



# POSTÁS ÉJSZAKAI KUPA

## Budapest Éjszakai Bajnoksága

Több mint 100 induló részvételével Tatárszentgyörgy környékén rendezte a Postás SE az idei Postás éjszakai kupát, amely egyúttal Budapest Éjszakai Bajnoksága volt. A Budapest bajnokság dobogószai:

### F21A (11) 9.5 km 22 ep

|                   |     |       |
|-------------------|-----|-------|
| 1 Szajkó Csaba    | ETC | 63:40 |
| 2 Kisvölcsy Ákos  | MOM | 67:37 |
| 3 Harkányi Zoltán | SZV | 72:12 |

### F35A (10) 6.7 km 13 ep

|                    |     |       |
|--------------------|-----|-------|
| 1 Lajszner Attila  | ETC | 48:57 |
| 2 Józsa Gábor      | PSE | 49:14 |
| 3 Kocsik Árpád dr. | HSP | 50:09 |

### F18B (9) 4.0 km 14 ep

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 1 Oszkó Attila | SPA | 25:44 |
| 2 Sulyok Ábel  | SPA | 26:02 |
| 3 Peregi Dávid | SPA | 30:18 |

### F40B (7) 6.1 km 16 ep

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 1 Győri Lajos  | FSC | 52:48 |
| 2 Tóth Tamás   | TTE | 56:12 |
| 3 Dankó István | TTE | 56:37 |

### F45B (11) 5.5 km 13 ep

|               |     |       |
|---------------|-----|-------|
| 1 Nagy Ferenc | PSE | 44:21 |
| 2 Nagy András | PSE | 50:28 |

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 3 Balla Sándor | HSE | 51:18 |
|----------------|-----|-------|

### F55B (9) 4.1 km 13 ep

|                  |     |       |
|------------------|-----|-------|
| 1 Honfi Gábor    | ESP | 32:44 |
| 2 Hunyadi Károly | PSE | 37:50 |
| 3 Pap László     | TTE | 39:10 |

### F65B (10) 2.9 km 12 ep

|                      |     |       |
|----------------------|-----|-------|
| 1 Jelinek István     | PSE | 29:27 |
| 2 Komár Béla         | HER | 30:55 |
| 3 Gombkötő Péter dr. | TTE | 31:47 |

### F70B (5) 2.8 km 11 ep

|                |     |       |
|----------------|-----|-------|
| 1 Szabon János | KOS | 44:21 |
| 2 Nyögéri Imre | KST | 53:36 |
| 3 Pataki Zsolt | SPA | 56:55 |

### N21A (5) 3.9 km 12 ep

|                   |     |       |
|-------------------|-----|-------|
| 1 Wengrin Ágnes   | TTE | 33:02 |
| 2 Lux Andrea      | TTE | 35:19 |
| 3 Császár Barbara | GOC | 40:40 |

### N35A (9) 3.1 km 9 ep

|                  |     |       |
|------------------|-----|-------|
| 1 Bánki Jusstina | KCS | 21:24 |
| 2 Ebinger Mónika | KFK | 22:17 |
| 3 Kármán Katalin | HSE | 22:55 |

### N18B (7) 3.5 km 10 ep

|                  |     |       |
|------------------|-----|-------|
| 1 Faggyas Réka   | TTE | 28:52 |
| 2 Faggyas Eszter | TTE | 30:34 |
| 3 Weiler Virág   | SPA | 31:26 |



Vidám pontfogás

## TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók  
Szövetségének lapja

### 2011. 4. szám

#### A szerkesztőség vezetője:

Schell Antal

#### Szerkesztőbizottság:

Argay Gyula, Cseresnyés Ágnes,  
Hajdu Martin, Józsa Sándor,  
Nemesházi László,  
Spilkóné Bacsó Piroska  
**Terjesztés:** Keszthelyi Ildikó

#### Szerkesztőség:

1053 Budapest,  
Curia u. 3. II/2.  
Tel.: (06-1) 266-35-91  
e-mail: tajolo1@t-online.hu

#### Hivatalos idő:

kedd, csütörtök  
16–19 óráig

#### Kiadja:

a Budapesti Tájfutók Szövetsége

#### Felelős kiadó:

Bugár József

HU ISSN 1215-8526

Megjelenik évente  
8 alkalommal

lapzártá megjelenik

|         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 4. szám | 05. 31. | 06. 10. |
| 5. szám | 07. 19. | 07. 28. |
| 6. szám | 08. 23. | 09. 02. |
| 7. szám | 10. 04. | 10. 14. |
| 8. szám | 11. 08. | 11. 18. |

Megrendelhető  
a Budapesti Tájfutók  
Szövetségénél,  
a szerkesztőség címén.

#### Nyomda:

HAPPYCARD Kft.



# ÉJSZAKAI OB 2011

**L**assan hozzászokhatunk, ahogy az év legjobb versenyei között ott vannak az éjszakai OB-k. Így volt ez tavaly is, amikor nehezen felülmúlható OB-t rendeztek a Maccabisok, és az ideiről is szerintem elmondható lesz ugyanez. Külsőségeiben talán kevésbé látványos, bár a szépen elektronizált rajt és cél, valamint a bemutatótérep már szinte luxuskategóriát csillant meg. Kellemes időben, remek terepen és térképen jó pályák, ennél nem kell sokkal több. Jó, hallom már az örök szigorúakat, hogy a friss irtást be kellett volna rajzolni, legalább a rajtban egy bemutató térképre. Ez így igaz, és evvel szemben gyenge érv, hogy csak a felvezető vette észre és nem mérhette be pontosan. Ennél azért ezek a rendezők tudnának jobbat is, de amúgy ez kis hiba, nem dönt el semmit. Nem szeretném a dolgot túlszépíteni, de nagyon örülök, ha az éjszakai



*Ellenőrzőponton*

versenyzésnek egyes rendezések kedvet csinálnak, és ehhez itt a nem-bajnoki kategóriák

jól járultak hozzá. Kis kitérő az éjszaka ürügyén: nagyképűen mondhatnám, hogy a felkészülés során, de valójában azért mert igen szeretem az éjszakait, az előző hetekben több versenyen is részt vettünk és tényleg jó volt a Bakonyban a VBT, a Mátrában a salgótarjániak és a Tipó versenye is és remek felvezetés volt hasonló terepen és hasonlóan jó pályákkal a Postás éjszakai, biztatnám őket, hogy csak így tovább. Visszatérve az OB-ra, sokat írni persze csak a panaszokról lehet, aminek itt, most nem volt szezonja, néhány szót inkább az eredményekről.

Nappali rangsoroló verseny esetében is ma már magasnak nevezhető részvétel mellett (265 bajnoki induló és 37 örömversenyző) helyenként igazán éles



*Hajdu Martin*



*Weiler Virág*

versenyek folytak, az esetek többségében azonban a győztes nagyon az volt. A legszorosabb versenyt az F50-esek és az F20-asok vívták, Muliter és Vankó között 6,7 km-en 20 mp, Liszka Krisztián és Barkász Dániel között 10,7 km és 24 pont után 21 mp volt a különbség. Egy percen belül végzett az első kettő még F65-ben, N55-ben és N60-ban. A legnagyobb időkülönbség N50-ben volt, ahol Kármán Kati több mint 15 perccel verte Horváth Magdit. 14 perc volt N35-ben, 13 perc F35-ben és N18-ban a különbség a győztes és a második között.

Egy rövid elemzés az élversenyzőkről. A férfiak királykategóriájában Lenkei Zsolt győzelme egy pillanatig sem volt veszélyben, minden ponton vezetett. A részídők esetében már árnyaltabb a helyzet, tizenhatot nyert ő, tizenegyet a közel 11 perccel mögötte végzett második helyezett Kovács Ádám. (Csak két részídő maradt másoknak.) Ebből a két adatból is látszik, hogy a sima győzelem ellenére valójában változatos küzdelem folyt. (Kár hogy Kovács Ádám pályája nincs fönt a Route Gadget-en, érdekes lenne követni az élboly harcát.) A részídőkből ítélve az első pontra Lenkei mindjárt nagyot futott, Kovács egy perccel gyengébben. A 4. ponton tovább nőtt Lenkei előnye, bár a többiekhez képest Kovács is javított és feljött a 4. helyre. A pálya közepén Kovácsnak ment jobban, és alig több mint egy percnyire megközelítette a vezetőt. A 18-as pontnál is csak másfél perc volt kettejük között a különbség, ekkor azonban drámai fordulat következett, Kovács a 19. pontra nagyot hibázhatott, mert 16 perccel ment, míg ellenfele csak 6-ot. Tegyük hozzá, hogy ebben a (hosszú) átmenetben Zsolt



**Lenkei útvonala a 18-19. átmenetben**

iszonyatosan elverte a mezőnyt, a szakaszmásodik Magyar (aki szintén Zsolt) hét és fél perccel futott. Az ábrán Lenkei átmenete látható és valljuk be, éjszaka ez azért nem semmi hat perc alatt. Itt valójában a küzdelem véget ért, Ádám az 5. helyre esett vissza és még az sem segített sokat, hogy Lenkei a 23. pontra két és fél perccel hibázva csak a

20. időt futotta, mert egy fél perccel ő is hibázott és még mindig a 4. helyen volt. Innen Kovács kemény hajrárt nyitott és a hátralévő szakaszok közül hármát megnyerve és a többen is a legjobb időhöz közelít futva jött föl a második helyre másfél perccel Zsebeházy István elé. Borzasztó érdekes a Route Gadgeten vizsgálatsajátzsani Zsebe és Kerényi



Máté küzdelmét. A pálya első felében mondhatni egymás hibáiból éltek és felváltva vezettek a másik előtt. A 17. pontra menet azután Máté hatalmasan elrontotta az útvonalválasztást, ami két percébe került és ezt a különbséget, annak ellenére, hogy később Isti is megingott, már nem tudta ledolgozni.

A pálya nekem érdekesnek tűnik (a résztvevők véleményét nem ismerem), egy átmenet mellett azonban nem lehet szó nélkül elmenni. A 8. és 9. pont közötti nagyon hosszú átmenetet a pályakitűző valószínűleg nem gondolta végig, mert egyértelműen adódott egy nagyon méretes nyiladékfutás. A hosszú átmenet értelme nyilván a technikás futók előnybe juttatása, itt viszont az első tíz ideje 10 és 11,5 perc között volt és még a huszadik is csak 14,5 perccel ment.

A felnőtt nőknél Szerencsi Ildikó és Kelemen Bernadett külön verseny futott. Ez így nem egészen pontos, az első 12 ponton még Zsigmond Száva vezetett, azonban utána több hibát elkövetve 11 perccel érkezett a győztes és 7 perccel a második mögé. Szerencsi hibával kezdett, míg Kelemen sebési pontossággal hasított a pálya első kétharmadában. Ennek ellenére Szerencsi utolérte, majd átvette a vezetést, ezen a napon szemlátomást sokkal erősebb volt, mint Bernadett. Feltűnő, hogy Ildikó igyekezett a biztosabb megoldásokat választani, míg Kelemen útvonala és éjszakai biztossága élményszámba ment. A sebességkülönbség mellett döntő volt, hogy Bernadett a 16. pontra hibázott és feltételezhető, hogy ezt pszichésen még nem kiheverve választott nem optimális útvonalat a következőre. (A képen a piros útvonal Ildikóé, a kék Bernadetté, az optimum a

kettő között lenne.) Innen már nem volt kétséges a párharc végeredménye. Zsigmond Száva útvonala nem látható, a részidőkből arra következtethetünk, hogy a 11. és 14. pont között mélypontja („mélyszakasza”) volt, ezalatt 6,5 perccel ment többet, mint Kelemen. Említést érdemel még Péley Dorka, aki időnként és helyenként sajátos

gos megoldásokat választva szakította le magát a vezetőktől, ennek ellenére igen közel került a dobogóhoz.

Amint már a bevezetőben írtam, az éjszakai OB-knak lassan hagyománya kezd kialakulni, a jövő évek rendezőit ez már kötelezi. Tessék készülni!

**Lux Iván**

**Fotó: Máthé István**



*Szerencsi Ildikó (piros) és Kelemen Bernadett (kék) útvonala a 16-17. átmenetben*

## Lezajlott a második

Túl vagyunk az év második egyéni országos bajnokságán. A május 14-i éjszakai bajnokságon – amelyet Ágasegyháza térségében rendezett a HSE – a tavalyi bajnokok közül hatan ezúttal is kategóriájuk legjobbjai lettek: Kármán Katalin HSE N50 (előző évben N45), Komár Béláné HER N60, Hanusz Mária OSC N65, ill. Borbás Nándor KAL F35, Hajdu Martin TTE F40 és Muliter Gábor HSE F50 (tavaly F45). Kármán



Kármán Katalin

Katalin ezzel 45-re növelte a szenior egyéni országos bajnokságokon aratott győzelmei számát (mellesleg: tulajdonosa további ifi ill. felnőtt egyéni országos bajnoki címeknek, amelyeket az Egri Spartacus ill. a GSS tagjaként szerzett). Szepesi Imre nyilván tartása szerint 1994-től a GEA tagjaként 2, majd a kőbányaiak versenyzőjeként (egyesületek: KOB, FAB, KTK) 13, s végül a HSE színeiben 30 szenior egyéni bajnokságot nyert. Nála csak két férfi versenyző (id. Balla Sándor, 1985 óta 55, ill. Dudás István 1992 óta 48 bajnoki cím) szerzett több egyéni szenior bajnokságot. Az egyéni összetett bajnokság végeredményére két bajnokság után még nem lehet következtetni, de mivel vannak olyan kategóriák, amelyekben az összetett eredmény a legjobb három eredmény alap-



ján dől el, valószínűsíthető, hogy a június 11-i OKEB után néhány kategóriában ismertté válik az összetett bajnok személye. Erről a legközelebbi, július végén megjelenő TÁJOLÓ-ban (5-ös szám) olvashatunk.

## Egyesületi Bajnoki Pontverseny

A HSE/TTE párharc folytatódik. Az éjszakai bajnokságon a HSE 12 ponttal szerzett többet, mint a TTE, s ezzel 1 pontra megközelítette az OHEB-en kiugróan jó teljesítményt nyújtó TTE-t. Az ETC érte el a harmadik legjobb eredményt az éjszakai bajnokságon, ezzel az összetett versenyben feljött a negyedik helyre. Az élcsoport jelenleg: 1. TTE 73, 2. HSE 72, 3. OSC 41, 4. ETC 37, 5. PSE 32, 6. HER 29, 7-8. KST, PVM 23, 9. PVS 22, 10-11. BEA, THS 19 pont, 12-13. SMA, VHS 15, 14-15. MSE, ZTC 14 pont.

## Szlovák-magyar szenior találkozók

Legutóbb a Postás Kupán vívott idei első találkozóról csupán az eredményt közöltük. Kiegészítésként álljon itt a sikert kívívók névsora: Molnár Róbert ARA, Mucsi Mihály TTT, Lukács Vilhelm GYO, Rácz Csaba GYO, Takács Csaba TTE, Varga József NKZ, Sztatényi

Ferenc OSC, Hegedűs Zoltán OSC, Harkányi Csaba HAV, Boros Zoltán HSE, Bikki Sándor VTC, Nagy Árpád dr. ETC, Lux Iván BEA, ill. Bánki Juszta SMA, Skerletz Noémi SMA, Viniczainé Kovács Ildikó PVS, Györfy Gabriella HSE, Kármán Katalin HSE, Turcsánné Cseh Erzsébet PVS, Muzsnai Ágota dr. HSE, Jenővári Gabriella HSE, Takács Ágnes SZV, Hegedűs Ágnes BEA és Rostás Irén HTC. (Részletes eredmény a honlapon!)

A visszavágó a négynapos Szlovák Karszt Kupán lesz (2011.07.28-31, csapatkijelölés a 28-i eredmény alapján, a találkozók a 30-i versenyen lesz). A kiírás szlovák és angol nyelven a [www.tuke.sk/obeh/karst](http://www.tuke.sk/obeh/karst) honlapon olvasható. Versenyközpont a Rozsnyó melletti Krasznahorkaváralja településen, ahol kempingben, tornateremben ill. privát panziókban kínál szállást a rendezőség (3, 2.50 ill. 10 EUR-tól ármegjelöléssel, a rozsnyói kollégiumi szállás 7 EUR /az árak 1 éjszákára vonatkoznak/). A július 1-jei nevezési határidőig a nevezési díj 35 EUR (65 év felett 21 EUR), július 1-je után 45 EUR (25 EUR).

## Megújult az MTFSZ honlap

Az átállás napjaiban a Szepesi Imre által gondozott SZENIOR honlap egy ideig nem volt olvasható. A hiba megszűnt, az mtfisz honlapról TÁJFUTÁS/Szenior útvonalon ismét elérhető. **AGY**

# NAGYKANIZSA VOLT AZ UTÁNPÓTLÁS LEGNAGYOBB RENDEZVÉNYÉNEK HÁZIGAZDÁJA

**A** Zalaegerszegi Tájfutó Club rendezésében három helyszínen zajlott a három versenyszám. A nyitó rövidtávú versenyre Nagykanizsa egyik lakótelepén került sor, ahol a környezetnek megfelelő típusú terepen futhattak a versenyzők az útvonalválasztási lehetőségeket kínáló pályákon. A győzelmeket Gárdonyi Csilla, Nagy Viktória, Balázs Otilia, Mihácz Diana, Kovács Filoména, Horváth Csongor, Szuromi Mátys, Varga Zsombor, Fehérvári Dániel, Baumholczer Máté szerezte meg.

Délután Nagykanizsa határában, a Csónakázó-tó melletti változatos fedettségi, lankás erdőben és a tó környéki parkban következett a váltó. A lányoknál Baranya megye magabiztosan lett első, megelőzve a jól hajrázó Veszprém megyét, és a végén visszacsúszó budapesti váltót. A fiúknál szorosabban alakult a verseny, végül itt is Baranya nyert, miután Baumholczer Máté nagy futásával két perc hátrányból megelőzte a fővárosiakat, a harmadik helyre Borsod megye jött be.

Vasárnap Kistolmácson egy jellegzetes zalai terepen a normáltávval zárult a hétvége. A verseny változatosságát jellemzi, hogy a tíz kategória közül csak kettőben sikerült a rövidtávú győztesnek dupláznia Horváth Csongor és Szuromi Mátys személyében. A normáltávú bajnokok Mérő Dominika, Vékony Vanda, Szuromi Luca, Bartus Petra, Rusvai Katalin, Horváth Csongor, Szuromi Mátys, Mészáros Mátys, Kazal Márton,

Horváth Marcell lettek. A baranyai dominanciát mutatja, hogy a két váltóelsőség mellett a megszerezhető húsz egyéni elsőségből is hat Pécsre került. (mtfsz.hu) A verseny honlapja: <http://otd.ztc.hu> (Fotó: Kopasz Sándor)

## A levelező listán megjelent néhány vélemény:

Köszönjük a versenyt, mi nagyon jól éreztük magunkat, volt néhány igazán figyelmes és hasznos dolog, pl. a péntek esti gyakorló pontbegyűjtő és a karantén-pálya, és az első napi EH is kiemelkedő volt. (Biró Fruzi)

Szerintem nekünk – többségnek –, akik 3 nagyon kellemes, szép és élménydús napot eltöltöttünk Nagykanizsán és Kistolmácson, semmit nem kell bizonygatnotok a verseny színvonalával kapcsolatban. Azok az igazi jó versenyrendezők, akik az utolsó pillanatban is úgy tudnak improvizálni, hogy a „közönség” nem vesz belőle észre semmit (ld.: pályák áttervezése az utol-



só este). Nagyon jók voltak! Nagyon magas szintű rendezvényt alkottatok! Sajnos kis hazánkban csak nagyon kevés egyesület veszi a fáradságot (nem szeretnék kiemelni rendező gárdákat, de égtájként talán egyet-egyet lehetne említeni), hogy ennyi szponzort, ennyi „pénzt” behozzon sportágunkba, ennyi munkát befektessen a rendezésbe és ezáltal ilyen magas színvonalú versenyt rendezzen. Olyan rendezvényt hozzon össze, ami nem a pénzről szól, nem az irdatlan magas nevezési díjak melletti szinte nulla szolgáltatásról! („Szegény” Erdős Gábor a művelődési házban tartott eredményhirdetés kezdete kb. 5 percig sorolta a támogatásokat). Szép volt! Gyönyörű tájon, jó pályákon, gyönyörű időben versenyezhattunk! Köszönjük! Köszönöm a hitetlenkedők nevében is! Gratulálunk a győzteseknek, helyezetteknek és a rendezőknek! (Varsányi Attila)

Annyit még mindenképpen megérdemelnek pluszban a rendezők dicsekedésként, hogy az egyik legnehezebb rendezéstechnikai feladatot oldották meg sikerrel a Diákolimpián. Két nap alatt 3 futamot, ilyen szoros időrendben, teljesen eltérő helyszíneken megrendezni igen nagy kihívás. Mindezt úgy, hogy mellette még kísérő versenyt is rendeztek, péntek este prologót is csináltak, a sprintre külön bemelegítő térképet kaptunk, pazar eredményhirdetés volt, stb. Köszönjük! (Kovács Gábor)



# VERSENYBESZÁMOLÓ

## Eredmények

### Sprint

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| <b>FII.</b> (44) 1.5 km 0 m 11 ep  |           |
| 1 Horváth Csongor                  |           |
| Álmos Vezér Gimnázium              | MAT 11:00 |
| 2 Fekete Sámuel                    |           |
| Izsák ÁMK, Zalaegers               | ZTC 12:17 |
| 3 Demeter Ambrus                   |           |
| Diósgyőri Református               | DTC 12:34 |
| <b>FIIL.</b> (48) 1.9 km 0 m 14 ep |           |
| 1 Szuromi Máttyás                  |           |
| Janikovszky É. Ált.                | PVS 11:21 |
| 2 Gyalus Gergő                     |           |
| Baka István Ált. Isk               | FLF 12:31 |
| 3 Rácz Zoltán                      |           |
| Waldorf Iskola, Szeg               | SZV 12:59 |
| <b>FIV.</b> (43) 2.3 km 0 m 18 ep  |           |
| 1 Varga Zsombor                    |           |
| Batthyány Nk                       | NKZ 12:49 |
| 2 Mészáros Máttyás                 |           |
| Alternativa Ált. Isk.              | DTC 12:53 |
| 3 Tábori Milán                     |           |
| Stromfeld Szakközépi               | SDS 13:12 |
| <b>FV.</b> (43) 3.0 km 0 m 19 ep   |           |
| 1 Fehérvári Dániel                 |           |
| Madách Gimnázium, Sa               | SDS 15:08 |
| 2 Tugyi Levente                    |           |
| Diósgyőri Gimnázium                | DTC 15:23 |
| 3 Kazal Márton                     |           |
| Ciszterci Rend Nagy                | PVS 15:26 |
| <b>FVI.</b> (34) 3.3 km 0 m 22 ep  |           |
| 1 Baumholczér Máté                 |           |
| PTE Babits M. Gimn.,               | PVS 15:59 |
| 2 Liszka Krisztián                 |           |
| Óbudai Waldorf Iskol               | SPA 17:18 |
| 3 Tölgyesi Tamás                   |           |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Széchenyi István Köz               | DTC 17:41  |
| <b>NIIL.</b> (50) 1.5 km 0 m 11 ep |            |
| 1 Gárdonyi Csilla                  |            |
| ELTE Gyakorló Ált. I               | MOM 9:59   |
| 2 Szuromi Hanga                    |            |
| Janikovszky É. Ált.                | PVS 10:28  |
| 3 Hajnal Dorottya                  |            |
| Remetekertvárosi Ált               | BEA 10:49  |
| <b>NIIL.</b> (43) 1.7 km 0 m 12 ep |            |
| 1 Nagy Viktória                    |            |
| Lisznyai Utcai Által               | SPA 11:23  |
| 2 Szabó Dorina                     |            |
| Madách Imre Ált. Isk               | SZV 11:30  |
| 2 Kocsispéter Kata                 |            |
| Simonyi Zsigmond Ált               | VBT 11:30  |
| <b>NIIV.</b> (53) 2.2 km 0 m 16 ep |            |
| 1 Balázs Otília                    |            |
| Budai Ciszterci Szen               | SPA 13:33  |
| 2 Szuromi Luca                     |            |
| Janikovszky É. Ált.                | PVS 13:34  |
| 3 Weiler Virág                     |            |
| Szent István Gimnázium             | SPA 14:18  |
| <b>NV.</b> (34) 2.6 km 0 m 19 ep   |            |
| 1 Mihácz Diana                     |            |
| Toldy Ferenc Gimnázium             | TTE 16:27  |
| 2 Kinde Vanda                      |            |
| Premontrei Szent Nor               | KST 17:36  |
| 3 Bartus Petra                     |            |
| Mészáros Gimnázium,                | JMD 18:02  |
| <b>NVI.</b> (23) 2.6 km 0 m 19 ep  |            |
| 1 Kovács Filoména                  |            |
| Szent Mór Kat. Iskol               | PVS 16:30  |
| 2 Goldmann Dóra                    |            |
| Bolyai Gimnázium, Sa               | SDS 20:07  |
| 3 Rusvai Katalin                   |            |
| Deák Ferenc Gimnázium              | XEGY 20:14 |

### Normáltáv

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| <b>FII.</b> (45) 3.7 km 105 m 7 ep   |           |
| 1 Horváth Csongor                    |           |
| Álmos Vezér Gimnázium                | MAT 16:19 |
| 2 Szabó Marcell                      |           |
| Thököly I. Kéttan nye                | DNS 17:47 |
| 3 Demeter Ambrus                     |           |
| Diósgyőri Református                 | DTC 18:44 |
| <b>FIIL.</b> (46) 4.0 km 190 m 9 ep  |           |
| 1 Szuromi Máttyás                    |           |
| Janikovszky É. Ált.                  | PVS 29:19 |
| 2 Rétfalvi Kolos                     |           |
| Hunyadi János Evangé                 | SMA 39:46 |
| 3 Rácz Zoltán                        |           |
| Waldorf Iskola, Szeg                 | SZV 42:33 |
| <b>FIV.</b> (44) 5.6 km 290 m 15 ep  |           |
| 1 Mészáros Máttyás                   |           |
| Alternativa Ált. Isk.                | DTC 45:13 |
| 2 Tóth Adrián                        |           |
| Radnóti Miklós Gimnázium             | TTE 45:33 |
| 3 Hajdu Erik                         |           |
| Telki Ált. Isk., Telki               | TTE 49:07 |
| <b>FV.</b> (37) 6.9 km 325 m 17 ep   |           |
| 1 Kazal Márton                       |           |
| Ciszterci Rend Nagy                  | PVS 48:16 |
| 2 Tugyi Levente                      |           |
| Diósgyőri Gimnázium                  | DTC 50:17 |
| 3 Hajdu Szása                        |           |
| Árpád Gimnázium, Bud                 | SPA 50:51 |
| <b>FVI.</b> (33) 8.3 km 430 m 20 ep  |           |
| 1 Horváth Marcell                    |           |
| Táncsics Mihály Szak                 | KST 61:48 |
| 2 Bakó Áron                          |           |
| Bornemisza Péter Gim                 | SPA 62:46 |
| 3 Sulyok Ábel                        |           |
| Szinyei Merse Pál Gi                 | SPA 62:47 |
| <b>NIIL.</b> (46) 3.7 km 105 m 7 ep  |           |
| 1 Mérő Dominika                      |           |
| Simonyi Zsigmond Ált                 | VBT 18:50 |
| 2 Hajnal Dorottya                    |           |
| Remetekertvárosi Ált                 | BEA 18:58 |
| 3 Pálfi Fanni                        |           |
| Ságvári Endre Gyak.                  | SZV 20:15 |
| <b>NIIL.</b> (44) 3.2 km 150 m 9 ep  |           |
| 1 Vékony Vanda                       |           |
| Kozma Ferenc Általán                 | ARA 33:28 |
| 2 Pataki Réka Dalida                 |           |
| Jókai Úti Ált. Isk.,                 | PVS 35:20 |
| 3 Porgányi Anna                      |           |
| Batthyány Gimnázium,                 | ZTC 36:18 |
| <b>NIIV.</b> (50) 4.2 km 220 m 13 ep |           |
| 1 Szuromi Luca                       |           |
| Janikovszky É. Ált.                  | PVS 41:47 |







2 Viniczai Csenge  
Szent Mór Kat. Iskol PVS 41:51  
3 Liszka Eszter  
Óbudai Waldorf Iskol SPA 45:19  
**NV.** (34) 5.0 km 220 m 15 ep  
1 Bartus Petra  
Mészáros Gimnázium, JMD 53:28  
2 Mihácz Diana  
Toldy Ferenc Gimnázium TTE 55:47  
3 Kinde Vanda  
Premontrei Szent Nor KST 56:22  
**NVI.** (21) 5.4 km 275 m 20 ep  
1 Rusvai Katalin  
Deák Ferenc Gimnázium FSC 71:07  
2 Kovács Anett  
Bolyai Gimnázium, Sa SDS 72:27  
3 Tóth Krisztina  
Közgazdasági Szakköz TTE 77:24

## Váltó

### Férfi váltó (32)

1 Baranya megye 1 1:25:06  
Kazal Márton 25:16, Szuromi Máttyás 31:47, Baumhölczér Máté 28:03  
2 Budapest 1 1:26:32  
Hajdu Szása 25:45, Peregi Dániel 29:33, Liszka Krisztián 31:14

3 Borsod-Abaúj-Zemplén 1 1:27:23  
Spicze Máté 34:11, Tugyi Levente 26:10, Mészáros Máttyás 27:02  
4 Budapest 3 1:28:18  
Miavéc Balázs 27:44, Jenes Soma 29:12, Bugár Gergely 31:22  
5 Baranya megye 2 1:32:54  
Kovács Bertalan 25:33, Péley Domokos 32:36, Gyenizse-Nagy Balázs 34:45  
6 Borsod-Abaúj-Zemplén 2 1:36:12  
Kirilla Péter 29:11, Szűcs Botond 30:10, Nyeste Ákos 36:51  
7 Budapest 4 1:36:17  
Sulyok Ábel 31:57, Balázs Bulcsú 30:02, Dalos Máté 34:18

8 Csongrád megye 1 1:36:47  
Rácz Sándor 25:24, Vajda Balázs 34:07, Bíró Péter 37:16  
9 Nógrád megye 1 1:40:14  
Tábori Milán 34:38, Diószegi Bálint 34:47, Fehérvári Dániel 30:49  
10 Budapest 2 1:42:12  
Bakó Áron 31:19, Lengyel Ádám 41:19, Oszkó Attila 29:34

### Női váltó (29)

1 Baranya megye 1 1:28:27  
Szuromi Luca 31:03, Viniczai Csenge 22:06, Kovács Filoména 35:18  
2 Veszprém megye 1 1:35:06  
Tóth Krisztina 38:27, Péntek Gréti 25:52, Varsányi Kinga 30:47  
3 Budapest 1 1:37:02  
Weiler Virág 31:06, Liszka Eszter 21:29, Mihácz Diana 44:27  
4 Bács-Kiskun megye 1 1:47:37  
Csóti Diána 40:00, Dénes Réka 27:04, Dénes Orsolya 40:33  
5 Budapest 2 1:49:06  
Popovics Liliána 48:00, Völgyesi Melody 27:27, Balázs Otília 33:39  
6 Komárom-Esztergom 1 1:49:51  
Szepesi Szilvia 41:25, Faggyas Eszter 41:22, Faggyas Réka 27:04  
7 Zala megye 2 1:53:21  
Fábián Eszter 42:19, Kötél Angyalka 28:48, Balogh Zsófia 42:14  
8 Baranya megye 2 1:57:14  
Becze Rita 53:05, Vonyó Réka Virág 38:05, Szuromi Hanga 26:04  
9 Nógrád megye 1 1:57:36  
Palkovics Éva 41:31, Cseh Anett 38:02, Kovács Anett 38:03  
10 Csongrád megye 1 1:57:37  
Fargó Mária 52:01, Gera Krisztina 24:45, Bán Zsanett 40:51

# funkwerk

## Magyarország

[www.funkwerk-mo.hu](http://www.funkwerk-mo.hu)

# TÁJFUTÓ FESZTIVÁL ÉS BUDAPESTI DIÁKOLIMPIA



*Jelentkezés a pontbegyűjtő túraversenyre*

**K**itűnően sikerült a Tabáni Spartacus SKE rendezésében a tájfutó fesztivál és a Budapesti Diákolimpia. Jó ötlet volt a városban rendezni az eseményt, ami mindenki számára könnyen elérhető volt és számtalan infrastruktúra is a rendelkezésre állt. Ugyanakkor a környékről készült térkép nemcsak városi parkversenyt, hanem technikailag nehezebb pálya kitűzését is lehetővé tette. A rendezvényen résztvevő több száz fiatal a tájékozódás

számtalan formáját ismerhette meg, próbálhatta ki, igazi fesztivál hangulat uralkodott egész nap. Jól sikerült az iskolaudvar berendezése, jó volt a tájékoztatás, volt honlap, hangosítás, büfé és a TV is megjelent az eseményen. A rendezvényen Gyalog László és Zoltán vezetésével szinte az egész Spári rendezőgárda felvonult, de kellett is ennyi rendező, hiszen a résztvevők nagy száma ezt indokolta. Gyalog László összefoglalója a versenyekről:

## Összefoglaló a versenyekről

A Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválja, és keretében a Budapesti Tájfutó Diákolimpia a Tabáni Spartacus SKE Tájfutó Szakosztályának rendezésében igen sok érdeklődőt vonzott a Törökugrató iskola udvarára. A fesztivál minden versenyszáma külön-külön is siker volt, az egész egy fantasztikusan jó hangulatú rendezvénné sikeredett. A szépen berendezett iskolaudvar, a sportágak jelzőtábláival, sátrakkal, nagyméretű udvartérképekkel és részletes programmal méltó keretet adott a rendezvénynek.



*Spári győzelem*

A TV11, a XI. kerületi TV forgatását remélhetőleg látták a kerületi lakosok. A verseny honlapjára valamennyi kategória eredményei hamar (a diákolimpiáé már aznap délután) felkerültek. A déli és az esti eredményhirdetések méltó keretet adtak a rendezvénynek.

A **Diákolimpián** új, részben a rendezvényre javított térkép fogadta a versenyzőket. A 10 hivatalos és 2 nyílt kategóriában 154 versenyző teljesítette a színvonalas pályákat.



*Rajtol a tájkerékpáros*

A délutáni **Tájkerékpárverseny** az egyidejűleg Magyarországon megrendezett Tájkerékpáros Világ Kupa árnyékában nem vonzhatott profikat, de így is 35 induló volt a 6 kategóriában. A rendezők térképtartók kölcsönzésével segítették a részvételt.

A **Vasasztaltúrán** a két kategóriában (25 és 35 km) a 34 indulóból 28-an teljesítették a távot (a Komjádi uszodától indulva). Érdekes, újszerű volt a feladat, a budai hegyekben található geodéziai vasasztalok felkeresése.

A **Pontbegyűjtő túraverseny**, a Föld Napja Kupa 63 csapatnak, 109 embernek nyújtott tájékozdási túraélményt Gazdagrét környékén.





**Teljes siker**

A **Mikrosprint** pályái a várt jó színvonalúak voltak, ez volt a 35 induló véleménye is.

A délutáni **Mobile-O** verseny sok érdeklődőt vonzott, 37 pár indult rajta. A két (A és B) pályát egymás után futották a párok, az egyik futott, a másik a célból térképpel a kezében telefonon irányította, majd cseréltek. A rendezők telefont, SIM-kártyát kölcsönöztek az indulóknak.

A **Tornatermi versenyen** délelőtt és délután is sokan próbálkoztak, a tervezettnél több idő alatt volt nyitva, összesen talán 80-100-an is indultak.



**Mobile-O verseny**

A **GPS-játékok** közül a pontkeresés kb. 55, a Multinavigátor stratégiai játék mintegy 30 embert vonzott. Sokakat érdekelt a GPS-es tájékozódás lehetősége, amihez eszközt a helyszínen kölcsönözhetek.

**Trail-O** versenyre mozgássérültek, kerekesszékesek is eljöttek (9-en), de 33 futó-sétáló versenyző is kipróbálta. A séta közben adott helyeken megállva kellett az onnan látható pontcsoportból a térképen szereplőt kiválasztani.

A **Mátrix- és svéd pályák**, az iskolaudvaron felállított bójákkal talán a legnépszerűbbek voltak. A fehér papírra berajzolt pályák pontjait a többi pont helyzetének segítségével kellett megállapítani, amelyek a mártixpályán szabályos, 4x4-es hálóban, a svéd pályán levő 12 pont „random”-szerűen helyezkedtek el. Főként a kisgyerekek tudták nehezen abbahagyni, újra és újra próbálták (a legkitartóbb harmincszor futott). De sok felnőtt is kipróbálta, a svéd pályák a tapasztaltabbaknak is komoly feladatot jelentettek.

A **Tájékozódási séták** több szülőlt indítottak arra, hogy kisgyerekeiket megismertessék a



**Trail-O verseny**

tájékozódással, és közben maguk is felelevenítsék tájékozódási ismereteiket.

A fesztivál sikeréhez hozzájárult az egész szpasis rendezőgárda, akik indultak a különböző versenyszámokban, azok is a többi időben lelkesen segítettek mindenben, hogy minden érdeklődő megtalálja a kedvére való versenyszámokat.

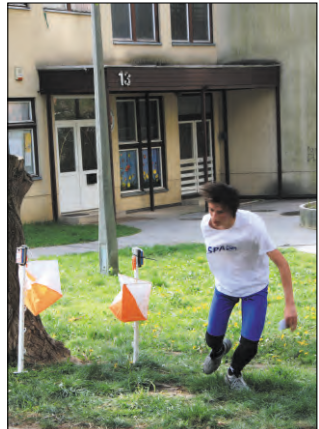
Az egyes versenyszámokban közel 800-an indultak, az átfedéseket is figyelembe véve a résztvevők száma 500 fő körüli volt.

Köszönet minden rendezőnek az értékes és lelkes munkájáért!

**Gyalog László, Fotó: Máthé I.**

## A fesztivál résztvevői programonként:

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Budapesti Tájfutó Diákolimpia       | 154        |
| Tájkerekpár                         | 35         |
| Vasasztaltúra                       | 34         |
| Pontbegyűjtő túraverseny            | 109        |
| Mikrosprint                         | 65         |
| Mobile-O verseny                    | 74         |
| Tornatermi verseny (kb.)            | 80         |
| GPS-pontkeresés                     | 55         |
| GPS-Multinavigátor stratégiai játék | 22         |
| Trail-O                             | 33         |
| Mátrix- és svéd pályák (kb.)        | 110        |
| Tájékozódási séták                  | 15         |
| <b>Összesen:</b>                    | <b>786</b> |



**Verseny közben**

## FESZTIVÁLÓS DIÁKOLIMPIA!!!

Mintegy 20 fős csapattal érkeztem Gazdagrétre. Egy hatnapos (hat napos!) edzőtábor előszobája volt ez számunkra. Először bosszankodtam magamban, hogy miért nem a Gém-hegyen kezdünk, miért kell egy lakótelepen szenvedni. Nagyon kellemes meglepetés ért, mivel nem előszobában, hanem egy Pazar nappaliban, gazdagon (G-rét) terített svédasztalnál (S pályák) találtuk magunkat.

El kell ismernem, hogy a Spari valóban nagyon kitett magáért. Egy rendkívül változatos, a lehető legtöbb versenytágunkat (vasasztaltúra, tájbringa, pontbegyűjtő túraverseny, mikrosprint, mobile-o, tornatermi verseny, GPS-pontkeresés és Multinavigátor stratégiai játékok, Trail-o, mátrix és svéd pályák, tájséta) fölvonultató fesztivált szervezett. Az egész fesztivál összefogása, irányítása, rendezése (kiírások, tájékoztatás, hangosítás, büfék, térképek, pályák, eredmények és hirdetésük stb.) nagyon gondosan előkészített, átgondolt és gördülékeny volt.

Sajnos én nem futhatok egy furcsa sérülés miatt, de óriási élmény volt számomra, hogy diákjaim minden elérhető számban indultak, minden futós játékot kipróbáltak, akár többször is, és sugárzó arccal jöttek hozzám, s lelkenedezve mesélték, milyen élvezetes volt. A végén szinte vitakoznom kellett velük, mivel a mobilos tájfutást nem várhattuk meg, hisz' lekésztük volna a délutáni edzést Gánton.

És a Diákolimpia? Nos, 5-6 olyan legény vittem magammal, akik még alig, vagy sosem indultak versenyen. Számukra ennél jobb „bemelegítést” (svéd, tornatermi, mikro...) az igazi verseny előtt didaktikailag, taktikailag, stratégikailag, szakmailag és nyelvtanilag (!!!) sem tudtam volna elképzelni.

Fokozatos, sikerélményt adó, tehát szuper volt. Így kellő önbizalommal és eredményesen mentek, futottak végig a lakótelepen ide-oda tekergő, ezért cseppet sem unalmas pályákon. (Külön említést érdemel a rajtban tapasztalt, a kezdőket segítő, útbaigazító odafigyelés!) A nagyok



A szpiker

is élvezték a tájfutó játékokat, s folyamatos háziverseny dúlt köztük az Olimpia előtt és után.

Az igazi versenyen jó páran vérszemet kaptak, elbázták magukat, elszálltak. Ennek oka az lehetett, hogy a rendezők a felsőbb korcsoportok pályáit a panelek közül a Boróka-kupákra emlékeztető bozótfoltos (sajnos szemetes is!), valóban technikás domboldalba vezették, s ez a váltás többeknek nehezen ment. Magyarán: kavartak. De ettől lettek a pályák igényesek, színvonalasak.

És az eredmények? A mérhető eredmények a Spari főlénnyét hozták, de MOM, BEAC és MÁSOK is sikeresen, dobogósan szerepel-



Évike is elindult



Rajt

tek. Erre mondhatjuk, hogy a hazai terep előnye. Ez azonban csakis részben igaz!!! Egy: nézzük meg a tényleges eredményeket! Kettő: a Sparisok egy jó része nem is itt edz. Három: a technikai rész tényleg technikai volt, figyelni kell. Négy: észnél légy! Öt: a Spari – tudtommal – a legnagyobb utánpótlás-nevelő klub Budapesten, így érthető a reprezentáltsága a tabellán. Hat: például 16 emberemből öt (majdnem harmada) továbbjutott, pedig mi picikék vagyunk szakmailag. Hét: a verseny a pályán dőlt el!!! Nyolc: üres a póc. Sajnálom a ávolmaradókat (ők is bánhatják!), s nem értem a pampogókat.

Miért volt itt az idei Diákolimpia? Ez összefügg a Fesztivállal és a nem mérhető eredményekkel. Itt minden adottság megvolt (lakótelep, tornaterem, focipálya, park, bozótos, erdő stb.) ahhoz, hogy sportágunkat népszerűsíthessük, s egy nagy lakótelepen látványosan mutassa és szerettesse meg magát. Ide, a fesztivális Diákolimpiára lehet könnyebben meghívni, elhozni olyan gyerekeket, akik egyébként nem jönnek el, vagy nem lenne sikerélményük egy átlagosnak mondható (nem a rendezésről szólok most) erdei versenyen. Szerintem jó választás volt és becsületos küzdelem „Pazar” körítéssel. Köszönjük és gratulálunk minden szervezőnek, de ne felejtsek: Hajrá Babits!

**Antal István BDI**



## MÁJUSI ELNÖKSÉGI ÜLÉS

Első napirendi pontként Palatinszky János számolt be a júliusi Szenior VB szervezési munkáinak állásáról. Elmondta, hogy időarányosan jól állnak, az IOF ellenőr is legutóbbi látogatása után pozitívan nyilatkozott. A pályák állnak, a térképek véglegesítése az erdészeti munkák lezárásakor történik meg, az engedélyek megvannak. A logisztikai feladatok jelentik a legnagyobb kihívást, hiszen rengeteg embert kell mozgatni, parkoltatni, stb...

A Sportágfejlesztési Tervből adódó 2011. évi feladatokat adta elő Juhász Miklós és Less Áron. A Sportágfejlesztési tervből adódó feladatokat prioritás szerint három csoportba sorolták: a még idén elindítandó; a 2012-ben elindítandó, ám már idén előkészítendő; és a csak a jövőben előkészítendő feladatok. A feladatokhoz felelősöket és határidőket (a megkezdés és a végrehajtás határidejét) jelölt ki az elnökség egyesével végigmenve az összesen több, mint 60 feladaton, amit öt nagy csoportba soroltak (létszámnövelés és megtartás, válogatott eredményesség, versenyek színvonalának emelése, térképek minőségének javítása, finanszírozás).

Szünet után az előző ülésről hátramaradt bizottsági munkatervek következtek. Először a Marketing és Kommunikáció bizottságé, akik ebben az évben szeretnék megalkotni az MTFSZ kommunikációs, marketing és szponzorszervezési stratégiáját. Az Információs és Technikai bizottság 2011-re a szövetségi portál fejlesztését, az év közbeni rangsorszámitást, a versenybírói admin-felület elkészítését és a Sportident licenszek kérdésének rendezését tervezik.

A sportágfejlesztési támogatások 2011-es rendszerét terjesztette

elő Kovács Balázs. Ezen a területen nagyobb változások következnek: a leghangsúlyosabb elem az utánpótlás edzők munkájának támogatása lesz, amibe a működő és az új edzők is beletartoznak. Emellett az eddigi sikeres programok folytatása megmarad (nyári utánpótlás edzőtáborok, iskolai népszerűsítő rendezvények, edzőképzés támogatása); eltűnik viszont a meglevő és az újonnan induló utánpótlás csoportok támogatása, az erre szánt összeg átkerül az edzők támogatásához. A Nemzetközi Regionális Kapcsolatok Bizottságának munkájában Erdélyi Tibor, Jan Mizur, Allwinger Herwig és Tünde, Zsilkin Viktor, Fey Klára, Németh Helga, Pelyhe Dénes és Novai Éva vesznek részt, idei fő feladatuk a terepegyeztetési szokások vizsgálata a kapcsolódó országokban.

Az Élsport- és edzőbizottság vezetője, Fehér Ferenc bemutatta a tagokat: Gera Tibor, Gyalog Zoltán, Sramkó Tibor és Vonyó Péter. Munkatervük a szokásos éves teendőiket tartalmazza.

A Szenior Bizottság munkatervét Bacsó Piroska vázolta: szokásos feladataik mellett a WMOC-n részt vevő magyar csapat összefogása az idei céljuk.

Ismét Kovács Gábor következett, ezúttal a Terephasználati és Környezetvédelmi bizottság vezetőjeként. A tagok Sötér János, Urbán Imre, Meichl Géza és Gerely Ferenc lesznek. Erre az évre négy feladatot terveznek: a hazai helyzet felmérése kérdőíves formában, a nemzetközi helyzet megvizsgálása, közreműködés konkrét ügyekben, terephasználati útmutató aktualizálása.

A bizottságok sora a Térképtár bizottsággal zárult. Ennek vezetője Hegedűs Abel lett, tagjai Gárdonyi Zoltán, Kovács Péter (titkár), Lux Iván, Mihácz Zoltán, Schell Antal, Síkhegyi Gabriella,

Szádeczky-Kardoss Tamás, Zentai László. A bizottság feladata a tájfutó térképek összegyűjtése, katalógizálása.

Az egyebekben Less Áron elmondta, hogy az MTFSZ 5 millió Ft értékű reklámszerződést írt alá, amivel az idei évre tervezett szponzori bevételek megvalósultak. Az Elnöki Tanácsadó Testület révén további szponzorok bevonásán dolgozik a Szövetség. Döntött az elnökség arról is, hogy a Postás kupa váltón törölt kategóriák esetében (F14, N18) a Váltó OB eredménye számítson a Váltó Ligába.

(mtfsz.hu)

## A SPORTÁGFEJLESZTÉSI ÉS IFJÚSÁGI BIZOTTSÁG JAVASLATA

a 2011-ben megvalósítandó támogatási programokra

### Utánpótlás edzők munkájának elismerése és új edzők támogatása

Ezt a támogatási programot – költség kere-tére és újdonságára tekintettel – javasoljuk az elnökségi elfogadás előtt az utánpótlás-nevelésben érintett tagszervezetekkel véleményeztetni, és a május végi elnökségi ülésen szavazni róla.

Az MTFSZ tagegyesületei pályázhatnak a klubban működő, utánpótlást nevelő edző munkájának pénzbeli támogatására. A pályázatokat két kategóriában írjuk ki:

**1. működő edzők** (várható pályázók: 15 fő)

**2. új edzők** (várható pályázók: 10 fő)

A támogatás közös feltételei mindkét kategóriában:

- Az egyes edzőkre jutó támogatás a pályázatok alapján kerül felosztásra
- Egy klub mindkét kategóriában több edzővel is pályázhat
- Egy edző egy évben maximum 240.000 Ft támogatásra pályázhat
- Az MTFSZ a támogatást a klub felé folyósítja, és a klub vállalja, hogy az összeget az edző munkájának anyagi elismerésére fordítja.
- A támogatás 50%-a a pályázat beadását követő elbíráláskor esedékes, másik 50%-a

év végén a kiírási feltételek teljesítése függvényében

A támogatás további feltételei a működő edzők kategóriában:

- A klubban az edző legalább 15 fős (versenyengedélyes, 18 éves korig) utánpótlás csoportot vezet

- Legalább 15 tanítvány teljesítsen legalább 10 rajthozállást az idény végéig, ebből legalább 6 országos és 1 OB vagy Diákolimpia
- A pályázó edző rendelkezik edzői végzettséggel

- A klub vállalja, hogy az MTFSz támogatással legalább egyenlő saját forrást is biztosít az edző munkájához (pl. megbízási díj, költségszámlálás)

- Bírálati szempontok:

o a csoport teljes létszáma (1x súlysám)

o minősítéssel rendelkező tanítványok száma (minősített 2x súlysám, Ar minősítés 3x súlysám)

o több éve (3 évet nézve) minősítéssel rendelkező tanítványok száma (második év 2x súlysám, harmadik év 2,5x súlysám)

A támogatás további feltételei az új edzők kategóriában:

- Újnak számít az edző, ha az utolsó 3 évben nem folytatott edzői tevékenységet (erről a pályázó klubnak kell nyilatkoznia) és ezekben az években nem részesült támogatásban az MTFSz edzőtámogatási pályázatain

- A klubban az edző legalább 10 fős (versenyengedélyes, 18 éves korig) utánpótlás csoportot vezet

- Legalább 10 tanítvány teljesítsen legalább 4 rajthozállást az idény végéig

- Bírálati szempontok:

o a csoport teljes létszáma (1x súlysám)

o az új (előző évben minősítést nem szerzett, és aki után a klub még nem részesült hasonló támogatásban) tanítványok száma (2x súlysám)

A támogatáshoz a benyújtandó pályázat formáját, részleteit, lebonyolítását az Élősport- és Edzőbizottsággal közösen kívánjuk kidolgozni. A két bizottság közösen dönt a pályázatok elbírálásáról, a bírálati szempontok alapján az összegek súlyozásáról. Túlpályázás esetén csökkentheti a megítélt összegeket, a vártnál kevesebb pályázat esetén a kategóriák között átcsoportosíthat.

**A javaslat költség kerete: 5 600 000 Ft.**  
(mtfsz.hu)

## ALAKUL

### AZ ÚJ VB PROGRAM

Ahogy arról már beszámoltunk, a közeljövőben jelentős változások várhatók a világbajnokságok számaiban és lebonyolítási rendjében. A WIF munkacsoport által eddig összegyűjtött javaslatokat kiküldték a nemzeti szövetségeknek, akik április 10-ig véleményezhették azokat.

A fő sarokpontok az anyagban a következők voltak:

- a selejtezők kikerülnének a programból (kivéve a sprintet),
- a versenyszámok száma hatra nőne,

- minden nemzetnek lehetne helyezett versenyzője.

A program három kétnapos blokkra darabolódna (sprint, közép és hagyományos számok), új versenyszámként a 2x2 fős sprint váltó és egy vadász- vagy tömegrajtos egyéni verseny jelenne meg.

A javaslatot 14 nemzeti szövetség véleményezte (Dánia, Egyesült Államok, Észtország, Finnország, Írország, Japán, Kanada, Lengyelország, Nagy-Britannia, Norvégia, Oroszország, Svájc, Svédország, Új-Zéland), amiből az alábbi megállapítások szűrhetők le:

- a selejtezők elhagyását a többség elfogadja, helyette a korábbi VB eredmények alapján történő kvóta megállapítás népszerűbb, mint a világranglista alapján történő;

- a vadászrajtot többen támogatják, mint a tömegrajtot;

- a hat versenyszámot a rendezők és a versenyzők számára egyaránt megterhelőnek tartják;

- az új versenyszámokat alaposan ki kell próbálni a programba vétel előtt;

- néhány szövetség nem feltétlenül támogatja a sprint vegyesváltót;

- egy 'sprint VB' lehetőségét is felvetették páran, esetleg minden második évben váltva egy 'erdei VB'-vel;

- a TV közvetítés kérdése erősen megosztja a nemzeteket.

Az IOF elnöksége májusi ülésén hosszasan tárgyalta a felmérés eredményeit. Úgy találták, hogy bizonyos egyértelmű trendek beemelhetők a tervezetbe. Ennek megfelelően az alábbiakat rögzítették:

- a VB évenként azonos programmal megrendezett esemény maradjon;

- a versenyszámok száma maximum öt legyen;

- a selejtezők elhagyása támogatandó, a részletes szabályozást később dolgozzák ki.

Az elnökség megköszönte az ezzel meg is szűnő WIF munkacsoport munkáját. Az elnökség – az alelnök Leho Haldna vezetésével – kidolgoz egy végleges javaslatot a munkacsoport eredményei és a tagszervezetek véleménye alapján, amit a nyári, franciaországi Elnökök Konferenciája fog majd tárgyalni. (mtfsz.hu)

## CIPRUS AZ IOF ÚJ TAGORSZÁGA

Velük már 73 nemzet tagja a szervezetnek.

Az IOF elnöksége jóváhagyta a ciprusi szövetség jelentkezését a nemzetközi szövetségbe. A végleges döntést a jövő nyári IOF közgyűlésnek kell majd ratifikálnia. A mediterrán országban tavaly alakult meg az első tájfutó egyesület, két térképet készítettek és négy versenyt rendeztek, amelyeken 50 fő körül alakult az indulói létszám. A fejlődést felgyorsítandó léptek be a nemzeti hegymászó szövetségbe, és kérték a tagfelvételt az IOF-be.

(mtfsz.hu)

## BESZÁMOLÓK A VILÁGVERSENYEK SZERVEZÉSÉRŐL ÉS DÖNTÉS A VÁLOGATOTT CSAPATOKRÓL

Az MTF SZ Elnöksége május végén tartott újabb ülésén fontos döntéseket hozott. Elsőként a sportágfejlesztési támogatások felosztását prezentálta Kovács Balázs, amit már az előző ülésén is tárgyalt az elnökség. A támogatási keretösszegekről nem, azonban a támogatások feltételeiről rövid vita alakult ki, amit szavazással kellett eldönteni.

Ezután Vonyó Péter tartotta meg a Szenior VB szervezőbizottságának utolsó beszámolóját a szervezési munkák állásáról. Az engedélyek rendben vannak, a pályák véglegesek, a térképek hamarosan nyomdába kerülnek, a rajtlisták kész vannak. A logisztikai feladatok (szállítás, versenyhelyszínek) nagy részének véglegesítése jelenleg zajlik. Az informatikai feladatokhoz a szoftverek megvannak, a hardverek beszerzése folyamatban. A különféle ceremóniák rendezési tervei elkészültek. Az önkéntes rendezők (300 fő) regisztrációja megtörtént. A verseny költségvetésének bevételi oldala a támogatók terén alacsonyabb a tervezettnél, emiatt bizonyos területeken spórolni kell, ám a résztvevők magasfokú kiszolgálását igyekeznek megtartani.

A világversenyek szervezőinek beszámolóját Mets Miklós folytatta a jövő évi vesprémi tájkerékpár világbajnokságokkal (junior, felnőtt, szenior egyben). Elsőként a VB-t felvezető hároméves versenysorozat ideai állomása, a már lezajlott tapolcai Világkupa futam tapasztalatairól beszélt, ami jól sikerült, ám pénzügyileg negatív egyenleget mutatott. A jövő évi verseny rendezésének egyik legnehezebb pontja, hogy a különböző korosztályok versenyeit úgy rendezzék meg közösen, hogy mindegyik teljes értékű maradjon. Jelenleg a program összeállítása és a terepegyeztetések zajlanak.

Ezután a diákolimpiával kapcsolatos napirend következett. Elsőként az ideai országos döntő értékelése zajlott, aminek a rendezését Kovács Balázs mintáértékűnek titulált, és köszönetet mondott a rendezőknek. A létszámok is kedvezően alakulnak az elmúlt években, mind a megyei,

mind az országos döntők tekintetében. Végül a Diákolimpia versenyszabályzat módosítása került napirendre, aminek keretében létrejönne az **Amatőr Tájfutó Diákolimpia**, ami a csak iskolai keretek között tájfutó diákok számára biztosítana versenyzési lehetőséget. Két szintű verseny lenne iskolai és megyei fordulóval, park- vagy teremtájfutás formájában. A „profi” diákolimpia rendszerében is történtek változások: a megyei döntőből 5-5 fő jut fel kategóriánként, a nyílt kategória nem lesz kötelező a megyein, az országos váltóban pedig 1-1 III., IV. és V. vagy VI. korosztályos versenyző indul majd.

A különböző világversenyeken rajthoz álló csapatok megszavazása következett. Az elnökség a szövetségi kapitányok javaslatait egyhangúan elfogadta, ennek értelmében az alábbi versenyzők képviselik hazánkat az idei eseményeken:

### ***Ifjúsági Európa-bajnokság***

**N16:** Liszka Eszter, Szuromi Luca, Weiler Virág, Faggyas Réka

**N18:** Zempléni Réka, Varsányi Kinga, Kinde Vanda, Bartus Petra

**F16:** Kovács Bertalan, Rác Sándor, Miavec Balázs, Hajdú Szása

**F18:** Horváth Marcell, Sulyok Ábel, Kazal Márton, Tugyi Levente

### ***Junior világbajnokság***

Kovács Filoména, Tóth Réka, Kinde Vanda, Baumholczer Máté, Liszka Krisztián, Bakó Áron, Horváth Marcell

### ***Felnőtt világbajnokság***

Gyurkó Fanni, Szerencsi Ildikó, Domján Zsuzsanna, Péley Dorottya, Kovács Ádám, Lenkei Zolt, Kerényi Máté, Baumholczer Máté

Paskuj Máttyás következett a Szövetség Kommunikációs Stratégiájával. Hosszas vita alakult ki, amelynek végén a bizottság jelezte, hogy a következő ülésre még jobban kidolgozza az előterjesztést. A Marketing és Kommunikációs Bizottság ideai költségvetését viszont elfogadta az elnökség, ennek nagyobbik felét népezebb tájfutó rendezvények sajtómegjelenésére, kisebb felét reklám anyagok

készítésére szeretné fordítani a bizottság. Az egyebek között a Nyilvántartási szabályzat egyértelműsítését szavazta meg az elnökség. Elfogadták azt a javaslatot is, hogy a jövőben az országos bajnokságok és kiemelt rangsoroló versenyek színvonalát kérdőíves formában fogja értékelni a szövetség. (mtfsz.hu)

## PÁLYÁZAT 2013. ÉVI Kiemelt Versenyekre

Az MTF SZ Naptárbizottsága megjelentette a pályázati űrlapot a 2013. évi OB-k, Országos Diákolimpia, Hungária kupa, világgranglista futamok és kiemelt rangsorolók rendezésére.

A pályázat két körben zajlik:

- augusztus 15-ig lehet jelentkezni az OB-kra, Diákolimpiára és Hungária kupára, ezeket a versenyeket a bizottság szeptember 15-ig ítéli oda;
- szeptember 30-ig lehet jelentkezni a világgranglista futamokra és kiemelt rangsorolókra, ezeket a bizottság október 30-ig bírálja el.

A kitöltött pályázati űrlapokat a peter@veszcart.hu email címre kell elküldeni.

A 2013-as bajnokságok tervezett időpontjai a következők:

Hosszútávú OB - március 30.

Országos Diákolimpia - május 25-26.

Éjszakai OB - június 08.

Középtávú OB - június 22.

Váltó OB - június 23.

Rövidtávú OB - szeptember 07.

Pontbegyűjtő CSB - szeptember 08.

Normáltávú OB - október 19-20.

Hagyományos CSB - október 26.

Egyesületi Váltó OB - október 27.

A kiemelt rangsoroló versenyek tervezett időpontjai 2013-ban:

április 20-21.

május 18-19.

szeptember 28-29.

november 01-03.

A pályázati űrlap letölthető az MTF SZ honlapjáról.

(mtfsz.hu)



## SPORTTÁPLÁLKOZÁS – ÉL- ÉS SZABADIDŐ SPORTOLÓKNAK (3)

Ez a harmadik és egyben az utolsó rész, amelyik különbözik az eddiektől. Egyrészt nem egyetlen adott témára építettem, mint az első (energia-szénhidrátháztartás) vagy a második (folyadékbevitel), másrészt nem az egyedi példák alapján állítom össze, hanem összefoglalom a sokak által egybehangzóan leírtakat.

Ezen kívül eddig, ha nem is kimondottan, de alapvetően a kiemelkedő teljesítményekhez szükséges tapasztalatokról, ismeretekről volt szó, most pedig a tájfutásban a túlnyomó többséget képviselő szabadidősportolók számára hasznos dolgokról is írok. Ezt azért is megtehetem, mert nálunk a nagy terhelést végző élsportolók és a többség étrendje között sok hasonlóságot találunk.

Sokan mondják, hogy a tájfutás életforma, nemcsak sport. Én is ezt vallom. A természetben üzőtt, szellemi és fizikai sport, az egészség kialakításához kellően magas fokú terhelést adó tevékenység kiváló életmódformáló.

Az élversenyzők és a szabadidősportolók számára az alap a változatos, természetes étrend. A válaszadók legtöbbször szerint él. Foglalkozunk össze, mik ennek az alapjai, mit írtak sporttársaink:

- sokszor keveset enni: napi 5-6 étkezés, sosem egyszerre sokat – ennek a nagy része elraktározódik,

- változatos legyen az étrendünk: együnk lehetőleg mindenfélét, így a szervezet biztosan megkapja, amire szüksége van,

- mindenből mértékkel, hiszen ha valamiből egyszerre sokat fogyasztunk, akkor a legegészségesebb ételnél is inkább a káros hatásai érvényesülhetnek, nemcsak az esetlegesen túlzott kalória bevitel miatt,
- fontos a reggeli, lehetőség szerint bőségesen (amit reggel megeszel, azt nappal felhasználod, amit este, abból éjjel zsír lesz). Hogy mondták régen? „Reggelizz, mint a király, ebédelj, mint a polgár, vacsorázz, mint a koldus!”

- sok zöldség, gyümölcs, lehetőleg nyersen (vitaminok, ásványi anyagok, víz, rostanyagok, pektin, stb.),
- kevés zsír, zsíros-olajos táplálékok,

- értékes fehérjék: tej, tejtermékek, hal, baromfi, de mértékkel vörös húsok és belsőségek is,

- összetett szénhidrátok (gabonafélék, krumpli, tészta) mértékkel – az energiaszükségletnek mozgásmennyiségnek megfelelően – de inkább ezeket, mint cukrot, cukros italokat, cukrozott ételeket,

- elegendő folyadékfogyasztás; nemcsak a szomjúság oltására, hanem a kellő hidratáltság elérésére, ami az optimális életfunkciókhoz szükséges

- sportolásnál különösen – de sok kóros állapot, valamint az ellenállóképesség csökkenése megelőzhető napi legalább 2 liter víz elfogyasztásával,

- minél több természetes, vegyszer- és adalékmentes, nem távolról szállított (ami a szállítást, raktározást jól bírja, ezért ellenálló, kemény, szívós (éretlenül szedik le), ebből következően kevésbé ízletes, zamatos, mint a friss és kevesebb értékes anyagot tartalmaz),

Az élversenyzők számára az elsődleges eltérést ettől a nagy terhelés miatti fokozott energia, vitamin és folyadékfelvétel jelenti, amire oda kell figyelni, mert az éhség és szomjúság érzés jelzései elmaradhatnak a szükségletektől.

Az „egészségügyi sportolók” (ahogy Kempelen Imre bácsi mondta mindig) számára a fenti felsorolás megfelelő iránymutatást ad, és azt hiszem ezek jórészt ismertek is, bár egyet-kettőt kiemelve nem, csak együtt összességében betartva működik a dolog.

A tájfutók között kevesebbet, de van, akit komolyabban érint a testsúlykarbantartás kérdése. Mindenki tudja, hogy ez az energiaháztartásunkon múlik: az elfogyasztott és felhasznált energiamennyiség arányán. A felhasználás a mozgás a tájfutó edzésekkel, versenyekkel megvalósítható. A bevitt pedig mi szabályozzuk, amire a fenti felsorolás szintén útmutatást ad. Ha viszont valaki fogyókúrárt tart szükségesnek, akkor néhány további dolgot kell figyelembe venni. Elsősorban azt, hogy az élő szervezet egyensúlyra törekszik. Ez azt jelenti, hogy ha megpróbáljuk – pl. fogyókúrával – eltéríteni a kialakult állapotból (az adott, meglévő, testsúlyból), akkor a testünk mindent megtesz, hogy ellenálljon és az „eredeti” fenntartsa. Magyarul: nem fogyókúrázni kell, hanem új egyensúlyi állapotot kialakítani! Meg lehet ezt tenni egy-két hét alatt? NEM! Heti max. 0,5 kg fogyással, hosszú idő (min 1 év) alatt – új egyensúly kialakításával érhetünk el eredményt. Az elején kevés látható eredménnyel, ezért szorgalommal, kitartással, kedvet nem elveszítve, érhetünk el csak sikert.

Talán eltértem az eredeti irányvonalától, de ez is a gondolatmenetbe illeszkedett. Visszatérve a sportolással kapcsolatos kérdésekre megemlítenék néhány kisebb témát, amikre eddig nem került sor.

Sófogasztás: ez kevés figyelmet kap, pedig, most a nyár elején különösen fontos lehet. Az izmok működését az idegeken érkező ingerek irányítják, ezen az ingerek továbbítását pedig a kapcsolódási pontokban lévő ionkoncentrációk befolyásolják. A Na, K, Mg, Ca, stb. sóinak ionkoncentrációi megváltoznak az erős izzadással történő sóvesztéssel. A válaszadók közül többen leírták az ilyenkor fellépő panaszokat: izmok remegése, sőt görcsök. A súlyosabb állapot elkerülését szolgálja a sópótlás, erős folyadékvesztés esetén (izzadás, de hasmenés is). Az izotóniás italok egy része ásványi sókat is tartalmaz, ajánlottam korábban a leveseket, külön készítményként pedig a patikákban kapható Normolitot tudom javasolni. Ide tartozik, hogy nagy melegben, nagy terhelés esetén az erős izzadás alatt-után nagyobb mennyiségű tiszta víz fogyasztása ellenjavallt! Fokozza a sóvesztés hatására kialakult ionkoncentráció eltolódásokat. A frissítópontokon is a tiszta víz mellett az izotóniás italok kinalata ezért lényeges.

Vitaminok: többen megírták, hogy szükségletüket természetes forrásokból, gyümölcsök, zöldségek fogyasztásával biztosítják. Természetesen, ha a fizikai terhelés megnövekedése megkívánja, vitaminkészítményekkel kiegészítik a szükségletnek megfelelően.

Az alkohol szerepét nem lehet kihagyni. Az alkoholfogyasztás minden nép kultúrájában szerepet játszik. Megvannak a szokásai, kialakult egy igény rá, bizonyos eseményekhez hozzátartozik, van, akinek a hangulat biztosításához kell.

A sportban is foglalkozni kell vele. A sport dietetikusok, sport élettan tudósai egyértelműen a káros hatásokat emelik ki, ellenzik, még a kismértékű alkoholfogyasztást is – csökkenti a teljesítményt. Mindannyian ismerünk viszont ellenpéldákat, én is kaptam több ilyen választ: ha nem is részegen, de több sör után vagy durván másnapos állapotban sikeres futást produkáltak. Mi lehet e mögött? Az alkoholnak milyen hatásai érvényesültek? Gátlások feloldása, érzéstelenítés/fájdalomcsillapítás az izmokban, a beszűkült tudat pont a feladatra való koncentrálásra irányult? Ezekhez kellett kapcsolódnia a jól felkészült állapotnak, végül is nem az ittaságtól, hanem annak ellenére futottak jól.

Az, hogy nem ez a célravezető, mutatja, hogy kiváló versenyzőnk – aki amúgy nem absztinens – saját maga vállalta, hogy hónapokig nem iszik a nagy versenyig, amit aztán meg is nyert.

#### A szakmai álláspont érvei:

■ az alkohol vízelvonó, tehát hiába iszol sokat terhelés után, annak egy részét megköti, nem tudod felhasználni,

■ az alkoholt a korlátozott kapacitású máj bontja le, mint a tejsavat és egyéb anyagcseretermékeket futás után, tehát ezáltal a regeneráció elhúzódik.

■ az alkohol mérgező hatásai érintik az idegrendszert (reflexek-tompaság, mozgáskoordináció, stb) ■ fokozott sérülésveszély!), az anyagcserét (ld. pl. fenn), a légzés, szív működés megzavarását és további folyadékvesztést is okoznak, izzadással, fokozott vizelet kiválasztással.

A cikkekben nem foglalkoztam a táplálékkiegészítő csodaszerekkel. Ez egy teljesen külön téma lenne, keveseket érint, viszont drága szerek (havi 25 ezer Ft-ba is kerülhetnek), kevés kimutathatóan hasznos eredménnyel a sport dietetikusok vizsgálatai szerint.

Számunkra a lényeg az élettani törvényszerűségek figyelembe vételével megalkotott elvek alapján, az ízlésünk szerint kidolgozott, tudatosan kipróbált és alkalmazott saját módszer. Tehát főleg az egyéni különbségek miatt megfelelő ismeretek birtokában érdemes kísérletezni, próbálkozni, hogy kinek mi a legcélszerűbb, illetve mi az, ami biztosan nem jó, és a tapasztalatok felhasználásával kialakítani a legjobb módszert.

Ezek a tapasztalatok nemcsak az élversenyzőket segítik, hanem a tudatos, egészséges táplálkozásra mindannyiunknak szüksége van.

A három cikkben leírtakon kívül egész biztosan sok hasznos tapasztalat van még az olvasók birtokában. Ha még továbbiakat megosztotok velem, azokat összegyűjtöm és megírom.

*Mint ígértem, végül felsorolom a válaszadókat, akiknek a – saját, illetve edzői – tapasztalatait, ismereteit megismerhettük: Bíró Aletta, Boros András, Dosek Ágoston, Domonyik Gábor, Fekete Krisztina, Füzy Anna, Gerely Ferenc, Gyimesi Zoltán, Gyulai Zoltán, Gyurkó Fanni, Gyurkó László, Hegedűs András, Kisvölcséy Ákos, Kocsis Péter, Kovács Zoltán, Kropkó Péter, Lenkei Zsolt, Less Áron, Lévai Ferenc, Makra Zsigmond, Marosffy Dániel, Máthé Fanni, Monspart Sarolta, Nagy Sándor, Novai Éva, Szerencsi Illdikó, Vonyó Péter, Wengrin Ágnes, Werner Péter, Zsebeházy Eszter. Nemcsak tájfutók, hanem triatlon világhatalmas, amatőr maratoni futó/dietetikus is található a névsorban, a tájfutók között pedig atlétikában, sífutásban, kerékpározásban jártas és eredményes sporttársainkat is megtaláljuk. Örömmre szolgál, hogy világbajnoknők és junior világbajnokunk is megosztotta velünk tapasztalatait. A sorban jelenlegi és korábbi élversenyzőink is szerepelnek. Köszönöm nektek a válaszokat! **Hegedűs Zoltán***

# FELKÉSZÜLÉS EGY VERSENYRE

egyes szám első személyben

**A verseny alatt most egy számodra rangos két-napos versenyt értek, de érdemes minden egyes felkészülési, tehát edzésként felfogott versenyre is hasonlóképpen odaállni. Pl.: OB, EB, válogató stb.**

## Előkészületek

A versenyre való készülődésem már akkor megkezdődik, amikor megtudom, hogy versenyem lesz. Az edzéseket annak tudatában teljesítem, hogy mennyi időm van a felkészülésre, milyen hosszú a távom, stb. Vigyázok az egészségemre, ill. a sérülésekre. Szedek vitamint, ha nyirkos az idő, beteges vagyok. Inkább túllőtözök, nehogy meghűljek, stb.

Időben tájékozódok, hogy mikor van a nevezési határidő, hol lesz a verseny, hol fogok aludni (laticel, hálózsák kell-e, vagy kollégiumban, ágyban alszunk), milyen ételmisszerűről kell gondoskodnom, kivel-mivel utazom, milyen lesz az időjárás, kb. mikor érkezek haza, stb. Ha „örege motoros” vagyok, előkeresek egy korábbi térképet a verseny helyszínéről, és megnézem a jellegzetességeit.

A legegyszerűbb, ha ezeknek az információknak a többségét a [www.mtfisz.hu/](http://www.mtfisz.hu/); vagy a [www.btfisz.hu](http://www.btfisz.hu) honlapról magamnak nézem ki, de az edzőmtől is megtudok időben mindent, ami a versennyel kapcsolatos (tehát elolvasom figyelmesen az e-mailjeit).

## Bepakolás

Különös figyelmet fordítok arra, hogy ígérnek-e esőt a jószok, vagy hogy mondanak-e kánikulát, ill. hogy hány napra megyek. Mindent egy állandó szisztéma szerint teszek el figyelmesen.

Én személy szerint alulról kezdem: cipő (1 stoplis, 1 sport, /1 bakancs/ plussz az

utcai (nyáron szandál, tavasszal, ősszel zárt cipő)), zokni (2 futó, 2-3 normál), fehérnemű (1-2 futó, 2 normál, a futónapok számától függően), rövidnadrág (nyáron), póló (2 futó /vagy bozótfelső/, 2 normál), melegítő alsó-felső, (esőkabát), pulcsi, ha hideg van sál, sapka, kesztyű, hosszú lasztex nadrág. Ezek mellé jön még a tájoló, dugóka, (fejpánt), szimbóltartó, leokoplaszt, bozóttruha (min. 2 alsó, 1 felső).

Ellenőrzöm, hogy tiszta-e a stoplisom, nincs-e ráragadva sár, ugyanis feltörheti a lábam.

Kiegészítő szerek: törülköző, papucs, tisztálkodó felső, olvasni, -játszani való (kártya), kullancsriasztó, melegítő krém, hálózsák, laticel, elemlámpa, bicska (bármire jól jöhet), esetleg tartaléktájoló, térkép a terepről (ha már versenyeztem itt korábban), illetve tanulnivaló, hogy ne kelljen vasárnap este megírnod a leckét.

A reggeli találkozó tudatában fekszem le. Az sem jó, ha túl sokat alszom (max. 9 óra), mert eltunyulok, lelassulok, a kialvatlanság viszont idegessé, álmosá tesz.

Vacsorára nem eszem nehéz ételt (zsíros kaja, hús), mert utána nem tudok mélyen aludni, s így nem pihenem ki magam kellőképpen. Mindig veszek magamhoz kellő mennyiségű folyadékot. Egy sportoló átlagos napi folyadékbevitel (a táplálékban található folyadékot és a levest is beleértve) 3 liter. Ez tartalmazzon különféle nyomelemeket, vitaminokat (plussz tb., izotóniás porok, stb.), esetleg sókat.

## A verseny napja

Mindenképpen reggelizem és iszom valamit. Időben kelek fel, hogy ne kelljen kapkodva készülődnom. A legjobb, ha már előző este bepakolok.

A verseny előtt másfél órával még ehetek, ihatok, utána már csak max. gyümölcsöt, csokit majszolok (hamar

lebomlanak, nem telítenek, de energiát adnak). Reggeli nélkül nem indulok el futni. Ha korán van a verseny rajtja, inkább korábban fekszem és kelek is, de kell, hogy legyen valami a gyomromban, mielőtt nekivágok a távomnak, különben elérhetek, elfoghat a rosszullét. Ha későn indulok, ebédelek (tízóraizom) előtte.

A magammal hozott szendvicsnek frissnek kell lennie, hogy ne undorral fogyasszam. Koltópénzt, az élelmiszer és ital pótlására mindig hozok magammal. A találkozóra megbeszélte idő előtt kb. 5 perccel korábban kell odaérnem. Ha tudom, hogy kézni fogok, telefonállok. Hosszú utazás esetén teszek be kispárnát vagy pulcsit, hogy kényelmesen tudjak szunyókálni, „pihizni” a zötykölődés alatt. Az olvasás ilyenkor kikapcsol, eltereli a figyelmemet, és kevésbé idegeskedek.

A verseny helyszínén körbenézek, tájékozódok a különböző helyiségek holitéről (wc, öltöző, stb.). Amikor csak lehet, vízinteszben tartózkodom, tehát nem fárasztom magam fölöslegesen.

Ha már bevált módszer, és segít a melegítő krém, úgy azt a verseny kezdete előtt kb. fél órával magamba masszírozom (masszírozatom), hogy legyen ideje hatni. A rajt távolsága és szintemelkedése alapján előre eltervezem, hogy a rajtom előtt mennyi idővel megyek ki. Az sem jó, ha hosszú időt toporzékolok, mint ahogy az utolsó pillanatban történő beesés sem szerencsés.

Ahogy közeleg a rajtba indulásom ideje, úgy próbálok meg egyre jobban ráhangolódni, felpörögni. Megkérdem valakit a térkép méretarányáról (mondjuk az edzőmet, ugyanis ő mindent tud), ha lehet, megnézem a befutópontot, cél környékét.

Nagyon fontos a fejben történő készülődés. A rajtban végiggondolom a teendőimet: pótszimból, törles, ellenőrzés, észak betájolása, magam megnyugtatósa (mely levegő a rajtom előtt), ellen-



őrzöm, hogy jó térképet vettem-e el! Nem „parázthatom” magam, hogy mi lesz, ha hibázok, meg ha utolérnek, hanem magabiztosságot pumpálok a lelkembe: meg tudom csinálni, csak figyelnem kell.

Mikor megkapom a pótszimbolt, megnézem az első és utolsó pontom kódját, majd végigfutok, hogy többségében milyen típusú pontjaim lesznek. A többség (gödör, mélyedés) pontok várhatóan jobban el lesznek dugva. A kúpokon, gerinceken lévő jobban láthatóak. Ha van sziklapontom, megnézem, hogy az alján, vagy a tetején lesz-e a bója. Megjegyzem a befutószakasz hosszát, hogy tudjam, mennyit kell majd ész nélkül vágtnom a végén. Ha van átfutópont, memorizálom, melyik pont után következik.

Ha izzadós a tenyerem, vagy esőre áll az idő, fóliába teszem a térképem, majd precízen behajtogatom (az épp aktuális rész és környéke mindig legyen rajta). Az első pontra óvatosan, nyugodtan, kapcsolódás nélkül kezdek, hogy ráérezsek a térkép méretarányára.

A verseny ideje alatt 100%-ig a pályámra figyelek, lehetőleg mindig csak a következő feladatra összpontosítok, tehát nem osztom meg a figyelmem. Nem foglalkozom az engem beért versenyzővel, mint ahogy az előttem futóval sem. Ha fáradok, lassítok a futótémpómon, hogy továbbra is mindig tudjam, hol vagyok a térképen. Igyekszem gazdaságosan szelni a kilométereket. Nem végzek fölösleges mozdulatokat. A lejtőn igyekszem végiggördülni, helyreállítani a légzésem,

lerázni a végtagjaimat. Emelkedőn rövidet lépek, ha kell, belesétálok (óriás dőlésszögnél), rádőlök a hegynek, kézzel is dolgozok, de nem állok meg, mert itt nagyobb előnye tudsz szert tenni vetélytársaidnál.

Ha totál elkevertem, visszamegyek a legutóbbi támadópontomhoz, ha nincs más kiút, megkérdezek valakit, hogy hol a fenében járok (nem a lejtőn száguldozó szuperelitest). Aprópó támadópont: nem megyek egy pontra sem addig, míg nem tudom mi a felfogó vonalam, azaz mikor mentem túl a tereptárgyamon, ill. ameddig nem találtam meg a legközelebbi ideális helyet, ahonnan megközelítem a pontom (támadópont). Egyszerűen, mindig kell legyen egy terved az átmenet teljesítésére. Üres fejjel ne indulj neki a következő átmenetnek. Ha már megláttam a bóját, megnézem, merre indulok tovább, hosszú átmenet esetén esetleg elkezdek foglalkozni az útvonalválasztással, tervezéssel. Verseny közben MINDIG hangsúlyt fordítok az irány valamilyen formájú levételére. Akár csak beforgatom, akár rátekerem a szelencét, nem futok a tájolómlómlatása nélkül, ugyanis ennek kihagyása NAGY hibát eredményezhet!!!

A befutó pontomra sem szaladok ész nélkül, és a kódját is ellenőrzöm.

Ha kétfordulós versenyről van szó (egy nap alatt /ROB-KOB/), a kettő közti pihenőidőben rendkívüli figyelmet fordítok a gyors regenerálódásra, az izmok melegen tartására, valamint az elvesztett energia pótlására.

## A verseny utáni teendők

Ha van rá időm s lehetőségem, levezetek egy kis kocogással, nyújtással. Átnézem a célban a pályámat, elemzem a hibáimat. Ilyenkor még frissek az emlékeim az útvonalammal kapcsolatban.

Nem hagyom szétszórtna a rajtszámom, dugókám, tájolóml! Megszáritom a cuccaimat, lemosom a cipőmet, ha saras lett. Ha megkapom a térképem, berajzolom, mellékelek hozzá egy rövid leírást, hozzácsatolom a részidős papírom. Ha lehet, beszélék egy nálam jobb versenyzővel, megkérdezem merre ment a hosszabb, kritikusabb átmenetekben, vagy utólag megnézem a neten a többiek útvonalát.

Otthon elmesélem a szüleimnek, barátaimnak a hétvégémet, és levonom a következtetéseket az elmúlt két napomból, tehát többet és többet kell edzenem, hogy a következő versenyemen még jobban szerepeljek.

Mindazt, ami velem történt beírom a folyamatosan vezetett edzésnaplómba.

A versenyt követő edzésre lehozom a térképem, és megkeresem az edzőmet, vagy egy tapasztaltabb versenyzőt, hogy együtt átbeszéljük a hibáimat (ha a versenyen nem volt rá idő). Meghallgatom a tanácsait, és ha véletlenül valamivel nem értenék egyet, ott helyben megbeszélém vele.

Az MTFSZ honlapon, az eredmények menüpontban összehasonlítom az ellenfeleim részidőjét az enyémmel, kibogarászom, hogy hol lehettem volna gyorsabb, ügyesebb.

*Gyalog Zoli*

## Tájoló előfizetés

Előző évi előfizetőink közül még több mint 60 fő nem fizetett elő erre az évre.

### Talán már nem is kell ez az újság?!

Várjuk az előfizetéseket, mert csak akkor tudjuk a lap anyagi feltételeit megteremteni, ha megfelelő számú – közel 500 – előfizetője van az újságnak.

### Az ideai árak:

Az éves előfizetési díj 2011-re **5000 Ft**, külföldre **8000 Ft**.

Egy példány ára: **650 Ft**

Akik támogatják a szövetséget, azoknak tiszteletpéldányt küldünk.

Az előfizetési díjat a tavalyi utolsó számhoz mellékeltek csekken vagy átutalással (**AXA Bank**, Számlaszám: **17000019-12846995** Budapesti Tájékoztató Szövetsége) kérjük befizetni.

**Figyelem! A régi OTP-s csekkek már nem használhatók!**

A BTFSZ-ben és a nagyobb versenyeken személyesen is előfizethető az újság.

# 50 ÉVVEL EZELŐTT ALAKULT MEG AZ IOF

**1961. május 22-én**

**Koppenhágában tíz ország, köztünk hazánk írta alá az alapító dokumentumot.**

**Elnöknek a svéd Erik Tobé választották, aki 1963-ban ellátogatott a nagyvázsonyi nemzetközi Balaton kupára.**

1961. május 21-22-én Koppenhágában zajlott a Nemzetközi Tájéfutó Szövetség alakuló kongresszusa. A résztvevő alapító országok Bulgária, Csehszlovákia, Dánia, Finnország, NDK, NSZK, Magyarország, Norvégia, Svédország és Svájc voltak. A kétnapos ülésen megválasztották az elnökséget: a svéd Erik Tobé lett az elnök; az alelnökök Edelfrid Buggel (NSZK) és Rolf Nüscheler (Svájc); a tagok pedig Olaf Andersen (Dánia), Miroslav Hlavacek (Csehszlovákia), Erkki Sorakuru (Finnország) és Ludvig Steff-Pedersen (Norvégia).

Döntést hoztak az első Európa-bajnokság megrendezéséről (1962 - Norvégia, az EB-ket 1966-ban váltotta az első világ-bajnokság, amin egyébként egy ideig ugyanúgy csak európaiak indultak); valamint a versenybizottság létrehozásáról, aminek elsődleges feladata a nemzetközi versenyek szabályzatának megalkotása lett, különös tekintettel a pontmegnevezések nyelvtől független rendszerének megalkotására.

A kongresszus jegyzőkönyve – ami mindösszesen négy oldal – megtalálható az IOF jubileumi honlapján. Érdekeség, hogy ekkor még a német volt a szövetség hivatalos nyelve, így ez a dokumentum is németül íródott.

(mtfsz.hu)



**Székely Miklós érdeme, hogy Magyarországot is az IOF alapítók egyike**

A tájékoztató versenyek országosan is szervezett rendszere a természetjárás keretei között alakult ki hazánkban a múlt század '50-es éveiben. A „szocializmus építésének” ekkori szakaszában a sporteredmény politikai célkitűzés lett és még pénz is került hozzá. A versenysport támogatásából eredő előnyöket, aki csak tehette igyekezett jól kihasználni, ami a sportág gyors fejlődését eredményezte. Ezzel a futás fontossága is egyre jobban előtérbe került, ami ellen viszont sokan felléptek, mert a természetjárással összeegyeztethetlenné tartották. Így vélekedtek az Elnökség legfőbb vezetői is. Mivel az évekig tartó sokfordulós vitát a Magyar Természetbarát Szövetség nem tudta lezárni, 1959. tavaszán a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége hozott ez ügyben kompromisszumos határozatot.

Ekkor 1959. májusában tartott a NORD (Északi Tájékoztató-sport Tanács) konferenciát, hogy előkészítsék egy nemzetközi tájékoztató szövetség megalakítását. A svédországi Sandvikenben megrendezett találkozón és bemutató

versenyen magyar részről Székely Miklós az MTSZ főtitkára egyedül vett részt. Hazatérte után beszámolójaival meg tudta nyerni az Elnökség hozzájárulását a skandináv versenytapasztalatok itthoni felhasználására és a kapcsolatok fenntartására. Székely Miklós előremutató kezdeményezése részben az itthoni versenysport iránti elkötelezettségből eredt, hiszen már 1949. óta rendezett terepversenyeket, részben pedig két hetes skandináv útján szerzett életre szóló kedvező tapasztalatok alapozták meg döntését. Előkészítő munkája nyomán 1960. nyarán a Pedagógus versenyzői tolthettek két hetet Finnországban a Munkássport Szövetség (TUL) meghívására, akik a következő évi Földes emlékversenyre jöttek el hozzánk.

1961-ben az IOF koppenhágai alakuló ülésén két ország, akik 1959-ben részt vettek az előkészítő munkában nem kaptak mandátumot az alapszerződés aláírására. Az MTSZ részéről sem utazhatott ki senki, mégis sikerült elintézni, hogy a dokumentumot a koppenhágai kereskedelmi attasé lássa el kézjegyével.

Így lehetett hazánk az IOF alapító tagja.

**Bozán György**

**Rövidítések:**

**Rangsorolók:** /oR/ kiemelt országos, /oR/ országos, /rR/ regionális, /-/ nem rangsoroló; SI Sportident, R: rendező, Nh: nevezési határidő, C: nevezési cím, Nd: nevezési díj, H: helyszín, T: találkozó, VK: versenyközpont, K: kategóriák, Hsz.: helyszíni nevezés, I: információ

**Versenytávok:** ht., nt., r-nt., kt., rt. (hosszútávú, normáltávú, rövidített normáltávú, középtávú, rövidtávú)

**V E R S E N Y N A P T Á R****Június**

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Sz | V  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

**Július**

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Sz | V  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 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 | 28 | 29 | 30 | 31 |

**Augusztus**

| H  | K  | Sz | Cs | P  | Sz | V  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

**VERSENYNAPTÁR KIEGÉSZÍTÉS (június 26-ig)**

Internet info: [www.mtfsz.hu](http://www.mtfsz.hu) (versenyek) és [www.btfisz.hu](http://www.btfisz.hu) (versenyek), valamint a megyei szövetségek honlapjai.

06. 18. (szo) TrailO Éjszakai Bajnokság és TempO Országos Bajnokság /VB válogató/ R: BEAC Nh.: 06.16.  
C: fru@mikronet.hu, H: Hajógyári-sziget, Budapest, „0”-idő: 15.00 és 21.30. Nd: 700 Ft/futam vagy 1200 Ft/2 futam (Para, -18: 500 Ft vagy 800 Ft/2 futam) Nh. után: 900 Ft/futam (Para, -18: 700 Ft) K: Paralimpiai Felnőtt, U18, U14, Open Felnőtt, U18, U14 I: [www.tajbingo.blogspot.com](http://www.tajbingo.blogspot.com), trail-o levlista, fru@mikronet.hu. Megj: tájfutó parkverseny és tájkerékpáros verseny ugyanott

**VERSENYNAPTÁR (június 27.-augusztus 24.)**

06. 29. (sze) Gellért-hegy Kupa /3SZ, -/ SI R: SPA Hsz.  
H: Gellért-hegy, VK: A Czákó utcai sportpálya Hegyalja út felőli sarkánál (megközelítés a 8-as, 27-es, 112-es, 178-as vagy 239-es buszokkal). Jelentkezés 14.00-tól, „0”-idő: 15.00, pályazárás: 18.00. Nd: az első pálya: 500Ft, (18 év alatt: 300Ft), a második pálya 100Ft, a 3-ik pálya ingyenes. Pályák: rövid (2 km), közepes (3,5 km), hosszú (5 km). I: (előnevezés is): [zoligyalog@gmail.com](mailto:zoligyalog@gmail.com). Megj.: a VK körüli utcákban a parkolás fizetős, az Attila úton ingyenes.
07. 02-08 (szo-p) **SZENIOR VB** (Részletek a <http://wmoc2011.hu/> honlapon!)  
Június 28.-tól VK nyitás, érkezés, edzések, Július 1. péntek: Érkezés, sprint terepbemutató, Július 2. szombat: Sprint selejtező és megnyitó ünnepély, Július 3. vasárnap: Sprint döntő, Július 4. hétfő: Pihenőnap, normáltáv terepbemutató, Július 5. kedd: Normáltáv selejtező 1, Július 6. szerda: Normáltáv selejtező 2, bankett, Július 7. csütörtök: Pihenőnap, normáltáv terepbemutató, Július 8. péntek: Normáltáv döntő, záróünnepély, Július 9-10. szombat, vasárnap: Hazautazás  
A fiatalabb korosztályok számára lehetőség nyílik a **Mecsek Kupa** kísérőversenyen való részvételre, mely a Szeior VB-vel megegyező terepeken kerül sorra. (július 3. 13 órától, július 5. 14 órától, július 6. 14 órától és július 8. 14 órától).  
Kategóriák: F/N 10C, 12C, 14B, 16B, 18B, 20, 21A, Br, Nyílt könnyű, közepes, nehéz  
I: [www.wmoc2011.hu](http://www.wmoc2011.hu), ill. e-mailen: [info@wmoc2011.hu](mailto:info@wmoc2011.hu).
07. 08-10. (p-v) **Chio Balaton Kupa** /oR/ SI R: VBT és GOC Nh.: 07. 01.(beérk.) C:MTFSZ/ENTRY.  
Program: 8-án 18 órától Prolog /rt. oR/ Balatonfüred, belváros, 9-én 10 órától: 1. futam /kt. oR/ Balatonfüred, Nagymező, 13 órától rádiós tájfutás, ill. Trail-O, 16 órától folyamatos váltó (2 fős), 19 órától sörváltó (2 fős), 10-én 10 órától: 2. futam /kt. oR/ Tihany, 11 órától: Mobil-O. K: FN: 10C 12CD 14B 16B 18B 15-18C 20A 21ABBrC 35BBR 40 50 55 60 65, F: 70 75, +NyK, NyT, Gy. Szállítás: ideiglenes Kemping, Csopak (s. f. 1000Ft/fő/éj). Nd: 1800Ft/futam, prolog: 1200Ft (együtt: 4300Ft), Trail-O, rádiós tájfutás: 500Ft/fő, folyamatos váltó: 1000Ft/váltó, sörváltó: 1500Ft/váltó, Mobil-O: 1000Ft/csapat. Határidő után nevezés pótdíjjal (I: [balatonkupa.gocsejtajfutas.hu](http://balatonkupa.gocsejtajfutas.hu))
07. 09. (szo) BudaSprint – Budapest Rt. Egyéni Bajnoksága lásd TÁJOLÓ 2011/3.
07. 13. (sze) Normafa pontbogyúzó edzőverseny /3SZ/ /-/ SI R: Tájol Alapítvány Hsz.  
H: Normafa parkoló. T: 14.30-tól. „0”-idő: 15.30. Bontás indul 18.00-tól. 3-féle pálya (8-16-24 pont, különböző pontértékkel). A versenyzőt túllépő versenyzőket nem értékeljük. Az előre nevezőknek és +20 főnek színes berajzolt térkép, utána csak ff fénymásolat. Nevezés: [gombkoto.peter@ybl.szie.hu](mailto:gombkoto.peter@ybl.szie.hu), vagy írásban (név, egyesület, SI-szám megadásával) a 3SZ versenyeken Gombkötő Péternél. Nd.: 400Ft, ff fénymásolattal futóknak 300 Ft. Dugóka bérlet 100 Ft.

# VERSENYNAPTÁR

07. 16. (szo) Kunfehértó Kupa /rR, nt./ SI R: KAL Nh.: 07. 03.(beérk.)  
C: deneszoli@t-online.hu, vagy Dénes Zoltán 6300 Kalocsa, Csalogány u. 8. H: Kunfehértó, Zsiványdomb, „0”-idő: 11.00. Nd.: 800Ft/fő (FN 10-14, Ny-K: 600Ft). K: FN: 10D 12C 14B 16B 18B 21BB 35B 40B 50B 60B 65B +Ny-K, Gy. I: 06-20-5149667.
07. 20. (sze) Margitsziget Kupa /3SZ/ /-/ SI R: KST Hsz. H: Margitsziget. Kiírás később /BTFSZ honlap/
07. 27. (sze) Hárshegy Score pontgyűjtő verseny ELMARAD, új időpont: aug. 24-e
07. 29-31. (p-v) **Pannon Tájfutó Napok** /oR/ SI R: VTC Nh.: 07. 17.(beérk.).  
Háromnapos verseny ( 1.n.: Bakony Kupa 17 órától /oR, rt./, 2. n.: Tüskés Endre ev. 10 órától /oR, nt./, 3. n.: Veszprém Kupa 10 órától /-, vadászrajt), SI, VK: Bakonybél, Gerence fogadó (H: 1. nap: Bakonybél, sportpálya). C: ENTRY, vagy e: andrea@veszcart.hu . Nd.: 2000Ft/nap (FN10-12, nyílt: 1000Ft), nevezés mindhárom napra: 5000Ft (FN10-12, nyílt: 2500Ft). Késői nevezés 20%, helyszíni nevezés 40% felárral (kivéve: nyílt)! K: FN: 10D DK 12C 14BC 16BC 18BC 20A 21ABBrC 35ABr 40 45 50 55 60 65 +F: 70 75 80 +F: Nyílt. Szállás (tornateremben s.f., a VK-tól 800 m-re 800Ft/fő/éj, ill. erdészházban, a VK-tól 7 km-re 3400-7600Ft/fő/éj, ill. fogadóban a VK-ban 2900Ft/fő/éj) az andrea@veszcart.hu címen foglalható, egyéb szállás egyénileg intézendő. Kísérőrendezvények: gyerekes verseny, Mikrosprint, sörváltó.
08. 03. (sze) Óhegy Kupa /3SZ/ /rR/ SI R: TTE Hsz. H: Feri erdő. VK: Lőrinci út, az erdő széle (megközelíthető a Kőbánya-Kispest metróvégállomástól induló 98-as busszal a Lőrinci úti megállóig). „0”-idő: 16.30. Nd.: 500Ft. K: FN: 12 13-18 21 40, F: 50 60 70 +Nyílt. Berajzolt térkép, öltözés sátorban.
08. 10. (sze) Nyári Spartacus Kupa /3SZ/ /rR/ SI R: SPA Hsz. H: Tabán, VK: A SPA klubhelyisége, 1013 Bp., Attila út 2, alagsor (megközelítés a 18-as villamossal, 5-ös, 178-as busszal a Dózsa György tér megállóig). Jelentkezés 14.30-tól, „0”-idő: 15.00, pályazárás: 18.00. Nd: Rövid vagy Közepes pálya: 500Ft, (18 év alatt: 300Ft), Hosszú pálya 700 Ft (18 év alatt 500Ft) a második pálya (R vagy K 100Ft, H 300Ft), a 3-ik pálya ingyenes. Pályák: rövid (2 km), közepes (3 km), hosszú (5 km). I: (előnevezés is): zoligyalog@gmail.com. Megj.: Parkolás a VK épület melletti kis parkolóban vagy az Attila úton ingyenes. A Hosszú pálya átmegy a Gellért-hegy oldalában lévő víztározóhoz (térképcseré), a (versenyidőn kívüli) átkelésnél fokozott figyelmet kér a rendezőség.
08. 14. (v) **Dobó István ev.** (kétfutamos) /oR, rt./ SI R: ETC Nh.: 08. 01.(beérk.) C: etc2001@freemail.hu, vagy ETC, 3300 Eger, Klapka Gy. Út 1. Nd: 2200Ft/fő, 1 futamra: 1800Ft/fő, FN10-12, 60- : 1800Ft, 1 futamra: 1400Ft. Nh. után az üres helyekre +500Ft, helyszínen az üres helyekre +1000Ft, nyílt kategóriában: 1200Ft/fő, 1 futamra 800Ft/fő. H: Eger város. Program: 11 órától 1. futam /oR/, 16 órától 2. futam (tömegrajtos rt. verseny). K: FN: 10D 12C 14B 16B 18B 20A 21A 35 40 45 50 55 60 65, +Nyílt, Gy. Szállás kérhető. I: etc2001@freemail.hu. Megj.: 08. 13-án Megyei Pontgyűjtő CSB a Mátrában (R: SDS).
08. 17-21. (sze-v) **Hungária Kupa** /oR/ SI R: MCB Nh.: 06. 30.(beérk.). Részletes infó: <http://www.hungariakupar2011.maccabi.hu>. C: [www.hungariakupar2011.hu](http://www.hungariakupar2011.hu), vagy paskuj@maccabi.hu. Nd: 10000Ft/5nap, 2200Ft/nap (FN-14, 60- : 6000Ft/5nap, 1400Ft/nap). Nyílt: 1000Ft/nap. Július 1-20 között: 11000 / 2400/ 7000 / 1600Ft, július 20-a után és a helyszínen: 13000, 2800, (FN-14, 65-: 9000, 1800), nyílt: 1000Ft/nap. H: Homokháti Kistérség (Kisszállás, Mórahalom, Ásotthalom térsége), VK: Mórahalom, Móra Ferenc Általános Művelődési Központ. Program: 17-én: H-1(nt.), 18-án: H-2(nt.), 19-én: H-3(rt.), 20-án: H-4(nt.), 21-én: H-5(nt.). „0” idő: 1-2, 4-5. nap: 10.00, 3. nap: 14.00. K: FN: 10D 12C 14BC 16B 18B 20A 21ABBrC 35ABr 40A 45ABr 50 55 60 65, F: 70 75 80, Nyílt kategóriák: OB(NyK), OAS(NyT-rövid), OAL(NyT-hosszú) +gyermekverseny(ingyenes). Szállás-infó a honlapon. Parkolás parkolójeggyel (személyek. 1200Ft/5nap, ill. 300Ft/nap). Kiegészítő rendezvények: Trail-O, mobil-o, mikrosprint, tájkerékpár, tájtriathlon, tájékoztatósi túra- verseny. Szállítás (VK-Cél között naponta 1800Ft) kérhető. Egyéb információ a paskuj@maccabi.hu e-mail-en kérhető.
08. 24. (sze) Hárshegyi pontgyűjtő. /3SZ/ /-/ R:KOS Szűrőbélyegzős, dugó nem kell. T: a VK-ban (Hárshegy vasútállomás, a Hűvösvölgy-től a sárga jelzésen. Parkolás a StopShop-nál). Rajt 16 órától. Nd 500 Ft (14 alatt és 70 felett 300 Ft) Score ismertető: 21-pontos térképpel futva minél rövidebb idő alatt össze kell gyűjteni a 21 pontot, vagy a 21 közül bármely 14-, vagy 7 pontot. (6500/250, 4500/150, ill. 2800/100 m).



**Kérés a rendezőkhöz:** A következő számok lapzártái (ill. tervezett megjelenési idők): 2011/5: júl. 19 (júl. 28: Pannon Napok), ill. 2011/6: aug. 23 (szept. 2, OREB). Amennyiben lapzártá előtt nincs versenykiírás az MTFSZ-honlapon, előzetes információt kérünk a versenyről (email-cím: argagygyu@t-online.hu). A kapcsolatleremtés miatt célszerű, ha a rendezők email-címe megtalálható a honlapon.

## Versenyajánlat Szlovákiából: július 28-31: Szlovák Karszt Kupa.

A verseny kiírása (szlovákul vagy angolul) megtekinthető a rendező honlapján: [www.tuke.sk/obeh/karst](http://www.tuke.sk/obeh/karst). Nevezési díj július 1-ig 35, július 1-je után: 45 EUR (14 év alattiaknak 16/21 EUR, 16-18 és 65+: 21/26 EUR). VK a Rozsnyó közelében lévő Krasznahorkaváralja (Krasnohorské Podhradie) településen, az első versenynap Silica község közelében, a második Rozsnyó belvárosában, a 3-4-ik nap a VK közelében lesz. Ezen a versenyen lesz az idei Szlovák-Magyar Szenior Találkozó 2-ik futama (júl. 30-án)!

## Nyári utánpótlás edzőtáborok

### Tabáni Spartacus SKE Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Gánt, 2011. július 4-7. (hétfő–csütörtök)

A Tabáni Spartacus SKE tájfutó szakosztálya utánpótlás edzőtábort szervez a Vértesben, melyre minden jelentkezőt szeretettel vár.

A tábor központja: Gánt, Gránás turistaház

Részvételi díj: Szállás: 3×1800 Ft = 5400 Ft (kőházakban, ágynemű szükséges). Étkezés: 3×2000 Ft = 6000 Ft (teljes ellátás a Gránás vendéglőben). Szervezői díj + térképköltség: 400 Ft/edzés = 3200 Ft. Összesen: 14.600 Ft + utazás (kb. 2000 Ft/fő)

Edzések: Az edzések a szállás környékén lesznek lebonyolítva naponta kétszer. A 16–18-as korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbbeknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitzve, edzésenként összesen 4 pálya (A, B, C, D) különböző nehézségi fokkal.

Edzéshehelysinek: Vértes hegység

**Hétfő:** de. útonalkövetéses futás, du. domborzati edzés;

**Kedd:** de. páros csillagedzés, du. kitakart pálya; **Szerda:** de. domborzati pálya, du. rövid csillagedzés; **Csütörtök:** de. normál pálya párban indulással, du. farstás váltóverseny

Egy edzésen több pályát is futhattok. A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 15 órakor. A köztes időben kiegészítő programok várnak benneteket: tollas, foci, frizbi, szerencse futam, mátrix pálya.

Jelentkezéseket lehetőleg 2011. július 4-ig kérjük Gyalog Zoltánnál, a 06-70/22-98-132-es telefonszámon, vagy e-mailen a [zolygalyog@gmail.com](mailto:zolygalyog@gmail.com) címen.

A táborozást 40 fő részére tudjuk biztosítani.

### Veszprém Megyei Tájfutó Szövetség nyári utánpótlás edzőtábor

Balatonfüred, 2011. július 5-8.

A Veszprém Megyei Tájfutó Szövetség edzőtábort szervez utánpótlás korú versenyzők részére. Az edzőtábor lehetőséget biztosít a teljesen kezdő versenyzőktől egészen az aranyjelvényes sportolókig mindenki számára, hogy napi két technikai edzés keretében minél sikeresebben készüljön fel az előtte álló versenyekre, valamint hogy a különböző szakosztálybeli utánpótlás versenyzők megismerkedhessenek egymással.

Az edzőtábor időpontja: 2011. július 5-8. Az edzőtábor helyszíne: Balatonfüred, Széchenyi Ferenc Kertészeti Szakképző Iskola Kollégiuma (Balatonfüred, Hősök tere 1.). Az edzőtábor alatt a versenyzők teljes ellátást kapnak (szállás illetve reggeli, ebéd, vacsora a kollégiumban). A versenyzők edzésekre szállítása a helyszínen rendelkezésre álló járművekkel történik.

Az edzőtábor programja: július 5. (kedd) de: érkezés, útvonalkövetés, július 5. (kedd) du: parkedzés, július 6. (szerda) de: iránymenetes pálya, július 6. (szerda) du: csillagedzés, július 7. (csütörtök) de: parkedzés, július 7. (csütörtök) du: sokpontos pálya, július 8. (péntek) de: házi váltóbajnokság, hazautazás. Az edzőtábor költsége alapján három éjszaka szállást és a keddi ebédőt a pénteki reggeli étkezést tartalmaz.

Kiegészítő programok: strandlátogatás (Balaton 10 perc gyalog); esténként elméleti edzések, vetélkedő.

Az edzőtábor teljes költsége 12.000 Ft/fő. A Veszprém megyei utánpótlás korú résztvevők költségeiből 6.000 Ft-ot a Veszprém Megyei Tájfutó Szövetség átvállal. A rendelkezésre álló szálláshelyek száma 40 fő. Jelentkezni 2011. június 20-ig lehet Molnár Péternél a 06304746498-as telefonszámon vagy a [peter@veszcart.hu](mailto:peter@veszcart.hu) email címen. Azt is jelezték, hogy a versenyzőkkel hány felnőtt érkezik, és hogy milyen utazási eszközökkel.

### Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Orfű, 2011. július 11-14. (hétfő – csütörtök)

Az SZVSE által szervezett edzőtábor Orfűn kerül megrendezésre, ahol minden jelentkezőt szeretettel várunk. Maximális létszám: 34 fő. Szállás kulcsosházban: 1700 Ft/fő/nap. Étkezés: hétfő vacsorától csütörtök ebédig 5000 Ft/fő.

Edzések: Orfű környéki terepeken (a WMOc terepein), négy nehézségi foknak megfelelően: kezdők „D”, serdülők „C”, ifik „B”, válogatottak „A”. A terepekre gyalog, ill. autókval megyünk ki. Naponta 9-kor kezdődnek az edzések, kivéve első nap, (14.00. –kor). A térképek ára 300 Ft/fő/nap. Kulturális program: Az edzések után, vagy napközben, Abaliget cseppkőbarlang, Orfű nevezetességei, Misina TV torony megtekintése. Fürdőruhát hozz magaddal!

Az MTFSZ támogatni kívánja a nyári utánpótlás edzőtáborokat. Ennek pontos összegéről csak utólagosan a létszám ismeretében tudunk nyilatkozni, az összeget a létszám pontos ismeretében számolják ki, majd öszel utalja a szövetség.

Jelentkezés és információ: 2011. június 20-ig. Gera Tibor, Szeged, 6723 Szent László u. 16/b. tel: 70/3824673, e-mail: [gera.tibor@szegedivasutasas.hu](mailto:gera.tibor@szegedivasutasas.hu)

## Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Kaskantyú, 2011. augusztus 3-7.

A Kalocsai SE által szervezett utánpótlás edzőtábor Kaskantyún kerül megrendezésre, ahol minden jelentkezőt szeretettel várunk. Szállás: 2007-es Kalocsa Kupa céljában sátorban saját felszereléssel (sátor, matrac, hálózsák). A sátorozás 400Ft/ fő/nap. Étkezés: A faluban módunk van étkezésre az iskola konyháján. Ebédet tudnak a számunkra főzni. Ami előreláthatólag 700-800Ft-ba kerül. A többi étkezést önállóan kell megoldani. A faluban több bolt is található.

Edzések: Zöldhalom téркеpen négy nehézségi foknak megfelelően: kezdők „D”, serdülők „C”, ifik „B”, felnőttek „A”. Szerda Du. Átmozgató edzés, felvezetés a nagyoknak Csütörtök De. Csillagedzés, Du. Normál pálya /D,C/ Pontonkénti memória / B,A / Péntek De. Kirándulás, Du. Eltérővel gyakorlása vezetővel Szombat De. Technikai elemek gyakorlása, Du. Memória csillag normál térképpel útvonalkövetés közben iránymenet. Vasárnap De. Versenyszerű edzés, Du. hazautazás Minden nap 10-kor és 15 -kor kezdődnek az edzések, kivéve a péntek du. (kirándulás) és vasárnap du. (hazautazás). Így 7 edzésen vehetnek részt a táborozók, ehhez fejenként 7 térképet biztosítunk (1400 Ft/ fő/ 7 db). A berajzoláshoz kérjük az edzők segítségét! A fárasztó edzések után a Büdöstői strand biztosít felüdülést. A táborhelyen tusolási lehetőséget biztosítunk. MTFSZ támogatni kívánja a nyári utánpótlás edzőtáborokat. Ennek pontos összegéről csak a sikeres pályázat után tudunk nyilatkozni. Az 1 főre jutó összeget a résztvevők pontos létszáma után számolják ki. Jelentkezés és egyéb információ: 2011. július 10-ig. Dénes Zoltán 6300 Kalocsa, Csalogány u. 8. Tel.: 78/463-937, 20/514-9667 e-mail: deneszoli@t-online.hu. Minden érdeklődőt várunk.

## Kopaoniki Edzőtábor

Szerbia, 2011. augusztus 04-07.

- Szerb szövetséggel közös szervezésben, a 2009-es ifi EB terepén.
- A terepről térképeket és képeket találás: [www.kopaonikopen.org](http://www.kopaonikopen.org) honlapon.
- Terepek 1700-2000 m magasan vannak.
- Sok szikla alakzat, mély talaj, mocsár, zömében fenyves erdő jellemzi.
- A terep igazi kihívás, a hazai kemény talaj és jól belátható tiszta erdőkhoz képest.
- Nyílt edzőtábor. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!
- Várható program:
- Csütörtök reggel indulás Szegedről (szerda esti szállást ingyen biztosítjuk)
- Vasárnap du. kb. 16.00 órákor érkezés Szegedre.
- Csütörtökön és vasárnap egy edzés, pénteken és szombaton kettő.

Résztvételi költség: szállás 9.000 Ft/fő, étkezés (2x meleg vacsorával) 5.000 Ft/fő, térképek 1.500 Ft/fő, szállítás 10.500 Ft/fő (Szegedtől kb. 650 km), összesen: 26.000 Ft/fő

Az árak minimálisan változhatnak a létszámtól függően. Az étkezés árában csütörtök estétől vasárnap délig, minden reggeli, ebéd és vacsora benne van! De, lehet önállóan utazni és étkezni. Jelentkezési határidő: július 20. (szerda), Gera Tibor: Cím: 6723 Szeged, Szent László u. 16/b, e-mail: [gera.tibor@szegedivasutas.hu](mailto:gera.tibor@szegedivasutas.hu), tel: 70/3824673

## Tabáni Spartacus SKE Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Budapest, 2011. augusztus 8-12. (hétfő–péntek)

A Tabáni Spartacus SKE tájfutó szakosztálya utánpótlás edzőtábort szervez Budapesten, melyre minden jelentkezőt szeretettel vár. A tábor központja: Bp. I. Ker. Attila út 2. Tabáni Spartacus SKE klubhelyisége. Résztvételi díj: 400 Ft / edzés = 2800 Ft. Szállás: egyénileg, a felmerülő igényeket igyekszünk megoldani. Étkezés: önállóan. Edzések: Az edzések budai parktérképeken lesznek lebonyolítva. A 16–18-as korosztálynak hosszabb, nehezebb, a kezdőbeknek rövidebb, könnyebb nehézségi szintű pályák lesznek kitérve, edzésenként összesen 4 pálya (A, B, C, D) különböző nehézségi fokkal. Egy edzésen több pálya is teljesíthető. Edzés helyszíne: Budapest. Hétfő du. Tabán. Kedd de. Vérmező, du. Gazdagrét. Szerda du. parkedés a Tabánban. Csütörtök de. Gellért-hegy, du. Vérmező. Péntek de. Gazdagrét Egy edzésen több pályát is futhattok. A délelőtti edzések 10-kor kezdődnek, a délutániak 15 órakor. Jelentkezéseket lehetőleg 2011. augusztus -5 ig kérjük Gyalog Zoltánnál, a 06-70/22-98-132-es telefonszámon, vagy e-mailen a [zolgialyag@gmail.com](mailto:zolgialyag@gmail.com) címen.

## Tájfutó Utánpótlás Edzőtábor

Bakonyzentlászló, 2011. aug. 11-14 (csütörtök–vasárnap)

A PVS, az SZV és a SZU által szervezett edzőtábor Bakonyzentlászlón kerül megrendezésre, ahol minden jelentkezőt szeretettel várunk.

Szállás: tornateremben 700 Ft/fő/nap

Étkezés: csütörtök vacsorától vasárnap ebédig 5500 Ft/fő.

Edzések: Vinye-Fenyőfő környéki terepeken, négy nehézségi foknak megfelelően: kezdők „D”, serdülők „C”, ifik „B”, válogatottak „A”. A terepekre külön busszal megyünk ki, költsége 1500 Ft/fő (helyi szállítás 4 napra). Naponta 9-kor kezdődnek az edzések, kivéve első nap, (14.00. -kor).

A térképek ára 300 Ft/fő/nap. Kulturális program: Az edzések után, vagy napközben, az alábbi nevezetességeket tervezzük megtekinteni: Túra a Cuha völgyében, a betyárbarlangok megtekintése. A Cseszneki vár meglátogatása.

Az MTFSZ támogatni kívánja a nyári utánpótlás edzőtáborokat. Ennek pontos összegéről csak utólagosan a létszám ismeretében tudunk nyilatkozni, az összeget a létszám pontos ismeretében számolják ki, majd összeel utalja a szövetség.

Jelentkezés és információ: 2011. július 30. Gera Tibor, Szeged, 6723 Szent László u. 16/b. tel: 70/3824673 e-mail: [gera.tibor@szegedivasutas.hu](mailto:gera.tibor@szegedivasutas.hu)

## KÖZGYŰLÉS

A BTFSZ 2011. május 19-én tartotta éves rendes közgyűlését, amelyen pénzügyi beszámoló, a Felügyelő bizottság beszámolója, valamint egyéb napirendi pontok kerültek tárgyalásra.

Bugar József elnök beszámolt a közhasznúsági jelentésről. Elmondta, hogy a Szövetség gazdálkodása 2010-ben nyereséges volt, ami a takarékos gazdálkodásnak és bizonyos kifizetések 2011-re történő áthúzódása miatt alakult így. A közgyűlés a Közhasznúsági Jelentést, valamint a Felügyelő bizottság beszámolóját elfogadta.

## A BTFSZ 2010. ÉVI TEVÉKENYSÉGE

- Január 23-24-én megrendeztük a Budapesti Tájfutó Napokat. A 2011. évi rendezvény előkészületei megkezdődtek. Időpontja: 2011. január 22-23.

- A Budapest Tájfutója díjak a Tájfutó Napok keretében kiosztásra kerültek.

Budapest Tájfutója Díjat kapott: Gyurkó Fanni (OSC), Lenkei Zsolt (Típo), Varsányi Kinga (KST), Liszka Krisztián (SPA). 2010. évre a pályázati kiírás időben megjelent, az elnökség a decemberi ülésén döntött. - Sor kerül a Budapest Tájfutó Sportjáért díj átadására is. A díjat idén Bogdány Miklós vehette át a Bajnokok Vacsoráján. Az ez évi díj adományozásáról az Elnökség szintén a decemberi ülésén döntött.

- A Budapest Tájfutó Sportjáért Alapítványtól hétszázezer forint támogatást kaptunk. A teljes összeget az utánpótlásra költöttük.

- 2010-ban a Budapest Bajnokságok rendezését pályázat útján döntöttük el. Ez a módszer a tapasztalatok szerint bevált, legtöbb versenyünk rangsoroló lett, állandósult a résztvevők létszáma és javult a minőség is. A 2011. évi versenyeket megpályáztattuk, a Versenybizottság javaslata alapján az Elnökség a decemberi elnökségi ülésén döntött.

- A budapesti bajnokságokra az Elnökség szövetségi ellenőroket küldött. A szövetségi ellenőrok tapasztalataikról beszámoltak, a tanulságokat a jövő évi

rendezvényekkel kapcsolatos szerződéseknél figyelembe vesszük.

- A BTFSZ honlap felügyeletét Molnár Attila látja el. A honlap megújult, nemcsak megjelenésében, de tartalmában is. Célunk, hogy a friss információk is hamarabb kerüljenek fel, de az archívumba is bekerüljenek a megőrzésre érdemes információk.

- A BTFSZ bizottságai elnökségi üléseken rendszeresen beszámolnak munkájukról. A munkaterv teljesítésében komoly elmaradások nem voltak.

- A címjegyzék kiegészült a honlapon azoknak az edzőknek az elérhetőségeivel, akik rendszeres edzést tartanak, várják a fiatalok jelentkezését.

- Az NCA pályázaton működési költségek fedezetére hétszázezer forintot nyertünk. A pénzt részben az iroda megfelelő felszerelésére, csinosítására, részben céljaink színvonalasabb megvalósítására használtuk fel.

- A szövetség Tényleges pénzbevételei 10.128 ezer Ft, a Közhasznú tevékenység ráfordításai 9.078 ezer Ft, a Tárgyévi pénzügyi eredmény 1.101 ezer Ft volt.

## Crosswear Tájfutó Felszerelések!

# www.crosswear.hu

### Ajánlatunk:

- bozót ruha, lábszárvédő, póló, sapka
- egyedi tervezésű érmek fából

### Szolgáltatásaink:

- lézervágás, lézeres gravírozás, himzett logo, felirat
- újdonság: pólónyomás

**CROSSWEAR® Kft.**

DÓRA JUDIT – KROLOPP FRIGYES

H-1029, Budapest, Ördögárok u. 110/A

Tel/fax: +36 (1)-376-51-96, Mobil: 06-20/9642-957

E-mail: crosswear@crosswear.hu, Honlap: www.crosswear.hu



## TEREP NEVEK EREDETE (2)

A Tájoló 2008/8. számában már olvashattunk néhány kedves versenytérpünk nevének kialakulásáról, illetve az esetenként igen különös hangzású, mára ismeretlenné vált kifejezések jelentésének értelmezési lehetőségeiről. A földrajzi nevek eredetének kutatása a nyelvtudomány egyik izgalmas területe, amely nem mentes a szakmai vitáktól sem. Ezért is kell előre bocsátanom, hogy az alább közölt értelmezéseket mások szakanyagából, szöveftéséből vettem át. Tehát nem saját szellemi termékeim, ennek ellenére lehetnek közöttük vitatható állítások. Minden észrevételt, kiegészítést szívesen veszek.

## Lajos-forrás

A Szentendre melletti kedvelt kirándulóhely, a Lajos-forrás a jó száz évvel ezelőtti térképeken még Dobra voda néven található. Ez a szerb eredetű kifejezés azt jelenti: jó víz. Mai nevét 1908-ban kapta akkori tulajdonosáról Podmaniczky Lajos báróról. Akkoriban még bátran nevezték el akár forrást is élő személyről, amit teszem azt Puskás Ferenc életében még elképzelni sem tudott a fővárosi névadó bizottság.

Lajosról lévén szó, érdemes megemlíteni egy másik neves névadót. Batthyány Lajos gróf, az enyingi uradalom birtokosa Mezőkomárom határában, 1803-ban új jobbágyfalut alapított, s azt megkülönböztetésül Lajoskomárom-nak keresztelte. Bár Fejér megyében több település neve megváltozott azóta: Dunapentele, Sztálinváros, Szolgaegyháza, stb., Lajoskomárom maradt.

## Pes-kő

Legutóbb a 2008. évi Hungária kupára készült egy jó térkép erről a Gerecsében fekvő terepről. A Spartacus Tájékoztató Versenyek Története című könyvből azt is tudhatjuk, hogy itt rendezték az első November 7. emlékversenyt is 1953-ban, amikor még Peskő-nek írták a hely nevét. A név eredetileg Pest-kő lehetett, ami azonos értelmű az Odvas-kő, vagy Odor-hegy nevével, vagyis olyan követ, sziklát, sziklahegyet jelöl, aminek oldalában barlang nyílik. A pest elnevezés oklevélben már 1148-ban előfordul, ma már csak földrajzi nevekben él. Egyes kutatók szerint bolgár-török eredetű, mások szláv kölcsönszónak tekintik. Különösen a főváros keleti részének nevét adó Pest szó értelmezése körül vannak viták.

## Sokoró, Sukoró

A Velencei-tó északi partja feletti hegyoldal málló gránit felszínét, különlegesség számba menő ingó köveit és dűsan indázó szedreszeit az 1996-os Postás kupán ismerhettük meg. A Meleg-hegy déli oldalának első tájfutó térképe az itteni település Sukoró nevét kapta.

Van egy Sokoró nevű kistáj is a Dunántúlon, amelynek hosszan elnyúló erdős dombvonulatát a Pannonhalmi Tájvédelmi Körzet fedi le. Itt rendezték meg a második OVB-t 1968-ban Tényő és Sokorópátka között. Volt itt Tipográfia kupa is 1976-ban, az Apátsági-erdőben.

A sukoró szó suk tagja a sok régebbi alakja, változata. A két név tehát azonos, de vajon mit jelenthet az oró?

Erdélyi József szófejtése szerint az oró, orú, örő, örü szavak az ír

igével rokon ór, ör igéből képzett névszók, amelyek orv, örv formában önállóan is előfordulnak a kör alakú tárgyat, illetve kerülő, orv utat jelentő szóban. Szóösszetételben pedig megtalálható a domború, homorú, koszorú, köszörű szavakban. A homorú régebbi formáját örzi a Homoród helynév.

Az oró, orú a köszörűhöz hasonlóképpen forgó vagy forgatott valamit, őrlőművet, malmot jelentett. Az őrlő-ből képzett Örlei, Örös, Örösi családnevek mellett ez látható a molnárt jelentő Orlai, Oros, Orlós nevekben.

Sokoró tehát nem jelent mást, mint hogy ezen a vidéken sok malom volt. Ezt a Marcal melletti Malomsok község neve is megerősíti. A malom régi orú nevét a tiszamelléki Fokorú helységneve is örzi, amely olyan vízimalmot jelent, amit a fok, a Tiszába ömlő ér vize hajtott.

Orosháza nevében is minden bizonnyal a molnár jelentésű oros szó fordul elő, akárcsak a környékbeli Gádoros, Kondoros és még számos más település nevében.

A malom és a molnár régi magyar nevét az idegen molma, mulin, molin, mlin, molinár, mlinár szó fedte be. A Molnár, Mónos, Molnos, Mónus családnevek is ezekből a szavakból erednek.

A sokorói dombok szerény helyet foglalnak el a tájfutásban, van azért olyan jelentőségük, amit érdemes megemlíteni. Egyes kutatók szerint itt, Pannonhalmi háromormú magaslatán volt a honfoglalás-kori sámánizmus központja. Éppen ezért választották a hazánkba térítő szándékkal érkező bencések monostoruk felépítésére. A magyar címerben látható, árpád-kori jelkép, a hármashalomból kiemelkedő kettős-kereszt azt fejezi ki, hogy a kereszténység az ősök által is szent helynek tartott Hármashalomból nőtt ki.



**Szuadó**

Az 1976-os abaligeti OVB színes térképe óta számtalan technikás verseny futott már ebben a töbörrengetegben. A Mecsek kupákon kívül többek között Nemzetek Viadalát, országos bajnokságokat és két Hungária kupát is rendeztek itt. Idén július elején pedig a pécsi WMOC versenyzői csapnak össze ezen a mecseki terepen a veterán világbajnoki címekért folyó küzdelem során. A terep felszíne olyan, mintha szű lyuggatta volna, mégsem ez a rovar lehet a Szuadó névadója.

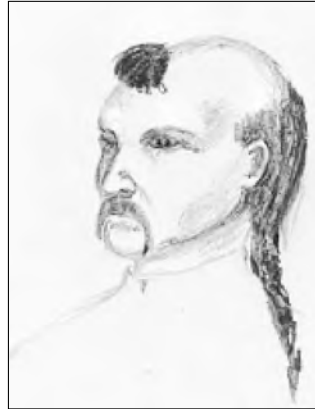
Hefty Gyula Andor szerint a suhadás, suvadás olyan hely, ahol a föld egy része leszakadt, lecsúszott, lesuhadt. Szerinte a Szuadó helynév a suhadó kifejezésből ered.

Szomorú aktualitási is volt tavaly ennek a ritkán használt szónak, amikor egy illetékes a kolontári vörösiszap katasztrófa kapcsán úgy nyilatkozott, hogy „A tizedik

kazetta suvadó északi fala megrogyott, ez vezetett a gátszakadáshoz...”

**Tázlár**

A tavalyi hőgutás KOB és OVB sivatagi terepének nevét a közeli Bodoglár, Kötöny, Csengele és a távolabbi Törtel helynevekkel



*Sztyeppe hajviselet*

együtt kun törzsi vagy nemzetségi névnek tartják. A taz kifejezés a honfoglaló magyarok nyelvén már előforduló bolgár-török eredetű tar = kopasz értelmű szó kun-besenyő megfelelője. Tázlár jelentése: kopaszok. Ez a név utalhat a korabeli sztyeppe-i hajviseletre, amely szerint a fejtetőt leborotválták, a homlok feletti üstököt meghagyták, a tarkónál a hajat hosszan befőták. Az oszmán törökök a XVI. században ismét visszahozták Magyarországra a borotvált fej és a hosszan hagyott üstök divatját, amely az erdélyi magyar főurak körében is divott. Lásd Bethlen Gábor erdélyi fejedelem hajzatát. Mongóliában a XX. század elején, a szocialista forradalom győzelme után tiltották be ezt a hagyományos hajviseletet.

A Tázlár név számunkra egy kiváló térkép és a kopár kiskun-sági homokpuszta képét idézi.

**Bozán György**

## TÖRTÉNELMET ÍRNI CSAK PONTOSAN, SZÉPEN...

A legutóbbi számban jelent meg a magyar tájfutás történelme megkerülhetetlen alakjának, Peiker Györgynek nekrológja. A nekrológ hangulatában jól jellemzi ennek a rendkívül színes és értékes embernek egész egyéniségét, ezzel vitatkozni nem is kívánok. A történetírásnak azonban az a szomorú követelménye van, hogy tényeket igényel, ezzel pedig baj van. Idézet: „1952-ben már tagja volt a MAFC országos csapatbajnokságot nyert csapatának, ahol 1960-ig versenyzett.” Itt a baj. Peiker György tényleg tagja volt az 1952. évi bajnokságnak (persze ez nem MAFC volt, hanem Műegyetemi Haladás, de ezért még nem ragadtam volna tollat). Peiker György 1954. tavaszán abbahagyta a versenyzést, sőt, könyvet is írt a versenyzés ellen (mondotta, de ezt a könyvet senki sem látta)! Tessék fellapozni a Műegyetemi Haladás 1955. évi és a MAFC 1957-60. évi négyzese bajnokságait nevet. Aki ebben megtalálja Peiker György nevét, annak s.k. fizetek egymillió forintot k.p. Gyurka eljárt barátaival túrázni, sielt, barlangászott, részt vett a Szövetség munkájában, de nem versenyzett, és a MAFC-nak tagja sem volt. Miért fontos ez? Schönviszky László cikkében úgy tűnik fel, hogy 1957-ben a moszkvai VII-en mint MAFC-os vett

részt, ami nem felel meg a tényeknek. Nem tagadom, hogy számomra kicsit sértő is, hogy ennek akár a gyanúja is a szakosztályra terelődhetett, annak az egyetemnek a szakosztályára, amely a forradalom bölcsője volt. Tény, hogy 1957-ben egyszer megjelent egy edzésen, ahol mindenkit arra bízott, lépjen be a KISZ-be, mert most mindenkinek ott a helye. Megkapta a félelemmel vegyes hümmögést, de többé nem jelentkezett.

Mivel szakosztályi társam nem volt, nem tudom, kinek sikerült 7 év után a versenyzéshez visszacsábítania, de hatalmas fizikumára jellemző, hogy 7 év kihagyás után 30 éves korától 41 éves koráig I. osztályú versenyző volt!

Nem akarom én Peiker Gyurit, jó barátomat, égetni, csak további adalékot adok színes életéről. Nagyon sok jót adott ennek a sportnak, az 1983. évi VB sikerének pedig kulcsfigurája volt. Hullámzásai, következtetlenségei ellenére életének mérlege nagy-nagy pozitívum. Gondoljunk így vissza rá.

Amit azonban feltétlenül szeretnék elmondani: ha van egyáltalán szükség a sportban történetírásra (lehet rajta vitatkozni), az csak olyan formában lehetséges, ha

- tényeket nem változtatunk meg;
- ha valamit nem tudunk, utána nézünk; és
- ha valamit nem tudunk pontosan, utána sem tudunk nézni, de mégis szeretnénk tudatni a világgal, írjuk le, de jelezzük, hogy ez csak bizonytalan memóriánk terméke.

**dr. Szarka Ernő**

# TÁTRALÁTÓ ÉS TÉRKÉPEK (DOBOGÓ-KŐ 3)

**A harmadik részre a turista és tájfutó térképek története valamint a különleges optikai jelenségek leírása maradt. A rengeteg térképből csak néhányat tudok részletesebben bemutatni. A cikksorozat a HM Hadtörténeti Intézet és Múzeum támogatásával jön létre.**

Van egy különleges időjárási-optikai jelenség, amely nemcsak a Dobogókőn, hanem pl. borszőnyi csúcsokon is előfordul: hideg téli napokon egyébként nem látható hegyeket, különösen a Magas-Tátra vonulatait lehet szabad szemmel felismerni. A Tátralátó néven emlegetett jelenség leginkább Dobogókőn dokumentált, több cikk is íródott e témában, legutóbb az Élet és Tudományban 1995-ben, amelynek egyik szerzője Zentai László volt. A dolog lényege, hogy inverziós rétegek alakulnak ki a légkörben és ez különleges fénytörési jelenségeket eredményez. Akik látták már a jelenséget, elragadtatással beszélnek az élményről, nekem sajnos még nem volt ilyen szerencsém.

A Magas-Tátra után Budapest és egyben Dobogókő környékéről jelentek meg legkorábbi turistatérképeink. A magyar katonai térképészet első „civil” munkája is, 1920-ban, „A Pilis és Dobogókő környéke” volt. A bemutatásra ezúttal választott felső térképrészlet a környéket ábrázoló turista-térképek egyik leglátványosabb darabja. Az „angyalos” térképekből kisebb kivágatok is készültek, hogy ne kelljen mindig a teljes térképet vinni és persze olcsóbb is volt így (két pengő helyett 20 fillér). Ez a részlet a Visegrád–Dobogókő nevű kivágat, a bal sarokban levő engedélyszám 1937-es, az Intézet neve viszont ebben a formában csak 1938. szeptembertől volt hivatalos. A térkép a Pilis térkép részlete, mégpedig már 1935 óta készülő, de soha meg nem jelent harmadik kiadásé. Ezen a részen az első kiadáshoz képest semmi változást nem találtam.

A turistautak jelzései között egy TIT jelzés is találunk, feloldása: Természetimádók Turistaegylete. Ez a jelzés Nagymarosról vezetett a Kisinóci turistaházhoz, amelyet a Természetimádók Társasága (!) épített 1928-ban. A térképen végül csak T-vel jelölték az útvonalat, de egyik hibát sem javították ki az eltelt évek alatt. (A csoport nevét később Turisták Inóci Társaságára változtatta és 1940-ben építettek még egy turistaházat a Nagy-Hideg-hegyen.) A későbbiekben is kiemelten ábrázolták a turistatérképeken a környéket, nagyított kivágat mutatja be mindmáig Dobogókő térségét a Kartográfiai Vállalat majd a Cartographia Kft. minden térképén és atlaszában 1980. óta.

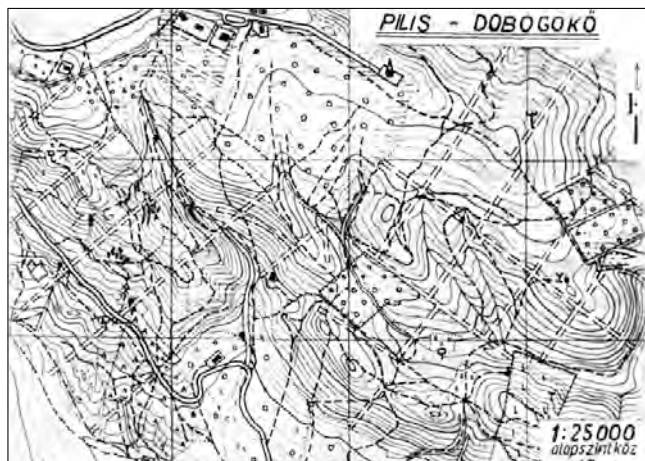
Korán felkeltette a tájfutók érdeklődését is a jól megközelíthető terep. A BEAC fiatal versenyzői 1965-ben a (nemrég elhunyt) Német Ferenc erdőlátókat keresték fel, aki átadta nekik másolásra az erdészeti alaptérképet. Persze titkos lap volt, egy éjszakát kaptak a munkára, de szerencsére találtak egy rajzoló, aki az A0-ás térképet pauszra tette reggelig. A terepmunka után 25ezres térképet rajzoltak két változatban. Az egyikben csak vonalas jelek voltak, a másikon a növényzetet különböző színekkel jelölték, ami a fotón szürke árnyalatokat eredményezett. A fotózást az Apáczai

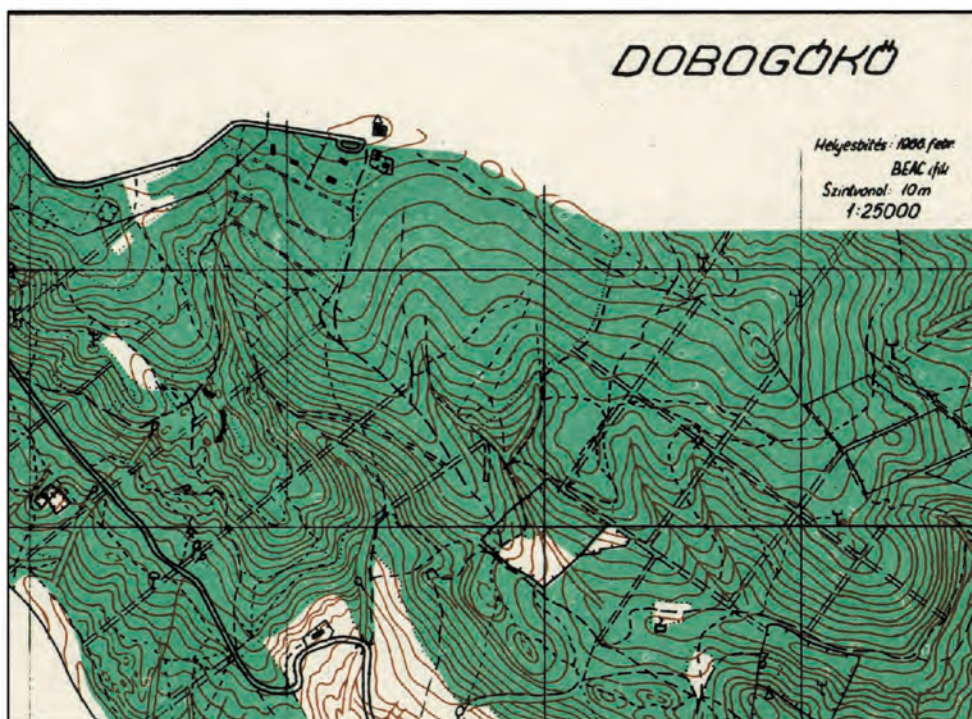
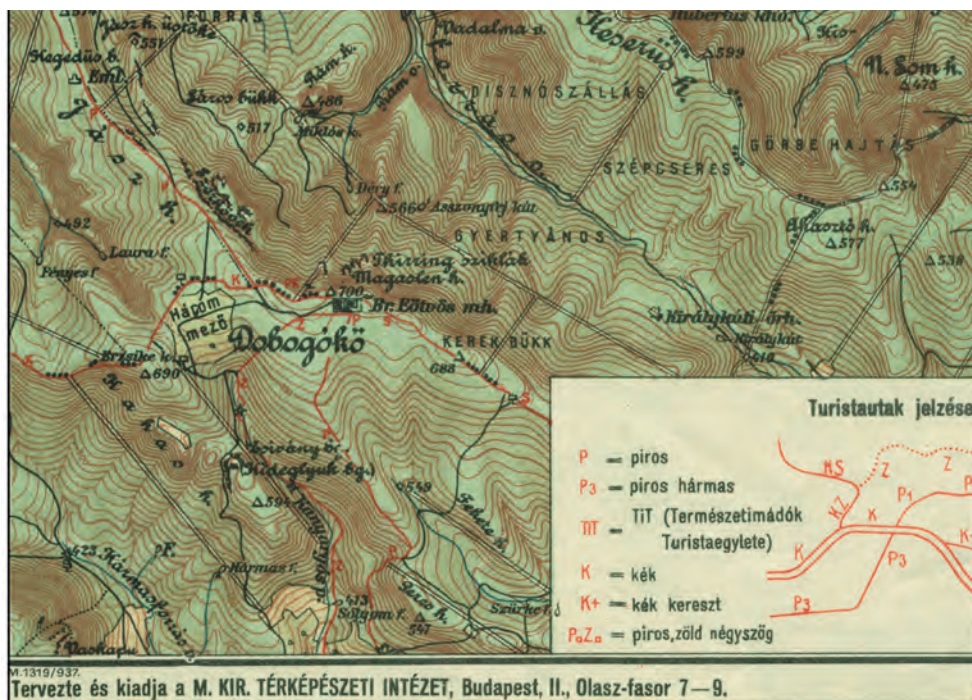
gimnázium fotószakkörének felszerelésével végezték, a munkálatokban Hajdú Vilmos, Márkus László és Szarvas András vett részt. A térképek közül az egyiknek a részlete e lapon látható, a teljes képek megtekinthetők a <http://lazarus.elte.hu/tajfutas/omaps/bw/egyedi.htm> honlapon (Zentai László munkája).

1966-ban Skerletz Iván (?) rajzolta meg a BEAC-osok térképe alapján a színes nyomtatott térképet, amelynek nagy része látható a túloldalon alul. A felirat szerint 1966 februárban készült a helyszínelés, de SZÁ szerint ők csak 1965-ben helyesbítettek és a színes térkép készülésétől sem tudtak. Mindenesetre a két térkép tartalma nagyon hasonló. (Köszönöm Szarvas András térképész mérnök (diploma: 1977, Moszkva) és Bozán György sporttörténész adatközlését.)

1969 és 1981 között négy (!) klub is újravájtatta különböző kivágatokban a térképet, majd 1989-ben ifj. Schönviszky György készített új helyesbítést. Azóta viszont, talán kegyeletből, hiszen Gyuri 1992. október 16-án autóbalesetben elhunyt, senki nem nyúlt a térképhez.

**Hegedüs Ábel térképész  
HM Hadtörténeti Intézet  
és Múzeum Térképtára  
[hegedus.abel@hm-him.hu](mailto:hegedus.abel@hm-him.hu)**





**Hármas évforduló dr. Nagy Árpád életében –  
Körözést adtak ki ellene Bogácson**

## JÓ AZ ÖREG A HÁZNÁL!

**Fél évszázaddal ezelőtt, Egerben Őrsi András csábította át a tájfutók táborába. Ittragadt. Dr. Nagy Árpád azóta versenyzőként, edzőként, sportvezetőként meghatározó alakja lett a honi tájfutó sportágnak. Tavaly az ETC bogácsi évváró ülése előtt tréfából teleszórták a települést egy „Wanted” plakáttal is, miközben a jubileum alkalmából klubtársai, barátai, külön elismerésben részesítették.**

Az „Öreg” ötven éve kezdte el a versenyzést, negyven éve az edzői munkát, és tizenöt éve, alapítása óta elnöke az ETC-nek. Az eltelt évtizedek eseményeiről, vele beszélgettünk.

**Mesélj az ötven évvel ezelőtti kezdetről?**  
Egri sulimban 1960-ban az atlétiktól az akkori nagyok közül Őrsi András csábított át a tájfutókhoz. Megtetszett a sportág. Érettségiig (1964 - a szerz.) számtalan egyéni, csapat- és váltóversenyen vettem részt. Az egyetem alatt egy kicsit lazítottam, de innen visszakérülve már élelmebb lendületet kapott a versenyzés.

Gyakorlatilag ez idő tájt élte fénykorát a fővárosi Spartacus. Profi versenyzőik voltak, csapatban nem lehetett őket legyőzni. Számomra máig felejthetetlen élményt nyújtottak azok a Spartacus felkészülési edzőtáborok, ahol olyan versenyzőkkel, mint Monspart Sarolta, Boros Zoli, Balogh Tamás, Bozán Gyuri, Egervári Ottó, Schönviszky György készülhettem fel a nemzetközi versenyekre. Úgy gondolom, a fenti versenyzők sportági szeretetét a ma fiataljainak is érdemes lenne megszívlelni.

**A hetvenes években aztán hirtelen belevágtál az edzői munkába?**

Erre tulajdonképpen a kényszer

rűség vitt rá, ugyanis egy makacs Achilles-in sérülést követően komolyabb edzőmunkára már nem volt hadra fogható a lábam. Hozzáfogtam hát az edzői munkához. Akkoriban olyan tanítványaim voltak, főként lányok, akik futószalagon szállították a jobbnál-jobb eredményeket. A mai napig nagyon büszke vagyok arra, hogy Kármán Katinak lehettem az edzője. Ő időnként már Monspart Saroltát is meg tudta szorongatni. Mellette Csank Ági, Molnár Mária, Körömi Ági, fiúknál az Aros fivérek, Kovács Józsi, Somogyi Tamás, hogy csak néhányukat emeljem ki, ők voltak az első fecskéim.

**Na és Boros Zoli?**

Ezt jó, hogy felvetted, ugyanis amikor 1972-ben Boros Zoli világbajnoki váltóbronzérmet szerzett, valóban év végén, mint az ő edzője kaptam egy állami sportkitüntetést.

A „Kapitánnyal” való gyümölcsöző kapcsolatokat nem edzői feladatnak tekintettem, inkább mint barát segítettem neki.

**Elérkeztünk a nyolcvanas évekhez. Ezt az évtizedet miként foglalnád össze?**

1983-ban, mint sokan mások, én is ott voltam Keszthelyen, a magyar világbajnokság rendezői között. Ezt követően néhány évig ugyan eltávolodtam az edzői munkától, miközben



*Az „Öreg”, dr. Nagy Árpád*

1986-tól újabb változás történt sportági pályafutásomban.

**Hallhatnánk erről bővebben?**

Komolyabb versenyszervezésre, – rendezésre adtam a fejem. 1984-ben megalapítottuk az IBUSZ kupát, amely ma Eger Nagydíj néven fut tovább.

Az első évben olyan jól sikerült a rendezés, hogy két év múlva, 1986-ban megkaptuk a Világ Kupa futam rendezési jogát. A sikeres Világ Kupa rendezésének elismeréseként az IOF 1988-ban felkért ennek a világversenynak a lebonyolítására. Talán nem túlzás, ha ezeket a rendezvényeket a világbajnokságok után hazánk egyik legkiemelkedőbb tájfutó eseményének nevezném.

A szilvásváradai célba 1480 futó érkezett be és a férfiaknál olyan világnagyság nyerte az elit kategória versenyt, mint a többszörös világbajnok norvég Øyvind Thon. Kicsit az időben előreugorva itt említeném meg, hogy a versenyrendezésem másik csúcspontja 2007-ben volt, amikor a serdülők és az ifjúságiak kontinensbajnokságát Egerben és környékén mi rendezhettük meg.

**A kilencvenes évek elején újra az edzők között találunk. Mi volt a visszatérés legfőbb oka?**



Egyszerűen csak visszacsábítottak, miközben észrevettem, hogy a tájfutás szempontjából mennyi nagyon tehetséges gyermek futkározik itt Egerben.

Amikor öt év múlva 1995-ben egy új sportegyesületet az ETC-t megalapítottuk, elnökké választottak, majd vezetőedzőként 10-11 éves kortól kezdtem el teljesen új gyerekekkel foglalkozni, akikből mára több élversenyző nevelkedett ki.

Közülük, elsősorban Kovács Ádámot emelném ki, aki eddig 35 magyar bajnoki érmet szerzett. A főiskolás világ bajnokságon bronzérmes, Ifi EB ezüst, a junior vb-n ötödik, a felnőtt magyar vb-n szintén az ötödik helyezést elért nemzeti válogatott váltó tagja volt. Időközben a két felnőtt kategóriában olyan

meghatározó csapatot tudtunk összehozni, hogy a magyar bajnokságokon már rendre a dobogós helyek valamelyikén végzünk. A Kovács Ádám, Szabó András, Szajkó Csaba, valamint a Simon Ágnes, Hrenkó Ivett és Jana Macinska összeállítású csapat évek óta esélyesei a felnőtt bajnokságoknak.

Mindezek mellett nem szabad megfeledkezni Simon Ági sítájfutó vb címéről sem. Lassan már egy évtizede annak, hogy 3-4 válogatott kerettagot adunk a magyar válogatottnak.

**Apropó válogatott, illetve szövetségi munka. Ezen a területen is tevékenykedsz?**

Az ezredfordulót követően öt évig voltam társszövetségi kapitány, melyet egy remek teammel Kelemen Jánóval és Hrenkó

Lacival együtt vittünk végig.

Tevékenységünk ideje alatt volt eddig legeredményesebb a serdülő, ifjúsági, junior magyar válogatott. Akkoriban 13 érmet szereztünk, közülük a pezínoki serdülő-ifi eb-n elért éremgyűjtést emelném ki.

Tíz évig voltam az MTFSZ elnökségi tagja, és 21 éve vezetem a fegyelmi bizottságot.

**Eddig hány magyar bajnok került ki a kezeid alól?**

Ha jól számolom, most már 22-nél (!) tartok.

**Látszik, hogy a sport, a tájfutás meghatározó az életedben, de ebből nem lehet megélni. A polgári életben mivel foglalkozol?**

Ügyvéd vagyok. Feleségem dr. Kiss Teodóra, aki egyben a munkatársam és az egyesületnél ő a mindenes segítőm. A főállású munkám mellett a területi ügyvédi kamara elnökségi tagja és országos küldött is vagyok.

**Beszélgetésünk elején a hetvenes évekbeli Achilles-ín sérülésed utáni visszafogott versenyzésedről még nem is ejtettünk szót. Pedig...?**

Ahogy tudtam és időm engedte, természetesen figyelembe véve lábam állapotát versenyeztem és mind a mai napig teszem ezt a már időközben beleöregedve a senior kategóriákban is.

Sérülésemig versenyzői pályafutásom legjobb egyéni eredménye egy ob 5. hely volt elitben, de váltóban és csapatban a bajnokságokon az Egri Spartacus színeiben sokszor voltunk ezüst és bronzérmesek.

**Egyesületi szinten Eger, az eredményeket tekintve Szeged és Pécs mellett az egyik fellelvágó lett a vidéki tájfutásnak. Mi a titka dr. Nagy Árpád eredményes munkájának?**

Szeretném gyorsan leszögezni, hogy nincs egri titok! Nálunk egy nagyon jó hangulatú, morális tartást adó egyesületben végzett következetes, tervszerű

## FELHÍVÁS!!!



**KERESSÜK A KÉPEN LÁTHATÓ 66 ÉV KÖRÜLI FÉRFIT, AKI ALAPOSAN GYANÚSÍTHATÓ,** hogy 1995-ben megalakította az Egri Tájfutó Clubot, és azóta válogatottak és magyar bajnokok tucatját nevelte.

**A FÉRFI TULAJDONÁBAN VAN** több magyar bajnoki cím, állami- és sportkitüntetés; edzői és versenybírói képesítés, amellyel mindenkiből és mindenki családjából tájfutót vagy versenybírókat nevel.

**FELTALÁLÁSI HELYE:** péntektől vasárnapig **BOGÁCS** község, (jurtatábor, fürdő, vendéglők...)

**FELISMERÉSE ESETÉN ÓVATOSAN KÖZELÍTSÜK MEG,** majd gratuláljunk eddigi munkájáért!

Körözesi plakát



munka folyik. Egy, az egyesületet jól szervező csapat van. Heti 6-8 közös, ellenőrzött, és nem egyéni edzés folyik nálunk. Alapozási időszakban heti 3 speciális, nagyon erős tornatermi mellett 5-6 futóedzés, egy úszás és egy elméleti foglalkozás van. Tehát megdolgozunk az eredményekért. Több mint száz hazai klub közül 2005-ben a 3. helyen végeztünk és az utóbbi években is az első hatban fejeztük be az évet. Tavaly is az országos szakosztályi pontverseny előkelő nyolcadik helyén végeztünk

## A jövő tervei, céljai?

Az egyesületben jó nemzetközi szereplést, sok bajnoki érmet és a jó hangulatú klubéletet szeretnénk fenntartani. Részemről jó lenne még sokáig versenyezni szeniorban és ha lehet eredményesen. (időközben dr. Nagy Árpád F 65 szenior kategóriában országos éjszakai egyéni bajnoki címet szerzett Ágasegyházán; a szerz.) Álmodok vannak, de azok

## Magyar Bajnoki Eredmények 2010

| Név                   | HOB       | ROB       | POCS      | KOB       | VOB       | ONEB     | CSOB      | EOV      | ÉOB      | Összpont   |
|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|------------|
| Kovács Ádám           | 1/10      | 1/10      | 3/8       | 6/3       | 8/3       | -        | 1/12      | -        | -        | 46/23      |
| Szabó András          | -         | 4/5       | 3/8       | -         | 8/3       | 5/4      | 1/12      | -        | -        | 32/23      |
| Szajkó Csaba          | -         | 3/6       | 3/8       | -         | 8/3       | -        | 1/12      | -        | -        | 29/23      |
| Barta Dávid           | -         | -         | 5/4       | -         | -         | -        | 7/2       | -        | -        | 6/6        |
| Nyilas Bálint         | -         | -         | 5/4       | -         | -         | -        | -         | -        | -        | 4/4        |
| Repka Dániel          | -         | -         | 5/4       | -         | -         | -        | -         | -        | -        | 4/4        |
| Marczis Dávid         | -         | -         | -         | -         | -         | -        | 7/2       | -        | -        | 2/2        |
| Simon Ágnes           | -         | -         | 3/8       | 2/8       | 1/12      | -        | 3/8       | Sz: 3/4  | -        | 36/28/+ 4  |
| Hrenkó Ivett          | -         | 6/3       | 3/8       | 6/3       | 1/12      | -        | 3/8       | -        | -        | 34/28      |
| Király Amanda         | -         | -         | -         | 6/1       | -         | -        | -         | -        | -        | 1          |
| Jana Macinska         | -         | -         | 3/8       | 2/8       | 1/12      | -        | 3/8       | -        | -        | 36/28      |
| Mizur Péter           | -         | -         | -         | -         | -         | -        | 7/2       | -        | -        | 2/2        |
| Bogya Tamás           | -         | -         | -         | -         | 3/6       | 1/12     | -         | -        | -        | 18/12      |
| <b>Összpont:</b>      | <b>10</b> | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>4</b> | <b>22</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>110</b> |
| Dr. Nagy Árpád        | 3/4       | 2/5       | 6/1       | -         | 5/2       | -        | -         | -        | -        | 12/3       |
| Nagy Lajos            | 1/7       | -         | 1/7       | -         | 5/2       | -        | -         | -        | 2/5      | 21/9       |
| Lénárd Miklós         | -         | 4/3       | 6/1       | 4/3       | 5/2       | 5/2      | -         | -        | -        | 11/3       |
| Tóth Sándor           | -         | -         | -         | -         | 5/2       | -        | -         | -        | -        | 2/2        |
| Kovács József         | -         | -         | 6/1       | -         | 5/2       | -        | -         | -        | -        | 3/3        |
| Kiss Teodóra          | -         | -         | -         | 4/3       | -         | -        | 5/2       | 3/4      | -        | 9/6        |
| Marczis Márta         | -         | -         | -         | -         | -         | -        | 5/2       | 3/4      | -        | 6/6        |
| Radics Anna           | -         | -         | -         | -         | -         | -        | 5/2       | -        | -        | 2/2        |
| Lipták József         | -         | -         | -         | -         | 5/2       | -        | -         | -        | -        | 2/2        |
| <b>Szenior össz.:</b> | <b>11</b> | <b>8</b>  | <b>1</b>  | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>43</b>  |

Az ETC tájfutóiak tavalyi mérlege a bajnoki helyezéseket tekintve

csak sok-sok edzésmunkával és jó feltételrendszer mellett vál-

hatnak valóra. **Czímer Z. József**  
**Fotó: Máthé István**



egyedi termékeink:

laminált rajtszám

pp/pe kordonszalag

molinó/ponyva

reklámtábla

passztartó szalag

rendezői kártyák

öntött érem

éremszalag

póló emblémázás

mez feliratozás

**MÁTHÉ ISTVÁN**

06 20 9573165

06 1 2423945

mathepista@gmail.com

grafficcom@gmail.com

1031 Bp. Malomkerék u. 1.

# ÉJSZAKAI TRAILO ÉS TEMPO OB ITTHON ELŐSZÖR



Június 18-án a budapesti Hajógyári-szigeten két bajnokságot is rendezünk a TrailO szakágban. Elsőre (sőt, talán másodjára is) furcsa ötletnek tűnik az éjszakai sötétben trailOzni, de ha északon ezt kitalálták és szeretik, próbáljuk ki mi is! A lebonyolítás hasonló az éjjeli tájfutáshoz, a bójákön fényvisszaverő csík van és a versenyzők fej- vagy kézi lámpát visznek magukkal. A nullidő sötétedés után lesz, 21.30-kor.

Az esti versenynek már az első magyar TempO bajnokok ismeretében futunk majd neki. A TempO-t nevezhetnénk sprint TrailO-nak is. Gyors, izgalmas verseny, ahol nem a fizikai teljesítmény számít, hanem a koncentráció, a térképismeret és a döntési sebesség. A TrailO nemzetközi fejlődésével egyre fontosabbá váltak a versenyek időmérő pontjai, mert ezek döntik el a több jó eredményt elérő versenyző közötti sorrendet, ebből alakult ki a TempO, ahol minden pont időre megy. A pálya állomásain a versenyző a kezébe kapja az előtte lévő tereprészlet térképét, melyen egy pont és a hozzá tartozó pontmegnevezés van ábrázolva. Egy nézőpontból ugyanazokra a bójákra nézve 3-5 feladat is lehet, ezeknek a térképét egy kupacban adják oda a versenyzőnek – a feladat a lehető leggyorsabban eldönteni, melyek a helyes bóják. Erre pontonként 45 másodperc áll rendelkezésre. Egyáltalán nincs tehát sok idő tanulni, se lehetőség több helyről megnézni a pont környékét. A pálya általában 4-5 ilyen állomásból épül fel.

A pálya teljesítése után a versenyzők teljes időt kapnak, ami az összes állomáson töltött idejükből és a helytelen válaszokért kapott büntetésekből áll. 45 másodperc a büntetés egy helytelen vagy hiányzó válaszáért. A nyertes a legkisebb idővel rendelkező versenyző. A világ legjobbjainak átlagosan 4-5 másodperc kell csak a jó döntéshez. És neked? Próbáld ki, milyen gyorsan tudsz tájékozódni!



Online is kipróbálható a tavalyi trondheimi World TempO Trophy pályája (a képen a győztes Lauri Kontkanen), de azért élőben érdekesebb. <http://www.yq.cz/trail-o/TempO/>

Új bajnoki szabályzatunknak megfelelően felnőtt, 18 és 14 éves kategóriában is bajnokot avatunk mindkét OB-n, ha lesz elég induló. A pályakitűző mindkét versenyen Mihácz Zoltán, rendező a BEAC. Honlap: [trailotempo.5mp.eu](http://trailotempo.5mp.eu)

Az eseményt a tájfutás szakágainak bemutatójaként is tekinthetjük – a trailO mellett tájfutó parkverseny és tájkerékpáros verseny is megrendezésre kerül.

## A hónap sportolója egy TrailO versenyző

Az IOF májusban egy trailO versenyzőt, Soren Saxtorph-ot választotta a hónap tájékozdási sportolójának, aki a tavalyi norvég világbajnokságon 3. helyezést ért el. Kerekesszékebe kényszerítő sérülése előtt kitűnő junior tájfutó volt, kipróbálta a többi szakágot is, utána más parasportokat – mégis a trailO a kedvence.



# SZENIOR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ VILÁGBAJNOKSÁG

**Sajtóanyag, 2011. április 27.**



Szenior Tájékoztatósi Futó Világbajnokság

2011 Pécs - Magyarország

"Pécs - a Világörökség Városa"

**M**agyarország, azon belül a PVSZ, PVM, POEÜ Tájékoztatósi Futó Szakosztályai nyerték el a 2011-es WMOC / World Masters Orienteering Championships – azaz a Tájékoztatósi Futó Szenior Világbajnokság rendezési jogát. A rendezvény előkészületeinek és lebonyolításának feladatait a WMOC 2011 szervezőbizottsága látja el, mely a Tájfutásért – Pécs Alapítvány kerekein belül működik.

Ez az esemény a sportág legnagyobb szabású rendezvénye s – a résztvevők száma szerint biztosan – az eddig valaha rendezett legnagyobb sportesemény lesz a Dél-Dunántúli Régióban. Közel 25 kategóriában 2 versenyszám 5 versenynapján mintegy 3500 fő (versenynaponként!) áll majd rajthoz 2011 június 30 – július 8. között. Eddig 43 ország 3200 35-95 év közötti sportolója regisztrált a Szenior Világbajnokságra.

A normál táv selejtezői és döntője a Mecsek erdeiben (Petőcz-pusztá,

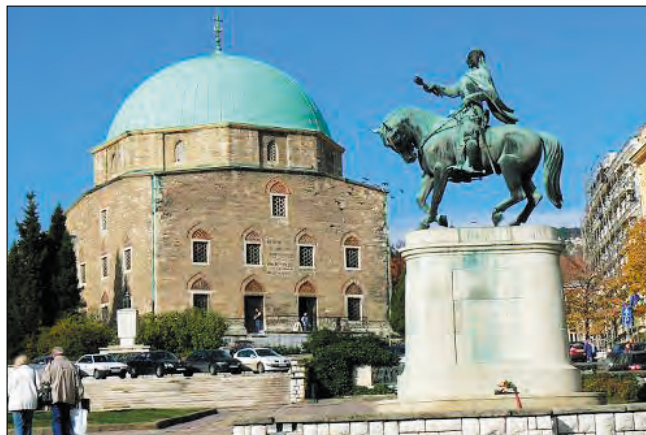
Orfű Kis-tó és Orfű Rác-tanya célokkal), a sprint versenyszám selejtezője Pécs történelmi belvárosában, döntője Komlón lesz. A megnyitó ünnepség 2011. július 2-án lesz a pécsi Széchenyi téren. Így Pécs város és környéke több ezer tájfutó sportolót és kísérőjét, családtagjait láthatja vendégül tíz napig Magyarországról és a világ minden tájáról, turisztikai szempontból nem mellékesen a 35 év feletti, sportos életvitelű, rendszeresen utazó célcsoportból. Ebből a régió gazdaságilag is sokat profitál, teltház lesz a szállodákban és egyéb szálláshelyeken. (Az eddig a WMOC-hoz kapcsolódóan lefoglalt vendégéjszakák száma már meghaladja a harminc ezret!)

A baranyai rendezők szakmai elismertségét jelzi, hogy a nemzetközi sporteseményeknél szinte példa nélküli módon 2008-ban elsőre sikerült elnyernünk a rendezési jogot az IOF (Nemzetközi Tájfutó Szövetség) kongresszusán

– a pályázók között olyan tájfutó „nagyhatalmakkal” is megküzdve, mint Svédország, Németország, Litvánia. A pécsi rendezőgárdára hárul az a nem kis feladat, hogy a rendezvény sportszakmai lebonyolítása mellett mindenben kiszolgálja a vendégeket: a szállásfoglalástól, az utazás-szállítás, étkezés megszervezésén keresztül, a kísérő rendezvényekig (előversenyek, edzőtáborok, kísérőverseny, bankett) és szabadidős programokig (városnézés, kultúra, wellness, gasztronómia).

Természetesen a feladat nagyságához mérten már három éve zajlanak az előkészítő munkák, kijavítottak több mint 40 km<sup>2</sup> tájfutó térképet, kifejlesztették egy online nevezési-szállásfoglalási rendszert, kitűzték több száz ellenőrzőpont és készen vannak a versenypályák is. Jan R. Lien úr, a nemzetközi tájékoztatósi futó szövetség által kirendelt versenyellenőr – civilben a Trondheim-i egyetem fizikaprofesszora – folyamatosan figyelemmel kíséri a Szervezőbizottság munkáját, s legutóbbi, április első hetében lezajlott (immár harmadik) látogatásán elégedettségét fejezte ki az előkészületekkel kapcsolatban. Természetesen a verseny ideje alatt a már most is aktív, kb. 50 fő önkéntesekből álló rendezői stáb további mintegy 300 fővel egészül ki és számítunk a város, valamint a megye támogatására, a pécsiek vendégszeretetére is, hogy felejthetetlen élményt szerezzünk az idelátogatóknak.

**WMOC2011 Szervezőbizottság**  
További információk: Vonyó Péterné Szabó Réka 20/262-43-30, info@wmoc2011.hu



*A megnyitó helyszíne: a Széchenyi tér*



# VERSENYSZABÁLYZATRÓL A WMOC-N INDULÓKNAK

**A WMOC-t az IOF versenyszabályai szerint kell megrendezni, nem a rendező ország (esetünkben az MTFSz) szabályai szerint. Hasznos tudnivalók a VB magyar indulóinak a Szervező Bizottság szabályzatfordításának felhasználásával.**

**A** szabályokat az előfordulás sorrendjében adom, kihagyásokkal, rövidítve. Dőlt betűkkel írtam a magyarázatokat, kiegészítéseket. Érdemes a szabályokat átnézni és betartani, ne rontsa el a verseny örömet az esetleges hibázás! A Mecsek kupát természetesen az MTFSz szabályai szerint rendezik.

Csak azok a versenyzők indulhatnak a döntőben, akik legalább az egyik selejtezőben elindultak.

Ha legalább 20 és legfeljebb 160 nevező van, akkor a versenyzőket a lehető legegyszerűbben kell két részre elosztani úgy, hogy az A döntőbe kerüljön legalább a mezőny fele. A döntők beosztása és a rajtidők kiosztása egyébként az OB-khoz hasonló.

Minden információt legalább angolul közre kell adni.

A versenyterepet le kell tiltani amint eldől, hogy az versenyterep lesz. Ha ez nem lehetséges, akkor a terepre lépéssel kapcsolatos magállapodásokat a lehető leghamarabb nyilvánosságra kell hozni. Ez a városi sprint versenyekre úgy érvényes, hogy a területre be szabad menni a rendezők által megadott időpontig, de futni, edzeni nem szabad ott. Idén viszont az IOF ellenőr úgy rendelkezett, hogy Komló város teljesen tiltott terület a versenyzőknek, a sprint döntőig belépni tilos, még szálláshelyként sem engedélyezte.

A verseny napján a versenyterületről készült térkép versenyzők vagy kísérők által történő használata tilos, amíg a rendező nem engedélyezi azt. Ez nagyon fontos szabály! Magyar versenyzők előszeretettel mutatják meg pályájukat, később induló társuknak, a korábbi tájfutó térképen. Ez azonban nemcsak sportszerűtlen, hanem tilos is! De nemcsak tájfutó, de más térkép vagy pl. Google úrfotó használata sem megengedett. Kérem a versenyzők megértését, de ennek a

szabálynak a megsértése minden közelben tartózkodó azonnali kizárással jár! Egy junior VB-n egy teljes csapatot zártak ki emiatt.

A versenyző nem használhat és nem vihet magával a pályára más tájékozási segédeszközt a rendező által biztosított térképen és pontmegnevezésen, valamint tájólón kívül. Az előrajttól a célig a versenyző nem használhat és nem vihet magával telekommunikációs eszközöket, kivéve ha a rendezők ezt engedélyezik. Olyan GPS, amelyről csak utólag tölthető le a versenyző által megtett út, használható a versenyeken. Elméletileg telefon sem vihető, de aki kikapsolva, esetleges segélykérés céljából viszi magával, az talán számíthat a rendezők elnézésére.

A versenyzők térképeiket a rajt pillanatában vagy utána veszik fel. A helyes térkép elvételeért a versenyző felelős. A versenyző rajtszámát, nevét vagy kategóriáját úgy kell feltüntetni a térképen vagy annak közvetlen közelében, hogy azt a futó indulás előtt láthassa.

A rajtjukat saját hibájukból lekéső rajtolók elindulhatnak a rendező által engedélyezett időben. A rendezőnek ekkor figyelembe kell vennie az elkészt versenyző többiekre tett esetleges hatását. Az idejüket úgy kell mérni, mint ha eredeti rajtidőjükben indultak volna.

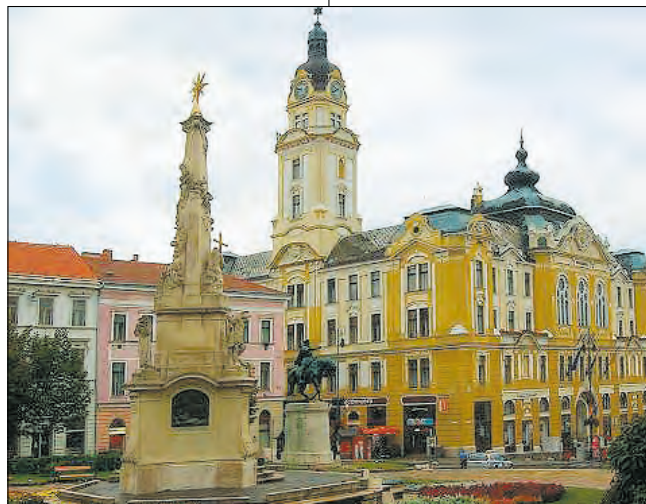
A rajtjukat a rendező hibájából lekéső ver-

senyzőknek a rendező adjon új rajtidőt a többi versenyzőre tett esetleges hatás figyelembevételével! Tehát csak akkor kap az elkéső versenyző új rajtidőt, ha a rendezőség hibájából késte le a rajtot. A későn érkező versenyző nem indulhat azonnal, hanem csak pl. egy olyan rajtidőben, amikor nincs a pályáján induló versenyző.

Reklamálni lehet a szabályok megszegése vagy a rendező utasításai miatt. A reklamációt a lehető leghamarabb írásban kell benyújtani. A reklamációt a rendezőség bírálja el és a döntésről a reklamálót azonnal értesíti. A reklamáció díjtalan. A rendező határidőt szabhat a reklamációk benyújtására.

Övni a rendezőség reklamációval kapcsolatos döntése ellen lehet. Az óvást írásban kell benyújtani egy zsűritagnak a rendező döntésének kihirdetését követő egy órán belül. Az óvás díjtalan. A zsűri 3 szavazati joggal rendelkező tagból áll, akik különböző szövetségek tagjai. Két tagot az IOF, egyet pedig a rendező szövetsége jelöl ki. A zsűrit az IOF ellenőr vezeti és a rendező képviselőjének is joga van részt venni a zsűri ülésén, de szavazati joga egyiküknek sincs. A zsűri döntése végleges. A tiltakozás tehát kétlépcsős, ha a rendezőkkel nem jut dőlőre a versenyző, akkor fordulhat a zsűrihez.

**Hegedüs Ábel**



Városháza - Pécs



# ÉRDEKESSÉGEK A BRIT COMPASSSPORTBÓL

**Az első egy vicces levél a CompassSport levelező oldaláról, a másik az egy cikksorozat része, amiben fura, érdekes és nem mindennapos versenyformákról van szó.**

## LEVÉL A BRIT COMPASSSPORT MAGAZINBAN

Az elmúlt hetekben sokan írtak a díjazásról, így szeretném 4 éves Rebecca véleményét megírni, aki amikor meglátta a Brit Középtávú Bajnokságon nyert bronz érmet, megkérdezte: "Csokiból van?" Lehet, hogy ez a jövő zenéje. Eredetileg úgy gondolkodtam, hogy étcsoki legyen az elsőnek, tejszoki a másodiknak és fehér csoki a harmadiknak, de akkor mi lesz azzal a győztesrel, aki véletlenül pont a fehér csokit szereti? Le kell majd lassulnia a harmadik helyre, hogy a kedvenc csokiját kapja? Végül is egy jobb megoldásra gondoltam (férjem Alastair javaslatára) miszerint az első helyezett érdeme tripla vastag lenne, a másodiké dupla, míg a harmadik szimpla vastagságú érmmel kell, hogy megelégedjen. Ez, mint handicap rendszer is működhetne – túl sok győzelemtől túl sok csokit nyerne az illető és így az ellenfelek meg is foghatnák elég hamar. Az érdemet a megfelelő színű fóliába lehetne csomagolni és így lennének megkülönböztethetők. Ezek után már csak arról kellene döntenie, hogy mi legyen a szalaggal, amin az érmék lógtak, mielőtt a nyertes elfogyasztotta őket. A praktikus megoldás itt az lenne, ha a díszes szalag helyett, mondjuk egy hasznos cipőfűzőre kicserélnék.

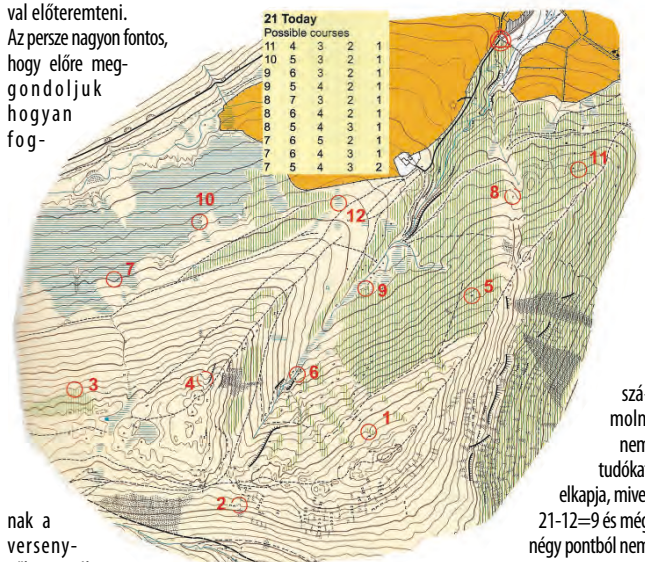
**Carol Lovegrove SN**

## ÉRDEKES VERSENYFORMA

*Írta: Roger Jackson*

Mivel hétköznapi kisversenyekre, edzőversenyekre stb. egy klubnak sincs túl sok különböző terepe, talán úgy lehetne ezeket hasznosítani, hogy a versenyformát variáljuk. A pályakitűzők, ha egy kicsit beegondolnak, sok érdekes, izgalmas és kihívást jelentő formátumot lehet egy kis fantáziával előteremteni.

Az persze nagyon fontos, hogy előre meggondoljuk hogyan fog-



nak a versenyzők reagálni

az új formátumra, hogy valószínűleg milyen útvonalakat fognak választani, és ha lehetséges mindig próbáljuk meg kiküszöbölni a szerencsét. Az egyenlő esélyek még a legkisebb versenyeken is fontosak.

A 21-es kártyajáték formájában, azt a feladatot adjuk minden versenyzőnek, hogy 5 pontot fognak meg úgy, hogy 21 legyen az 5 pont összege. Például 8, 6, 4, 2 és 1. A fenti térképen csak 10 lehetséges kombináció van (lásd a kis táblázatot!) ahhoz, hogy 21 jöjjön ki 5 pont megfogásából. Ez azt jelenti, hogy minden versenyző kénytelen lesz egy kis időt eltölteni azzal, hogy kisússe melyik 5

pontból fogja összehozni a 21-et. Egy olyan terep és pálya ahol egy viszonylag hosszú emelkedővel kezdődik a verseny, módot ad mindenkinek a tervezésre útban az első pontig. A terep alakja, a domborzat/szint mind segít ahhoz, hogy komolyan összpontosítson mindenki arra, hogy megtalálja a neki megfelelő legjobb útvonalat.

A fenti térképen levő pályához csak 11 pont kell, így könnyű a pályakitűző munkája. A 12-es az egy csali pont és arra jó, hogy a

számolni nem tudókat elkapja, mivel 21-12=9 és még négy pontból nem lehet 9-et kihozni!

Nagyon valószínű, hogy mindig lesznek olyanok, akik nem tudnak összeadni a verseny izalmában. Ezeket valamilyen büntetéssel kell sújtani. Például: ahánnyal több vagy kevesebb az összegük 21-nél, annyiszor 5 perc pluszt kellene hozzáadni az idejükhöz.

Az ilyen versenyforma például nagyon jó lehet egy versenysorozat utolsó versenyére, pláne akkor, ha nagyon szoros a verseny az első között. És azoknak is előnyt nyújt, akik meggondolják útvonal választásukat és jól választanak. Szétválasztja a gyors futókat és a ravasz futókat.

**Fordította: Grant Julianna**



## IGENT MONDTAK

2011. május 21-én házasságot kötött Zárug Zita és Harkányi Árpi. Nem akármilyen eseménynek lehettünk részesei: kerékpáros esküvő volt! A fehér miniszoknyás menyasszony a fátylát a sisakba fűzte be, a vőlegényen pedig frakk mintájú bicós póló, és sisakra erősített cylinder volt. A boldogító igen kimondása után a menet a Thököly úton, a Városligetben, a Hősök terén, az Andrássy úton, a Nagykörúton, majd a Margit-hídon haladva jutott el a buli helyére a Margitszigetre. A gyalogosok, autósok, és turisták nem győztek ámulni a konzervdobozokkal kolompoló kis-critical mass vonulásán, a kínai turisták extázisban fotózták az ifjú párt. Számos komoly bulvár média beszámolt az eseményről. (Tájfutók, így kell bekerülni a hírekbe!) Aki elég korán kel június 11-én, az a KOB előtt még elbűsúztat-

hatja a párt a világkörüli nászut startján! <http://360fokbringa.hu/> Sok boldogságot kívánunk!

**Bacsó Piroska**

### Kis ízelítő a honlapról:

Sokan kérdeztétek, hogy mikor indulunk a túrára, és hogy lehet-e megnézni az indulást, vagy csatlakozni az első szakaszon. Igen, lehet, és most azt is megírjuk, hogy pontosan mikor indulunk, hogyan, merre tekerünk, és hogy hol lesznek a táborhelyek. Mindenkit nagy szeretettel várunk! **Indulás június 11-én, reggel 8 órakor a Hősök teréről.** Akár csak az első pár kilométerre Budapesten, akár egészen Szegedig, vagy Temesvárig, de útközben is lehet csatlakozni egy-egy rész szakaszra is.

**Az első négy nap pontos túraterve (részletesen a honlapon):**

**1. nap** – Budapest – Pusztavacs, 64km, sík terep, 95% aszfalton

**2. nap** – Pusztavacs – Tisza part, 90 km, sík terepen, 90% aszfalton

**3. nap** – Tisza part – Szeged, 83km, javarészt töltesen

**4. nap** – Szeged – Temesvár, 122km, síkon, aszfalton

### A menetről, haladásról, megállókorról

Ez most nem nászmenet lesz, bár nagyon jó móka volt, de most nem fogunk csörömpölni, csilingelni és dudálni, viszont haladni annál inkább szeretnénk. Ez óhatatlanul is nehéz nagy csapatban, ezért elképzelhető, hogy szét fogunk szakadni, akár kilométerekre is egymástól. Nem kell megijedni, nem kell megsértődni, ez a kerékpártúrázás velejárója, pláne így ilyen formában. Leszünk néhányan (legalábbis reméljük!), nem összeszokott túrázók, mindenki más-más tempóhoz szokott, más neki a kényelmes. Ezért találtuk ki a megállókat, hogy ezeken a pontokon bevárjuk egymást, ott (is) beszélgessünk, együnk-igyunk, rendezzük a dolgainkat. Illetve ha valaki nap közben szeretne csatlakozni hozzánk, ezeken a pontokon egyszerűbb azt megtennie...

# TUDJ MEG TÖBBET A MEZÍTÁBAS FUTÁS ELŐNYEIRŐL

**Mit is jelent a természetes futás technikája, stílusa? (angolul a natural running, minimalist running vagy barefoot running kifejezéseket használják.)**

**Ha csak a direkt angol fordítást nézzük, akkor is beszédes: legkevesebb „technikai” támogatással futás, vagy mezítlás futás.**

**M**iért is akarnak tudós emberek vizsgálódni már meglevő technikai vívmányokat, amiket a cipőkbe építettek, mint csillapító vagy stabilizáló elemek? Talán mert a modern elemző rendszerek segítségével le lehet mérni a futás hatékonyságát és ki lehet mutatni a talajérintkezés biztonságosságát. Ezen mérések és elemzések kimutatták, hogy sokkal hatékonyabb az a mozgás amikor a talajt fogó láb nem sarokra érkezik és továbbgördül, hanem a talppárnára és utána a teljes talp érkezik a talajra miközben a futó kissé a talajra előredőlvé halad (mint sieléskor) és engedi, hogy a lendületben a test súlypontja alatti fogjon a láb talajt. Ez azt eredményezi, (ha nincs megemelve a sarok a talppárnához képest), hogy a láb nem képes sarokra érkezni – továbbgördülve a talp talajt fogni és talppárnáról elrugaszkodni. Ekkor a láb elsőlső része (talppárna) érintkezik elsőként a talajjal és ideális esetben a sarok csak abban az esetben ér talajt, ha stabilizálni kell a talaj egyenletességét és meg kell támasztani a lábat a talajon. A talajfogást követően minden további gördülő mozgás nélkül képes tovább rugaszkodni, ezzel nem veszíti energiát a mozgásból ami lényegesen hatékonyabbá teszi a futást.

Az alábbi kép mutatja a két különböző stílusú mozgás talaj hatás-ellenhatás dinamikáját az idő függvényében.

Azt ne felejtsük el, nem az fáj amint a láb/sarok beleszapódik a kemény talajba, hanem a talaj becsapódás utáni visszahatása (ütődése) megy végig a csontvázon és okoz káros rezgéseket a boka/térd/csőpő/és a gerinc minden ízületén, csigolyáján. A láb szerkezete olyan, hogy a láb a bokában, mint egy jó lökésatlót dolgozik a lábszárban lévő izmok segítségével. Ezek az izmok, ha megfelelően edzettek, képesek megvédeni a sarokcsont közvetlen a talajba csapódását. És talajfogást követően azonnal képesek elrugaszkodni onnan előrehatítani a futót.

Az emelt sarokra, a cipő csillapítórétégre nincs is szükség, amely a sarkon talajra érkező futó csontvázát hivatott védeni. A plusz sarokmagasságít csak többlet súly, amit még kell cipelni a teljes távon, továbbá a sarok 9-12 milliméteres emelése nehezebb teszi a láb természetes talajfogását úgy, hogy a talp elülső része érien elsőként a talajra.

Azt megérthetjük, mi a haszna a mezítlábas vagy természetes futásnak, de hogy lehet ezt igazán megtanulni és sérülés és károsodás mentesen begyakorolni?

Kérdezzünk meg egy harcművészt, akik egy életen át mezítláb eddzenek, futnak, rugaszkodnak a talajról és érkeznak vissza oda.

Két útja van az elsajátításnak.

Első lehetőség, ha nem bízunk képességünkben, akkor a cipő sarokemelését csökkentjük fokozatosan a magas sarok-csillapítástól a nulla csillapításig, amely 12 millimétertől a 0 milliméterig fokozatosan vezet át a futástechnika változásáig. Figyeljünk a mozgásunkat, igyekezzünk az egyre kisebb sarokemelésű cipőkkel egyre többet futni és arra odafigyelni, hogy a felsőtest megfelelő módon dőljön minél jobban előre és kevésbé nyúljuk előre a lábunkat. Amikor az

eggyel alacsonyabb sarkú cipőnkkel már úgy érezzük, hogy hatékonyan fáradás nélkül futunk, akkor válthatunk a következő fokozattal alacsonyabb cipőre, míg végül eljutunk a biztonságos és hatékony mezítlábas futásig.

Mire figyeljünk ennél a módszernél? Az első néhány alkalommal annyit fussunk, amennyi még jólesik és a futás intenzitása is olyan legyen, hogy a futásmennyiség ne okozzon izomsérülést.

## Mire gondolk?

A futás-technika váltása olyan izmokat is erőteljesen megdolgoztat, mely izmok előtte nem voltak ilyen mértékben terhelve. Szerencsésebb esetben izomlázati okoz, de túlterhelés esetén izomgörcsöt vagy akár izomhúzódást is. Legyen kontrol, ami az állás közben, képes azt mondani pihen, ne próbálj ki meztlítás cipőt hosszabb versenyen, előtte legalább egy hónapot eddiz ilyen cipőben.

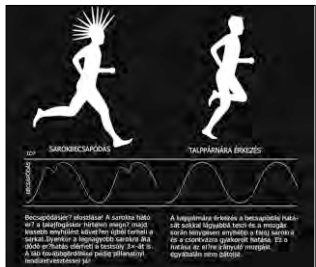
Másik lehetőség, ami drasztikusnak tűnik, de megfelelő edzésterv mellett gyors áttérést biztosíthat. Egyszerűen kezdjük el mezítláb futni, ha van hol.

Milyen cipőt lehet ajánlani? Már nagyon sok gyártó készít kifejezetten erre futásra kifejlesztett cipőket.

Az inov-8 márka teljes átmenetet kínál a magas sarkú (12mm emelés) nagy csillapítású cipőtől a 9 - 6 - 3 - 0 mm emelésű kisebb csillapítású cipőig. Mindenki kiválaszthatja magának megfelelőt, akár utcai futásra, akár terepi futásra.

Most már csak el kell kezdeni a futást, ha érdekel az új technika, meglátod a futás elsajátításával percekig fogsz javítani eddigi eredményeiden, és biztonságosan sérülésmentesen leszel képes edzeni versenyezni.

Mert terepen futni jó!  
www.multiNavigator.hu





# Ajánlat mezítlábas futóknak

**inov**



[www.inov-8.hu](http://www.inov-8.hu)

Vedd meg az inov-8  
mezítlábas terepfutócipődet,  
2011. július 15-ig

**recolite™ 190**



nyerj egy inov-8 Recolite 190  
szandált! A szint te választod!

Vásárlási és sorsolási feltételek az Interneten!



Tel: 1/7-888-888

cím: 1134 Budapest, Dózsa György út 63.

Rendelj interneten, vedd át a versenyen partnerkedvezményell!  
(méretet, típust átvételkor tudsz változtatni) partner program 2011-re is!





**Címlap:** Befutás az Országos Diákolimpián.

**Hátsó borító:** Felnőttek a dobogón az Éjszakai OB-n.

**A BUDAPESTI TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA**