinálni itt Budapesten egy térképpel a kezükben az erdőben. Ki igazul majd értük? Sok-sok gondolat árasztott el az előkészület napjaiban.

Amikor megtudtam, hogy a pályáik ki lesznek szalagozva és a logikus útvonalak Hárs-hegy térképpel a nagy utakon vannak, kissé megnyugodtam. A jelentkezés egy budai nevelőotthonban volt a Hárs-hegy lábánál. Az előkészületeket látó helybeli gyerekek is kedvet kaptak és sorra jelentkeztek indulónak. A vidéki nevelőotthoniak is időben megérkeztek, kivéve Miskolcraól, akik Budapesten eltájoltak és utolsó percben érkeztek 25 főnyi lelkes csapattal.

Hosszas magyarázás, táblás tájékoztató után a versenyzők már némi "tudással" rendelkeztek a tájfutásról. A biztonság kedvéért mindenkinek megmondták a Béke nevelőotthon címét. Így indult el a Ságvári-ligettől 91 nevelőotthoni gyerek egy júniusi vasárnap élete első komoly tájfutó versenyén a Hárs-hegyen.

Mi, akik addig a cél szabályos berendezésével voltunk elfoglalva, arra gondoltunk, hogy vajon mikor érkezik az első és főként mikor az utolsó gyerek. Jóleső érzés volt látni, hogy az utolsó elrajtolt után a kísérők aggódva figyelték, mikor érkeznek vissza cseme-

téik.

Hosszas várakozás után megérkeztek az első fecskék. Jól megizzadva, kipirulva robbantak a célba - igaz, 6 pont helyett csak 4-et fogtak, mert így rövidebb volt, de élvezték. Voltak akik a "Cél" feliratot látva visszafelé akartak menni, mert az "A" pontot nem találták és a tanár bácsi azt mondta, hogy mindegyiket meg kell találni. Erről lebeszéltük őket, mert az "A" az első pontjuk lett volna és már 100 percet voltak kinn a terepen. Ezek szerint még van tanári tekintély! Már csak huszan voltak kinn, de a kísérők nem tágitottak. Név szerint tudták, ki nem jött meg.

Csodáлом a nevelőtthoni pedagógusokat. Mennyi fáradtság, gondoskodás

kell ezeknek a gyerekeknek, és még egy tájfutó versenyt is elvállalni?! Amikor délután fél három felé az utolsó nyolc fős csoport is megérkezett, mindenki fellélegzett. Senki sem veszett el! A gyerekek nagy része nagyon örült a versenynek, mert nem a megszokott fegyelmezett napirendhez szokott életét kellett élnie egy napig, hanem szabadon, kint az erdőben futhattak. Volt aki a megszokott "intézeti" stílusban mondta el a véleményét, mert nem találta a pontot.

Azt hiszem hasznos volt ezeknek a gyerekeknek egy ilyen megmozdulást kezdeményezni. Talán a Start Sportegyesület/intézeti gyerekek sportköre/közreműködésével még komoly tájfutók is kikerülhetnek közülük.

Cser Krisztina



SÍTÁJFUTÁS

V.

HOGYAN ZAJLIK EGY SITÁJFUTÓ VERSENY?

A sítájfutó versenyek időpontjáról, helyszínéről, az indulás feltételeiről hónapokkal a verseny előtt a versenykiírásból lehet értesülni. A rangos versenyek pontos helyét sokáig titokban tartják, vagy megtiltják a terepen végzett edzéseket. Akit mégis rajtakapnak, azt szakosztálya tagjaival együtt kizárják a versenyből. A sportági közvélemény súlyosan ítéli el az ilyen versenyzőket. Az esemény előtti héten szakosztályok verseny-értesítőt kapnak, további információkról. Közlük az összes kategória pályadatait: táv, logikus útvonalra első szint /felfelé/, az ellenőrző pontok száma. **BIZTOSAN LESZ OLYAN, AMELY MEGFELEL!** Ezenkívül leírják az ellenőrzés módját is. Az ellenőrző pontok ugyanis valamilyen eszközzel /speciális mintát nyomó kalauzlyukasztó, zsírkréta, leggyakrabban és legelterjedtebben szűrőbélyegző/ jelölést kell tenni versenyzőkartonunkra, hogy azzal igazoljuk a pont érintését. /46. ábra/ A versenyértesítőből megtudhatjuk továbbá a verseny "null-idéjét", amikor is az első induló nekivág a távnak. A rajtlista is szerepel benne - kivéve akkor, ha a sorsolást közvetlenül a verseny előtt, a helyszínen tartják. A nyílt versenyek adatait - ezeken bárki rajthoz állhat - a verseny előtti héten hirdetések és

46. ábra



sajtó útján tudhatjuk meg. Ilyen versenyeken gyakori, hogy nem sorsolnak, hanem az indítási időket a jelentkezési sorrend adja meg. A jelentkezéskor kapják meg a versenyzők a versenyzőkartont. /47. ábra/ Ezen nevük, rajtidejük szerepel és egy sorszámozott négyzetháló, ahová a sorszámok megfelelőellenőrző pontokon majd bélyegezni kell. Ezt a kartont a verseny végén a célban le kell adni, ahol ellenőrzik jelöléseinket. A kartont jól erősítsük föl és gyakoroljuk be a lyukasztás műveletét, mert ezzel pontonként 5-10 másodperc is nyerhető. Alkalmas helyek: az alkarra tűzni biztosítótüvel, a sító markolata alá ragasztani szalaggal, stb.

A rajt előtt egy-két perccel kapjuk meg a térképet. /48. ábra/ Ez idő alatt helyezzük el a térképtartóba térképünket és gondoljuk végig az első átmenetet. Ha marad idő rá, fússuk át gondolatban az egész pályát, - így tudjuk mire számíthatunk! Ha elég nyugodtak vagyunk, a hosszú átmenetek megoldásait is elemezhetjük. A rajt helyét a térképen egyenlőoldalú háromszög jelöli, melynek egyik csúcsa az első pont felé mutat. A terepen ez a hely tájfutó bójával jelölt, miként az ellenőrző pontok, itt azonban nem kell bélyegezni, csak az ellenőrző pontokon! A háromszöggel jelölt térképraajt helye legtöbbször a rajtzászló alatt van, de előfordul, hogy az időrajt /rajtzászló/ és a térképraajt /háromszög/ helye különbözik. Ilyen esetben a terepen követendő szalagozás vezet a térképraajt jelölő bójához, s a tájékozódást innen kell kezdeni. /Az idő már megy!/ A szétválasztásra azért van szükség, hogy a hátul indulók ne merítsenek ötletet az előttük futók útvonalválasztásaiból. Az ellenőrző pontok helyét 6 milliméter átmérőjű kör közép-pontja jelöli a térképen!

5-4-3-2-1 Rajt

Meg kell valószínűsíteni az eltervezett útvonalat az első pontig. Ez egy kritikus szakasz, mert még nincs megfelelő kontaktusunk a térképpel. Jobb ezt az átmenetet biztonságira venni, mert egy korai "elszállás" az egész versenytől elveszi az ember kedvét. Ne rösteljünk többször is megnézni az iránytűt, hogy pontosan betájolhassuk térképünket. Közlen szervezetünk is

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
Kategória	Név: _____				Szül. év:	Min:	Cél:	Hp.	Perc	mp.
	Club: _____									
Rajtszám	Verseny: _____				Ig. szám	Orvos ig.	Rajt:			
					Adatokért felelős:		Eredmény			

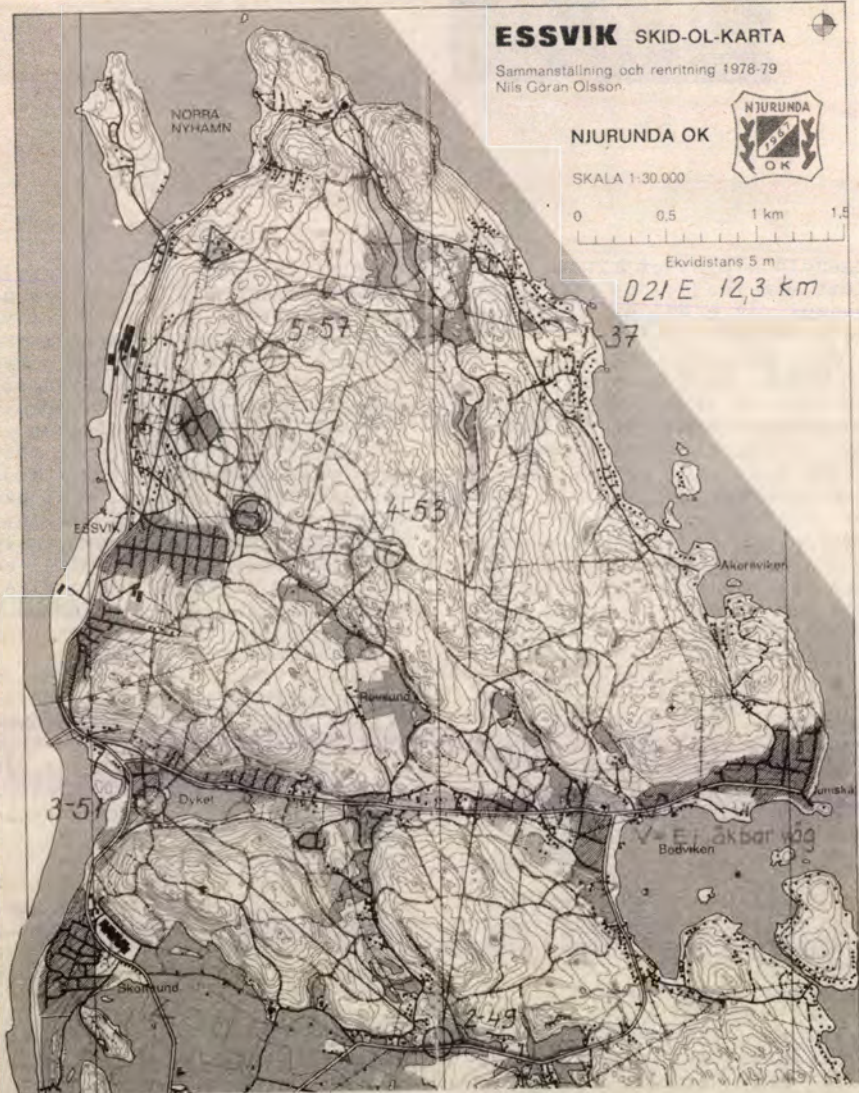
Suunnistuksen MM-kilpailu		WM - OL		WOC		1.-4.9.1979 Tampere	
	NUMERO	SUA	SARJA	MAALI			
	NIMI			LAHTO			
	SEURA						
15	16	17	18	19	20	21	
8	9	10	11	12	13	14	
1	2	3	4	5	6	7	

IMPERIAL DRAFTING FILM OY WAITA LTD. PHONE 90-8030713. BOX 17. 02210 ESPOO 21 FINLAND

47. ábra

alkalmazkodik a terheléshez, a rajt előtti izgalom eltűnik és kialakul a megfelelő versenyrítmus. Ha meglátjuk az első pontot jelölő bóját /30 centiméter oldalhosszúságú és magasságú, háromoldalú, hasáb, oldala átlósan osztott, színe piros-fehér. /49. ábra/, akkor készülünk a lukasztásra. Túlzott kapkodásnak nincs helye. Először is a pontmegnevezések alapján azonosítani kell, hogy valóban arra a pontra találtunk rá, amelyiket kerestük. Ennek megállapításához meg kell nézni a ponthoz tartozó kódot mind a térkép

mellé erősített pontmegnevezésen, mind a bóján vagy a lyukasztón. Ha nem egyezik a "rendszám", akkor rem a saját pontunkat jelölő bóját találtuk meg, valószínűleg egy közeli, de más terptárgynál állunk. Korrigáljuk a hibát, majd a saját pontunkon a versenyző-karton megfelelő kockájába tegyünk jelölést és hagyjuk el a pontot. Ehhez tudnunk kell, merre folytassuk utunkat. Gyakorlatilag döntenünk kell az útvonalról, és kiválasztani azt a nyomot, amin el kell indulnunk. A jó versenyző, egy-két kivételes koncent-



ESSVIK SKID-OL-KARTA

Sammanställning och renritning 1978-79
Nils Goran Olsson

NJURUNDA OK



SKALA 1:30.000



Ekvidistans 5 m

D21 E 12,3 km



49. ábra

rációt igénylő átmenetet kivéve pontfogás előtt már tudja, hogy merre fog onnan távozni. Az előző szakasz térképolvasásra kiválóan alkalmas részein erre is lehet gondolni! Sőt már itt érdemes a kódot, és a ponthoz tartozó többi információt is megnézni.

Ez a pontmegnevezés, amelyet szimbólum képjel-rendszerrel adnak meg. Bosszankodva mondhatja valaki, nem elég a térképjelleket megtanulni, most egy másik jelrendszert is kitalálnak! A pontmegnevezési szimbólok a nyári tájfutás fejlődése hozta magával. A nemzetközi versenyek nyelvi problémáit kizárja egy ilyen viszonylag egyszerű jelképrendszer - és tökéletesen ellátja funkcióját. /50. ábra/ Leolvasható róla a pont sorszáma /A/, kódja /B/, az hogy melyik tereptárgy ha több hasonló van a körön belül /C/, a tereptárgy definíciója /D/, a megnevezés pontosítása /vagy kombinációs jel/ /E/, a tereptárgy mérete /vagy a kombináció második tagja /F/, az ellenőrzőbője elhelyezkedése a tereptárgyon /G/, egyéb információk /H/.

A sítájfutó versenyeken lehetetlen a veszélyes helyeket teljesen kiiktatni a pályákból. A rendezőség épp ezért a veszélyes lejtőket /rendszerint sárga színű/ szalagokkal látja el a terepen. A veszélyesség természetesen a lefelé haladókra vonatkozik, gyakorlatilag azt jelenti, hogy nem célszerű nagy sebességgel nekiindulni, mert éles kanyar, szűk nyom, buckás szakasz, hófal, letörés következik, és azok kikerülésére, illetve a megállásra nincs elég tér. A sárga szalag jelzés a felfelé haladókat is, nagyobb figyelemre készíti, hogy szükség esetén képes legyen kitérni a szemből jövőnek.

Szinte tragédia, ha a szerelés megrongálódása miatt a versenyt nem tudjuk folytatni. Éppen ezért a versenyrendezőség a veszélyes szakaszok közelében /azok után/ és a pályahosszak figyelembevételével úgynevezett "cserepontot" létesíthet. A verseny előtt leadott tartalékszereléseket /sí, bot, sicipő, tartalék vax, egyéni frissítő, térképtartó, tájoló, stb./ kiszállítják ezekre a pontokra, ahol azokat a tulajdonosok tetszésük szerint felhasználhatják. A versenyszabályzat az egyik sí birtoklását rajttól célíg kötelezően előírja. Nem a viselését, hisz a verseny sível a kézben gyalogosan is teljesíthető! Egy versenyen több cserepont is elhelyezhető. Ezek helyét a verseny előtt a táv százalékában adják meg. Például: 50 százaléknál vagy 38 és 75 százaléknál stb. Ezek ismeretében lehet kiválogatni a kiküldendő felszerelést /51. ábra/ A cserepont elhelyezhető ellenőrző ponton is. Ezekhez a pontmegnevezés hívja föl erre a figyelmet. Ha nem pontra, hanem a pálya logikusan érintendő útvonalaira telepítik, akkor erre speciális jel mutat a térképen. /Térképre nyomtatott vöröskereszt./

A síközlekedésnek iratlan szabályai vannak. Az utolért versenyző felszólításra köteles pályát adni a mögötte jövőnek, lankás helyeken és felfelében. Lefelé siklásnál viszont a hátulról érkező köteles sebességét hozzáigazítani az előtte siklóéhoz, hiszen ő látja azt. A beért versenyző nem kötelezhető tehát gyors lesiklás közben arra, hogy kilépjen a sýnyomból. Nyom nélküli lesiklásnál is a hátulról jövőnek kell kiszámítania, hogyan kerülheti el sýzó társát. Szembetalálkozásnál az autózásból megrögződött jobbkezsszabály követendő, ahol

A tereptárgy megnevezése

- Földletörés
- Bánya
- Töltés, gát
- Pihenő
- Orr
- Gerinc
- Horpadás
- Metsződés
- Szárzárók
- Domb
- Kis kúp
- Nyereg
- Mélyedés
- Kis mélyedés
- Gödör

- Tó
- Kis tó
- Vizes gödör
- Patak
- Vizes árok
- Mocsár
- Kis mocsár
- Szilárd talaj a mocsárban
- Kút
- Forrás

- Nyílt terület
- Ligetes
- Erdősarok
- Tisztás
- Bozót
- Tarvágás
- Jelleghatár
- Facsoport

D

- Sziklafal
- Sziklatorony
- Barlang
- Sziklatömb
- Sziklamező
- Kőmező
- Kőrakás

- Út
- Ösvény
- Nyiladék
- Rakott fűfál
- Kerítés
- Híd
- Épület

- Rom
- Torony, egyedül álló les
- Fára szerelt magasles
- Etető
- Kiddölt fa
- Jellegzetes fa
- Sózó

- Gyökér, fatönk
- Határjel
- Szénégetőhely (elhagyott) Földhányás, hangyaboly
- Szabdalt terület, rókavár
- Egyéb kis tereptárgyak

Melyik tereptárgy (több hasonló közül)

- | | |
|-------------|---------|
| Déli | Felső |
| Északkeleti | Középső |
| Alsó | Között |

C

D E F Kombinációk

- | | |
|--|-----------------------------------|
| | Útkereszteződés |
| | Ösvény és nyiladék kereszteződése |
| | Útelágazás |
| | Út és ösvény elágazása |
| | Patakkanyar |
| | Árokvég |

A tereptárgy jellemzői

- | | |
|--------|----------|
| Lapos | Mocsaras |
| Mély | Homokos |
| Benőtt | Fenyves |
| Nyílt | Lombos |
| Köves | |

E

A tereptárgy mérete

- Függőleges méret
- Vízszintes kiterjedés

F

Az ellenőrzőpont elhelyezkedése a tereptárgyon

- | | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

G

Egyéb információk

- Frissítő
- Rádióspont
- Karton ellenőrzés
- Elsősegély

H



51. ábra

lehet. Az udvariasság itt is elkel! Rangosabb kategóriák versenyzőit, idősebbeket "illik" előnyben részesíteni. Ugyis főleg azok ragaszkodnak a nyomhoz, akik jól állnak és nagyon hajtnak. Ez már messziről látszik, néha hallatszik is. Meredek lejtőn, útelágazásokban az térjen ki, aki ezt könnyebben, veszélytelenebbül megteheti, tehát az, akinek kisebb a sebessége. Ezeket a szabályokat betartva telje-

sítsük a versenypályát! Az utolsó /befutó-/ pontról szalagozás jelöli a célba vezető sýnyomot.

A célban minden rajtoló köteles jelentkezni, még akkor is, ha nem teljesítette a teljes pályát, ha feladta a versenyt. Erre azért van szükség, mert a versenyrendezőség nyilvántartja a pályán lévő versenyzőket, és a hiányzókat a versenyidő letelte után a terepen keresné.

SITÁJFUTÓ VERSENYEK ELŐKÉSZÍTÉSE, LEBONYOLITÁSA

Egyszerű sítájfutó versenyeket, edzéseket kevés munkával meg lehet rendezni túrista-bázisok közelében, ahol sokan járják az erdőt és nyomokat fektetnek. Külföldön gépi nyomokkal ellátott centrumok is működnek. Jelentős verseny megrendezéséhez gyakorlati szakértő gárda szükséges! A munkát már tavasszal meg kell kezdeni, a térkép helyesbítésével, javításával, nyomtatásával. A pályákat még az őszi folyamán meg kell tervezni, és be kell járni, hogy az esetlegesen eltűnt, vagy begallyazott ösvényeket szűkös hóviszonyok között is a pályában lehessen majd hagyni. Az utakra döntő fákat is el kell távolítani. Többnyire a sítájfutásra alkalmas terepek élő úthálózata nem ad elég tájékoztató feladatot. Havas terepen viszont főként a nyílt részeket/ bármerre fektethetünk nyomot a hóban. Ezeket a

nyomvonalakat is ellenőrizni kell, és a téli bejárás megkönnyítésére esetleg néhány karóval ki is lehet jelölni az első havazás előtt. A sínyomokat a térképre felülnyomással, zöld színnel viszik rá. A sítájfutó térképen csak növényzettel fedett fehér, továbbá nyílt, azaz sárga jelzésű területek vannak. A fehér területen belül nem jelölik a futhatóságot, /zöld árnyalatokkal/, mivel erre nincs szükség. Ezért a zöld útvonalhálózat szembeötölően tükrözi a nyomokat. A nyomtaposó gépek ismeretében kell megválasztani a zöld szín alkalmazását. A hernyótalpas hójárók közül az egy nyompárt húzó skidék /51. ábra skidék és a nyomhúzó/ és a dupla nyompárt taposó ratrakok /52. ábra/ terjedtek el. Az előbbit szaggatott zöld vonallal, az utóbbit folyamatosan kell jelölni. Természetesen a fekete színnel nyomtatott utak helyén lefektetett sínyomokat is felülnyomják zölddel, hogy megkülönböztethető legyen azoktól az utaktól, amelyek már szerepelnek a térképen, de nyom nélkül rejtőznek a hó alatt. Az összes zöld nyomot





53. ábra

megtervezik a pályatervezők, és azokat jóval a verseny előtt rá is nyomtatják a térképekre. Ugyanezzel a nyomtatással kell zöld V betűk sorával felülnyomni a tisztított, sózott, felszórt utakat, ahol a sít le kell csatolni /példa 35. ábrán/. A tél beálltával aztán a nyomtaposó gépekkel megjárják a bemért utakat, kialakul a bejárás legcélszerűbb iránya és azok elosztása a munkagépek között. Nem kis feladat, hisz a legutóbbi világbajnokságok egyes terepein a 300 kilométert is elérte a lefektetendő nyomok hossza. Megfelelő munkaszervezés esetén még egy éjszakai havazás miatt sem kell elhalasztani a versenyt. /Hazai viszonylatban csak skidók dolgoznak, illetve sízők is fektethetik a nyomokat. Ezt is jól meg kell szervezni, hisz emberi erőt pazarolni nagy bűn./ A nyomfektetés buktatója az útelágazásoknál van. Különböző irányokból, különböző embereknek kell úgy beérniük a csomópontokba, elágazásokba, hogy a térképi és valóságos szögviszonyok azonosak legyenek. A pályák ellenőrző pontjainak helyét még az őszy folyamán bemérik és megjelölik /stekkelés/. Az ellenőrző bírónak ezt a stekkelést összesen a lefektetett sínyomok helyességét pedig verseny előtt kell ellenőriznie, amikor már új, a térképnek nem megfelelő nyomvonalak nem alakulnak ki. Ha mégis, azo-

kat utólag zöld színnel be kell javítani a térképekre. Az első bejárást néhány héttel a verseny előtt kell megtenniük a nyomtaposóknak. Ha havazás várható, akkor a nyomfektető gárda álljon készenlétben a verseny előtti napokban. Az ellenőrzőpontokat jelölő bolyákat és lyukasztókata verseny napja előtt már készítsük elő! A bemért helyeken a sínyomok fölött erős zsinórt kell kifeszíteni, amire aztán a kóddal ellátott bója, és a lyukasztó kerül. /53. ábra/ Kisebb versenyeken a lyukasztók elhelyezésénél az legyen a szempont, hogy sível könnyen hozzáférhető legyen. A versenyrendezésben elsősorban a pályáknak kell tökéletesnek lenniük, hisz a versenyzők azt élik át felfokozott fogékonysággal. A rajt telepítésénél gondoljunk arra, hogy elegendő tér legyen a bemelegítésre, és különböző meredekségű helyek a sípróbához. A térképeket a rajtoltatás ideje alatt se a szél, se nedvesség ne rongálhassa meg. /54. ábra: Olvi Svanberg, 82-es egyéni világbajnok rajt után./ A síléceket gyorsan száradó festékkel, sablon és spray segítségével, vagy célszerűbben öntapadós cédulákkal szokták megjelölni. Praktikus okokból rajtszámát is feltüntethetik a jelzésen. Népszerűsítő és kisebb jelentőségű versenyeken nincs szükség erre. A cél elhelyezésekor gondoljunk a



54. ábra



55. ábra



látványosságra, a befutók és a nézőldők egymástól elkülönített szabad mozgásának biztosítására. /55. ábra/ A versenyközpont /VK/ helyének megválasztása a téli, zord időjárás miatt nagy jelentőséggel bír. Legyen lehetőség fedett helyen átöltözni, vaxolni. Svéd utasítások szerint a zuhanyzó is alapszempont. Ez utóbbit mi egyelőre csak érdekességként említjük. A VK legyen könnyen megközelíthető járművekkel és lehetőleg ne legyen távol tőle a rajt, illetve a cél. A cserepontokkal kapcsolatban a rendezőknek feladata a tartalékfelszereléseket begyűjteni /előző este vagy a nullidő

előtt meghatározott időpontig/ és a pálya megfelelő részére időben eljuttatni. Cserepont,- hurkolt pályák esetén-elhelyezhető a cél közelében is. Ez több szempontból célszerű megoldás. Nem kell külön energiákat mozgósítani a szerelés szállítására, mert mindenki odaviheti a sajátját, másrészt pedig az átfutó versenyzők küzdelme látványt nyújt, izgalmat kelt. Váltóversenyek esetén gyakoribb lehet ez a megoldás. /Félreértések, követelődések elkerülése végett az értékes tartalékfelszerelés átvételekor listát szoktak készíteni a kiküldött tárgyakról./

A pályakitűző számára adott a terep és az arról készült térkép. Ezen belül is ki lehet választani a sítájékozdásra legalkalmasabb területeket, ahol sok a nyom - sítútasra alkalmas útvonal -, beleértve az ösvényeket, erdei utakat, karbantartott sípályákat, kis tisztásokat és a nyílt területeket, földeket. Kerülni kell a hótól megtisztított utakat és azokat, melyek sóval vagy homokkal fel vannak szórva. Az alapvető feladat olyan pályát kitűzni; ahol a sízó folyamatos gondolkodásra van készítetve, gondosan kell értékelnie a térképet és rendre döntenie kell az útvonalokról. Mind ezt úgy valósítsuk meg, hogy egyenlő feltételekkel küzdjenek a versenyzők! Zárjuk ki a szerencsét, és ne legyenek olyan útvonalak, melyeknek előnyeit vagy hátrányait a térképről nem lehet megállapítani. Jó, átgondolt pályatervezéssel minimálisra csökkenthetjük azt az előnyt, amit a hátul rajtolók élveznek. Történetesen a kikaposott elágazásoknál könnyebb a tájékozódás, a korcsolyázó-lépések nyomai szintűgy árulkodnak az elől indultak útvonalairól. Ha az egyidőben zajló, különböző kategóriák versenypályái keresztezik egymást, akkor csak a másik előnyt adó tényezővel kell számolni, azzal, hogy a sarkok átvágásaiban, illetve esetleges önálló /nem megtaposott/ útvonalon könnyebben siklanak a hátulra sorsoltak. Az összes útelágazást minden irányból lekerekíteni nem lehet, de ki kell zárni az erdei átvágásokat azzal, hogy nem kínáljuk fel ezt a lehetőséget. Sem ez, sem pedig egy esetlegesen gyalog lefutott útvonal nem lehet előnyösebb az általunk elképzeltelnél. A jó pálya mindenkinek egyforma esélyt biztosít! Ennek figyelembevételével kell az átmeneteket megtervezni úgy, hogy egyensúlyban legyen sportágunk sízó és tájékozódó oldala. Az ellenőrző pontokat - mind a terepen, mind a térképen - egyértelműen kell jelölni és elhelyezni. Jó az olyan pontlepipítés, ahol a környéket keresztülkaszul sínyomok szelik át, mert ez a versenyzőt folyamatos térképolvasásra készíti. Gyakorlatilag a pontos tájékozódás az ellenőrző pontot megelőző elágazásig tart. A pont megközelítése onnan már egyértelmű. Az ilyen úthálókbán tervezett átmenetelnél ügyelni kell arra, nehogy csupa egyenértékű, "mindegy" átmenetet tűzzünk, mert akkor csak sítútasban csapnak össze a versenyzők. A pont megközelí-

tése, a bélyegzés és a pont elhagyása legyen könnyen megoldható sível. A nyári tájfütasban "csiki-csukinak" nevezett lehetőséget itt másként kell megítélni, hisz az amúgy is csekély számú útvonal, lehetőség közül már a tervezésnél pontonként egyet-egyet kizárni -, a beérkezés nyomát - luxus lenne. Sőt ha valóban jók az átmenetek, akkor a pontra eleve több megközelítési lehetőség az ésszerű. Ha nem elágazásban van a pont, hanem egy sínyomon, akkor kétfelől érhető el. A két megelőző elágazást támadó pontnak nevezhetjük. A nyári tájfütasban a támadó pont az ellenőrző pontok előtti utolsó biztos pont, ahonnan az megtámadható, a sítájfütasban viszont - nem a szójáték kedvéért - az utolsó bizonytalan pont, ahol még elvéhető. Ezt a bizonytalanságot úgy lehet fenn tartani, hogy a támadópontot, utolsó elágazást az ellenőrző pont közelébe helyezzük. Ha ezeken a helyeken sok az elágazás, akkor a ki-befutó versenyzők találkozásának kisebb az esélye /rövid a csiki-csuki/ és kifutásunk nem vezet rá a pontra az ellenfelet. A pályakitűző inkább arra ügyeljen, hogy hosszú átmeneteket ugyanazon ösvényen ne legyen érdemes teljesíteni egy versenypálya során. Erre akkor nyílik lehetőség, ha hurkolt vagy keresztezett a pályavezetés.

Biztonsági okokból a veszélyes lejtőket a terepen meg kell jelölni! /Sárga szalag./ Ugy tervezük a pályákat, hogy ezeken a szakaszokon ne legyen logikus a szembeforgalom! /Egyirányúsítás./ Ezt tehetjük például a tájékozódás szempontjából értéktelen pont közbeiktatásával. /Terelőpont/ Veszélyes szakasz előtt és után elhelyezett bójákkal az előkészített és biztonságosabb nyomra kényszeríthetjük a versenyzőket. Ugyanúgy terelhetjük őket országutak, vasúti pályák őrzött helyeire is. Terelőpontot alkalmazunk akkor is, ha egy tájékozódásilag nehéz ellenőrző pont közeléből gyors és az érkezési iránytól eltérő távozásra akarjuk kényszeríteni a versenyzőket. Ilyen esetben legyen egyszerű a feladat a terelőpontig. Annak helyét úgy kell megválasztani, hogy az ideális kiindulópontja legyen a következő átmenetnek. Hisz alapvető feladata az ellenőrzőpontnak az átmenetek kijelölése. Olyan változatokat kínáljunk a versenyzőknek, hogy a technikásabb átmenet teljesítése előnyt nyújtson az egyszerűbb megoldást választóval szemben!

A rajtot úgy helyezzük el, hogy a későn rajtolók ne szerzhessenek tudomást kifutó társaik útirányáról.

Szükség esetén megoldás az időrajt és a térképraft szétválasztása is. A cél az utolsó ponttól egyértelműen megközelíthető és látványos legyen! A cse-repontokat oda telepítsük, ahol arra a legnagyobb szükség lehet. Ezután vehetjük fontolóra a kiszállítást nehézségeit és a pályahossz egyenletes felosztását. Ha a pályakitűzés más-ként nem indokolja, akkor a verseny-központ, rajt, cél közel legyenek egymáshoz.

Váltóversenyek pályáit az ellenfél követése /ragadás/ lehetőségének csökkentése érdekében valamilyen kombinációs módszerrel kell kitűzni. Az egyidőben versenyző ellenfelek fela-

data, pályája eltérő lehet. A verseny végére érve azonban minden csapat a-azonos feladatokat, azonos irányból és azonos számban köteles teljesíteni. A tájfutás szakirodalmában leírt váltó-módszerek mind alkalmazhatók. /Motala, Vännäs, Farsta./ A pontok elhelyezke-désénél az erdőben arra kell töreked-ni, hogy azok minél később váljanak észrevehetővé. A nyílt terepen felál-lított kombinációs pontok esetén nem baj, sőt nagyobb idegi feszültséget jelent, ha több bója is látszik mesz-sziről. Mindkét megoldással gondolko-dásra kényszeríthetjük a versenyzőket. /55. ábra./

/Folytatjuk/



55/b. ábra

A méh, a poszméh és a darázs csípése

Lassan vége a nyárnak, és itt van a gyümölcsérlelő őszi, minden örömeivel, de itt vannak a -mindkét időszakban- sok kellemetlenséget okozó méhek és darázsok is.

Hogy ez a kellemetlenség sokszor milyen fájdalmas, s olykor milyen veszélyes is, arról azok beszélhetnek, akiket már megcsípett méh vagy darázs.

/Az ideai versenyeken ez ugyancsak gyakran előfordult, sőt a budapesti egyéni bajnokságon tömeges méretekben. A szerk./

Őket bizonyára az sem vigasztalja, hogy a méhek készítette finom és tápláló méz nélkül keserűbb volna az élet.

Amikor megtárgyaljuk a darázs- és a méhcsípés jellegét, lényegét, akkor talán nem lesz érdektelen röviden szólni néhány olyan természettudományos érdekességről, amely szinte tálcán kínálja magát. Talán még sokan emlékeznek arra, hogy pl. a Kék madár világhírű költőjét, a Nobel-díjas Maeterlinket annyira megihlette a méhek érdekes, sajátos élete, hogy egész könyvet írt róluk.



Gömböcsdarázs

NE ÉBRESSZÜK FEL A KIRÁLYNŐT

A méhhez ellentétben a darázs ma is vadon él, nem sikerült domesztikálni. A darázskirálynő kora őszi termékenyül meg. Az egész közösségben ő az egyetlen, aki túléli a telet /a trópusi vidékeken azonban az egész kolónia túléli /. A királynő a megtermékenyülése után téli szállást keres. Rendszerint a házban keres magának meleg búvóhelyet, előszeretettel bújik meg pl. a függöny redőiben. Sok más állatfajhoz hasonlóan ebben az időszakban bizonyos formában, hónapokon keresztül valamiféle téli álomszerű állapotban van. Ez a hibernációhoz hasonló állapot nem olyan mély, mint pl. a medvéé. Fontos tudni azonban, hogyha véletlenül felébred, akkor azonnal szúr, és ez a szúrás veszélyesebb, mint nyáron /hogy miért, azt nem tudjuk/.

Amikor az idő melegebbre fordul, úgy április-május táján, a királynő teljesen felébred, és fészeknek alkalmas helyet keres magának. Ezt a helyet rendszerint egy bokorban vagy a földön, egy bokor vagy cserje felszíni gyökerei között találja meg. A fészket egy papírhoz hasonló anyaggal béleli ki; ezt megrágott és nyállal kevert fából készíti.

A fészekben először egy 12 sejtből álló "magot" alakít ki, s ebbe rakja bele tojásait. Itt biztosíthatja a lárvák kikeléséhez szükséges megfelelő hőmérsékletet, s gondoskodik mind a maga, mind a kikelt lárvák táplálásáról.

Az első kikelt dolgozó generáció átveszi a gondozás feladatát /a királynőnek a továbbiakban csak az újabb tojások lerakásával kell törődnie/, s szorgalmasan hordják befelé a meglehetősen változatos táplálékokat: gyümölcsöt, húst, nektárt.

Erdekes és máig is megmagyarázhatatlan jelenség, hogy amikor a nyár a legmelegebb, akkor a terméketlen dolgozók helyett termékeny hím és nőstény darázsok születnek.

A poszméh életciklusa közel azonos a darázssal. Fészkeiket gyakran rakják egerek vagy madarak elhagyott fészkeibe. A poszméh nagy előszeretettel

AZ ELTÉRŐ AGRESSZIVITÁS



Föld alatti darázsfa

tel fordul a lóhere felé, ezért ennek a növénynek a megtermékenyítésében fontos szerepet játszik. Darwin így írt erről: "A lóheretermés a poszméhek számától függ, a poszméhek száma pedig az egerek számától, ti. az egerek azok, amelyek szétrombolják a poszméhek fészket, az egerek száma viszont a macskák számától függ." Ezt a gondolatmenetet Huxley továbbfűzte a maga száraz angol humorával: "A macskák száma a vénkisasszonyoktól függ, így arra a következtetésre kell jutnunk, hogy a lóheremag-terméshozam a vénkisasszonyok számától függ".

A méhesaládok élete a jól szervezett közösség példája. A családok dolgozói között a feladatok élesen elkülönülnek: ilyen elhatárolt feladatkörök pl. a fiatalok gondozása, a sejtek tisztítása, vízfordás, virágpor gyűjtése, a királynő gondozása, azoknak a területeknek a felderítése, amelyek a legalkalmasabbak a táplálék begyűjtésére.

Igen érdekes a méh szeme, mely több ezer finom lapocskából áll. Ezzel úgy látja a világot, mint egy rossz televíziós képet, azaz mozaikszerűen. Talán az is sokakat meglep, hogy a méh szaglása százszor jobb, mint az emberé.

A méhkirálynő naponta kb. 1500 tojást rak le, ez nagyjából a saját súlyával egyenlő. Maga a párosodás azonban a méhek életében tragikus esemény: születése után a királynő kb. 10 nappal néhány repülést végez. A hím méhek követik, mint az üstökös a farka. Amelyik hímek /rendszerint ötnek/ sikerül a párosodás, az leszakadt nemi szervekkel, megbénulva hullik le a hátára, s igen rövid idő alatt elpusztul.

Bizonyos eltérés van a három fajta között a támadókedv vonatkozásában, sőt méheknél az egyes fajtákon belül is van különbség. Érdekes az is, hogy csak a nőstények szúrnak.

A fajták közötti különbséget /a támadókedvben/ az eltérő agresszivitás magyarázza. A legkevésbé agresszív a poszméh, a leginkább támadó kedvű a darázs. A méh a kettő között áll. Az agresszivitáson belül vagy amellet a rendelkezésre álló élelem is befolyásolja a támadókedvet: ha bőven van élelemük, kevésbé támadnak. De befolyásolja a támadókedvet az évszak is: ősszel sokkal hamarabb támadnak a méhek, valószínűleg azért, mert féltik téli élelmüket.

Ide kívánczok még két megjegyzés:

1. a darázs csak önvédelemből szúr,
2. a poszméh - bár ritkábban csíp - csípése a legfájdalmasabb.

Mindhárom fajta méregmirigye a potrohban helyezkedik el; ez a mirigy áll összeköttetésben a fullánkkal. A fullánk végén horog van /a legkisebb a darázs fullánkján levő horog/.

Érdekes, hogy a méhek szúrás után rendszerint elpusztulnak. Szúrás után ugyanis a fullánkkal együtt a végbélük egy darabja is kiszakad, csak úgy, mint a méregmirigy. Ez továbbra is pumpálja a mérget, ezért a fullánkot gyorsan el kell távolítani. Ehhez ne használjunk csipeszt, mert azzal mi nyomnánk ki a mirigyben lévő maradék mérget, hanem körömmel húzzuk ki óvatosan a fullánkot.

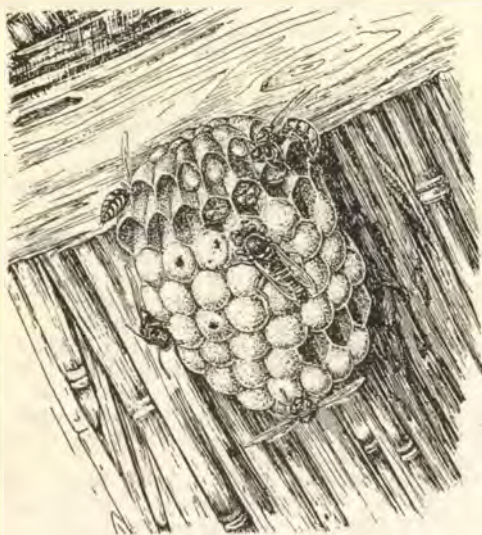
Összetételében a méh- és a darázméreg némileg eltér egymástól; a darázs mérgeiben több a noradrenalin, míg a méhében a szerotonin. A többi összetevő nagyjából azonos. A méh mérgeiben van egy fehérje természetű anyag, amelyiknek igen erős a gyulladáscellenes hatása, de ezt az "antireumatikus" hatást a többi alkotó toxikus volta messze elnyomja.

AZ ALLERGIÁS REAKCIÓK FENYEGETŐ VESZÉLYE

A mérgek alaptípusát illetően azonban, akár a helyi, akár az általános tüneteket nézzük, nincsenek számottevő különbségek. Alapvető fontosságú - s ez mind a helyi, mind az általános reakciótól független - az allergiás reakciók bekövetkeztének a veszélye. Az allergiáról tudjuk, hogy arra hajlamos embereken akkor alakul ki, ha ismételten találkoznak olyan fehérjével, amellyel szemben a szervezetük korábban már ellenanyagokat termelt. Ilyenkor - ezeknél az embe-

reknél - olyan mennyiségben termelődik az ellenanyag, hogy fölös mennyiségük veszélyes tüneteket okozhat. Ha azonban megfelelő óvatossággal adagolják az allerénként szereplő fehérje természetű anyagot, akkor ez a túlérzékeny reakció kivédhető.

Ez a magyarázata annak, hogy a méhészek, akiket méhek elég rendszeresen meg-megszúrnak, bizonyos idő után már alig reagálnak a szúrásokra. Csak emlékeztetjük: a leggyakoribb allergiás tünetek között szerepel a testszerte foltokban jelentkező bőrpír, a csalánkiütés, súlyosabb esetben a vizenyő, hörgőgörcs, hasmenés. Nem egy esetben azonban halálesetről is beszámoltak.



Földidarazsak

Ami a helyi reakciókat illeti, egy adott egyén életében a legelső csípés után enyhe duzzanat és enyhe fájdalom alakul ki, mely negyed óra után rendszerint elmúlik. A csípés körül a bőr enyhén kivörösödik. A későbbi csípések során, mivel ekkor már többnyire érvényesülnek az allergiás tényezők, a duzzanat eleve nagyobb lesz, s még további 4-6 órán át növekszik. A duzzanat jóval fájdalmasabb, mint az első alkalommal volt, csak 24 óra után múlik el, és a helye még sokáig erősen viszket.

Általános toxikus tünetek csak akkor jelentkeznek, ha valakit legalább 50 méh csípett meg rövid időn belül /a méhekkal ellentétben a darazsak ritkán járnak csoportosan /. Ezek a tünetek egyaránt érintik az ideg- és az érrendszert: érgyulladások, közpon-

ti idegrendszeri tünetek, de súlyosabb esetekben máj- és veseműködési zavarok is kialakulhatnak. Nem ritkák a nagy testfelületre kiterjedő bőrgyulladások sem.

MI A TEENDŐ?

A kezelés enyhe esetekben igen egyszerű: a fullánk óvatos eltávolítása, majd megpróbáljuk óvatosan, de erőteljesen kiszívni a sebet, pl. egy cigarettaszipka segítségével. Ezután a csípés helyét borogatjuk; ajánlatos 1 tabletta Kalmopyrint is adni.

Amennyiben kialakulnak az általános mérgezés tünetei, úgy feltétlenül orvos, nemegyszer kórházi kezelésre van szükség. Ilyenkor a kezeléshez már erős hatású gyógyszerek, mint pl. antihisztaminok, mellékvesekéreg-hormonok, keringést javító stb. kellenek.

Végül a megelőzést szolgáló néhány jó tanács. Ne zavarjuk a rovarokat repülés vagy éppen táplálékszerzés közben. Ne turkáljunk fészük körül. Ha már megzavarta valaki a méheket vagy a darazsakat, ne szaladjon el előlük, hiszen azok sokkal gyorsabbak nála. Legokosabb nyugodt, lassú mozgással elfordulni tőlük.

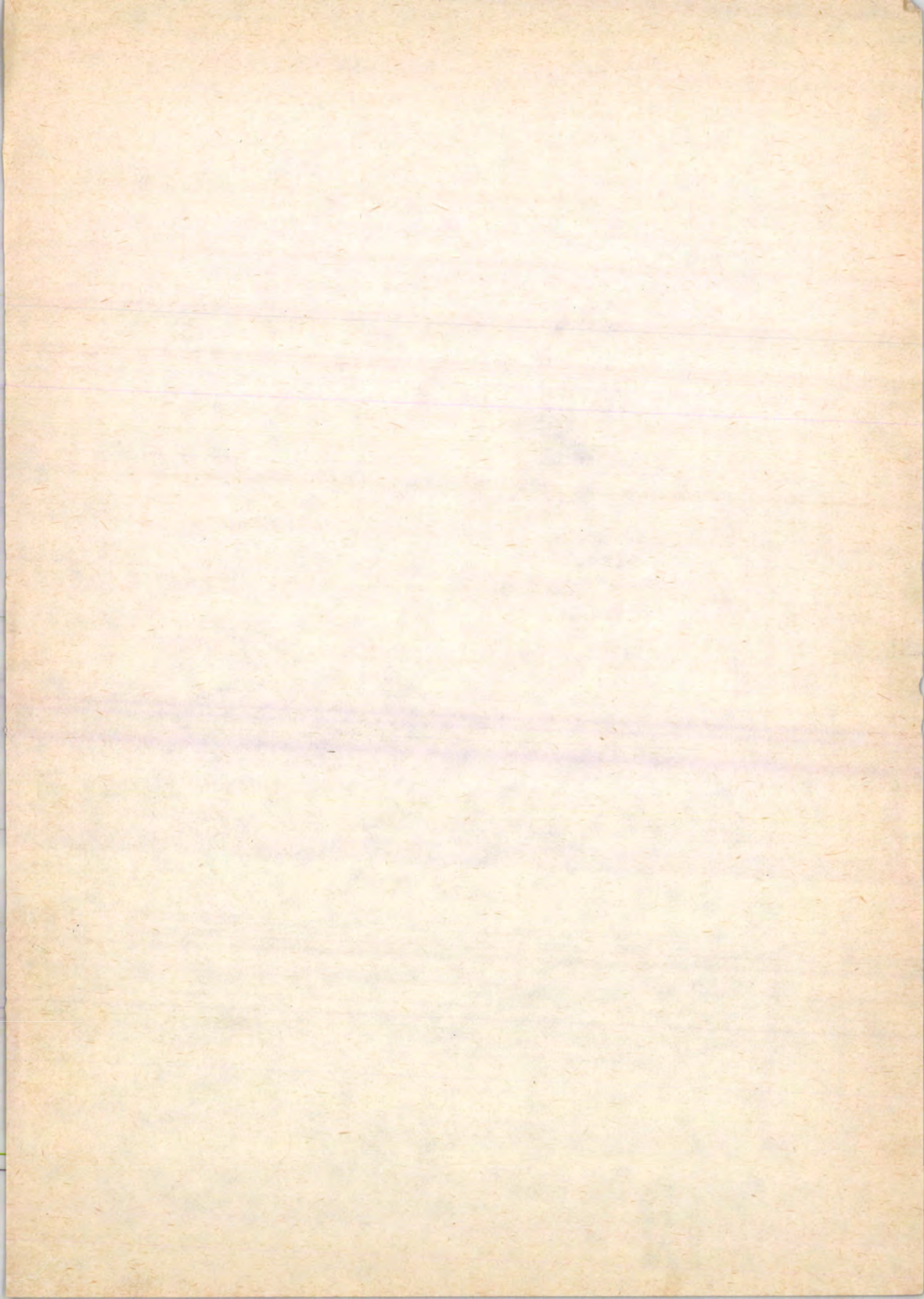
Jó tudni, hogy a dohányfüst kissé elbódítja, s el is riasztja őket. Hasonlóképpen riasztja, őket az alkohol, az izzadság szaga is. Ezzel szemben az édességek, különösen a fagyalt, limonádé stb. vonzza ezeket a rovarokat. Különösen fagyaltot nyalogató kisgyerekeket csipnek meg a darazsak, nemritkán nem is a bőr felszínén, hanem belül a szájukon.

Ha olyan környéken tartózkodunk, ahol a darazsak, méhek gyakori vendégek, ott ne használjunk parfümöt tartalmazó kozmetikumokat /ezek rendszerint virágkivonatot tartalmaznak/, viseljünk zárt ruhát, s ne együnk vagy főzzünk a szabadban, mert ezek a tényezők mind-mind vonzzák a rovarokat. Különösen azok tartsák be ezeket a tanácsokat, akik tudják, hogy allergiások a méh vagy a darázs csípésére.

Dr. N. G.

/Egészség, 1986/4./





Ära: 7-Ft



**Einzellauf
individual event
10. Feber**

Herren/men

Herren/men

Herren	20	300	540
1 A	■		○
2 B	◁		
3 D	◻	◻	○
4 F	■		○ θ ₂
5 G	◻	○	
6 H	◻	◻	
7 J	◻	◻	×
8 L	■		♀
9 M	◻		θ ₂
10 N	■		○
11 O	◻	◻	
12 S	◻	◻	

○ — 300



TÁJFUTÁS



1986/9

TÁJFUTÁS. A Magyar Tájékoztató Futó Szövetség lapja. Felelős szerkesztő: Skerletz Iván. Kiadja a Sportpropaganda Vállalat. Felelős kiadó: Léwald György igazgató. Készült a Sportpropaganda Vállalat sokszorosító üzemében (1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3.). Műszaki vezető: Vörös István. Az előállítás ideje 1987. január. TZ 870020 Megjelenik havonként. Szerkesztőség: 1143 Bp., Dózsa Gy. út 1–3. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető bármely hírlapkészbesítő postahivatalnál, a Posta hírlapüzleteiben és a Hírlapelőfizetési és Lapellátási Irodánál (HELIR) Budapest V., József nádor tér 1. – 1900; közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a HELIR 215–96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Számonként kapható a Sportpropaganda Vállalat terjesztési iroda és nyomtatványboltjában (1061 Budapest, Népköztársaság útja 6.). Előfizetési díj egy évre: 84,— Ft, számonkénti ára: 7,— Ft.

TÁJFUTÁS

XVII. ÉVFOLYAM

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG LAPJA

9. SZÁM

Mikor a szerkesztő e sorokat veti papírra; az ország és a világ tekintélyes része a szeretet ünnepére, a karácsonyra készülődik. Az ablak alatt bömböl az "Aranykapu" megafonja; vásárlásra csábítva az ide ki-zarandoklókat. Sok mindent árulnak, de így az ablakból kitekintve csak egy könyvbódé van, s lehet, hogy térképek vannak, de parktérkép, kistájtérkép, levlap-térkép biztosan nincs. Hiába csak azt árulnak, amit keresnek. Talán lesz majd olyan Karácsony, ahol a térkép is slágercikk lesz. De ez még oly messze van, talán ott, ahol a párhuzamosak találkoznak. Ünnep ide, ünnep oda; a sportágunkért aggó-dók hangja egyre erőteljesebb, s nem egészen ok nélkül. Pedig a veszély nem kívül leselkedik, hanem köztünk. A tájfutásnak egyetlen ellensége van; a tájéko-zódás hiánya, amikor nem kell a térképre figyelni, mert megvárt a jobb versenyző, amikor nem ismeretlen a pont és az átmenet, mert a jobb minősítés érdekében volt egy futamodás már ott; amikor a cél-ban látott különbség a versenyzők között egészen más lesz a be-futók jegyzékén és a hivatalos eredményben. Mindezt tünékeny, csalfa minősítésért vagy valaki által valahol húzott striguláért? Hogy a szeretett ünnepe előtt miért ír a szerkesztő ilyen mesét, ha úgy tetszik fabulát? Azért, mert ettől félti sportágát, a tájfutást.

Az éjszakai tájfutás története Magyarországon

A tájfutók Magyarországon - bár a sportág eredete az 1920-as évekre vezethető vissza - országos bajnoki címekért csak 1950 óta versenyeznek. A túrista-ala-pon kinőtt sportágnak ez időben egyértelmű velejárója volt az éjszakai verseny is, hiszen a jó túristának térképpel éjszaka el kell találnia bárhová, bár-milyen időben. Az elfogadott versenyforma az éjjel-nappali verseny volt. Ritka volt az olyan verseny, ahol éjszakai verseny nem volt, bajnokságokon pedig kötelező volt. Az éjjel-nappali versenyek sportérté-két lebecsülni nem szabad: nem közönséges erőfeszítést jelentett éjszaka 4-6 órákat /!/ futni /bizony, futni, ha a mainál lassabb tempóban is/, majd néhány óra alvás után újra nekivágni az erdőnek a nappali szakaszon. Így sportágunknak ez az ősi formája nem annyira gyorsaságot, mint inkább állóképességet, szívósságot követelt. Az éjjel-nappali versenyek legnagyobb hibája /1958-ig/ az volt, hogy a bonyolult pontszámítás alapján kiértékelt ponteredményeket összeadták az éjjeli és nappali verseny után, így alakult ki az összesített végeredmény. A nagy különbségek /több száz pont/ éjszaka adódtak a versenyzők között, így az éjszakai szakaszon szerzett jelentős előny birtokában komolytalanná vált a nappali verseny, ahol a pontkülönbségek ritkán érték el a 100 pontot. A "menők" ebben a versenyformában a higgadt, technikás "éjszakai" versenyzők voltak.

1958-tól kezdve már nem a hibapontokat adták össze, hanem mind az éjszakai, mind a nappali szakaszon a pontszámítás alapján helyezési sorrendet állapítottak meg, és az eredmény a helyezési pontok összeadásával alakult ki. Ilyen formában az éjszakai versenyek csak felét adták az eredménynek, bár azonos helyezési pontszám esetében az éjszakai jobb helyezést döntött. Ez a forma sem mentette meg sokáig az éjjel-nappali versenyek rendszerét. Az egyre javuló térképek és egyre gyorsabb versenyzők miatt a futás tempója felgyorsult, ilyen tempó mellett egyre nehezebbé vált néhány órás alvás beiktatásával két gyors versenyt végigfutni. Egyre több lett a csak nappali verseny, jóval kevesebb a csak éjszakai, és éjjel-nappali versenyt már csak egyet-kettőt tartottak egy évben. 1965-ben volt az utolsó olyan magyar bajnokság /egyéni és csapat/, ahol három fordulóban, négy versenyen dönt el a bajnoki cím sorsa: egy forduló volt nappal, egy forduló volt éjjel, és egy forduló éjjel-nappal. 1966-tól nem rendeztek többé éjjel-nappali versenyeket, csak sok nappalit és kevés éjszakait. 1966-ban nem is volt éjszakai bajnokság Magyarországon. 1967-ben alakult ki a magyar bajnokságok maival csaknem azonos rendszere, azóta nappali egyéni, éjszakai egyéni, csapat /nappali/ és váltó /nappali/ bajnokságokat rendeznek Magyarországon a tájékozdási sportban.

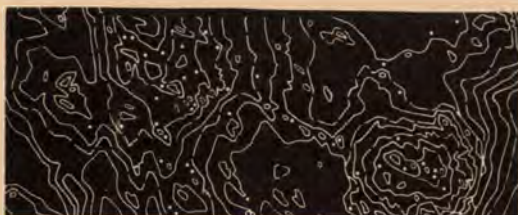
Kétségtelen, hogy az éjszakai versenyek számának csökkenésében közrejátszott az is, hogy az 1962 óta megrendezett Európa- majd világbajnokságokon nincs éjszakai verseny, így a legjobbaknak sem érdemes sok energiát fektetni a tájfutásnak ebbe a formájába.

Az 1970-es évek elején erős támadás érte az éjszakai tájfutást, többen kétségbevonták sportértékét is, és megszüntetését követelték. Az éjszakai tájfutás mégsem szűnt meg Magyarországon, de a versenyek száma csak töredéke a nappali versenyek számának, és ezeken is kevés versenyző indul.

Kétségtelen, hogy az éjszakai tájfutás más, pontosabb és biztosabb tájékozdási technikát, kisebb sebességet, de több bátorságot és kitartást igényel. A magyar tájfutás történetében több olyan "éjszakai specialista" volt, aki nagy biztonsággal mozgott éjszaka, míg nappal, ha jó is volt, nem volt mindig a legjobbak között /pl. Arató János, Vajda Géza, Honfi Gábor, Balla Sándor, Erdélyi Tibor, Harkányi Ádám/, de sokan voltak olyan "kételtűiek", akik mindkét versenyformában a legjobbak között voltak /pl. Horváth Lóránd, Schönviszky György, Skerletz Iván, Sötér János, Horváth Attila, Hegedűs András, vagy az utóbbi időkben Kelemen János/. Végül álljon itt az éjszakai tájfutó bajnokok dicsőséglistája 1967, vagyis az első önálló magyar éjszakai egyéni tájfutó bajnokság óta.

1967 Schönviszky György
 1968 Bozán György
 1969 Arató János
 1970 Horváth Attila
 1971 Sötér János
 1972 Vajda Géza
 1973 Hegedűs András
 1974 Vajda Géza
 1975 Honfi Gábor
 1976 Gyalog László

1977 Erdélyi Tibor
 1978 Boros Zoltán
 1979 Honfi Gábor
 1980 Balla Sándor
 1981 Harkányi Ádám
 1982 Iga István
 1983 Kiss Zoltán
 1984 Kelemen János
 1985 Kelemen János
 1986 Pápai János



SÍTÁJFUTÁS

VI.

Ezek után vizsgáljunk meg néhány versenypályát!

56. ábra: 1982-es VB váltó összesítő térképe a variációkkal

57. ábra: 1982-es férfi egyéni pálya. /8.számban/

58. ábra: 1984-es VB férfi egyéni pálya. /8.szám borítóján/

59. ábra: 1985-ös bulgáriai elő-VB, férfi, női pályái.

60. ábra: minta, a kis területen megrendezhető hosszú versenyekre, hurrkolt pályával.



Ramsau im Dachstein

Maßstab 1:25.000
Quidistanz 10 m
Stand 1982

Geländeaufnahme: Wolf Eberle, Sepp Hartinger, Volkmar Pötsch
Zeichnung: Sepp Hartinger, Volkmar Pötsch
Basis: Luftbilder und photogrammetrische Luftbildauswertung,
Vermessungskanzlei Dipl. Ing. Alexander Legat, 8430 Leibnitz
Druck: Offsetdruck Media, Körösistraße 144, 8010 Graz
Deklination berücksichtigt.
Herausgeber: Organisationskomitee der SKI-OL WM 82,
8943 Algen im Ennstal
Bezugsquellen: Wolf Eberle, 8943 Katten 47,
Österreichischer Fachverband für Orientierungslauf,
Prinz-Eugenstraße 12, 1040 Wien
Kartenkonsulent: Erich Simkovic



WM 82
Ski-Orientierungslauf
Weltmeisterschaften
8. bis 14. Februar
Alpen

Staffellauf/relay event 12. Feber

Herren: 9.5 km, 330 m Stg.

A: B - G - K - M - P - T - Z
B: C - G - L - M - R - T - Z
C: D - G - J - M - O - T - Z
D: A - G - H - M - S - T - Z

Damen: 7.6 km, 260 m Stg.

A: E - M - N - V - X - Z
B: F - M - N - U - X - Z
C: G - M - N - W - X - Z

geprüfte
österreichische
SKI OL Karte



- Signaturen
- offenes, halboffenes Gebiet
- Kahlschlag (Aufforstung)
- Einzelbaum
- schmale, breite Schneise
- Starkstromleitung
- passierbarer, unpassierbarer Zaun
- Hochsitz, Falterkrippe
- Quelle, Brunnen
- Wassertümpel, Wasserloch
- Wasserrinne, Sickerbach
- offener, überwachsener Sumpf
- Höhenkurven
- Hügel, kleine Kuppe
- Senke, Loch
- unpassierbare Felswand



SÍELJÜNK!

A csatolás után az ember ott áll, sível a lábán. És már az sem mindegy, hogy miként áll ott. Lécerei lehetnek párhuzamosak. Az esetek többségében erre kell törekedni. Továbbá a lécek felvehetnek záruló és nyíló helyzetet, attól függően, hogy a csőrök össze-, vagy széttartanak. /61. ábra/

Párhuzamos lécvezetés esetén is lehetnek a lécek széles, szűk és zárt helyzetben. /62. ábra/ A zárt helyzet korlátozza mozgási és korrekciós lehetőségeinket. Az ilyen helyzetet pedig el kell kerülni! Kezdőknél az a normális, ha a két léc közti távolság kb. 15 centiméter.

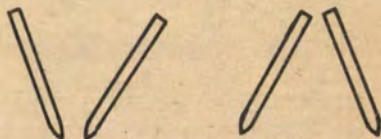
A síző - fizikai értelemben - sokkal biztosabban áll, mint a gyalogos, hiszen az alátámasztási felület a két síléc által bezárt, jókora terület. Ezt enyhe oldallépéssel is nagy mértékben növelhetjük. Párhuzamos lécek esetén, ha azok egyforma távolságban vannak

egymástól, közömbös, hogy azok egyvonalban vannak-e, vagy sem. /63. ábra/ Biztos egyensúlyi helyzetben vagyunk mindaddig, amíg a súlypontunk e terület fölött van. A hegyoldalokban a lejtőszöggtől függően ez egyre kisebb lesz. /64. ábra/ Sokszor kerülünk bizonytalan egyensúlyi helyzetbe, de ez nem jelenti azt, hogy közelebből is meg kell ismerkednünk a hóval, hiszen a centripetális erő egyensúlyban tartja a kanyarodó sízőt. /65. ábra/

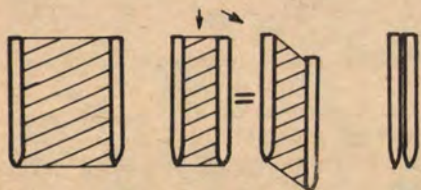
A léc síklőképességét és iránytartását erősen befolyásolja, hogy az talpával, vagy élével érintkezik a hóval. A teljes csúszófelületen haladhatunk a leggyorsabban, mert ilyenkor a legkisebb az adott felületre jutó nyomóerő. /Laposlécvezetés=csúszás/. Gyakori az amikor a lécek éle kapaszkodik a havon /élezés/ /66. ábra/.



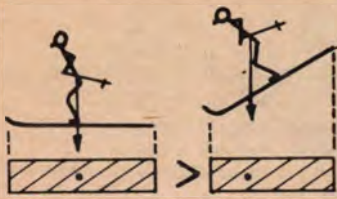
61. ábra



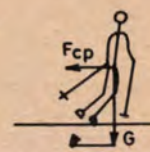
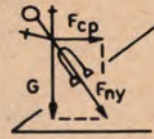
62. ábra



63. ábra

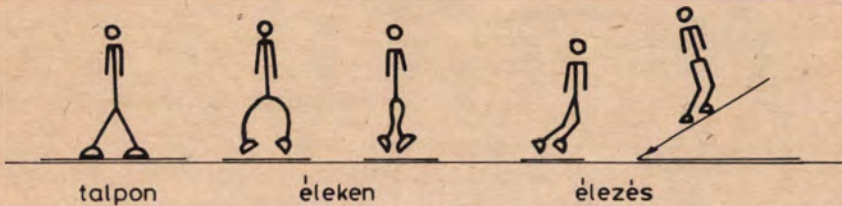


64. ábra



$$F_{cp} = \frac{mv^2}{r} = m \cdot r \cdot \omega^2$$

65. ábra



66. ábra

A SIKLÁS

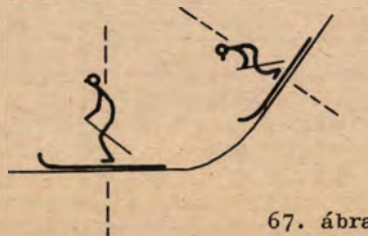
Lapos léczetetéssel egyenes vonalon történik: 1. a lejtőkön lejtésirányban - esésvonalban - a nehézségi erő hatására, 2. sík terepen pedig saját erőből botlókéssel, vagy sífutó lépésekkel. Alaphelyzet: a lécek párhuzamosak, és egymással egyvonalban, a boka és térd enyhén hajlított, a törzs egyenes, a karok könyökben hajlítva a törzs mellett /67. ábra/ A bothegyek hátrafelé mutatnak. Ez olyan készenléti helyzet laza tartással, amelyből akár térdhajlítással, akár térdnyújtással ki lehet egyenlíteni a terep hullámzásait. A karok is egyensúlyozásra vagy botozásra készek. A test-

súly a két lécen egyenletesen oszlik el, a síző azok közepét terheli meg, tehát nem dől előre és nem "ül" hátra sem. A siklás sífutónyomban némileg módosul, a pihenést szolgálja elsősorban, de a légellenállás csökkentése is cél. /68. ábra/ Szabad terepen, keményre döngölt síösvényeken - ahol a nyom nem vezeti sílécünket - a térdek befelé nyomásával érhetünk el jó léczetést, amikor is a belső éleken csúszunk.

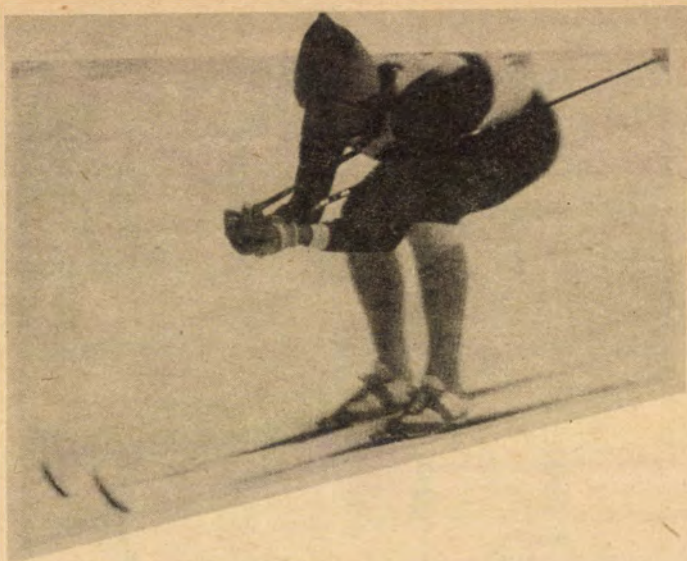
A siklás sebességét befolyásoló tényezők: I. közegellenállás,

II. lejtőszög

III. súrlódási tényező /69. ábra/



67. ábra



69. ábra: A SIKLÁS SEBESSÉGÉT BEFOLYÁSOLÓ TÉNYEZŐK

①. KÖZEGELLENÁLLÁS
[levegő]

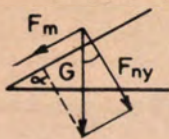
$$F = \frac{1}{2} \cdot c_v \cdot A \cdot \rho \cdot v^2$$

áramvonatlanság / felület / levegő sűrűsége / test és közeg sebességkülönbsége

Az alábbi táblázaton számokkal demonstráljuk a fenti képletet:

km/h	"cv"		"tojás" széttárt kar	
36	0,33	0,25	0,15	0,2
72	1,15	0,9	0,55	0,7
90	1,95	1,45	0,8	1,2
108	3,3	2,05	1,1	1,7

II) LEJTŐSZÖG

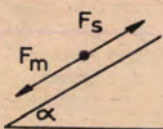


$$F_{\text{mozgató}} = m \cdot g \cdot \sin \alpha = G \cdot \sin \alpha$$

$$F_{\text{nyomó}} = m \cdot g \cdot \cos \alpha = G \cdot \cos \alpha$$

III) SÚRLÓDÁSI TÉNYEZŐ

[hó — viasz]



$$F_m = F_s$$

$$F_s = \mu F_{ny}$$

[+ hőminőség!]

$$\mu = \operatorname{tg} \alpha$$

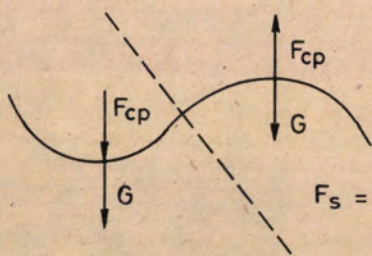
álló helyzetben:

0,1 — 0,3

mozgásban:

0,01 — 0,05

A súrlódási tényező változásai hullámos pályán:



$$F_s = \mu \cdot |G - F_{cp}|$$

$$F_s = \mu \cdot |G + F_{cp}|$$

$$\left(F_{cp} = \frac{m \cdot v^2}{r} = m \cdot r \cdot \omega^2 \right)$$

A SÍFUTÓ MOZGÁS

DIAGONÁL

A sífutó alapmozgása nagyon hasonlít a természetes járásra és futásra. Érthető ez, ha tudjuk, hogy a sí a helyzetváltoztatás eszköze volt sokáig. Lassú sebességgel "csoszogva" a testsúly változó arányban, de mindkét lábon keresztül nyomódik a lécek közvetítésével a hóra. A sebesség növelésével kialakul az egylábú csúsztatás, amikor is a test egész súlyát egy láb hordozza, míg a másik az elrugaszkodást követően rövid ideig a levegőben van, majd lágyan becsúsztat a másik mellé. A testsúly ekkor fokozatosan átkerül erre a lábra, míg a másik odanyomódik a hóhoz, és megszabadulva a testhordozás feladatától, képes nagy erővel elrugaszkodni. A siklás és csúszás szinoním fogalmaitól meg kell különböztetni a csúsztatást, amely aktív izomtevékenység. Jórészt statikus munka, kiegészülve a terephez alkalmazkodás és célszerű végrehajtást biztosító dinamikus izommunkával. A térdet hajlítani és tolni kell előre, egy optimális pontig. Az esetek többségében lábunk olykorán jut megfelelő helyzetbe a következő ellépéshez, hogy azt még nem célszerű elkezdeni, mert további egylábú siklással jobban kihasználható sebességünk. Így enkor térdünk csupán milliméterekkel kifejezhetően kinyúlik, feljebb állunk, majd az alkalmas pillanatban

visszasüllyedtünk, hogy elindíthassuk a következő elrugaszkodást. A térdnek ez a kettős hullámozgása természetes, és alig észrevehető mozdulat /helytelen és szükségtelen külön gyakorolni/. A térd az elrugaszkodás legvégén nyújtottak, /70. ábra/ a többi mozza-



70. ábra

nat során enyhén hajlítottak, hogy kizárják a súlypont gazdaságtalan hullámozgását. A sífutó mozgásában nincs repülőfázis. Ezért tűnik oszónak a szárazfutáshoz képest. /71. ábra/ A lábizmok a csúsztatás nagyfokú statikus erő kifejtése és a dinamikus elrugaszkodást követően rövid ideig a becsúsztatásig ellazulhatnak. /72. ábra/ A karok átellenesen



71. ábra



72. ábra



75. ábra

lendülnek előre. Innen a diagonál elnevezés. A bal láb elrugaszkodásakor a jobb kar lök hátul, majd a botot a haladás síkjával párhuzamosan vezetve lendül előre és ez alatt pihen. Lendítéskor a hüvelyk és mutatóujjunk tartja a botot. A többi pedig fékezi annak lendületét és biztosítja a botleszúrás helyes irányát, enyhén hátrafelé, hogy az újabb előrelökést minél hamarabb elkezdhessük. A bot letűzésének helye a kötés vonalában vagy az előtt van. Az erőközlés húzással kezdődik, tolással folytatódik, és az egész folyamatot a lökés fejezi be. A botot nem kell markolni, mert az erőt a kézfejüket körbefogó csuklósíj közvetíti. A futó sebessége az elrugaszkodás-ellökés pillanatában a legnagyobb. Továbbiakban attól függ, hogy az újabb előrehajtó lépést milyen hamar és milyen erővel tesszük meg. /Frekvencia és intenzitás./ A mozgásnak azonban van optimális ritmusa; nem szabad elkapkodni a lépéseket. Ehhez jó egyensúlyérzék és biztos lécvezetés szükséges. A diagonál technikával a lapos és enyhén emelkedő pályaszakaszok futhatók meg.

FUTÁS EMELKEDŐN

Az erősebb emelkedőkön módosul a mozgás szerkezete, bár az alapvető jellemzőket megtartja. A csúszások hossza lerövidül, cserében megnő a lépés szaporasága. A láberőre sokkal nagyobb szükség van. A csúsztatást és elrugaszkodást fokozatos átmenetek után a lábizomzat húzó és toló munkája váltja fel. /73. ábra/ A karmunka általában, és kiváltképp annak húzó szakasza hangsúlyosabbá válik, viszont a toló, lökő mozdulatok a rövidebb lépések miatt fokozatosan háttérbe szorulnak, elmaradnak. A bot leszúrás-

sának helye hátrább kerül. A legmeredekebb emelkedőkön a botozás funkciója teljesen megváltozik, arra támaszkodva gátoljuk meg a visszacsúszást.

KAPASZKODÓ LÉPÉS

A hegyoldal emelkedésével értelmetlenné válik a csúsztatás. A viaszolás és karmunka még lehetővé teszi a sítalpról való ellépést, de mint gyalogos séta, vagy futás közben; lépegetve haladunk. Ilyen helyzetekben szinte úgy futhatunk a léccel, mint anélkül, az elrugaszkodásokat célszerűen repülőfázis köti össze. Így nincs csúszási súrlódás, viszont a kapaszkodó viasz felülről a hóra nyomódva biztosabb támaszt ad, mint siklásból. Túrázás közben is gondoljunk arra, hogy a felemelt és újra hóra nyomott sí jól tapad! Természetes, hogy az előrelendülő sí közvetlenül a hó felszíne felett haladjon. A "biciklizés" energiapazarlás. Ugyanez vonatkozik a botozásra is. A hótányér, illetve a botheygy szinte a talajjal párhuzamosan, attól nem nagy távolságra egyenes vonalban lendüljön előre. A botot vezető kar természetesen ingaszzerűen mozog.

Feltétlenül szólni kell róla, hogy az eddig említett ciklikus keresztetett mozgások kivitelezésében óriási szerepe van a törzs izomzatának is. A csúsztatások alatti bizonytalan egyensúlyi helyzetben /egylábas támasz/ a törzs rögzítésével tudjuk vonalban tartani mozgásunkat. Ezt rövid ideig a letűzések pillanataiban a bot letámasztása is segíti. Ha ezt nem ten-nénk, akkor súlypontunk állandóan vándorolna az alátámasztás felé, s így az a tényleges távnál többet ten-ne meg. /Pazarlás./ A súlypont káros



74. ábra

vándorlásai a 74. ábrán figyelhetők meg. A törzsizomzat ritmikus tónusváltozása segíti azt is, hogy a botmunka célszerűen a haladás irányába hasson. Könnyű belátni, hogy a botleszúrás helye a súlyvonaltól oldalra esik, így keresztirányú mozgást is létrehozhat - ami nem kívánatos.

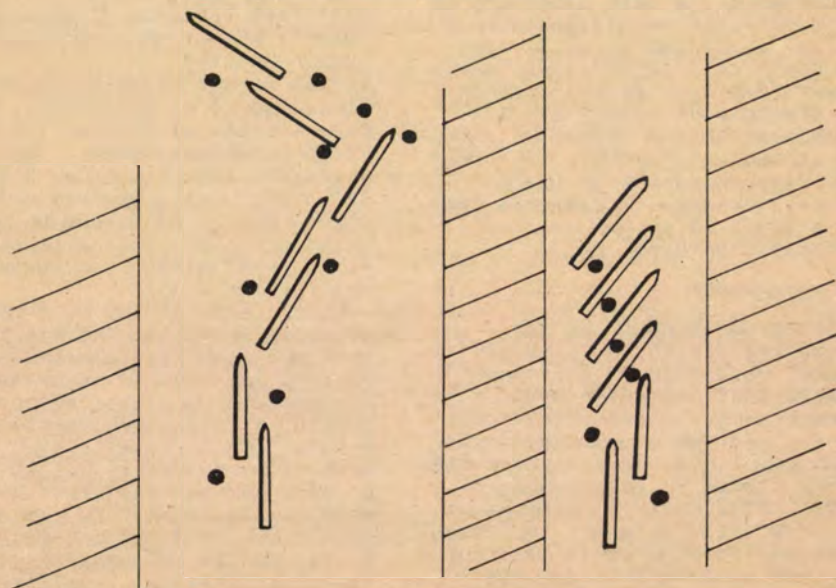
A meredekség további fokozódásakor, illetve a huzamosabb emelkedőn a fáradtság miatt elérünk ahhoz a pillanathoz, amikor már nem bírunk elrugaszzkodni a síről. Apró csellel azonban csökkenthetjük a hóra támaszkodó sí vízszintessel bezárt szögét. A lejtő szemből való megfutása helyett oldalirányba, részatosan fölfelé irányítjuk a sí csőrét. Ebben az esetben újra biztos elrugaszzkodó felületet nyerünk.

RÉSZUTOS EMELKEDŐ FUTÁS, KAPASZKODÓ-LÉPÉS

Ha a csőr mutatja az irányt, amerre haladunk, akkor az emelkedőfutás vagy a kapaszkodó lépés technikáját alkalmazzuk, /sí csúsztatva vagy emelve mozog előre/ azzal a különbséggel, hogy féloldalassá válik a mozgás, a hegy felé eső végtagjaink hajlítottabb helyzetben dolgoznak, és azok egy árnyalattal előrébb helyezkednek el, a másik oldalinál.

RÉSZUTOS KAPASZKODÓ LÉPÉS OLDALRA

Nincs mindig elegendő tér a cikcakkban felfelé haladáshoz, kiváltképp akkor nincs, ha szűken megtaposott nyomban haladunk. Ekkor is futhatunk részatosan állított síkkel, de



75. ábra

útirányunk miatt oldalra teret nyerő fellépésekkel kell kiegészíteni a részutos kapaszkodó lépést /75. ábra/. Ennél a technikánál a völgy felőli bottal tudunk hatásosabban segíteni. A hegy felőli karral szinte húzódkodunk. Vigyázni kell, hogy ezt a botot megfelelő távolságra szűrjük le, hogy elegendő helyet biztosítsunk a fellépéshez. Természetes módon és ösztönösen ennél a lépésnél a lécek hegy felőli élét jobban terheljük. A merekség emelkedésével ezt az élezést egyre tudatosabban kell végrehajtani. Láthatjuk, hogy a viasz tapadó hatását kiegészítette és egyre jobban helyettesítette az élről való ellépés.

Lépcsőzés

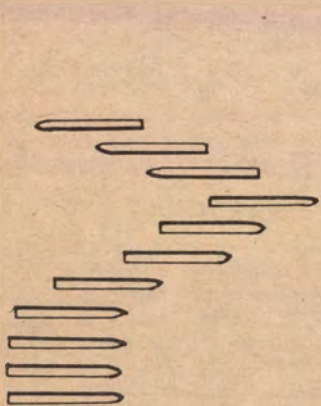
Meredek emelkedő leküzdésére túrázás közben gyakran, versenyeken elvétve alkalmazott technika. A lécek az esésvonalra merőlegesen állnak, és a lépést oldalirányba kell megtenni. A térdek hegy felé dőlnek, hogy ezzel megakadályozzák az oldalcsúszást. A térdek dőlését a felső test völgy felé döntése ellensúlyozza, miáltal a nagyobb súly a völgsíre esik.

FÉL LÉPCSŐZÉS:

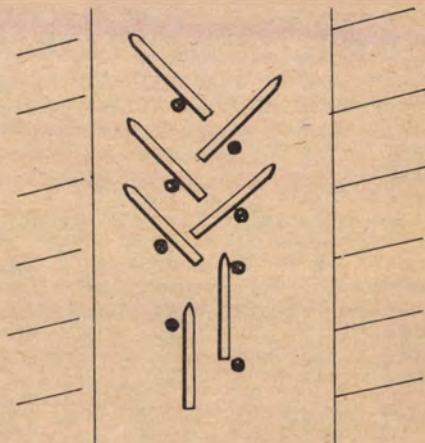
Hosszú meredek szakaszok lépcsőzések megtétele túlzottan igénybe veszi a hegylábát. Ha a lépcsőzést az emelkedőt részatosan keresztvező kapaszkodó lépéssel összekötjük, könnyebben haladunk. /76. ábra/

HALSZÁLKÁZÁS

Ugyanaz az elv érvényesül, mint a részutos kapaszkodó lépésnél, csak a lejtővel szembe fordulva széttartó lécekkel haladunk. /77. ábra/ A lécvégek szinte összeérnek, sőt egyiket át kell emelni a másik fölött. /78. ábra/ Az általuk bezárt szög a hegyoldal merekségétől függ, és ezzel arányos a belső síelek terhelése is /a havon hagyott minta miatt van az elnevezés/. A megfelelő élezést a boka befelé döntésével érjük el. A térdek kicsit "rogyasztottak", hogy lábunk optimális helyzetben legyen a taposó-toló munkához, az előre és felfelé irányuló lépésekhez. A törzset nem szabad előre dönteni, vagy hajlítani, hogy a súlypont a taposó lábán maradhasson. Ha kihúzó magad, tolod a csípőd előre, akkor nem esel térdre! A bal láb fellépését a jobb bot támasztása, lökése segíti és ez alatt a jobb sín van a súly. A botminka ebben az esetben főként testünk mögött zajlik, nincs benne húzófázis, mert a lécek terpesztése miatt a botleszúrás helye is a kötés mögé - de ahhoz közel - kerül. A halszálkázó lépést enyhe cikcakkban könnyű végrehajtani, de törekedni kell a haladási irány megközelítésére úgy a lábunkkal, mint a botlökésekkel. A jól kitaposott halszálkák domború gerincet alkotnak - néha ezt tudatosan építik hóból. Így az élezésre nem kell annyira figyelni, és a cikcakk mozgás is eltűnik!



76. ábra



78. ábra



77. ábra

CSUSZÓ-HALSZÁLKA

Jó erőben lévő versenyzők /hetvenes években/ a halszálkázó lépést olyan lendülettel végezték, hogy a kapaszkodó lépés helyett becsúszatták léceiket a következő halszálkába. Ennek előfeltétele az a felismerés volt, hogy a sítutásban nem elég a lábak erejét kihasználni, és ezért komoly felsőtestet erősítő edzés programokat végeztek. Megjelentek a "néglábú sítutók". A csuszóhalszáлка tulajdonképpen a korcsolyázó stílus embriója volt. Lényeg a mozgási energia átmenése. Ezért már nem ragaszkodtak a haladási irányhoz, hanem botmunkájukkal és az elrugaszkodásukkal is segítették a haladási irányt szöveget bezáró egylábú siklásokat. Ekkor még a diagonál botozás használata teljesen természetes volt. Annyira rövid szakaszokon lehetett alkalmazni ezt a lépésfajtát, hogy akkor senki sem hitte volna, hogy ez a technika valamikor uralkodóvá válik.

PÁROS-BOTOZÁS

Sík, lejtős és enyhén emelkedő szakaszokon egyaránt alkalmazhatók a technika változatai. Az erőteljes, páros botmunka a diagonál lépésnél nagyobb sebességet eredményez, de annál jóval fárasztóbb.



80. ábra

BELELÉPÉS NÉLKÜLI PÁROS-BOTOZÁSNÁL a lábak természetes szélességben egymás mellett vannak, a testsúly egyenletesen oszlik rajtuk el. A karok és a törzs izomzata a diagonál lépéssel ellentétben szimmetrikus erő kifejtést végez. A bot letüzését a törzs kiemelése, elretolása előzi meg, szinte bizonytalan /orrabukó/ egyensúlyi helyzetet teremtve. Ezzel a súlypont és a botletüzés helye is előrébb kerül, és ebből a helyzetből lendületesen képes a futó indítani a botmunka húzó-toló-lökő fázisait. Az előrehaladást nemcsak a karok ereje, hanem a törzs lendületes előrehajlását létrehozó izmok is segítik. A rövid időre koncentrált sok előreható tényezőt kiegészíti a helyzeti energia kihasználása is. A botba "belecsimpaszkodó" sízó súlypontja a törzs előrehajlása-akor fokozatosan süllyed, és ez az energia is a mozdulat eredményességét segíti. Ezt a felegyenesedő, azaz pihenő fázisban szerzi vissza a sízó. Ez alatt a két karunkat pihentetve előre lendítjük, felkészülve a következő botlökésre. Itt kell megemlíteni, hogy a törzs előrehajlítását a térdnek csak enyhe hajlítása kíséri. A párosbotozás közbenilegguggolás, majd felállás csak energiapazarlás! Ezzel szemben a botletüzést megelőző törzsemelést fokozni lehet mindkét

lábujjra emelkedésre. Ha csak 2-3 centimétert jelent párosbotozásonként, már megérte. Rövidtávon a legnagyobb sebesség a belelépés nélküli párosbotozással volt fenntartható a Siitonen- és korcsolyázó technika megjelenése előtt. Ahol ezek a lépések napjainkban tiltva vannak, ma is ezt alkalmazzák. /Váltóversenyek tömegrajtja, célbafutást megelőző utolsó 200 méter. 79. ábra/



79. ábra

PÁROSBOTOZÁS EGY BELELÉPÉSSEL

Sík vagy enyhén emelkedő szakaszon alkalmazható. Előbbiekben láttuk, hogy a páros botlökésekkel való haladás olyan fárasztó, hogy azzal hosszú kilométereket képtelenség jó tempóban teljesíteni. Nem is lenne praktikus a sífutást csak karral megoldani, amikor "a láb is kéznél van". Ha a feleslegesedő, pihenő fázisban, a botok előrelendítésekor a sízó egyik lábáról elrugaszkodik /ellép a hóról - ellépés és a másikkal csúsztat előre, akkor ezzel jól megindítja a siklást, amit aztán a párosbotozással tovább gyorsít. A belelépés tehát megelőzi a botok leszúrást. /80. ábra/ A botozás húzófázisa alatt az ellépő láb a csúsztató láb mellé zár /81. ábra/. Olyan helyeken végezhető, ahol annyira lelassul a sí, hogy az ellépés valóban gyorsulást eredményez. A mozdulatot azért hívjuk "belelépés páros-botnak", mert gyakorta alkalmazzák a lelassuló normál párosbotok között. Ilyenkor tehát belelépünk a mozdulatsorba. Folyamatosan egymást követve is végezhető. A belelépés történhet bal és jobb lábáról egyaránt. Célserű az elrugaszkodó lábakat változtatni, hogy azoknak elegendő idő jusson a regenerálódásra.

PÁROSBOTOZÁS KÉT BELELÉPÉSSEL

Akkor alkalmazzuk, ha emelkedőn haladunk és sebességünk lehetővé teszi, hogy az előző páros botlökés vagy más lépésfajták után a bot előrevitele alatt mindkét lábrol egymás után elrugaszkodjunk. Természetesen az egyik láb elrugaszkodását a másik láb előrecsúsztatása kíséri, majd megfordítva. Ez az előrecsúsztatás és maga a belelépés is viszonylag rövid, tulajdonképpen némi térdnyeréssel tölti ki azt az időt, amíg párosbotozáshoz leszűrjük a botot. A versenyzők csak a régmúltban alkalmazták, mert napjainkban egy belelépés alatt is mindenki előre ér a bottal, vagy diagonál lépést alkalmaz. A forradalmian új korcsolyázó-technikában - ahol nincs elrugaszkodó viasz, következképpen nincs elrugaszkodás sem a sí talpáról - a keresztezett és páros botozás mellett fellelhető a belelépéses párosbotok ritmusa. Ezért jártak jól azok a versenyzők, akik a hagyományos sífutó-technika minden csínját-bínját ismerték.

Az eddigiekben a klasszikus sífutó technikákkal foglalkoztunk, mégpedig azokkal, amelyek az előrehaladást szolgálják, sík és emelkedő terepszakaszokon. Ezek ma is a legkorszerűebbek, ha szűzhóban, vagy vállszélességben megtaposott sýnyomban haladunk. A sýnyom, két egymás mellett futó párhuzamos barázda, amely sýnként vezet a léceket, és a puha hóval ellentétben akadálytalan siklást biztosít. A sýnyomot két oldalról vékony, letaposott sáv kíséri, amely intenzív botunkát tesz lehetővé. /82. ábra/ A hótányér csupán millimétereket sýllyed be az ilyen előkészített "botnyomba", ezért változott át teljesen alakja, mióta gépekkel készítik elő a pályákat.

Nem szóltam még az irányváltoztatásokról.

Az ellépés. A sífutóra legjellemzőbb irányváltoztatás nem tévesztendő össze az elrugaszkodás szinonim kifejezésével. Fölfelé és síkon egyaránt alkalmazható, diagonál és párosbotos mozgáselemek bármelyikénél ugyanúgy, mint a lesiklás irányának megváltoztatására, vagy a sebesség növelésére.

Haladás közben testsúlyunkat az egyik lábunkra helyezzük, és a másik szabadon mozdítható sí csőrét a kívánt irányba fordítjuk, majd fokozatosan ráhelyezzük a súlyunkat, és a másik sível is mellélépünk. /83. ábra/ Akár egyes, akár páros botlökés-



81. ábra

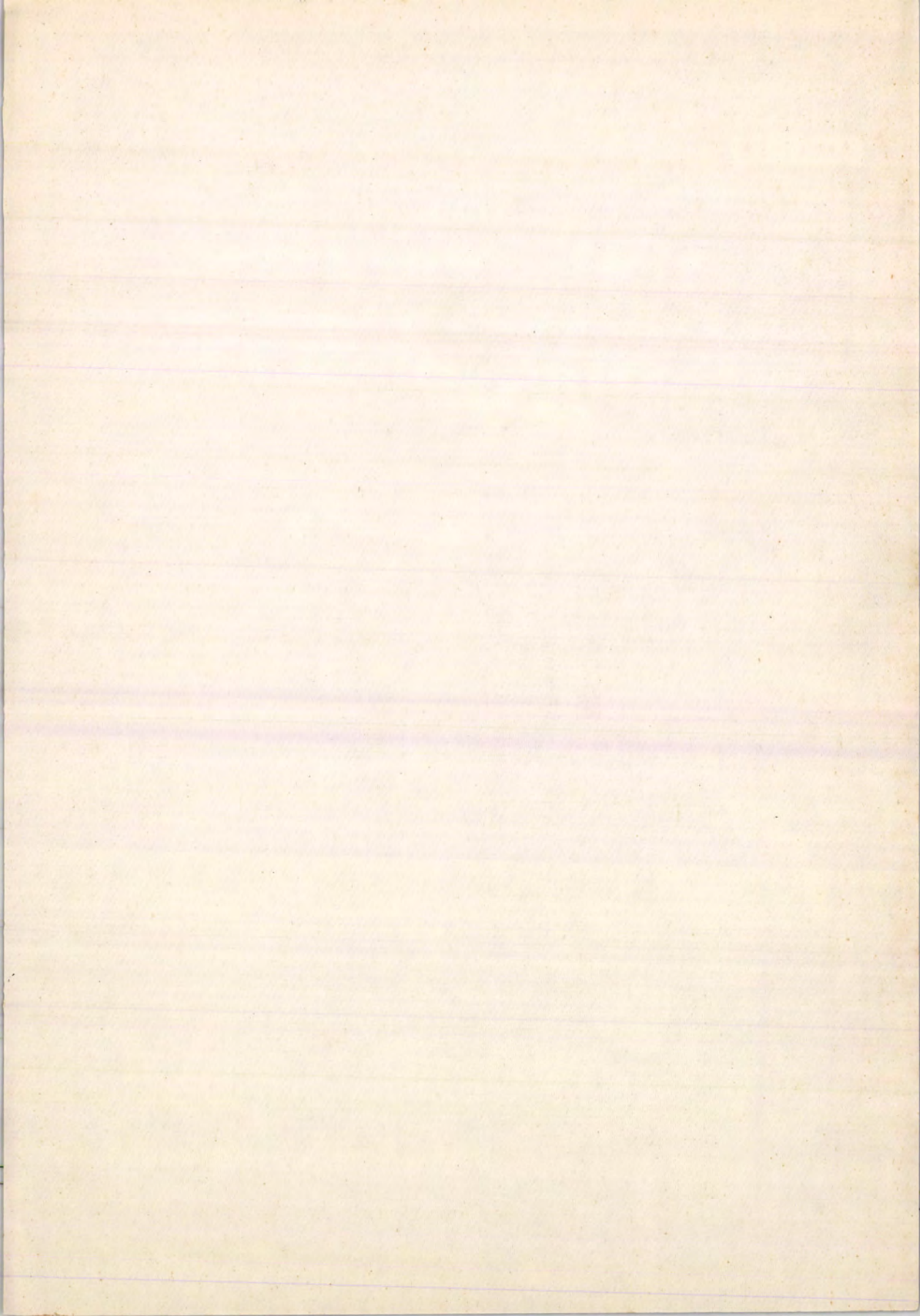


83. ábra

sel gyorsíthatjuk magunkat, ügyelve arra, hogy a bottal ne akadályozzuk az új irányba történő lépést. Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy az eredeti irány utolsó lépését kell felgyorsítani, és az új irányba lépés alatt kell előrehozni a botot. A sebességtől és az ügyességtől függ, hogy milyen mértékű irányváltoztatást hozunk létre egy ellépéssel. Azok egymás után, sorozatban is alkalmazhatók. A rutinos versenyzők úgy hajtják végre, hogy a láb erőteljes lökésével gyorsítják is a siklást. Ilyenkor mélyebb helyzetbe kell ereszkedni, hogy az élezésre beforgatott elrugaszkodó lábnak ideje legyen erre.



A borító felvételeit Csiha L. készítette a November 7. ev.-en.



Ára: 7-Ft

