

TÁJFUTÁS



A TÁJOLÓ KÜLÖNSZÁMA



- 
- Szereted a kihívást?
 - Szeretsz a természetben csatangolni?
 - Ismered a felfedezés örömét?
 - Tudsz jól dönteni?
 - Szereted az önálló sikert?
 - Szeretnéd kettős-próba elé állítani magad?
 - Szeretnél sportolni?
-
- Gyere velünk!
 - Ismerkedj meg a tájfutással!

Mi a tájfutás?

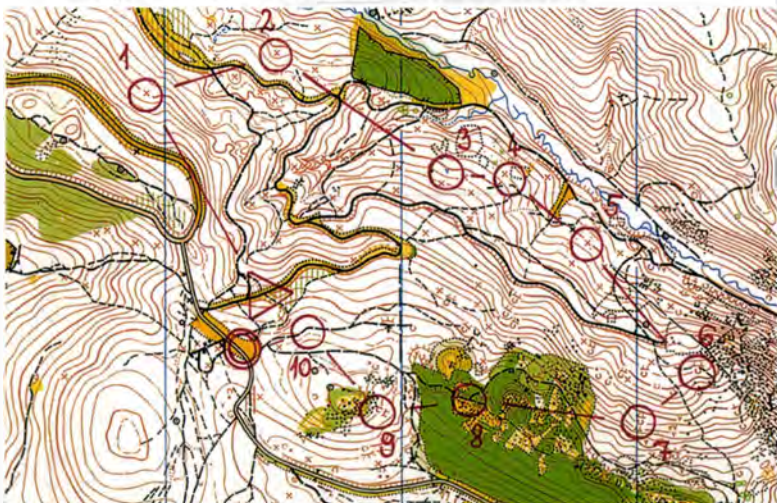
A tájfutás erdei sport, egyike a természetben űzhető sportágaknak.

A tájfutás összetett sporttevékenység, mind szellemi, mind fizikai kihívás, s a tájfutó egyidejű, kettős teljesítménye adja az eredményt. A tájfutó végig fut (=halad) egy számára ismeretlen versenypályán térkép és tájoló segítségével. A tájfutópályát ellenőrzőpontokkal alakítják ki - általában a természetben. A sportoló feladata az, hogy a rajtban kapott térkép alapján az ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben végighaladjon és célbaérjen. A versenyző maga választja meg az ellenőrzőpontok között az útvonalát, azaz tájékozdik.

A tájfutó sportstadionja a természet, amely egyben a világ legnagyobb iskolai szertára és legegészségesebb közege.

A tájfutás segíti az öntudatos és dönteni jól tudó személy kialakítását, az ismeretlen terepen biztonságosan, otthonosan mozgó embert.

A tájfutás olyan képességeket, készségeket fejleszt - jó és gyors döntés, információ felvétel, önismeret, különféle mozgástevékenység - amelyek a mindennapi életben is hasznosak és fontosak.



Ki lehet tájfutó?

*Mindenki. Gyermektől a nagyszülőig,
aki szereti a természetet, aki szereti a kihívást, aki szereti a
mozgást, a futást, aki szereti a változatosságot,
aki szereti a sportot!*

Igy kezdődik

A jární, futni tudó kisgyerekeknek térkép nélkül rendeznek versenyt 6-800 méteres szalagozott pályán. Ők is pecsételnek, krétával jelet rajzolnak a szalagok mentén elhelyezett ellenőrzőpontoknál képpel díszített versenyzőkartonjukra. Sőt, eredményhirdetésen veszik át jelképes „játék-díjaikat”.

A folytatás

Általában 8-10 éves kortól a gyermek képes elsajátítani a térképolvasás és tájékozódás legelemibb tudnivalóit. Tájfutó versenyen csak akkor szabad indítani a gyerekeket, ha már egy ismeretlen erdőben is biztonságosan érzik magukat. A 9-10 éves korosztálynak már iskolai és területi bajnokságokat rendeznek.





Az ifjúság

11 éves kortól 19-20 éves korig a gyerekek egyre nagyobb tapasztalatra tesznek szert a tájékozódásban és fizikai felkészültségük is egyre jobb lesz. A versenyeket és bajnokságokat két évenként növekvő kategóriákban rendezik.

Domonyik Gábor háromszoros junior világbajnok.

Az élversenyzők

A legjobbak csúcsformájukat 20-35 éves koruk között érik el. A világbajnokságon és a világkupa futamokon a magyar színeket az él-sportolók (= a menők) képviselik.

Oláh Katalin két alkalommal nyert felnőtt világbajnokságot.



Veteránok

35 év felett szenior (veterán) kategóriákban állhatnak rajthoz a versenyzők, 5 évenként növekvő korcsoport beosztásban. Például az 1996-es spanyolországi veterán világkupán a 94 éves svéd *Bertil Nordenfelt* volt a legidősebb férfi versenyző.

Tessék választani!

Általában egy-egy magyar versenyen 15-30 különböző versenykategóriát írnak ki a rendezők. Mindenki talál tudásának és korának megfelelő versenypályát.

Annak sem kell elkeserednie, akiből nem lesz élsportoló. A tájfutás versenyrendszere olyan, hogy az egyes korosztályokban különböző nehézségű pályákat tűznek ki, így mindenki a képességének legjobban megfelelő kategóriában állhat rajthoz. Elit (ez a legnehezebb), A, B és C (ez a legkönnyebb) fokozatú kategóriákban rendeznek versenyeket.



A tájfutás családi sport!

A nagy versenyeken minden korosztálynak tűznek ki pályákat, így ugyanazon a versenyen a kezdőtől az élversenyzőig, az unokától a nagypapáig mindenki rajthoz állhat. Hazánkban évente 10-15 olyan nagy versenyt rendeznek, ahol közel ezer versenyző áll rajthoz. A világ legnagyobb tájfutó találkozóján, az 5 napos svéd O-Ringen versenyen a célbaérők száma általában 15-20 ezer, de volt már 26000 nevezőjük is.

*A képen a nagypapa, a papa és az unokák -
a budapesti Balla család egy versenyen.*



Tájfutni bárhol lehet

A tájfutók sportpályája mindig a térképen ábrázolt terület.

A tájfutók sportlétesítménye a természet, akár hegyes, akár dombos vagy alföldi sík a terep.

Ideális a változatos domborzatú, erdővel borított terep. Ez sajnos Magyarországon nem túl gyakori, hiszen a 93 ezer km²-nek csak 18 %-a erdő. Szerencsére lehet tájfutó játékot, gyakorlatot, edzést, versenyt szinte bárhol előkészíteni és rendezni. Csak egy térképet kell előállítani a helyszínről.

Parkokban

A kezdőnek, a gyermeknek legjobb először az iskolai tornateremről, az udvarról vagy a közeli parkról készített - akár fénymásolt - térképen tartani az első foglalkozásokat. A helyismeret biztonságot ad, míg a térképolvasás bizonytalan. A térképolvasás, a tájékozódás, az útvonalválasztás, a valóság és a térkép összevetése egyénenként különböző időtartam alatt sajátítható el. A foglalkozás, a sportprogram fokozatosan az ismert terepről az ismeretlenre tehető át.



Hegy- és dombvidéki terepen

A legtöbb hazai tájfutó versenyt középhegységeinkben és dombvidékeinken rendezik. *A térképen a Visegrádi-hegység egy részlete látható.*



Legtechnikásabb (= legnehezebb) terepeink közé tartoznak a karsztos fennsíkok, ahol a dombok és mélyedések (töbrök) sűrű váltakozása teszi próbára a futók térképolvasási tudását. *A térképrészlet a Mecsek-hegységben, Abaliget környékéről készült.*



Síkvidéki- vagy homok- buckás alföldi terepen

Hazánk igen gazdag olyan síkvidéki terepekben, ahol a szél munkája során 10-20 méter magas homokbuckák sokasága teszi változatossá a terepet. *A térkép Kiskunhalas környékét ábrázolja.*



Még a városokban is

Ma már egyre többször rendeznek versenyeket lakótelepeken vagy kisebb városokban is, ahol a járműforgalom és a lakott területről készült tájfutó térkép erre lehetőséget ad. *A térkép Budapest egyik lakótelepéről készült.*



Milyen elméleti felkészültség kell a tájfutáshoz?

Ahhoz, hogy valaki egyedül tájékozódjon, meg kell tanulnia a térképet olvasni és a tájolókat használni.

Térképismeret

A térképolvasás feltétele a térképjelképek ismerete. A tájfutó térkép domborzati, síkrajzi, vízrajzi és növényzeti térképjelképekkel ábrázolja a terepet. A mintegy 100 különféle térképjelképet a tájfutó térképek jelkulcsa tartalmazza. Az egyes jelek értelmezése, gyakorlatban történő azonosítása szükséges az eredményes térképolvasás elsajátításához.

A tájoló használata

A térkép tájolásához, a követendő irány kiválasztásához a legbiztosabb technikai segédeszköz a tájoló. Meg kell ismerni annak felépítését és használatát, hogy a tájékozódáshoz gyorsan és pontosan tudjuk alkalmazni.

Tájékozódási ismeretek

Tájékozódás a terepen azt jelenti, hogy megállapítjuk a világtájakat és a környező terep azonosításával meghatározzuk álláspontunkat. A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja tehát az északi irány megállapítása és a térkép tájolása. Ennek elméleti és gyakorlati műveleteit el kell sajátítani minden kezdőnek, mert csak így tudja pontosan megállapítani, hogy hol van és eldönteni melyik útvonalon haladjon a következő cél felé.

Az ellenőrzőpontok megnevezése

A tájékozódási feladat megadásában a pontmegnevezés az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál, kiegészíti vagy megerősíti az ellenőrzőpont térképről leolvasható elhelyezkedését. A Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség az ellenőrzőpontok megnevezésére egységes jelképrendszert dolgozott ki (symbol), az ellentmondásokat rejtő nyelvi (szöveges) megadás elkerülésére. Ezt a jelképrendszert ismerni kell a versenyzőnek, de elsajátítása csak a térképjelképek alapos ismerete után javasolt.

Tájékozódás másképpen

A tájfutás mellett a tájékozódási versenyzés egyéb formái is egyre népszerűbbek. Mind több tájkerékpáros és sítájfutóversenyt rendeznek, de volt már lovas tájékozódási verseny is, sőt tájtriatlon formában is kipróbálták már a tájékozódási versenyzést. Mozgáskorlátozottak részére kerekesszékes tájékozódási versenyeket rendeznek.



Tájkerékpár

A terepkerékpározás és a tájfutás ötvözetéből született a tájkerékpározás, azoknak a kerékpárosoknak, akik többre vágytak mint csak róni az ismert köröket, és azoknak a tájfutóknak akik gyorsabb haladást adrenalin fokozó izgalmakat is szeretnének. A verseny tájfutó vagy tájbringára átalakított térképen zajlik, a kerékpározás jellegéből fakadóan utakon. A tájékozódási feladat ennek megfelelően útvonalválasztás és követés, és

természetesen a kerékpáros technika is döntő jelentőségű a jó eredmény elérésében. *(Összeállította: Erdélyi Tibor)*

Sítájfutás

A tájékozódás örömeit a téli hónapokban sílécclal is kipróbálhatjuk. A terepen a választható útvonalakon nyomokat fektetnek, amelyeket a térkép is ábrázol. A megfelelő sífutó tudással rendelkező versenyzők elsősorban a tájkerékpározáshoz hasonlóan útvonalválasztás és követés révén teljesítik a kitűzött pályát.



Milyen egy tájfutó térkép?

A térkép olyan rajz, amely a Földet, vagy annak egy bizonyos részét felülnézetben ábrázolja. A földfelület egy meghatározott darabját terepnek nevezzük. A térkép tehát a terep hű mása.

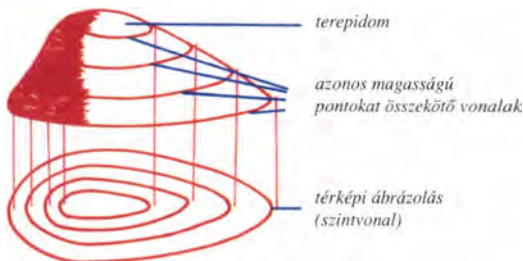
A tájfutó térképek a terep domborzati viszonyait - a hegyek és völgyek váltakozását -, a vizeket, utakat, különböző tereptárgyakat, a növényzetet és a terep járhatóságát különböző színű jelekkel ábrázolják. A tájfutó térképeken használt térképjeleket az egységes tájfutó jelkulcs tartalmazza.

A tájfutó térkép részletesebb mint az ismert turistatérképek.

A domborzat ábrázolása

A domborzat ábrázolása szintvonalakkal történik. A szintvonalak lényegét úgy érthetjük meg legkönnyebben, ha elképzeljük, hogy a hegyoldalon egymástól egyenlő, néhány méteres távolságban egymás felett vízszintesen képzeletbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságú pontokat kötik össze. Ha ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra, akkor önmagukban záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját.

Ezt a képet látjuk a térképen is:



Domborzati formák

A térképen a szintvonalak és egyéb domborzati jelek színe: barna

	Alapszintvonal		Kúp
	Főszintvonal		Kis kúp
	Segéd szintvonal		Mélyedés
	Eséstüske		Kis mélyedés
	Szintvonal érték		Gödör
	Földletörés		Szabdalt terület
	Töltés		Magassági érték
	Kis töltés		Felhagyott mészégető
	Metsződés		Különleges domborzati tereptárgy
	Szárazárok		

Sziklák és kövek

A sziklák és kövek jeleinek színe: fekete

	Áthatolhatatlan sziklafal		Nagy sziklatömb
	Homokkő sziklafal		Sziklamező
	Sziklafal (járható)		Sziklacsoport
	Kőgödör		Kőmező
	Barlang		Nyílt homokos terület
	Sziklatömb		Csupasz sziklafelszín

Síkraajz

Az utakat, erdővágásokat, különböző tereptárgyakat (épület, magasles, etető, határkő, stb.) ábrázoló jeleket összefoglaló néven a térkép síkraajzának nevezzük.

A síkraajzi jelek színe: fekete

	Autópálya		Átkelőhely
	Főút		Épület
	Mellékút		Település
	Talajút		Állandóan tiltott terület
	Kocsiút		Parkolóhely
	Út		Rom
	Ösvény		Sportpálya
	Felhagyott út, kis ösvény		Lőtér
	Jól látható útelágazás		Kereszt, sír, temető
	Nem jól látható útelágazás		Csővezeték
	Keskeny nyiladék		Magas csővezeték
	Nyiladék		Magas torony
	Vasút		Magasles
	Légvezeték		Határjel
	Magasfeszültségű vezeték		Vadetető
	Kőfal		Különleges kis tereptárgy
	Romos kőfal, kőrakás		Gyaloghíd
	Magas kőfal		Híd
	Kerítés		Átkelőhely híd nélkül
	Romos kerítés		Alagút, alúljáró
	Magas kerítés		

Vízrajz

A patakokat, tavakat, forrásokat, kutakat, stb. a vízrajzi jelek ábrázolják, színük kék.

 Tó	 Keskeny mocsár, szivárgó víz
 Kis tó	 Áthatolhatatlan mocsár
 Vizes gödör	 Mocsár (járható)
 Áthatolhatatlan vízfolyás	 Vizenyős terület
 Széles vízfolyás (áthatolható)	 Nyitott víztartály, vízmedence, kút
 Vízfolyás	 Forrás
 Vizes árok	 Különleges vízrajzi tereptárgy

Növényzet

A réteket, tisztásokat, művelt területeket sárga színnel, a terep járhatóságát három különböző árnyalatú zöld színnel jelölik. Ezeket a jeleket összefoglaló néven terepfedezeti jeleknek nevezzük.

 Nyílt terület	 Nehezen leküzdhető bozót
 Félig nyílt terület (ligetes)	 Futhatósági irány
 Durva nyílt terület (tarvágás, magas fű)	 Gyümölcsös
 Durva nyílt terület fákkal	 Szőlő
 Erdő: könnyen futható	 Művelt terület határa
 Nehezen futható erdő	 Művelt terület
 Nehezen futható aljnövényzet	 Jelleghatár
 Nehezen járható erdő	 Határozatlan jelleghatár
 Nehezen járható aljnövényzet	 Különleges növényzeti tereptárgy

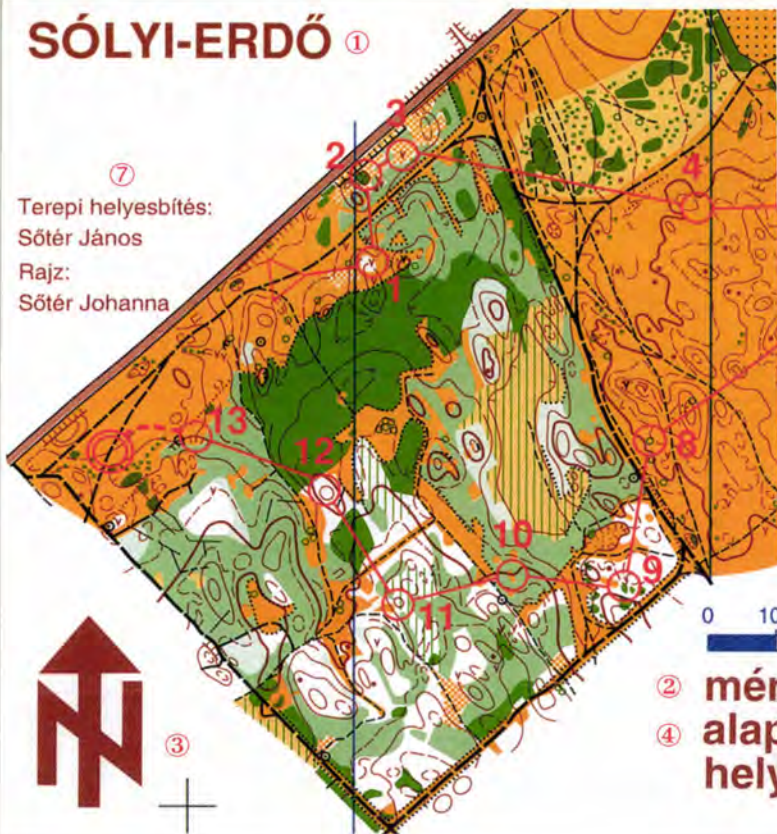
SÓLYI-ERDŐ ①

⑦
Terepi helyesbítés:

Sőtér János

Rajz:

Sőtér Johanna



A versenypálya jelölése

Rajt

Ellenőrzőpont

Cél

Tájfutó térkép versenypályával

A nemzetközi előírásoknak megfelelő tájfutó térkép az előzőekben megismert jelkulcs felhasználásával ötszínnyomással készül. Ha egy ilyen térképet kézbeveszünk, akkor a térképrajzon kívül egyéb fontos adatokat is találunk rajta, amelyek a térkép szélén helyezkednek el:

MEGNEVEZÉS ①

ez a térkép neve

MÉRETARÁNY ②

ez az az arányszám, amely megmutatja, hogy a térkép rajza a valóságnál hányszor kisebb

ÉSZAKI IRÁNY ③

a nyíl a térkép-északot mutatja

ALAPSZINTKÖZ ④

két szintvonal közötti magasságkülönbség

NYILVÁNTARTÁSI SZÁM ⑤

szövetségi nyilvántartási szám

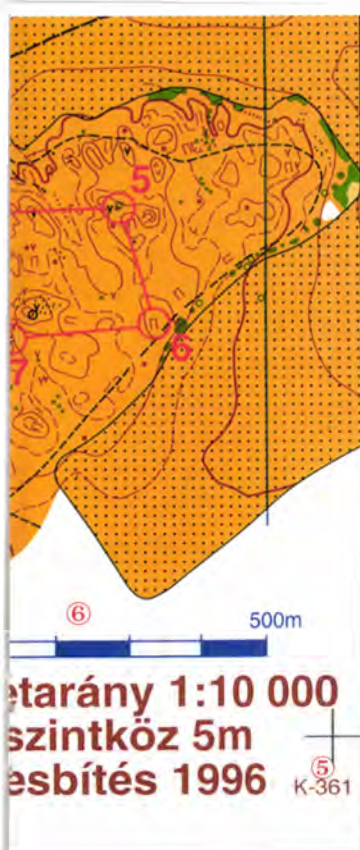
ARÁNYMÉRTÉK ⑥

ez egy vonalas mérték, amely a térképen lement távolságoknak a valóságba való könnyebb átszámítását teszi lehetővé

HELYESBÍTÉSI

ADATOK ⑦

évszám, helyesbítők nevei, stb.



Az iránytű és a tájoló

Az északi irány megállapítására szolgáló legegyszerűbb eszköz az iránytű. Ez egy acélsúcson lebegő mágnesű, amely a Föld mágnesességének hatására mindig észak-déli irányba áll be.

A tájfutók az északi irány megállapítására a tájtolót használják. Ez nem más, mint az iránytű továbbfejlesztett változata forgatható szelencével. Így a fő világtájékat megállapításán túl segítségével iránymérést is végezhetünk. Ilyenkor a követendő irányt az északi irányhoz viszonyítva állítjuk be. A két irány közötti szöget nevezzük irányszögnek (azimut).

A lap-tájtoló részei:

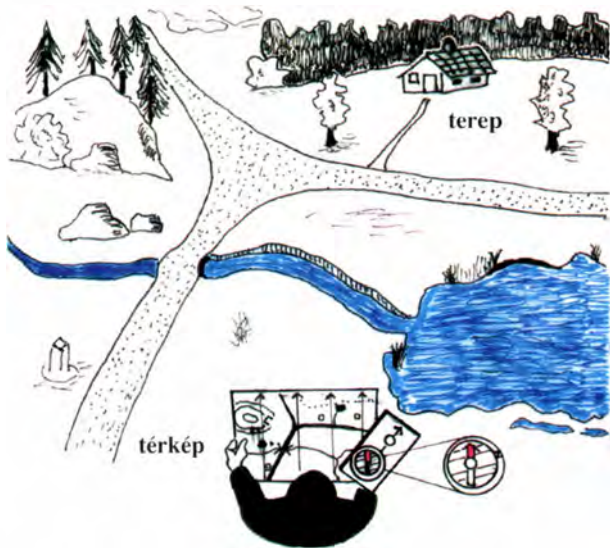


Hogyan használjuk a tájolót?

A térkép tájolása

A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja a térkép tájolása. Amikor a térkép északi iránya egybeesik a Föld északi irányával, akkor a térkép a valóságnak megfelelően áll - azaz tájolva van. A térkép tájolása elvégezhető a környező tereptárgyak segítségével is, de pontosabban járunk el, ha ehhez a művelethez segédeszközt - iránytűt vagy tájolót - használunk:

a térképet addig forgatjuk vízszintes helyzetben, amíg északi iránya meg nem egyezik a mellé - vagy éppen ráhelyezett iránytű vagy tájoló mágnesűjének északi felével:



Iránylevétel a térképről

A versenyző a tájoló segítségével a térképről levett irányt (pl.út, erdővágás, gerinc, vagy két tereptárgyat összekötő egyenes iránya) a terepen is meg tudja állapítani és a valóságban követni tudja azt. Iránylevételhez a térképet nem kell tájolni.

Az iránylevétel módszere:

1. Helyezd térképedre a tájolót irányélével (hosszanti oldalával) a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a tájolón lévő nyíl a kívánt haladás irányába mutasson.



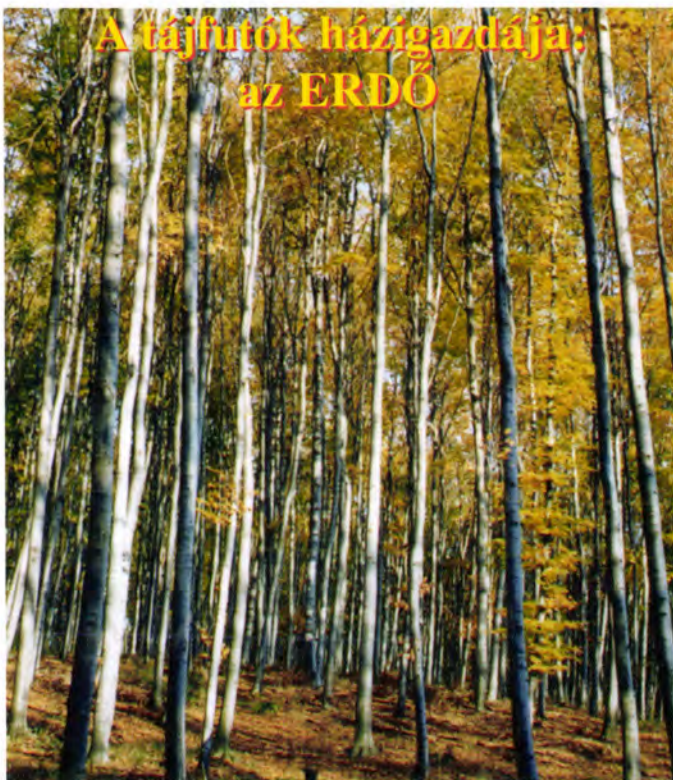
2. Forgasd a szelencét addig, amíg annak észak-déli irányvonalai a térkép É-D hálózati vonalait nem fedik úgy, hogy a tájoló szelencéjének É-i fele a térkép É-jének irányába mutasson.



3. A tájolót vízszintesen a kezében tartva fordulj el testeddel úgy, hogy a mágnesű északi (általában piros) vége a szelence É-jelére mutasson. Ekkor a tájolón lévő nyíl (irányvonalak) a követendő irányt mutatja. Ehhez az utolsó mozzanathoz a térkép már nem szükséges.



A tájfutók házigazdája: az ERDŐ



Általában erdős terep a helyszíne a tájfutó versenyeknek. Így nem árt ismerni a házigazdát. A természet szereti vendégeit, s jó levegővel, esztétikus és változatos környezettel fogadja őket. A „belépő” sportolóknak óvni és védeni kell az erdő tisztaságát, megőrizni eredeti állapotát, tudomásul venni az erdei viselkedés szabályait.

A versenyzés gyakorlata



A rajt

Egy tájfutó verseny a rajtban kezdődik. Előtte azonban a versenyzők a versenyközpontban gyülekeznek, amely legtöbbször a cél közelében található. Ott átöltöznek, megkapják a versenyzőkartont, majd szalagozáson megközelítik a rajt helyét. A rajtban a versenyzők a versenyzőkartonon szereplő időpontban belépnek a rajtkordonba. Megkapják térképüket, amely tartalmazza a versenypályát és a pontmegnevezéseket. Kisebb versenyeken a versenyzők maguk rajzolják át térképükre a versenypályát és írják le az

előre kiadott pontmegnevezéseket. Újabban a legnagyobb versenyeken elektronikus pontrérintési rendszert alkalmaznak, ahol a papír versenyzőkarton helyett az ún. „dugókát” viszi magával a versenyző. A rajtba belépve a dugókát egy törlő, majd egy ellenőrző „dobozba” kell bedugni.

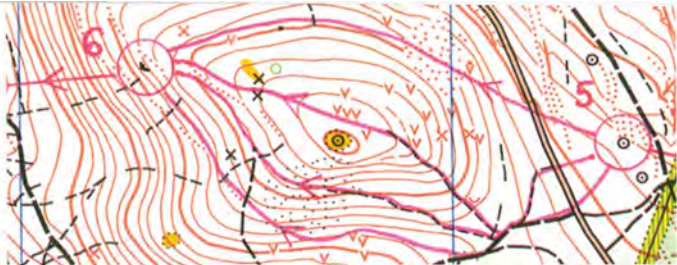
Ezt követve a térkép felvétele és tájolása, valamint az útvonal kiválasztása után elindulnak a versenyzők az első ellenőrzőpontra.

Útvonalválasztás

A versenyző feladata az, hogy a térképen berajzolt ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben haladjon át. Az ellenőrzőpontok között maga választja meg útvonalát. Ez a feladat a rajt pillanatától a célbafutásig állandóan tájékozódásra, a megfelelő útvonal kiválasztására készíti a versenyzőt.

Melyik a helyes útvonal két ellenőrzőpont között?

Ezt a versenyzőnek kell eldönteni, számos szempont figyelembevétele mellett. Ez függ a két ellenőrzőpont közötti terepviszonyoktól, függ a versenyző elméleti és fizikai felkészültségétől, de többször még az időjárástól is. Ez az útvonalválasztás technikája.



Ellenőrzőponton



Az ellenőrzőpontok a terepen 30x30 cm-es fehér-narancs színű bójákkal vannak megjelölve. A bója oldalán vagy a bóját tartó állványon láthatjuk az ellenőrzőpont kódjelét (pl. AK, 34, stb.), mellette pedig a lyukasztó vagy zsírkréta található, amely a pontérintésnek a versenyzőkartonon történő igazolására szolgál. A pontokat sorrendben kell lyukasztani, hogy az a célban ellenőrizhető legyen. Ha elektronikus pontérintési rendszert alkalmaznak, akkor az állványon egy kis doboz van elhelyezve, melynek henger alakú nyílásába kell a dugókat bedugni. Az ellenőrzőpont rövid pittyegéssel és egy piros lámpa felvillanásával igazolja vissza a „lyukasztást”.



A cél

Az utolsó ellenőrzőpont érintése után a cél következik. Ezt a néhány száz méteres szakaszt többnyire kötelező útvonalon, piros-fehér szalagozás mentén kell megtenni. A cél helyét CÉL feliratú transzparens és célkapu jelzi. A versenyzőkarton, amelyen a bélyegzések vannak, a célon áthaladva a rendezőségnek kell leadni, hogy értékelhessék mielőbb az eredményt. Elektronikus pontérintési rendszer alkalmazása esetén a célban is „lyukasztani” kell!

Milyen fizikai felkészültség kell a tájfutáshoz?

Egy tájfutó versenyen a versenyző kategóriától függően elméletileg 20-90 perc. A gyakorlatban ennél jóval több időt is eltölthetnek a versenyzők a terepen, ha a pályát nem tudják tájékozódási hiba nélkül teljesíteni, azaz „kevernek”. A versenyzéshez megfelelő fizikai állóképesség is szükséges. A tájfutás - a különböző talajfelszín, a domborzat okozta ritmusváltások és az ellenőrzőpontoknál való megállások miatt - egy változó iramú terepfutás.

A tájfutó a pálya jelentős szakaszát nem úton, hanem „árkon-bokron át”, „irányban futva” teszi meg. Kerülgeti a kidőlt fákat, bozótokat, sziklákat. Közben a különböző akadályok átvágásánál magasabb térdemelésre és erőteljesebb elrugaszkodásra kényszerül. Az emelkedőkön és lejtőkön való futás változó lépéshosszat és változó igénybevételt jelent. Így a tájfutást a hosszútávú futószámoktól az különbözteti meg, hogy a terhelés intenzitása állandóan változik a terep és a tájékozódás függvényében. A sportoló karmunkája nemcsak a futást segíti ritmusos test melletti mozgásával, hanem a terep egyenetlensége miatt az egyensúlyozásban is részt vesz.

Az időjárási viszonyok is hatással vannak a terhelésre. A sáros, csúszos talaj, vagy éppen a száraz süppedős homok egyaránt nagyobb és másfajta terhelést jelent. Egyértelmű, hogy ebben a sportágban nagy jelentősége van a fizikai állóképességnek, a helyes erőbeosztásnak.

A kettős - tájékozódás és futás - összegzett eredmény miatt, a fizikailag kevésbé felkészültek, az ügyetlenebbek, a kicsit túlsúlyosak is érhetnek el azonos eredményt jobban futó társaiknál egy okos útvonalválasztással, egyénre szabott tájékozódással.

Mennyi edzőmunkát kell végezni egy tájfutónak?

Ez természetesen a versenyző korától, aktivitásától és az elérendő céltól függ. Egy pályát lehet kocogva, kényelmes tempóban is teljesíteni, de biztosan nem közülük fognak a bajnokok kikerülni.

A legjobb, nemzetközi szinten is eredményes versenyzők edzőmunkája a hosszútávúfutók edzőmunkájához hasonlít.

És az eredmény? Minden magyarázat nélkül álljon itt néhány példa:

Monspart Sarolta

A sportág első nem skandináv női tájfutó világbajnoka (1972. Csehszlovákia), sokszoros magyar bajnok, az első európai nő, aki 3 órán belül futja a maratoni távot (1972, Csepel).



Kiss Zoltán

Többszörös magyar tájfutó bajnok, két alkalommal nyert maratoni országos bajnokságot. Legjobb maratoni ideje: 2:14:09 (1986, Szeged).

Lantos Zoltán

Sokszoros magyar tájfutó bajnok, legjobb ideje maratoni távon: 2:14:15 (1986, Szeged).



Oláh Katalin

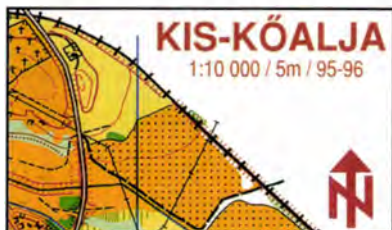
Kétszeres tájfutó világbajnok (1991. Csehszlovákia, 1995. Németország), legjobb eredménye 10.000 méteren 34:29 (1999).

Domonyik Gábor

Háromszoros junior tájfutó világbajnok, legjobb atlétikai eredménye az Ifjúsági Európa-bajnokságon 10.000 méteren elért 30:36 perces ideje, amellyel a 8. helyen végzett (1995, Nyíregyháza).

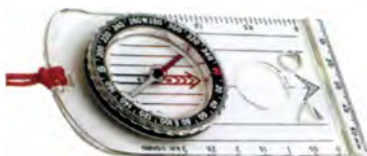


Milyen felszerelés szükséges?



Térkép

A térképet a verseny rendezőse biztosítja és a rajtban adja át a versenypályával és az ellenőrzőpontok megnevezésével.



Tájéoló

A tájoló egyéni versenyfelszerelés, amelyet vagy a versenyző vásárol meg, vagy a szakosztály biztosítja.

Versenyzőkarton

Tartalmazza a versenyző legfontosabb adatait, rajtidejét, majd verseny után a célidőt és az eredményt. Verseny közben az ellenőrzőpontok érintését ezen igazolja a tájfutó.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27			
☐ Versenyző neve									
☐ Rajt idő									
☐ Cél idő									
☐ Eredmény									

A versenyzőkartont a rendezőség biztosítja és a rajt előtt adja át.

Dugóka

Elektronikus pontérintési rendszer alkalmazásánál a versenyző a dugóka segítségével igazolja az ellenőrzőpont érintését. A dugóka egyéni versenyfelszerelés, amelyet a versenyző vagy megvásárol, vagy versenyenként bérli a rendezőségtől.



A versenyző ruházata



fejlámpa (csak éjszakai versenyen)



akkumulátor (csak éjszakai versenyen)

bozóttruha (felső, alsó)

lábszárvédő vagy tájfutó térdzokni

stoplis- vagy terepfutócipő

Lehet kezdetben bármilyen sportöltözet, ami biztosítja a szabad mozgást és fedi a lábszárat.

Hogyan kezdheted el?

A tájfutással való ismerkedést érdemes már 8-12 éves korban elkezdni, de a sportágba való bekapcsolódásnak felső korhatára nincsen. Ezt bizonyítják azok a versenyzők, akik életük derekán vagy még később ismerkedtek meg a sportággal.

Ifjú korban az ismerkedést valamelyik sportegyesület tájfutó szakosztályában tanácsolt kezdeni. Magyarországon mintegy 120 tájfutó szakosztály létezik, ezeknek a címét a Magyar Tájékozódási Futó Szövetségben és a megyei szövetségekben lehet megtalálni. Budapest területén 32 szakosztályban több mint 1000 tájfutó versenyez és közülük csaknem 700 fő szerez évente minősítést. A budapesti szakosztályokról a Budapesti Tájfutók Szövetsége tud felvilágosítást adni. Ezekben a klubokban edzők irányításával a tájfutás elméleti ismeretei és ezzel párhuzamosan a versenyzés gyakorlati tudnivalói is elsajátíthatóak.

Sok sikert hozzá!



Tájékoztató futó szövetségek címei:

Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Hivatalos idő: naponta 10-16 óráig

Telefon: 221-5878

Budapesti Tájfutók Szövetsége

1053 Budapest, Cúria u. 3. II. em. 2.

Elnök: Dr. Fekete Jenő

Főtájtár: Vass László

Hivatalos idő: kedd, csütörtök 17-19 óráig

Telefon: 3180-933/292

Kőbányai Tájfutó Szövetség

1108 Budapest, Kozma u. 7.

Széchenyi-hegyi tájékoztató diák-és amatőr

Sport társulás

Szabon János

1121 Bp., Rege út 11/a Tel.: 395-4092

Sopron Városi Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Megyei tájékoztató futó szövetségek:

Baranya Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7623 Pécs, János u. 22.

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3525 Miskolc, Széchenyi u. 103.

Békés Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

5600 Békéscsaba, Peter Jilemnicky u. 3.

Bács-Kiskun Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6000 Kecskemét, Május 1. tér 1.

Csongrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6700 Szeged, Victor H. u. 1.

Fejér Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Székesfehérvár, Ady Endre u. 21 A.

Győr-Moson-Sopron Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Hajdú-Bihar Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4000 Debrecen, Simonffy u. 1 C.

Heves Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3300 Eger, Széchenyi u. 2.

Jász-Nagykún-Szolnok Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

5000 Szolnok, Kossuth L. u. 11.

Komárom-Esztergom Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

2800 Tatabánya, Népház u. 3.

Nógrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3100 Salgótarján, Játszó u. 2.

Pest Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

1103 Budapest, Steindl Imre u. 12.

Somogy Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7400 Kaposvár, Csokonai u. 3.

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9.

Tolna Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7100 Szekszárd, Bajcsy Zsilinszky u. 7.

Vas Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9700 Szombathely, Markusovszky u. 6.

Veszprém Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Veszprém, Wartha Vince u. 3.

Zala Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8900 Zalaegerszeg, Kisfaludi u. 7-9

A tájfutás életforma!

A heti edzések után hétfvégén a tájfutó klubok versenyzői együtt vannak a verseny helyszínén. Mindkét nap versenyeznek, s szabadidejükben meglátogatják a környék nevezetességeit. Versenyzés közben olyan tájakat, természeti szépségeket ismernek meg, amelyekkel részletesen a versenyidőben nem foglalkozhatnak. Később egy-egy kirándulás során felkereshetők ezek a helyszínek akár a családdal akár barátokkal. A tájfutók sokat utaznak, hosszú időt töltenek együtt, s közben megismerik egymást. Sőt, életre szóló barátságok is szövődnek.

A több napos versenyek rendszerint szüniidőben vagy nyáron vannak. Például az 5 napos Hungária kupa a hatvanas évek óta a családos tájfutók kedvenc nyári programja. A versenyélmények, a kiegészítő kultúrprogramok, a közösségi együttlét - akár nomád szinten is - kellemes időtöltést biztosítanak.

A rendszeres edzések, versenyek következtében a tájfutás, a sportolás az élet mindennapi részévé válik. Ez a fajta sporttevékenység sajátos életformát jelent, olyat, amelyben a tájfutás meghatározó tényező.



Tájfutó térképek és könyvek beszerzése

A sportág szakirodalma elsősorban az országos és budapesti szövetségben szerezhető be (lásd a címlistát!). Tájfutó térképek ugyanitt kaphatók, míg a helyi kiadású térképek beszerzéséről a megyei szövetségek tudnak felvilágosítást adni.

Olvasd a sportág szaklapjait!



TÁJFUTÁS

Az MTFSz hivatalos lapja, megjelenik évente 8 alkalommal, előfizethető az országos szövetségben.

Előfizetési díj egy évre: 1600.- Ft (2000)



TÁJOLÓ

A BTFSz hivatalos lapja, megjelenik évente 10 alkalommal. Előfizethető a budapesti szövetségben és a nagyobb versenyeken.

Előfizetési díj egy évre: 1200.- Ft (2000)

A kiadványt összeállította, szerkesztette: Schell Antal **Lektorálta:** Monspart Sarolta **Képszerkesztő:** Józsa Sándor **Műszaki szerkesztő:** Cseresnyés Ágnes **Kiadja:** Budapesti Tájfutók Szövetsége

Felelős kiadó: Vass László főtítkár 2. javított kiadás

Készült a UNIO PRINTER Nyomda Kft-ben, 3000 példányban

ISBN 963 8376 56 2 ISSN 1219-9710



Foto: Allwinger H.



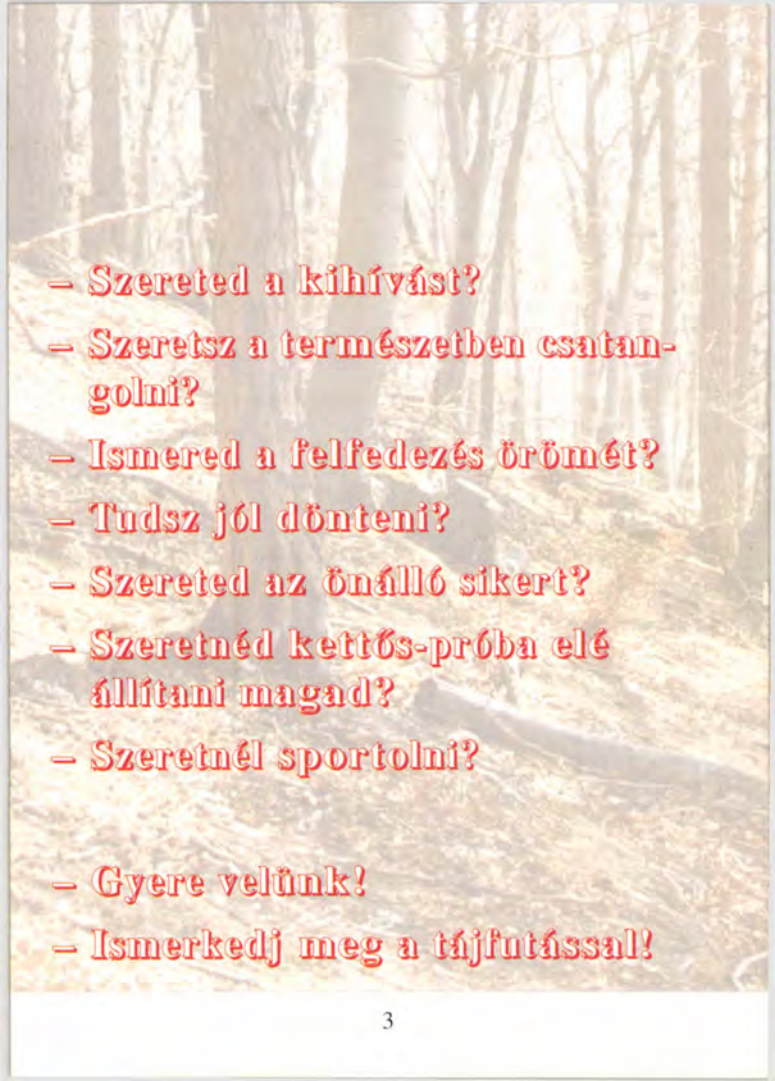
BUDAPESTI TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGE

TÁJFUTÁS



Fővárosi sportzsebkönyvek-4



- 
- Szereted a kihívást?
 - Szeretsz a természetben csatangolni?
 - Ismered a felfedezés örömét?
 - Tudsz jól dönteni?
 - Szereted az önálló sikert?
 - Szeretnéd kettős-próba elé állítani magad?
 - Szeretnél sportolni?
 - Gyere velünk!
 - Ismerkedj meg a tájfutással!

Mi a tájfutás?

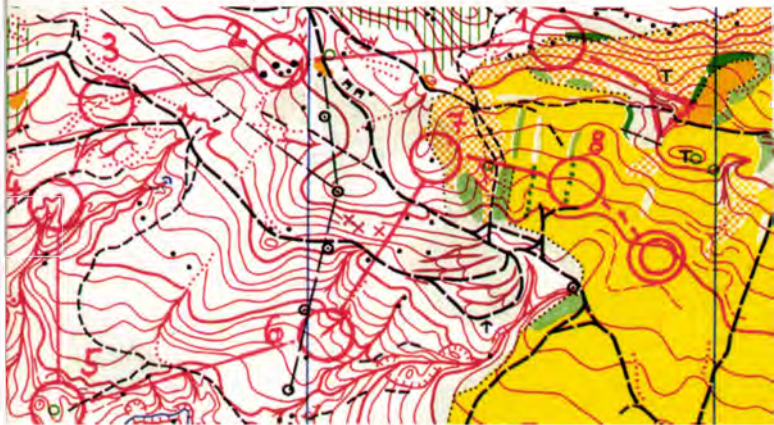
A tájfutás erdei sport, egyike a természetben űzhető sportágaknak.

A tájfutás összetett sporttevékenység, mind szellemi, mind fizikai kihívás, s a tájfutó egyidejű, kettős teljesítménye adja az eredményt. A tájfutó végig fut (=halad) egy számára ismeretlen versenypályán térkép és tájoló segítségével. A tájfutópályát ellenőrzőpontokkal alakítják ki - általában a természetben. A sportoló feladata az, hogy a rajtban kapott térkép alapján az ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben végighaladjon és célbaérjen. A versenyző maga választja meg az ellenőrzőpontok között az útvonalát, azaz tájékozódik.

A tájfutó sportstadionja a természet, amely egyben a világ legnagyobb iskolai szertára és legegészségesebb közege.

A tájfutás segíti az öntudatos és dönteni jól tudó személy kialakítását, az ismeretlen terepen biztonságosan, otthonosan mozgó embert.

A tájfutás olyan képességeket, készségeket fejleszt - jó és gyors döntés, információ felvétel, önismeret, különféle mozgástevékenység - amelyek a mindennapi életben is hasznosak és fontosak.



Ki lehet tájfutó?

*Mindenki. Gyermektől a nagyszülőig,
aki szereti a természetet, aki szereti a kihívást, aki szereti a
mozgást, a futást, aki szereti a változatosságot,
aki szereti a sportot!*

Igy kezdődik

A jární, futni tudó kisgyerekeknek térkép nélkül rendeznek versenyt 6-800 méteres szalagozott pályán. Ők is pecsételnek, krétával jelet rajzolnak a szalagok mentén elhelyezett ellenőrzőpontoknál képpel díszített versenyzőkartonjukra. Sőt, eredményhirdetésen veszik át jelképes „játék-díjaikat”.

A folytatás

Általában 8-10 éves kortól a gyermek képes elsajátítani a térképolvasás és tájékozódás legelőlemibb tudnivalóit. Tájfutó versenyen csak akkor szabad indítani a gyerekeket, ha már egy ismeretlen erdőben is biztonságosan érzik magukat. A 9-10 éves korosztálynak már iskolai és területi bajnokságokat rendeznek.





Az ifjúság

11 éves kortól 19-20 éves korig a gyerekek egyre nagyobb tapasztalatra tesznek szert a tájékozódásban és fizikai felkészültségük is egyre jobb lesz. A versenyeket és bajnokságokat két évenként növekvő kategóriákban rendezik.

Domonyik Gábor háromszoros junior világbajnok.

Az élversenyzők

A legjobbak csúcsformájukat 20-35 éves koruk között érik el. A világbajnokságon és a világkupa futamokon a magyar színeket az él-sportolók (= a menők) képviselik.

Oláh Katalin két alkalommal nyert felnőtt világbajnokságot.



Veteránok

35 év felett szenior (veterán) kategóriákban állhatnak rajthoz a versenyzők, 5 évenként növekvő korcsoport beosztásban. Például az 1996-es spanyolországi veterán világbajnokságon a 94 éves svéd Bertil Nordenfelt volt a legidősebb férfi versenyző.

Tessék választani!

Általában egy-egy magyar versenyen 15-30 különböző versenykategóriát írnak ki a rendezők. Mindenki talál tudásának és korának megfelelő versenypályát.

Annak sem kell elkeserednie, akiből nem lesz élsportoló. A tájfutás versenyrendszere olyan, hogy az egyes korosztályokban különböző nehézségű pályákat tűznek ki, így mindenki a képességének legjobban megfelelő kategóriában állhat rajthoz. Elit (ez a legnehezebb), A, B és C (ez a legkönnyebb) fokozatú kategóriákban rendeznek versenyeket.



A tájfutás családi sport!

A nagy versenyeken minden korosztálynak tűznek ki pályákat, így ugyanazon a versenyen a kezdőtől az élversenyzőig, az unokától a nagypapáig mindenki rajthoz állhat. Hazánkban évente 10-15 olyan nagy versenyt rendeznek, ahol ezer indulónál is többen vannak. A világ legnagyobb tájfutó találkozóján, az 5 napos svéd O-Ringen versenyen a célbaérők száma általában 15-20 ezer, de volt már 26000 nevezőjük is.

*A képen a nagypapa, a papa és az unokák -
a budapesti Balla család egy versenyen.*



Tájfutni bárhol lehet

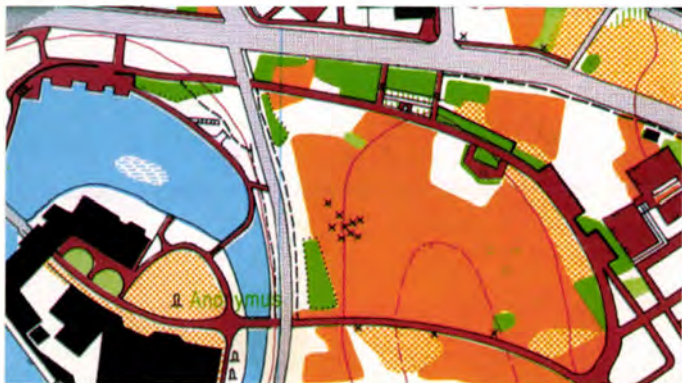
A tájfutók sportpályája mindig a térképen ábrázolt terület.

A tájfutók sportlétesítménye a természet, akár hegyes, akár dombos vagy alföldi sík a terep.

Ideális a változatos domborzatú, erdővel borított terep. Ez sajnos Magyarországon nem túl gyakori, hiszen a 93 ezer km²-nek csak 18 %-a erdő. Szerencsére lehet tájfutó játékot, gyakorlatot, edzést, versenyt szintén bárhol előkészíteni és rendezni. Csak egy térképet kell előállítani a helyszínről.

Parkokban

A kezdőnek, a gyermeknek legjobb először az iskolai tornateremről, az udvarról vagy a közeli parkról készített - akár fénymásolt - térképen tartani az első foglalkozásokat. A helyismeret biztonságot ad, míg a térképolvasás bizonytalan. A térképolvasás, a tájékozódás, az útvonalválasztás, a valóság és a térkép összevetése egyénenként különböző időtartam alatt sajátítható el. A foglalkozás, a sportprogram fokozatosan az ismert terepről az ismeretlenre tehető át.



Hegy- és dombvidéki terepen

A legtöbb hazai tájfutó versenyt középhegységeinkben és dombvidékeinken rendezik. *A térképen a Visegrádi-hegység egy részlete látható.*



Legtechnikásabb (= legnehezebb) terepeink közé tartoznak a karsztos fennsíkok, ahol a dombok és mélyedések (töbrök) sűrű váltakozása teszi próbára a futók térképolvasási tudását. *A térképészlet a Mecsek-hegységben, Abaliget környékéről készült.*



Síkvidéki- vagy homok- buckás alföldi terepen

Hazánk igen gazdag olyan síkvidéki terepekben, ahol a szél munkája során 10-20 méter magas homokbuckák sokasága teszi változatossá a terepet. *A térkép Kiskunhalas környékét ábrázolja.*



Még a városokban is

Ma már egyre többször rendeznek versenyeket lakótelepeken vagy kisebb városokban is, ahol a járműforgalom és a lakott területről készült tájfutó térkép erre lehetőséget ad. *A térkép Budapest egyik lakótelepéről készült.*



Milyen elméleti felkészültség kell a tájfutáshoz?

Ahhoz, hogy valaki egyedül tájékozódjon, meg kell tanulnia a térképet olvasni és a tájolót használni.

Térképismeret

A térképolvasás feltétele a térképjelek ismerete. A tájfutó térkép domborzati, síkrajzi, vízrajzi és növényzeti térképjelekkel ábrázolja a terepet. A mintegy 100 különféle térképjelet a tájfutó térképek jelkulcsa tartalmazza. Az egyes jelek értelmezése, gyakorlatban történő azonosítása szükséges az eredményes térképolvasás elsajátításához.

A tájoló használata

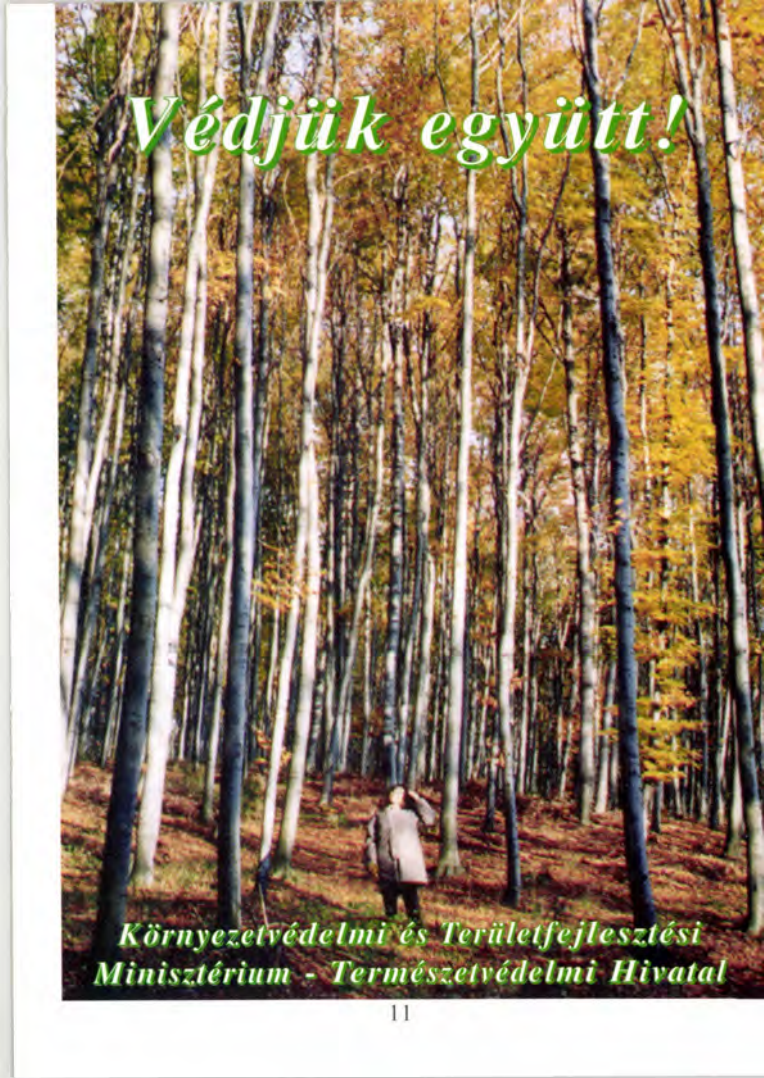
A térkép tájolásához, a követendő irány kiválasztásához a legbiztosabb technikai segédeszköz a tájoló. Meg kell ismerni annak felépítését és használatát, hogy a tájékozódáshoz gyorsan és pontosan tudjuk alkalmazni.

Tájékozódási ismeretek

Tájékozódás a terepen azt jelenti, hogy megállapítjuk a világtájakat és a környező terep azonosításával meghatározzuk álláspontunkat. A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja tehát az északi irány megállapítása és a térkép tájolása. Ennek elméleti és gyakorlati műveleteit el kell sajátítani minden kezdőnek, mert csak így tudja pontosan megállapítani, hogy hol van és eldönteni melyik útvonalon haladjon a következő cél felé.

Az ellenőrzőpontok megnevezése

A tájékozódási feladat megadásában a pontmegnevezés az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál, kiegészíti vagy megerősíti az ellenőrzőpont térképről leolvasható elhelyezkedését. A Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség az ellenőrzőpontok megnevezésére egységes jelképrendszert dolgozott ki (symbol), az ellentmondásokat rejtő nyelvi (szöveges) megadás elkerülésére. Ezt a jelképrendszert ismerni kell a versenyzőknek, de elsajátítása csak a térképjelek alapos ismerete után javasolt.



Védjük együtt!

*Környezetvédelmi és Területfejlesztési
Minisztérium - Természetvédelmi Hivatal*

Milyen egy tájfutó térkép?

A térkép olyan rajz, amely a Földet, vagy annak egy bizonyos részét felülnézetben ábrázolja. A földfelület egy meghatározott darabját terepnek nevezzük. A térkép tehát a terep hű mása.

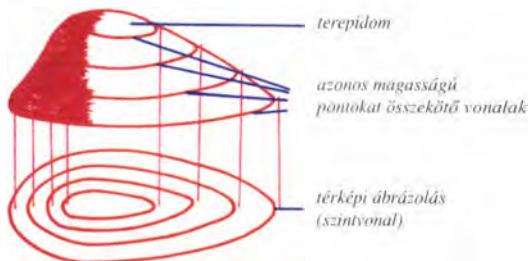
A tájfutó térképek a terep domborzati viszonyait - a hegyek és völgyek váltakozását -, a vizeket, utakat, különböző tereptárgyakat, a növényzetet és a terep járhatóságát különböző színű jelekkel ábrázolják. A tájfutó térképeken használt térképjeleket az egységes tájfutó jelkulcs tartalmazza.

A tájfutó térkép részletesebb mint az ismert turistatérképek.

A domborzat ábrázolása

A domborzat ábrázolása szintvonalakkal történik. A szintvonalak lényegét úgy érthetjük meg legkönnyebben, ha elképzeljük, hogy a hegyoldalon egymástól egyenlő, néhány méteres távolságban egymás felett vízszintesen képzeletbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságú pontokat kötik össze. Ha ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra, akkor önmagukban záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját.

Ezt a képet látjuk a térképen is:



Domborzati formák

A térképen a szintvonalak és egyéb domborzati jelek színe: barna

	Alapszintvonal		Kúp
	Főszintvonal		Kis kúp
	Segédszintvonal		Mélyedés
	Eséstüske		Kis mélyedés
	Szintvonal érték		Gödör
	Földletörés		Szabdalt terület
	Töltés		Magassági érték
	Kis töltés		Felhagyott mészégető
	Metsződés		Különleges domborzati tereptárgy
	Szárazárok		

Sziklák és kövek

A sziklák és kövek jeleinek színe: fekete

	Áthatolhatatlan sziklafal		Nagy sziklatömb
	Homokkő sziklafal		Sziclamező
	Sziklafal (járható)		Sziklacsoport
	Kőgödör		Kőmező
	Barlang		Nyílt homokos terület
	Sziklatömb		Csupasz sziklafelszín

Síkrajz

Az utakat, erdővágásokat, különböző tereptárgyakat (épület, magasles, etető, határkő, stb.) ábrázoló jeleket összefoglaló néven a térkép síkrajzának nevezzük.

A síkrajzi jelek színe: fekete

	Autópálya		Átkelőhely
	Főút		Épület
	Mellékút		Település
	Talajút		Állandóan tiltott terület
	Kocsiút		Parkolóhely
	Út		Rom
	Ösvény		Sportpálya
	Felhagyott út, kis ösvény		Lőtér
	Jól látható útelágazás		Kereszt, sír, temető
	Nem jól látható útelágazás		Csővezeték
	Keskeny nyiladék		Magas csővezeték
	Nyiladék		Magas torony
	Vasút		Magasles
	Légvezeték		Határjel
	Magasfeszültségű vezeték		Vadetető
	Kőfal		Különleges kis tereptárgy
	Romos kőfal, kőrakás		Gyaloghíd
	Magas kőfal		Híd
	Kerítés		Átkelőhely híd nélkül
	Romos kerítés		Alagút, alúljáró
	Magas kerítés		

Vízrajz

A patakokat, tavakat, forrásokat, kutakat, stb. a vízrajzi jelek ábrázolják, színük kék.

	Tó		Keskeny mocsár, szivárgó víz
	Kis tó		Áthatolhatatlan mocsár
	Vízes gödör		Mocsár (járható)
	Áthatolhatatlan vízfolyás		Vizenyős terület
	Széles vízfolyás (áthatolható)		Nyitott víztartály, vízmedence, kút
	Vízfolyás		Forrás
	Vízes árok		Különleges vízrajzi tereptárgy

Növényzet

A réteket, tisztásokat, művelt területeket sárga színnel, a terep járhatóságát három különböző árnyalatú zöld színnel jelölik. Ezeket a jeleket összefoglaló néven terepfedezeti jeleknek nevezzük.

	Nyílt terület		Nehezen leküzdhető bozót
	Félig nyílt terület(ligetes)		Futhatósági irány
	Durva nyílt terület (tarvágás, magas fű)		Gyümölcsös
	Durva nyílt terület fákkal		Szőlő
	Erdő: könnyen futható		Művelt terület határa
	Nehezen futható erdő		Művelt terület
	Nehezen futható aljnövényzet		Jelleghatár
	Nehezen járható erdő		Határozatlan jelleghatár
	Nehezen járható aljnövényzet		Különleges növényzeti tereptárgy

Tájfutó térkép versenypályával

A nemzetközi előírásoknak megfelelő tájfutó térkép az előzőekben megismert jelkulcs felhasználásával ötszínnyomással készül. Ha egy ilyen térképet kézbe veszünk, akkor a térképrajzon kívül egyéb fontos adatokat is találunk rajta, amelyek a térkép szélén helyezkednek el:

MEGNEVEZÉS ①

ez a térkép neve

MÉRETARÁNY ②

ez az az arányszám, amely megmutatja, hogy a térkép rajza a valóságnál hányszor kisebb

ÉSZAKI IRÁNY ③

a nyíl a térkép-északot mutatja

ALAPSZINTKÖZ ④

két szintvonal közötti magasságkülönbség

NYILVÁNTARTÁSI SZÁM ⑤

szövetségi nyilvántartási szám

ARÁNYMÉRTÉK ⑥

ez egy vonalas mérték, amely a térképen lemért távolságoknak a valóságba való könnyebb átszámítását teszi lehetővé

HELYESBÍTÉSI

ADATOK ⑦

évszám, helyesbítők nevei, stb.

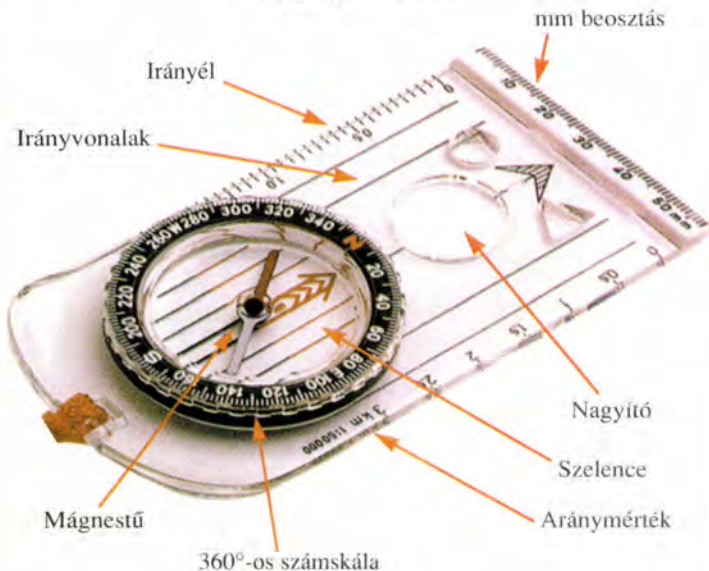


Az iránytű és a tájoló

Az északi irány megállapítására szolgáló legegyszerűbb eszköz az iránytű. Ez egy acélsúcson lebegő mágnesű, amely a Föld mágnesességének hatására mindig észak-déli irányba áll be.

A tájfutók az északi irány megállapítására a tájolót használják. Ez nem más, mint az iránytű továbbfejlesztett változata forgatható szelencével. Így a fő világtájak megállapításán túl segítségével iránymérést is végezhetünk. Ilyenkor a követendő irányt az északi irányhoz viszonyítva állítjuk be. A két irány közötti szöget nevezzük irányszögnek (azimut).

A laptájoló részei:

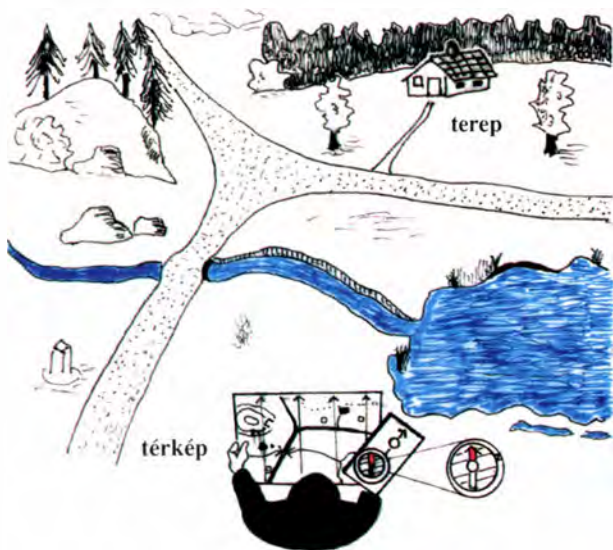


Hogyan használjuk a tájolót?

A térkép tájolása

A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja a térkép tájolása. Amikor a térkép északi iránya egybeesik a Föld északi irányával, akkor a térkép a valóságnak megfelelően áll - azaz tájolva van. A térkép tájolása elvégezhető a környező tereptárgyak segítségével is, de pontosabban járunk el, ha ehhez a művelethez segédeszközt - iránytűt vagy tájolót - használunk:

a térképet addig forgatjuk vízszintes helyzetben, amíg északi iránya meg nem egyezik a mellé - vagy éppen ráhelyezett iránytű vagy tájoló mágnesűjének északi felével:



Iránylevétel a térképről

A versenyző a tájoló segítségével a térképről levett irányt (pl.út, erdővágás, gerinc, vagy két tereptárgyat összekötő egyenes iránya) a terepen is meg tudja állapítani és a valóságban követni tudja azt. Iránylevételhez a térképet nem kell tájolni.

Az iránylevétel módszere:

1. Helyezd térképedre a tájolót irányélével (hosszanti oldalával) a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a tájolon lévő nyíl a kívánt haladás irányába mutasson.



2. Forgasd a szelencét addig, amíg annak észak-déli irányvonalai a térkép É-D hálózati vonalait nem fedik úgy, hogy a tájoló szelencéjének É-i fele a térkép É jelének irányába mutasson.



3. A tájolót vízszintesen a kezében tartva fordulj el testeddel úgy, hogy a mágnesű északi (általában piros) vége a szelence É jelére mutasson. Ekkor a tájolon lévő nyíl (irányvonalak) a követendő irányt mutatja. Ehhez az utolsó mozzanathoz a térkép már nem szükséges.



A tájfutók házigazdája: az ERDŐ



Általában erdős terep a helyszíne a tájfutó versenyeknek. Így nem árt ismerni a házigazdát. A természet szereti vendégeit, s jó levegővel, esztétikus és változatos környezettel fogadja őket. A „belépő” sportolóknak óvni és védeni kell az erdő tisztaságát, megőrizni eredeti állapotát, tudomásul venni az erdei viselkedés szabályait.

A versenyzés gyakorlata



A rajt

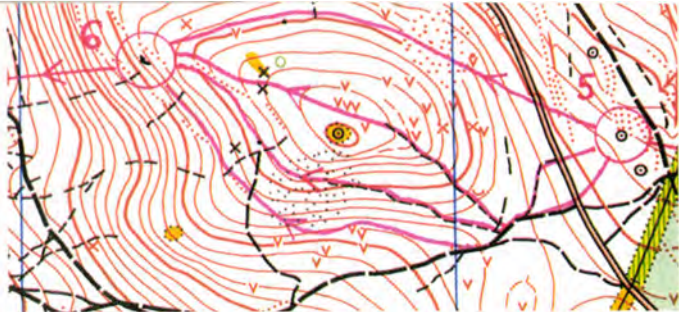
Egy tájfutó verseny a rajtban kezdődik. Előtte azonban a versenyzők a versenyközpontban gyülekeznek, amely legtöbbször a cél közelében található. Ott átöltöznek, megkapják a versenyzőkartont, majd szalagozáson megközelítik a rajt helyét. A rajtban a versenyzők a versenyzőkartonon szereplő időpontban belépnek a rajtkordonba. Megkapják térképüket, amely tartalmazza a versenypályát és a pontmegnevezéseket. Kisebb versenyeken a versenyzők maguk rajzolják át térképükre a versenypályát és írják le az előre kiadott pontmegnevezéseket. Ezt követve a térkép tájolása és az útvonal kiválasztása után elindulnak az első ellenőrzőpontra.

Útvonalválasztás

A versenyző feladata az, hogy a térképen berajzolt ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben haladjon át. Az ellenőrzőpontok között maga választja meg útvonalát. Ez a feladat a rajt pillanatától a célbafutásig állandóan tájékozódásra, a megfelelő útvonal kiválasztására készíti a versenyzőt.

Melyik a helyes útvonal két ellenőrzőpont között?

Ezt a versenyzőnek kell eldönteni, számos szempont figyelembevétele mellett. Ez függ a két ellenőrzőpont közötti terepviszonyoktól, függ a versenyző elméleti és fizikai felkészültségétől, de többször még az időjárástól is. Ez az útvonalválasztás technikája.



Ellenőrzőponton



Az ellenőrzőpontok a terepen 30x30 cm-es fehér-narancs színű bójákkal vannak megjelölve. A bója oldalán vagy a bóját tartó állványon láthatjuk az ellenőrzőpont kódjelét (pl. AK, 34, stb.), mellette pedig a lyukasztó vagy zsírkréta található, amely a pontérintésnek a versenyzőkartonon történő igazolására szolgál. A pontokat sorrendben kell lyukasztani, hogy az a célban ellenőrizhető legyen.

A cél



Az utolsó ellenőrzőpont érintése után a cél következik. Ezt a néhány száz méteres szakaszt többnyire kötelező útvonalon, piros-fehér szalagozás mentén kell megtenni. A cél helyét CÉL feliratú transzparens és célkapu jelzi. A versenyzőkartont, amelyen a bélyegzések vannak, a célon áthaladva a rendezőségnek kell leadni, hogy értékelhessék mielőbb az eredményt.

Milyen fizikai felkészültség kell a tájfutáshoz?

Egy tájfutó versenyen a versenyidő kategóriától függően elméletileg 20-90 perc. A gyakorlatban ennél jóval több időt is eltölthetnek a versenyzők a terepen, ha a pályát nem tudják tájékozódási hiba nélkül teljesíteni, azaz „kevernek”. A versenyzéshez megfelelő fizikai állóképesség is szükséges. A tájfutás - a különböző talajfelszín, a domborzat okozta ritmusváltások és az ellenőrzőpontoknál való megállások miatt - egy változó iramú terepfutás

A tájfutó a pálya jelentős szakaszát nem úton, hanem „árkon-bokron át”, „írányban futva” teszi meg. Kerülgeti a kidőlt fákat, bozótokat, sziklákat. Közben a különböző akadályok átugrásánál magasabb térdemelésre és erőteljesebb elrugaszkodásra kényszerül. Az emelkedőkön és lejtőkön való futás változó lépéshosszat és változó igénybevételt jelent. Így a tájfutást a hosszútávú futószámoktól az különbözteti meg, hogy a terhelés intenzitása állandóan változik a terep és a tájékozódás függvényében. A sportoló karmunkája nemcsak a futást segíti ritmusos test melletti mozgásával, hanem a terep egyenetlensége miatt az egyensúlyozásban is részt vesz.

Az időjárási viszonyok is hatással vannak a terhelésre. A sáros, csúszos talaj, vagy éppen a száraz süppedős homok egyaránt nagyobb és másfajta terhelést jelent. Egyértelmű, hogy ebben a sportágban nagy jelentősége van a fizikai állóképességnek, a helyes erőbeosztásnak.

A kettős - tájékozódás és futás - összegzett eredmény miatt, a fizikailag kevésbé felkészültek, az ügyetlenebbek, a kicsit túlsúlyosak is érhetnek el azonos eredményt jobban futó társaiknál egy okos útvonalválasztással, egyénre szabott tájékozódással.

Mennyi edzőmunkát kell végezni egy tájfutónak?

Ez természetesen a versenyző korától, aktivitásától és az elérendő céltól függ. Egy pályát lehet kocogva, kényelmes tempóban is teljesíteni, de biztosan nem közülük fognak a bajnokok kikerülni.

A legjobb, nemzetközi szinten is eredményes versenyzők edzőmunkája a hosszútávfutók edzőmunkájához hasonlít.

És az eredmény? Minden magyarázat nélkül álljon itt néhány példa:

Monspart Sarolta

A sportág első nem skandináv női tájfutó világbajnoka (1972. Csehszlovákia), sokszoros magyar bajnok, az első európai nő, aki 3 órán belül futja a maratoni távot (1972, Csepel).



Kiss Zoltán

Többszörös magyar tájfutó bajnok, két alkalommal nyert maratoni országos bajnokságot. Legjobb maratoni ideje: 2:14:09 (1986, Szeged).



Lantos Zoltán

Sokszoros magyar tájfutó bajnok, legjobb ideje maratoni távon: 2:14:15 (1986, Szeged).



Oláh Katalin

Kétszeres tájfutó világbajnok (1991. Csehszlovákia, 1995. Németország), legjobb eredménye 10.000 méteren 34:33 (1990, Debrecen).

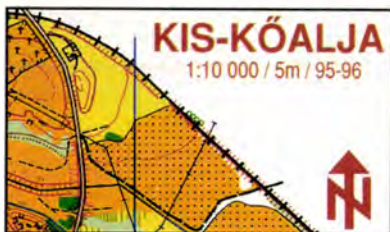


Domonyik Gábor

Háromszoros junior tájfutó világbajnok, legjobb atlétikai eredménye az Ijúsági Európa-bajnokságon 10.000 méteren elért 30:36 perces ideje, amellyel a 8. helyen végzett (1995, Nyíregyháza).

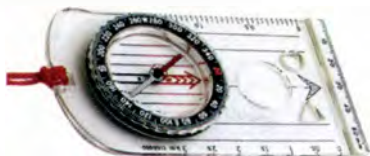


Milyen felszerelés szükséges?



Térkép

A térképet a verseny rendezőse biztosítja és a rajtban adja át a versenypályával és az ellenőrzőpontok megnevezésével.



Tájoló

A tájoló egyéni versenyfelszerelés, amelyet vagy a versenyző vásárol meg, vagy a szakosztály biztosítja.

Versenyzőkarton

Tartalmazza a versenyző legfontosabb adatait, rajtidejét, majd verseny után a célidőt és az eredményt. Verseny közben az ellenőrzőpontok érintését ezen igazolja a tájfutó.

A versenyzőkartont a rendezőség biztosítja és a rajt előtt adja át.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Kategória Név Egyesület
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27				
☐		Kategória	Név:	Rajtsz. az.	Cél					
☐		Rajtszám	SE	Rangsor az	Rajt					Eredmény
		Versenysz.		Mn.	Eredmény					

A versenyző ruházata



fejlámpa (csak éjszakai versenyen)



akkumulátor (csak éjszakai versenyen)

bozótruha (felső, alsó)

lábszárvédő vagy tájfutó térdzokni

stoplis- vagy terepfutócipő

Lehet kezdetben bármilyen sportöltözet, ami biztosítja a szabad mozgást és fedi a láb-szárat.

Hogyan kezdheted el?

A tájfutással való ismerkedést érdemes már 8-12 éves korban elkezdni, de a sportágba való bekapcsolódásnak felső korhatára nincsen. Ezt bizonyítják azok a versenyzők, akik életük derekán vagy még később ismerkedtek meg a sportággal.

Ifjú korban az ismerkedést valamelyik sportegyesület tájfutó szakosztályában tanácsolt kezdeni. Magyarországon mintegy 130 tájfutó szakosztály létezik, ezeknek a címét a Magyar Tájékozódási Futó Szövetségben és a megyei szövetségekben lehet megtalálni. Budapest területén 35 szakosztályban több mint 1000 tájfutó versenyez és közülük csaknem 700 fő szerez évente minősítést. A budapesti szakosztályokról a Budapesti Tájfutók Szövetsége tud felvilágosítást adni. Ezekben a klubokban edzők irányításával a tájfutás elméleti ismeretei és ezzel párhuzamosan a versenyzés gyakorlati tudnivalói is elsajátíthatóak.

Sok sikert hozzá!



Tájékoztató futó szövetségek címei:

Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Hivatalos idő: naponta 9-16 óráig

Telefon: 1136-488

Budapesti Tájfutók Szövetsége

1053 Budapest, Cúria u. 3. II. em. 2.

Elnök: Dr. Fekete Jenő

Főtitkár: Vass László

Hivatalos idő: kedd, csütörtök 17-19 óráig

Telefon: 1180-933/292

Kőbányai Tájfutó Szövetség

1108 Budapest, Kozma u. 7.

Sopron Városi Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Megyei tájékoztató futó szövetségek:

Baranya Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7621 Pécs, Megye u. 21.

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3525 Miskolc, Széchenyi u. 103.

Békés Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

5600 Békéscsaba, Peter Jilemnicky u. 3.

Bács-Kiskun Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6000 Kecskemét, Május 1. tér 1.

Csongrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6700 Szeged, Victor H. u. 1.

Fejér Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Székesfehérvár, Ady Endre u. 21 A.

Győr-Moson-Sopron Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Hajdú-Bihar Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4000 Debrecen, Simonffy u. 1 C.

Heves Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3300 Eger, Széchenyi u. 2.

Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

5000 Szolnok, Mátyás király u. 31.

Komárom-Esztergom Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

2800 Tatabánya, Népház u. 3.

Nógrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3100 Salgótarján, Játzó u. 2.

Pest Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

1103 Budapest, Steindl Imre u. 12.

Somogy Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7400 Kaposvár, Csokonai u. 3.

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9.

Tolna Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7100 Szekszárd, Augusz Imre u. 9-11.

Vas Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9700 Szombathely, Markusovszky u. 6.

Veszprém Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Veszprém, Wartha Vince u. 3.

Zala Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8900 Zalaegerszeg, Kosztolányi u. 10.

A tájfutás életforma!

A heti edzések után hétvégén a tájfutó klubok versenyzői együtt vannak a verseny helyszínén. Mindkét nap versenyeznek, s szabadidejükben meglátogatják a környék nevezetességeit. Versenyzés közben olyan tájakat, természeti szépségeket ismernek meg, amelyekkel részletesen a versenyidőben nem foglalkozhatnak. Később egy-egy kirándulás során felkereshetők ezek a helyszínek akár a családdal akár barátokkal. A tájfutók sokat utaznak, hosszú időt töltenek együtt, s közben megismerik egymást. Sőt, életre szóló barátságok is szövődnek.

A több napos versenyek rendszerint szünidőben vagy nyáron vannak. Például az 5 napos Hungária kupa a hatvanas évek óta a családos tájfutók kedvenc nyári programja. A versenyélmények, a kiegészítő kultúrprogramok, a közösségi együttlét - akár nomád szinten is - kellemes időtöltést biztosítanak.

A rendszeres edzések, versenyek következtében a tájfutás, a sportolás az élet mindennapi részévé válik. Ez a fajta sporttevékenység sajátos életformát jelent, olyat, amelyben a tájfutás meghatározó tényező.



Tájfutó térképek és könyvek beszerzése

A sportág szakirodalma elsősorban az országos és budapesti szövetségben szerezhető be (lásd a címlistát!). Tájfutó térképek ugyanitt kaphatók, míg a helyi kiadású térképek beszerzéséről a megyei szövetségek tudnak felvilágosítást adni.

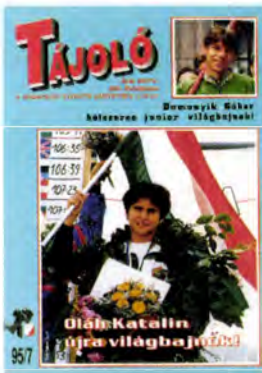
Olvasd a sportág szaklapjait!



TÁJFUTÁS

Az MTFSz hivatalos lapja, megjelenik évente 8 alkalommal, előfizethető az országos szövetségben.

Előfizetési díj egy évre: 720.- Ft (1997)



TÁJOLÓ

A BTFSz hivatalos lapja, megjelenik évente 10 alkalommal. Előfizethető a budapesti szövetségben és a nagyobb versenyeken.

Előfizetési díj egy évre: 800.- Ft (1997)

A kiadványt összeállította, szerkesztette: Schell Antal **Lektorálta:** Monspart Sarolta **Képszerkesztő:** Józsa Sándor **Műszaki szerkesztő:** Cseresnyés Ágnes **Kiadja:** Budapesti Tájfutók Szövetsége **Felelős kiadó:** Vass László főtájtár **Sorozatszerkesztő:** dr.Rózsáligeti László

Készült a Fővárosi Önkormányzat Nyomdaüzemében 3000 példányban

ISBN 963 8376 56 2

ISSN 1219-9710



Fotó: Alvingréti H.

1995 A TÁJÉKOZÓDÁS ÉVE

TÁJFUTÁS

Fotó: Némethházi L.



*Készült a Wesselényi Miklós Sport
Közalapítvány támogatásával*



- 
- Szereted a kihívást?
 - Szeretsz a természetben csatangolni?
 - Ismered a felfedezés örömét?
 - Tudsz jól dönteni?
 - Szereted az önálló sikert?
 - Szeretnéd kettős-próba elé állítani magad?
 - Szeretnél sportolni?
 - Gyere velünk!
 - Ismerkedj meg a tájfutással!

Mi a tájfutás?

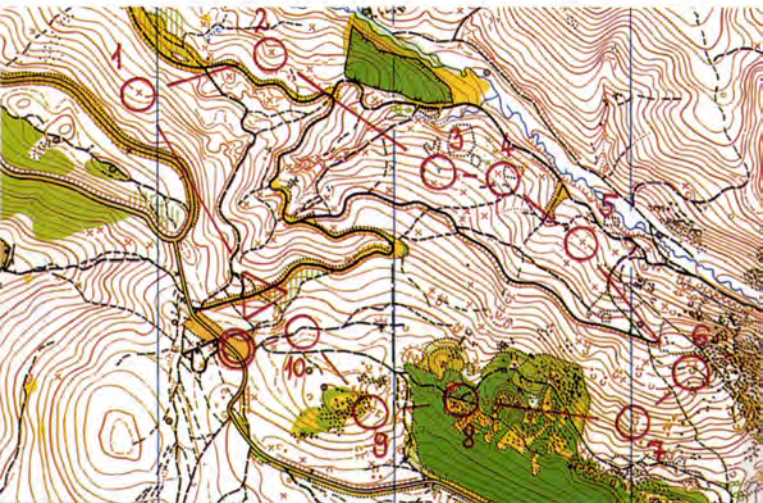
A tájfutás erdei sport, egyike a természetben űzhető sportágaknak.

A tájfutás összetett sporttevékenység, mind szellemi, mind fizikai kihívás, s a tájfutó egyidejű, kettős teljesítménye adja az eredményt. A tájfutó végig fut (=halad) egy számára ismeretlen versenypályán térkép és tájoló segítségével. A tájfutópályát ellenőrzőpontokkal alakítják ki - általában a természetben. A sportoló feladata az, hogy a rajtban kapott térkép alapján az ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben végighaladjon és célbaérjen. A versenyző maga választja meg az ellenőrzőpontok között az útvonalát, azaz tájékozdik.

A tájfutó sportstadionja a természet, amely egyben a világ legnagyobb iskolai szertára és legegészségesebb közege.

A tájfutás segíti az öntudatos és dönteni jól tudó személy kialakítását, az ismeretlen terepen biztonságosan, otthonosan mozgó embert.

A tájfutás olyan képességeket, készségeket fejleszt - jó és gyors döntés, információ felvétel, önismeret, különféle mozgástevékenység - amelyek a mindennapi életben is hasznosak és fontosak.



Ki lehet tájfutó?

*Mindenki. Gyermektől a nagyszülőig,
aki szereti a természetet, aki szereti a kihívást, aki szereti a
mozgást, a futást, aki szereti a változatosságot,
aki szereti a sportot!*



Igy kezdődik

A járni, futni tudó kisgyerekeknek térkép nélkül rendeznek versenyt 6-800 méteres szalagozott pályán. Ők is pecsételnek, krétával jelet rajzolnak a szalagok mentén elhelyezett ellenőrzőpontoknál képpel díszített versenyzőkartonjukra. Sőt, eredményhirdetésen veszik át jelképes „játék-díjaikat”.

A folytatás

Általában 8-10 éves kortól a gyermek képes elsajátítani a térképolvasás és tájékozódás legelőlemibb tudnivalóit. Tájfutó versenyen csak akkor szabad indítani a gyerekeket, ha már egy ismeretlen erdőben is biztonságosan érzik magukat. A 9-10 éves korosztálynak már iskolai és területi bajnokságokat rendeznek.





Az ifjúság

11 éves kortól 19-20 éves korig a gyerekek egyre nagyobb tapasztalatra tesznek szert a tájékozódásban és fizikai felkészültségük is egyre jobb lesz. A versenyeket és bajnokságokat két évenként növekvő kategóriákban rendezik.

Domonyik Gábor háromszoros junior világbajnok.

Az élversenyzők

A legjobbak csúcsformájukat 20-35 éves koruk között érik el. A világbajnokságon és a világkupa futamokon a magyar színeket az él-sportolók (= a menők) képviselik.

Oláh Katalin két alkalommal nyert felnőtt világbajnokságot.



Veteránok

35 év felett szenior (veterán) kategóriákban állhatnak rajthoz a versenyzők, 5 évenként növekvő korcsoport beosztásban.

2002-ben Magyarország legidősebb aktív versenyzője a 80 éves *Balogh László*

Tessék választani!

Általában egy-egy magyar versenyen 15-30 különböző versenykategóriát írnak ki a rendezők. Mindenki talál tudásának és korának megfelelő versenypályát.

Annak sem kell elkeserednie, akiből nem lesz élsportoló. A tájfutás versenyrendszere olyan, hogy az egyes korosztályokban különböző nehézségű pályákat tűznek ki, így mindenki a képességének legjobban megfelelő kategóriában állhat rajthoz. Elit (ez a legnehezebb), A, B és C (ez a legkönnyebb) fokozatú kategóriákban rendeznek versenyeket.



A tájfutás családi sport!

A nagy versenyeken minden korosztálynak tűznek ki pályákat, így ugyanazon a versenyen a kezdőtől az élversenyzőig, az unokától a nagyszülőkig mindenki rajthoz állhat. Hazánkban évente 10-15 olyan nagy versenyt rendeznek, ahol közel ezer versenyző áll rajthoz. A világ legnagyobb tájfutó találkozóján, az 5 napos svéd O-Ringen versenyen a célbaérők száma általában 15-20 ezer, de volt már 26000 nevezőjük is.

A képen látható Hégedűs család legidősebb tagja 81 éves, 3 éve még „futott” a Hungária Kupán, a legfiatalabb dédunokák gyerekversenyeken szerepelnek. A képen 8 országos bajnok is látható.



Tájfutni bárhol lehet

A tájfutók sportpályája mindig a térképen ábrázolt terület.

A tájfutók sportlétesítménye a természet, akár hegyes, akár dombos vagy alföldi sík a terep.

Ideális a változatos domborzatú, erdővel borított terep. Ez sajnos Magyarországon nem túl gyakori, hiszen a 93 ezer km²-nek csak 18 %-a erdő. Szerencsére lehet tájfutó játékot, gyakorlatot, edzést, versenyt szintén bárhol előkészíteni és rendezni. Csak egy térképet kell előállítani a helyszínről.

Parkokban

A kezdőnek, a gyermeknek legjobb először az iskolai tornateremről, az udvarról vagy a közeli parkról készített - akár fénymásolt - térképen tartani az első foglalkozásokat. A helyismeret biztonságot ad, míg a térképolvasás bizonytalan. A térképolvasás, a tájékozódás, az útvonalválasztás, a valóság és a térkép összevetése egyénenként különböző időtartam alatt sajátítható el. A foglalkozás, a sportprogram fokozatosan az ismert terepről az ismeretlenre tehető át.



Hegy- és dombvidéki terepen

A legtöbb hazai tájfutó versenyt középhegységeinkben és dombvidékeinken rendezik. *A térképen a Visegrádi-hegység egy részlete látható.*



Legtechnikásabb (= legnehezebb) terepeink közé tartoznak a karsztos fennsíkok, ahol a dombok és mélyedések (töbrök) sűrű váltakozása teszi próbára a futók térképolvasási tudását. *A térképrészlet a Mecsek-hegységben. Abaliget környékéről készült.*



Síkvidéki- vagy homok- buckás alföldi terepen

Hazánk igen gazdag olyan síkvidéki terepekben, ahol a szél munkája során 10-20 méter magas homokbuckák sokasága teszi változatossá a terepet. *A térkép Kiskunhalas környékét ábrázolja.*



Még a városokban is

Ma már egyre többször rendeznek versenyeket lakótelepeken vagy kisebb városokban is, ahol a járműforgalom és a lakott területről készült tájfutó térkép erre lehetőséget ad. *A térkép Budapest egyik lakótelepéről készült.*



Milyen elméleti felkészültség kell a tájfutáshoz?

Ahhoz, hogy valaki egyedül tájékozódjon, meg kell tanulnia a térképet olvasni és a tájolót használni.

Térképismeret

A térképolvasás feltétele a térképjelek ismerete. A tájfutó térkép domborzati, síkrajzi, vízrajzi és növényzeti térképjelekkel ábrázolja a terepet. A mintegy 100 különféle térképjelet a tájfutó térképek jelkulcsa tartalmazza. Az egyes jelek értelmezése, gyakorlatban történő azonosítása szükséges az eredményes térképolvasás elsajátításához.

A tájoló használata

A térkép tájolásához, a követendő irány kiválasztásához a legbiztosabb technikai segédeszköz a tájoló. Meg kell ismerni annak felépítését és használatát, hogy a tájékozódáshoz gyorsan és pontosan tudjuk alkalmazni.

Tájékozódási ismeretek

Tájékozódás a terepen azt jelenti, hogy megállapítjuk a világtájakat és a környező terep azonosításával meghatározzuk álláspontunkat. A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja tehát az északi irány megállapítása és a térkép tájolása. Ennek elméleti és gyakorlati műveleteit el kell sajátítani minden kezdőnek, mert csak így tudja pontosan megállapítani, hogy hol van és eldönteni melyik útvonalon haladjon a következő cél felé.

Az ellenőrzőpontok megnevezése

A tájékozódási feladat megadásában a pontmegnevezés az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál, kiegészíti vagy megerősíti az ellenőrzőpont térképről leolvasható elhelyezkedését. A Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség az ellenőrzőpontok megnevezésére egységes jelképrendszert dolgozott ki (symbol), az ellentmondásokat rejtő nyelvi (szöveges) megadás elkerülésére. Ezt a jelképrendszert ismerni kell a versenyzőnek, de elsajátítása csak a térképjelek alapos ismerete után javasolt.

Tájékozódás másképpen

A tájfutás mellett a tájékozódási versenyzés egyéb formái is egyre népszerűbbek. Mind több tájkerékpáros és sítájfutóversenyt rendeznek, de volt már lovas tájékozódási verseny is, sőt tájtriatlon formában is kipróbálták már a tájékozódási versenyzést. Mozgáskorlátozottak részére kerekesszékes tájékozódási versenyeket rendeznek.



Tájkerékpár

A terepkerékpározás és a tájfutás ötvözetéből született a tájkerékpározás, azoknak a kerékpárosoknak, akik többre vágytak mint csak róni az ismert köröket, és azoknak a tájfutóknak akik gyorsabb haladást adrenalin fokozó izgalmakat is szeretnének. A verseny tájfutó vagy tájbringára átalakított térképen zajlik, a kerékpározás jellegéből fakadóan utakon. A tájékozódási feladat ennek megfelelően útvonalválasztás és követés, és

természetesen a kerékpáros technika is döntő jelentőségű a jó eredmény elérésében. *(Összeállította: Erdélyi Tihor)*

Sítájfutás

A tájékozódás örömeit a téli hónapokban sílécclal is kipróbálhatjuk. A terepen a választható útvonalakon nyomokat fektetnek, amelyeket a térkép is ábrázol. A megfelelő sífutó tudással rendelkező versenyzők elsősorban a tájkerékpározáshoz hasonlóan útvonalválasztás és követés révén teljesítik a kitűzött pályát.



Milyen egy tájfutó térkép?

A térkép olyan rajz, amely a Földet, vagy annak egy bizonyos részét felülnézetben ábrázolja. A földfelület egy meghatározott darabját terepnek nevezzük. A térkép tehát a terep hű mása.

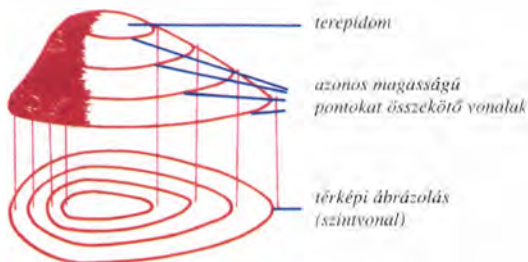
A tájfutó térképek a terep domborzati viszonyait - a hegyek és völgyek váltakozását -, a vizeket, utakat, különböző tereptárgyakat, a növényzetet és a terep járhatóságát különböző színű jelekkel ábrázolják. A tájfutó térképeken használt térképleleket az egységes tájfutó jelkulcs tartalmazza.

A tájfutó térkép részletesebb mint az ismert turisztatérképek.

A domborzat ábrázolása

A domborzat ábrázolása szintvonalakkal történik. A szintvonalak lényegét úgy érthetjük meg legkönnyebben, ha elképzeljük, hogy a hegyoldalban egymástól egyenlő, néhány méteres távolságban egymás felett vízszintesen képzeletbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságú pontokat kötik össze. Ha ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra, akkor önmagukban záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját.

Ezt a képet látjuk a térképen is:



Domborzati formák

A térképen a szintvonalak és egyéb domborzati jelek színe: barna

	Alapszintvonal		Kúp
	Főszintvonal		Kis kúp
	Segédszintvonal		Mélyedés
	Eséstüske		Kis mélyedés
	Szintvonal érték		Gödör
	Földletörés		Szabdalt terület
	Töltés		Magassági érték
	Kis töltés		Felhagyott mészégető
	Metsződés		Különleges domborzati tereptárgy
	Szárazárok		

Sziklák és kövek

A sziklák és kövek jeleinek színe: fekete

	Áthatolhatatlan sziklafal		Nagy sziklatömb
	Homokkő sziklafal		Sziklamező
	Sziklafal (járható)		Sziklacsoport
	Kőgödör		Kőmező
	Barlang		Nyílt homokos terület
	Sziklatömb		Csupasz sziklafelszín

Síkrajz

Az utakat, erdővágásokat, különböző tereptárgyakat (épület, magasles, etető, határkő, stb.) ábrázoló jeleket összefoglaló néven a térkép síkrajzának nevezzük.

A síkrajzi jelek színe: fekete

	Autópálya		Átkelőhely
	Főút		Épület
	Mellékút		Település
	Talajút		Állandóan tiltott terület
	Kocsiút		Parkolóhely
	Út		Rom
	Ösvény		Sportpálya
	Felhagyott út, kis ösvény		Lőtér
	Jól látható útelágazás		Kereszt, sír, temető
	Nem jól látható útelágazás		Csővezeték
	Keskeny nyiladék		Magas csővezeték
	Nyiladék		Magas torony
	Vasút		Magasles
	Légvezeték		Határjel
	Magasfeszültségű vezeték		Vadetető
	Kőfal		Különleges kis tereptárgy
	Romos kőfal, kőrakás		Gyaloghíd
	Magas kőfal		Híd
	Kerítés		Átkelőhely híd nélkül
	Romos kerítés		Alagút, alúljáró
	Magas kerítés		

Vízrajz

A patakokat, tavakat, forrásokat, kutakat, stb. a vízrajzi jelek ábrázolják, színük kék.

	Tó		Keskeny mocsár, szivárgó víz
	Kis tó		Áthatolhatatlan mocsár
	Vízes gödör		Mocsár (járható)
	Áthatolhatatlan vízfolyás		Vizenyős terület
	Ízeles vízfolyás (áthatolható)		Nyitott víztartály, vízmedence, kút
	Vízfolyás		Forrás
	Vízes árok		Különleges vízrajzi tereptárgy

Növényzet

A réteket, tisztásokat, művelt területeket sárga színnel, a terep járhatóságát három különböző árnyalatú zöld színnel jelölik. Ezeket a jeleket összefoglaló néven terepfedezeti jeleknek nevezzük.

	Nyílt terület		Nehezen leküzdhető bozót
	Félig nyílt terület (ligetes)		Futhatósági irány
	Durva nyílt terület (tarvágás, magas fű)		Gyümölcsös
	Durva nyílt terület fákkal		Szőlő
	Erdő: könnyen futható		Művelt terület határa
	Nehezen futható erdő		Művelt terület
	Nehezen futható aljnövényzet		Jelleghatár
	Nehezen járható erdő		Határozatlan jelleghatár
	Nehezen járható aljnövényzet		Különleges növényzeti tereptárgy

SÓLYI-ERDŐ ①

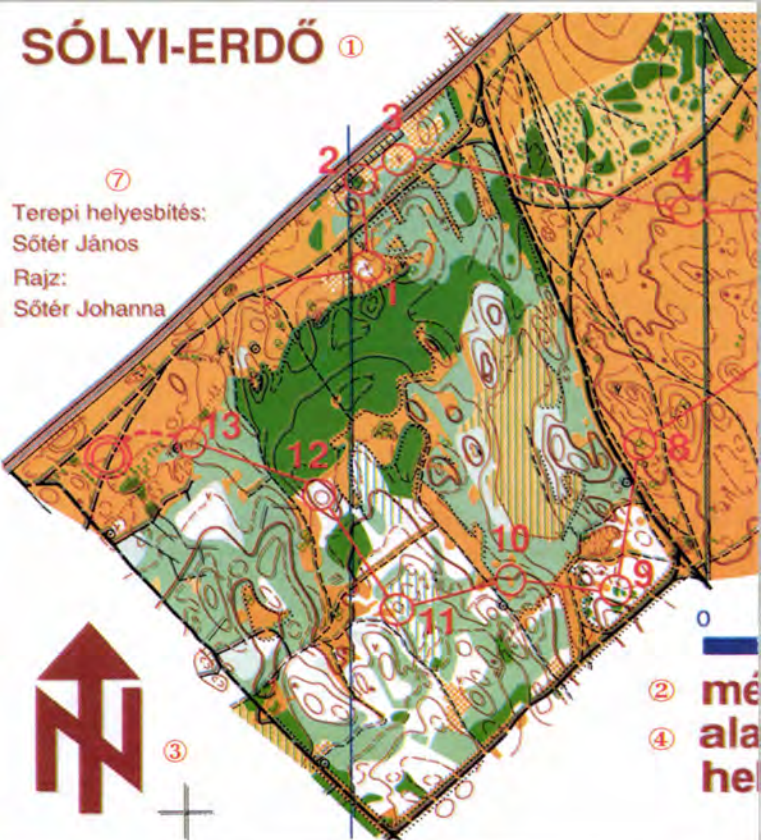
⑦

Terepi helyesbítés:

Sőtér János

Rajz:

Sőtér Johanna



A versenypálya jelölése

Rajt 

Ellenőrzőpont 

Cél 



Tájfutó térkép versenypályával

A nemzetközi előírásoknak megfelelő tájfutó térkép az előzőekben megismert jelkulcs felhasználásával ötszínnyomással készül. Ha egy ilyen térképet kézbe veszünk, akkor a térképrajzon kívül egyéb fontos adatokat is találunk rajta, amelyek a térkép szélén helyezkednek el:

MEGNEVEZÉS ①

ez a térkép neve

MÉRETARÁNY ②

ez az az arányszám, amely megmutatja, hogy a térkép rajza a valóságnál hányszor kisebb

ÉSZAKI IRÁNY ③

a nyíl a térkép-északot mutatja

ALAPSZINTKÖZ ④

két szintvonal közötti magasságkülönbség

NYILVÁNTARTÁSI SZÁM ⑤

szövetségi nyilvántartási szám

ARÁNYMÉRTÉK ⑥

ez egy vonalas mérték, amely a térképen lement távolságoknak a valóságba való könnyebb átszámítását teszi lehetővé

HELYESBÍTÉSI

ADATOK ⑦

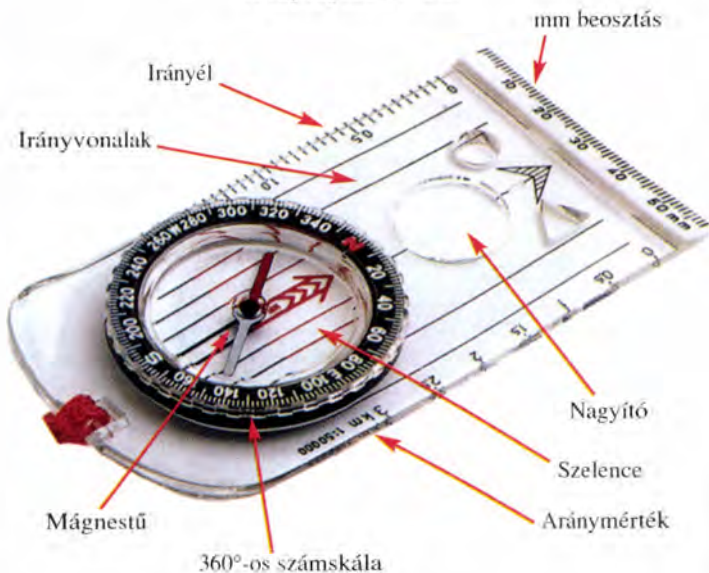
évszám, helyesbítők nevei, stb.

Az iránytű és a tájoló

Az északi irány megállapítására szolgáló legegyszerűbb eszköz az iránytű. Ez egy acélsúcson lebegő mágnesű, amely a Föld mágnesességének hatására mindig észak-déli irányba áll be.

A tájfutók az északi irány megállapítására a tájolót használják. Ez nem más, mint az iránytű továbbfejlesztett változata forgatható szelencével. Így a fő világtéj megállapításán túl segítségével iránymérést is végezhetünk. Ilyenkor a követendő irányt az északi irányhoz viszonyítva állítjuk be. A két irány közötti szöget nevezzük irányszögnek (azimut).

A tájoló részei:

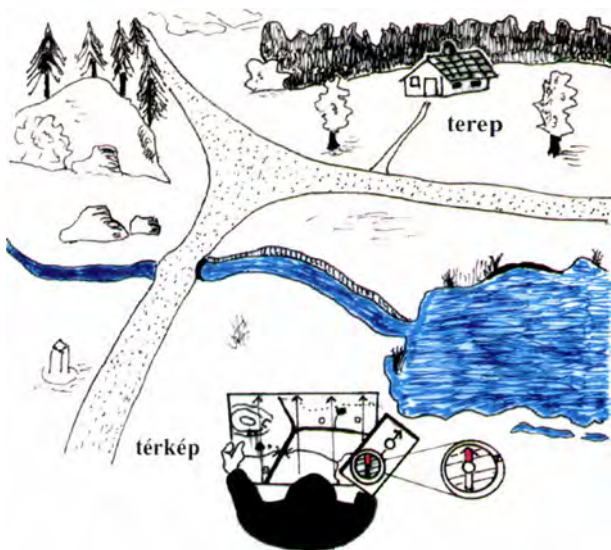


Hogyan használjuk a tájolót?

A térkép tájolása

A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja a térkép tájolása. Amikor a térkép északi iránya egybeesik a Föld északi irányával, akkor a térkép a valóságnak megfelelően áll - azaz tájolva van. A térkép tájolása elvégezhető a környező tereptárgyak segítségével is, de pontosabban járunk el, ha ehhez a művelethez segédeszközt - iránytűt vagy tájolót - használunk:

a térképet addig forgatjuk vízszintes helyzetben, amíg északi iránya meg nem egyezik a mellé - vagy éppen ráhelyezett iránytű vagy tájoló mágnesűjének északi felével:



Iránylevétel a térképről

A versenyző a tájoló segítségével a térképről levett irányt (pl.út, erdővágás, gerinc, vagy két tereptárgyat összekötő egyenes iránya) a terepen is meg tudja állapítani és a valóságban követni tudja azt. Iránylevételhez a térképet nem kell tájolni.

Az iránylevétel módszere:

1. Helyezd térképedre a tájolót irányélével (hosszanti oldalával) a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a tájolón lévő nyíl a kívánt haladás irányába mutasson.



2. Forgasd a szelencét addig, amíg annak észak-déli irányvonalai a térkép É-D hálózati vonalait nem fedik úgy, hogy a tájoló szelencéjének É-i fele a térkép É jelének irányába mutasson.



3. A tájolót vízszintesen a kezében tartva fordulj el testeddel úgy, hogy a mágnesű északi (általában piros) vége a szelence É jelére mutasson. Ekkor a tájolón lévő nyíl (irányvonalak) a követendő irányt mutatja. Ehhez az utolsó mozzanathoz a térkép már nem szükséges.





A tájfutók házigazdája: az ERDŐ

Általában erdős terep a helyszíne a tájfutó versenyeknek. Így nem árt ismerni a házigazdát. A természet szereti vendégeit, s jó levegővel, esztétikus és változatos környezettel fogadja őket. A „belépő” sportolóknak óvni és védeni kell az erdő tisztaságát, megőrizni eredeti állapotát, tudomásul venni az erdei viselkedés szabályait.

A versenyzés gyakorlata



A rajt

Egy tájfutó verseny a rajtban kezdődik. Előtte azonban a versenyzők a versenyközpontban gyülekeznek, amely legtöbbször a cél közelében található. Ott átöltöznek, megkapják a versenyzőkartont, majd szalagozáson megközelítik a rajt helyét. A rajtban a versenyzők a versenyközartonon szereplő időpontban belépnek a rajtkordonba. Megkapják térképüket, amely tartalmazza a versenypályát és a pontmegnevezéseket. Kisebb versenyeken a versenyzők maguk rajzolják át térképükre a versenypályát és írják le az

előre kiadott pontmegnevezéseket. A nagyobb versenyeken elektronikus pontérintési rendszert alkalmaznak, ahol a papír versenyzőkarton helyett az ún. „dugókat” viszi magával a versenyző. A rajtba belépve a dugókat egy törölő, majd egy ellenőrző „dobozba” kell bedugni.

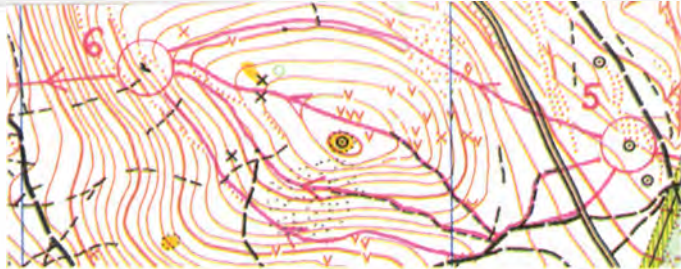
Ezt követve a térkép felvétele és tájolása, valamint az útvonal kiválasztása után elindulnak a versenyzők az első ellenőrzőpontra.

Útvonalválasztás

A versenyző feladata az, hogy a térképen berajzolt ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben haladjon át. Az ellenőrzőpontok között maga választja meg útvonalát. Ez a feladat a rajt pillanatától a célbafutásig állandóan tájékozódásra, a megfelelő útvonal kiválasztására készíti a versenyzőt.

Melyik a helyes útvonal két ellenőrzőpont között?

Ezt a versenyzőnek kell eldönteni, számos szempont figyelembevétele mellett. Ez függ a két ellenőrzőpont közötti terepviszonyoktól, függ a versenyző elméleti és fizikai felkészültségétől, de többször még az időjárástól is. Ez az útvonalválasztás technikája.



Ellenőrzőponton



Az ellenőrzőpontok a terepen 30x30 cm-es fehér-narancs színű bójákkal vannak megjelölve. A bója oldalán vagy a bóját tartó állványon láthatjuk az ellenőrzőpont kódjelét (pl. AK, 34, stb.), mellette pedig a lyukasztó vagy zsírkréta található, amely a pontértítésnek a versenyzőkartonon történő igazolására szolgál. A pontokat sorrendben kell lyukasztani, hogy az a célban ellenőrizhető legyen. Ha elektronikus pontértítési rendszert alkalmaznak, akkor az állványon egy kis doboz van elhelyezve, melynek henger alakú nyílásába kell

a dugókat bedugni. Az ellenőrzőpont rövid pittyegéssel és egy piros lámpa felvillanásával igazolja vissza a „lyukasztást”.

A cél



Az utolsó ellenőrzőpont érintése után a cél következik. Ezt a néhány száz méteres szakaszt többnyire kötelező útvonalon, piros-fehér szalagozás mentén kell megtenni. A cél helyét CÉL feliratú transzparens és célkapu jelzi. A versenyzőkartont, amelyen a bélyegzések vannak, a célon áthaladva a rendezőségnek kell leadni, hogy értékelhessék mielőbb az eredményt. Elektronikus pontértítési rendszer alkalmazása esetén a célban is „lyukasztani” kell!

Milyen fizikai felkészültség kell a tájfutáshoz?

Egy tájfutó versenyen a versenyidő kategóriától függően elméletileg 20-90 perc. A gyakorlatban ennél jóval több időt is eltölthetnek a versenyzők a terepen, ha a pályát nem tudják tájékozódási hiba nélkül teljesíteni, azaz „kevernek”. A versenyzéshez megfelelő fizikai állóképesség is szükséges. A tájfutás - a különböző talajfelszín, a domborzat okozta ritmusváltások és az ellenőrzőpontoknál való megállások miatt - egy változó iramú terepfutás.

A tájfutó a pálya jelentős szakaszát nem úton, hanem „árkon-bokron át”, „írányban futva” teszi meg. Kérülgeti a kidőlt fákat, bozótokat, sziklákat. Közben a különböző akadályok átugrásánál magasabb térdemelésre és erőteljesebb elrugaszkodásra kényszerül. Az emelkedőkön és lejtőkön való futás változó lépéshosszat és változó igénybevételt jelent. Így a tájfutást a hosszútávú futószámoktól az különbözteti meg, hogy a terhelés intenzitása állandóan változik a terep és a tájékozódás függvényében. A sportoló karmunkája nemcsak a futást segíti ritmusos test melletti mozgásával, hanem a terep egyenetlensége miatt az egyensúlyozásban is részt vesz.

Az időjárási viszonyok is hatással vannak a terhelésre. A sáros, csúszos talaj, vagy éppen a száraz süppedős homok egyaránt nagyobb és másfajta terhelést jelent. Egyértelmű, hogy ebben a sportágban nagy jelentősége van a fizikai állóképességnek, a helyes erőbeosztásnak.

A kettős - tájékozódás és futás - összegzett eredmény miatt, a fizikailag kevésbé felkészültek, az ügyetlenebbek, a kicsit túlsúlyosak is érhetnek el azonos eredményt jobban futó társaiknál egy okos útvonalválasztással, egyénre szabott tájékozódással.

Mennyi edzőmunkát kell végezni egy tájfutónak?

Ez természetesen a versenyző korától, aktivitásától és az elérendő céltól függ. Egy pályát lehet kocogva, kényelmes tempóban is teljesíteni, de biztosan nem közülük fognak a bajnokok kikerülni.

A legjobb, nemzetközi szinten is eredményes versenyzők edzőmunkája a hosszútávúfutók edzőmunkájához hasonlít.

És az eredmény? Minden magyarázat nélkül álljon itt néhány példa:

Monspart Sarolta

A sportág első nem skandináv női tájfutó világbajnoka (1972. Csehszlovákia), sokszoros magyar bajnok, az első európai nő, aki 3 órán belül futja a maratoni távot (1972, Csepel).



Kiss Zoltán

Többszörös magyar tájfutó bajnok, két alkalommal nyert maratoni országos bajnokságot. Legjobb maratoni ideje: 2:14:09 (1986., Szeged).



Lantos Zoltán

Sokszoros magyar tájfutó bajnok, legjobb ideje maratoni távon: 2:14:15 (1986., Szeged).



Oláh Katalin

Kétszeres tájfutó világbajnok (1991. Csehszlovákia, 1995. Németország), legjobb eredménye 10.000 méteren 34:29 (1999).

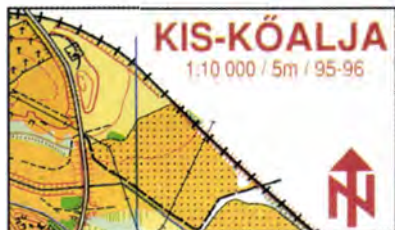


Domonyik Gábor

Háromszoros junior tájfutó világbajnok, legjobb atlétikai eredménye az Ijüági Európa-bajnokságon 10.000 méteren elért 30:36 perces ideje, amellyel a 8. helyen végzett (1995, Nyíregyháza).



Milyen felszerelés szükséges?



Térkép

A térképet a verseny rendezőse biztosítja és a rajtban adja át a versenypályával és az ellenőrzőpontok megnevezésével.



Tájéoló

A tájéoló egyéni versenyfelszerelés, amelyet vagy a versenyző vásárol meg, vagy a szakosztály biztosítja.

Versenyzőkarton

Tartalmazza a versenyző legfontosabb adatait, rajtidejét, majd verseny után a célidőt és az eredményt. Verseny közben az ellenőrzőpontok érintését ezen igazolja a tájfutó.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27				
☐ Versenyző neve: _____ ☐ Rajtszám: _____ ☐ Születési év: _____ ☐ Születési hely: _____ ☐ Versenyzői kategória: _____ ☐ Versenyzői kategória kódja: _____										

A versenyzőkartont a rendezőség biztosítja és a rajt előtt adja át.

Dugóka

Elektronikus pontérintési rendszer alkalmazásánál a versenyző a dugóka segítségével igazolja az ellenőrzőpont érintését. A dugóka egyéni versenyfelszerelés, amelyet a versenyző vagy megvásárol, vagy versenyenként bérli a rendezőségtől.



A versenyző ruházata



fejlámpa (csak éjszakai versenyen)



akkumulátor (csak éjszakai versenyen)

bozóruha (felső, alsó)

lábszárvédő vagy tájfutó térdzokni

stoplis- vagy terepfutócipő

Lehet kezdetben bármilyen sportöltözet, ami biztosítja a szabad mozgást és fedi a lábszárat.

Hogyan kezdheted el?

A tájfutással való ismerkedést érdemes már 8-12 éves korban elkezdni, de a sportágba való bekapcsolódásnak felső korhatára nincsen. Ezt bizonyítják azok a versenyzők, akik életük derekán vagy még később ismerkedtek meg a sportággal.

Ifjú korban az ismerkedést valamelyik sportegyesület tájfutó szakosztályában tanácsolt kezdeni. Magyarországon több mint 100 tájfutó szakosztály létezik, ezeknek a címét a Magyar Tájékozódási Futó Szövetségben és a megyei szövetségekben lehet megtalálni. Budapest területén 28 szakosztályban több mint 1000 tájfutó versenyez és közülük csaknem 600 fő szerez évente minősítést. A budapesti szakosztályokról a Budapesti Tájfutók Szövetsége tud felvilágosítást adni. Ezekben a klubokban edzők irányításával a tájfutás elméleti ismeretei és ezzel párhuzamosan a versenyzés gyakorlati tudnivalói is elsajátíthatóak.

Sok sikert hozzá!



Tájékoztató futó szövetségek címei:

Magyar Tájékoztató Futó Szövetség

1143 Budapest, Dózsa György út 1-3.

Hivatalos idő: H, K, Cs: 9-17 óráig

Sz: 10-17 óráig

P: 9-14 óráig

Telefon: 221-5878, mobil: 06 20 596-1449

Budapesti Tájfutók Szövetsége

1053 Budapest, Cúria u. 3. II. em. 2.

Elnök: Dr. Fekete Jenő

Főtitkár: Laki Balázs

Hivatalos idő: kedd, csütörtök 17-19 óráig

Telefon: 3180-933/292

Kőbányai Tájfutó Szövetség

1108 Budapest, Kozma u. 7.

Széchenyi-hegyi tájékoztató diák-és amatőr Sport társulás

Szabón János

1121 Bp., Rege út 11/a Tel.: 395-4092

Sopron Városi Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Megyei tájékoztató futó szövetségek:

Baranya Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7621 Pécs, Apáca u. 2.

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3525 Miskolc, Széchenyi u. 103.

Bács-Kiskun Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6000 Kecskemét, Május 1. tér 1.

Csongrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

6700 Szeged, Victor H. u. 1.

Fejér Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Székesfehérvár, Ady Endre u. 21 A.

Győr-Moson-Sopron Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9400 Sopron, Ferenczy J. u. 2.

Hajdú-Bihar Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4032 Debrecen, Tarján u. 42.

Heves Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3300 Eger, Széchenyi u. 2.

Jász-Nagykun-Szolnok Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

5000 Szolnok, Kossuth L. u. 11.

Komárom-Esztergom Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

2800 Tatabánya, Népház u. 3.

Nógrád Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

3100 Salgótarján, Játzó u. 2.

Pest Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

1103 Budapest, Steindl Imre u. 12.

Somogy Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7400 Kaposvár, Csokonai u. 3.

Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9.

Tolna Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

7100 Szekszárd, Bajcsy Zsilinszky u. 7.

Vas Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

9700 Szombathely, Markosovszky u. 6.

Veszprém Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8000 Veszprém, Wartha Vince u. 3.

Zala Megyei Tájékoztató Futó Szövetség

8900 Zalaegerszeg, Kisfaludi u. 7-9.

A tájfutás életforma!

A heti edzések után hétvégén a tájfutó klubok versenyzői együtt vannak a verseny helyszínén. Mindkét nap versenyeznek, s szabadidejükben meglátogatják a környék nevezetességeit. Versenyzés közben olyan tájakat, természeti szépségeket ismernek meg, amelyekkel részletesen a versenyidőben nem foglalkozhatnak. Később egy-egy kirándulás során felkereshetők ezek a helyszínek akár a családdal akár barátokkal. A tájfutók sokat utaznak, hosszú időt töltenek együtt, s közben megismerik egymást. Sőt, életre szóló barátságok is szövődnek.

A több napos versenyek rendszerint szünidőben vagy nyáron vannak. Például az 5 napos Hungária kupa a hatvanas évek óta a családos tájfutók kedvenc nyári programja. A versenyélmények, a kiegészítő kultúrprogramok, a közösségi együttlét - akár nomád szinten is - kellemes időtöltést biztosítanak.

A rendszeres edzések, versenyek következtében a tájfutás, a sportolás az élet mindennapi részévé válik. Ez a fajta sporttevékenység sajátos életformát jelent, olyat, amelyben a tájfutás meghatározó tényező.



Tájfutó térképek és könyvek beszerzése

A sportág szakirodalmja elsősorban az országos és budapesti szövetségben szerezhető be (lásd a címlistát!). Tájfutó térképek ugyanitt kaphatók, míg a helyi kiadású térképek beszerzéséről a megyei szövetségek tudnak felvilágosítást adni.

Olvasd a sportág szaklapjait!



TÁJFUTÁS

Az MTF Sz hivatalos lapja, megjelenik évente 6 alkalommal. Előfizethető a szerkesztőség címén: 8200 Veszprém, Gyöngyvirág u. 16/F, vagy az országos szövetségben. Előfizetési díj egy évre: 2400.- Ft (2003)

TÁJOLÓ

A BTFSz hivatalos lapja, megjelenik évente 10 alkalommal. Előfizethető a budapesti szövetségben és a nagyobb versenyeken.

Előfizetési díj egy évre: 2000.- Ft (2003)



A kiadványt összeállította, szerkesztette: Schell Antal
Képszerkesztő: Józsa Sándor Műszaki szerkesztő: Cseresnyés Ágnes

Kiadja: Budapesti Tájfutók Szövetsége

Felélős kiadó: Dr. Fekete Jenő elnök, 3. javított kiadás

Készült a UNIO Kuvert Kft-ben 2003-ban.

ISBN 963 8376 56 2 ISSN 1219-9710



Foto: Allwinger H.



BUDAPESTI TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGE
www.befsz.hu