



XXIX. évfolyam

a BTF SZ lapja



Fotó: Bodis P.

11/5

A „JÓ TANULÓ, JÓ TÁJFUTÓ” PÁLYÁZAT KIÍRÁSA

Pályázati felhívás

Dr. Fekete Jenő György, a BTF SZ tiszteletbeli elnöke szponzorálásával, a Budapest Tájfutó Sportjáért Alapítvány meghirdeti a „Jó tanuló, jó tájfutó” pályázatot. Jutalomban részesülnek a tanulmányokban és a tájfutásban (bármely szakágban) egyaránt legjobb eredményt elért egyetemi és főiskolai hallgatók.

A pályázaton részt vehet minden, első alap-, mester- vagy osztatlan képzésben résztvevő, bármely magyarországi egyetemen, vagy főiskolán tanuló, nappali tagozatos hallgató, aki valamelyik budapesti tájfutó szakosztály igazolt versenyzője.

A pályázaton nem vehet részt az a hallgató, aki legalább 3,01-es tanulmányi átlagot nem ért el mindkét értékelendő félévben, és az alább feltüntetett sportkategóriák egyikéből sem tud eredményt felmutatni. Értékelendő tanulmányi időszaknak számít a 2010/2011-es tanév őszi és tavaszi szemesztere (kereszt-féléves rendszerben értelemszerűen ugyanez a két félév). Sport-teljesítmény szempontjából a 2011. évben elért eredmények számítanak.

A pályázat nem függ más szervezetek által adott tanulmányi ösztöndíjtól, pályázattól, vagy egyéb jutalomtól.

Az elbírálás szempontjai

Tanulmányi eredmény: A 2010/11-es tanév őszi szemeszterének tanulmányi átlaga. A 2010/11-es tanév tavaszi szemeszterének tanulmányi átlaga

Sporteremény: EB/VB (egyéni/váltó).

Egyetemi és Főiskolai VB (egyéni/váltó). Magyar bajnokság (egyéni/váltó). A magyar válogatott programjában lévő kiemelt nemzetközi verseny. Egyetemi és Főiskolai Bajnokság (egyéni/váltó)

A pályázathoz kapcsolódó igazolásokról

A pályázatot a hiánytalanul kitöltött EGYÉNI NEVEZÉSI LAPON kell benyújtani. Erre kell rávezetni az egyetem/főiskola Tanulmányi Osztályának ill. a szakosztály vezetőjének igazolását az elért eredményekről. Az értesítési címet csak akkor kell kitölteni, ha az nem azonos a lakáscímmel.

Egyéb tudnivalók

- az Egyéni Nevezési Lap levehető a BTF SZ honlapjáról (www.btfisz.hu)
- a pályázat benyújtásának határideje: 2011. november 30. A pályázatot a Budapesti Tájfutók Szövetségében (1053 Budapest, Curia u. 3.) kell leadni, vagy erre a címre postázni.
- az ünnepélyes díjkiosztó ünnepséget 2012. januárjában tartjuk a Budapesti Tájfutó Napok keretében. Az első három helyezett pénzjutalomban részesül és oklevelet kap.
- nem a kiírás szerint benyújtott, vagy a pályázati határidő lejárta után benyújtott, ill. a valóságnak nem megfelelő adatokat tartalmazó pályázatok kizárásra kerülnek.

- a pályázatokat az Alapítvány Kuratóriuma és a BTF SZ Elnökségének a képviselője együtt bírálják el.

Budapest, 2011. augusztus hó

Budapest Tájfutó Sportjáért Alapítvány

TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók
Szövetségének lapja

2011. 5. szám

A szerkesztőség vezetője:

Schell Antal

Szerkesztőbizottság:

Argay Gyula, Cseresnyés Ágnes,
Hajdu Martin, Józsa Sándor,
Nemesházi László,
Bacsó Piroksa

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

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.

KEDVEZMÉNYES ELŐFIZETÉSI AKCIÓ!

Az év hátralevő részében kedvezményes áron lehet a TÁJOLÓ 2011. évi számaira előfizetni.

Az előfizetési díj: 2500 Ft, ezért az összegért az előfizetők megkapják az eddig megjelent idei számokat, valamint az ezután megjelenő számokat is, valamint az Ábel Térképészeti Kft. ajándékát: **Visegrád és környékének 1:10 000 méretarányú térképét.** Előfizetni lehet a Pannon Tájfutó Napokon, a Hungária kupán, az év nagyobb versenyein, Országos bajnokságokon, valamint a Budapesti Tájfutók Szövetségében a hivatalos időben (kedd, csütörtök, 16-19 óráig).

BELE A SŰRŰJÉBE!

Középtávú és Váltó OB

Pilisvörösvár és Piliscsaba között, alig több, mint 4 négyzetkilométeren terülnek el a Zajnát-hegyek. Egy kis tájfutó-paradicsom, egyike legtechnikásabb terepeinknek. Ide gyűltünk össze Pünkösöd hétvégéjén, hogy eldöntsük, ki a legjobb az idén középtávon és váltóban.

Ha kézbe veszi valaki a terület legelső, 1965-ben készült színes térképét, amit még Skerletz Iván készített annak idején, azt látja, hogy a terep nagy része nyílt. Igen, akkor a dolomitjeitök még kopárak voltak, emiatt is nevezik a 10-es út mellett álló ismert épületet Kopár-csárdának. Később telepítették be fenyőerdőkkel, a fásításról Gerely Ferenc, a Zajnát név eredetéről pedig Bozán György írt már korábban e lap hasábjain. Volt még aztán egy másik térkép is róla a hatvanas évek végén, aztán majd' negyedszázados szünet után a kilencvenes évek elején térhettünk ide vissza, pontosabban jómagam és feltehetőleg a tölem fiatalabbak akkor futottunk itt először, például az 1992-es Postás Kupán. A hosszú szünetet, ha jól sejtem, a terep szomszédságában létezett két laktanya (magyar és szovjet) magyarázza.

Azóta gyakran volt itt verseny, többek között Hosszútávú OB, Budapest Kupa, az egyik utolsó (ha nem a legutolsó?) Kilián emléktverseny, Normáltávú OB selejtező (amikor még külön rendezték a selejtezőt és a döntőt), na meg újabb Postás Kupa is 2004-ben. Közben a terep is folyamatosan változott, délkeleti oldalát sajnos folyamatosan fogyasztják a Terranova dolomitbányái, pusztított itt erdőtüz, aminek során leégett a telepített fenyvesek jó része, így átmenetileg ismét részben kopárrá váltak a meredek oldalak. Legutóbb egy gázvezeték széles nyiladékat vágta át a terep kellős közepén, ezzel ugyan egyrészt tönkrement néhány szép részletgazdag terület, másrészt viszont a terep közepén létrejött két kilométer hosszban egy – ha nem is ideális, de – potenciális célhely.

Ezt az új célhelhelyezési lehetőséget használta ki a Postás rendező gárdája, amikor Pilisvörösvárról a nyiladék mentén betelepültünk a terep közepébe, a sűrűjébe. A bő húsz méter széles nyiladékon, ha nem is tágasan, de praktikusán elfért a kétnapos OB célja. A szombati Középtávú OB rajtját a célból is látni lehetett, legalábbis a rajtra várakozó versenyzőket, hiszen a beállítás ugyanezen nyiladék mellett volt, 700 méterrel távolabb, na meg vagy 80 méterrel magasabban. Ebből a rajtból a selejtező pályái aztán többnyire északnyugat felé indultak, a terep kevésbé cizellált domborzatú részére, a Szirtes-(gúnynevéen Szintes-) tető felé. No, szint volt is bőven, a selejtezőben még több is valamivel, mint aztán a délutáni döntőben.

Ez a terep jól próbára tett minket, mindenféle szempontból! A szintet már említettem, ehhez társult a bozót, ami a térkép szerint a legtöbb helyen ugyan csak egyes zöld, de hát az egyes zöld is ilyenkor június közepén a legvadabb. Nem beszélve arról, hogy a cél előtt még kettes és hármas zölddekbe is belekóstoltunk kicsit.

Mégis, a szint és a bozót ellenére is azt kell mondjam, ez nagyon jó volt, sőt talán épp ezért volt az. Egyszerűen minden képességet próbára tette az embernek. Az extra szint, a bozót, a különlegesen részletgazdag terep, na meg a hőmérséklet, ami ugyan a tavalyi táblári KOB magasságáig szerencsére nem emelkedett, együttesen igen kemény próbatétel elé állított mindenkit. Ész nélkül rohanni nem lehetett, nem csak a szint és a bozót miatt, hanem mert egyszerűen nem is volt érdemes, még ott sem, ahol lehetett volna. Aki elvesztette a kontaktust akár egy pillanatra a térképpel, az már törhetne is egyből a fejét, hogy hol van (nekem sikerült a selejtezőn, legalább kétszer). A bozót



Szerencsi Ildikó és Lenkei Zsolt 3. OB-ját nyerte az idén



Váltórajt

egyébként nemcsak amiatt tette nehezebbé a feladatot, mert nem lehetett rajta könnyen áthatolni, főleg nem az elképzelt irányba, hanem mert a terepen eltakarta szemünk elől a térképen egyébként igen aprólékos pontossággal ábrázolt részleteket.

A délutáni döntő rajtja, a Postástól már megszokott módon, ugyanott volt, ahol a selejtezőé.

Utána rövidebb-hosszabb kunkor után, amit a gázvezeték „túloldalán” irtunk le, a terep déli felére kanyarodtunk, hogy bevegjük magunkat a terep leginkább tagolt részébe. Itt először egy (legalább is növényzetileg) még viszonylag jobban áttekinthető fenyvesben folytattuk, ahol a problémát a számtalan metsződés, kis gerinc, kis kúp, orr és ki tudja még hányféle domborzati forma beazonosítása jelentette. Ezután viszont átkeveredtünk egy elhagyott bányákkal megszórta, laposabb részre, ahol ráadásul már kettes zöldekkel és ligetesekkel áttekinthetlenné vált fedettség fokozta az élvezeteket. No, aki ezt a részt hiba nélkül megúsza, az már önmagában megérdemel egy jó nagy dicséretet, függetlenül attól, hogy mit produkált a pálya egészén. Nálunk F40-ben például az egyébként az egész verseny (majdnem) legnagyobb időkülönbség

győzelmét arató Hajdu Martin is hagyott bő két percet a 9-es pontunk környékén, sőt a GPS-es útvonalát elnézve még nem is csak a pont közvetlen környékén... Martin egyébként 5 perc 40 másodperccel verte a másodikat, ennél nagyobb különbséggel csak Dudás István nyert F75-ben.

5 perc fölötti különbséggel győzött még Viniczai Csenge N14-ben és Baumholczer Máté F20-ban, valamint Kármán Katalin N50-ben, ismervé korábbi eredményeiket egyikük sem meglepő módon. A legnagyobb csatát a dobogóért a 14 éves fiúknál vívták: 40 másodperc volt a bajnok Szűcs Botond és a bronzérmes Dalos Máté között,

közéjük pedig épp „félútra”, mindkettőjüktől pont 20 másodpernyire futott be Mészáros Máttyás az ezüstérmes helyre.

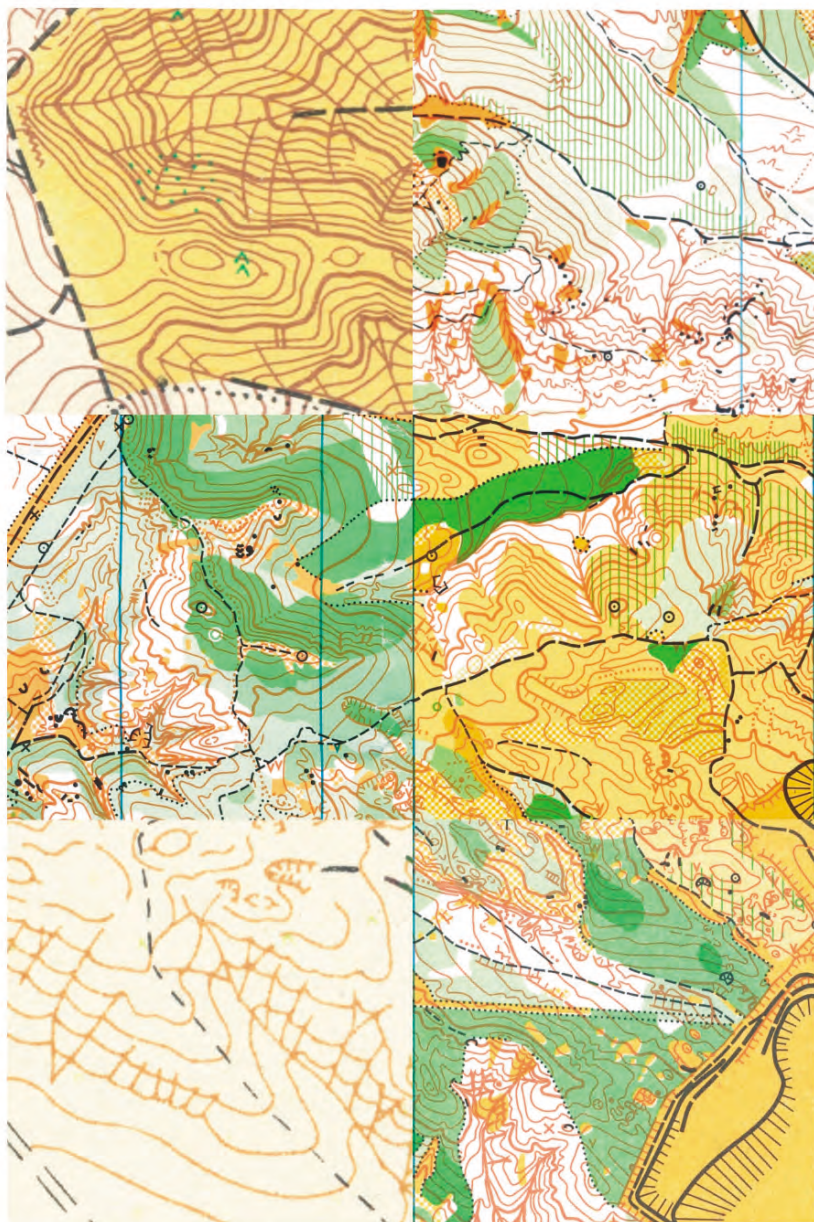
A bajnoki címért folytatott legszorosabb verseny pedig a felnőtt nőknél volt: itt Szerencsi Ildikó csupán 12 másodperccel verte Péley Dorottyt, és így Ildikó az idén eddig még nem talált legyőzőre egyéni OB-n, miután korábban a hosszútávú és az éjszakai bajnoki címeket már begyűjtötte. Ha a részidős eredménylistát is tanulmányozzuk, észrevehető, hogy a pálya kétharmadáig Domján Zsuzsi vezetett, itt néhány átmenet erejéig Dorka vette át a vezetést, és Ildi az utolsó négy átmenetben nyerte meg a versenyt.

A férfiaknál másképp alakult, Lenkei Zsolt rajt-cél győzelmet aratott, akárcsak az éjszakai OB-n tette, és a hosszútávúval együtt már neki is ez a harmadik egyéni bajnoki címe az idén. Mögötte felpályáig Kovács Ádám küzdött, de ő aztán két hibát is vétett, így onnantól Kerényi Máté volt gyorsabb és futott be a második helyre, Ádám pedig bronzérmes lett.

A vasárnapi váltón is maradtunk a sűrűjében. A tömegrajtok, csalóka módon, lefelé indultak, de aztán a térképrajttól már jött is a kapaszko-



A Postás „utánpótlás” közreműködése az eredményhirdetésen



46 év Zajnát-térképei

1968	1992
2011	1996
1965	2004

dás, hiszen a cél-rajt a terep egyik legalacsonyabb részén volt. A terep tegnapi ugyan ismerős lehetett volna, mégsem volt, én például rögtön a kettes pontra ott hagytam pár percet, hogy aztán a pálya hátralévő részein próbáljam az ellenfeleimet utolérni. Ez részben sikerült is, köszönhetően annak, hogy ismét igen technikás pályát kaptunk, amin később is lehetett bizony hibázni. Az átfutópont után még meglátogattuk a cél fölötti metsződéssrengeteget két-három pont erejéig, és már a célban is voltunk, hogy útnak indítsuk váltótársunkat.



A keskeny ösvényen nem lehetett előzni

Igen küzdős pályák voltak ezek is, a győztesek kilométerátlaga még F21-ben is a 9 perccel közelítette. A szint néhol a légvonaltáv 6%-át is majdnem elérte, ez nem kevés, régen még a VB-ken is elő volt írva, hogy legfeljebb a légvonaltáv 4%-a lehetett a szint. Ez a szint, meg talán a versenyzők előző napról maradt fáradtsága az időkön is meglátszott, a szabályzat által megadott (és a közelmúltban csökkentett) győztes időket sehol sem tudták hozni a csapatok, attól 10-30 perccel mind-egyik kategóriában többet futottak. Ezzel együtt is igen színvonalasnak tartom a versenyt, az előírt győztes

időt jómagam amúgy is csak egy szükséges rossznak tartom, végül is a pálya egyformán nehéz volt mindenkinek.

A legszorosabb verseny a bajnoki címért F14-ben volt, a Spári erősebb csapatának befutóembele, Pereg Dániel a kategória legjobb idejével a negyedik helyről, 12 perc hátrányból hozta ezüstérmes helyre a váltójukat, csak 5 másodperccel a bajnok DTC mögé. Szintén szoros volt még az F165 befutója, itt a HSE két váltója között csak 11 másodperc döntött az első két helyen, és csak alig egy perccel mögéjük futott be az OSC. Az ellenkező véglet egy kategóriával följebb, F185-ben adódott, ahol a bajnok BEAC majdnem 40 perccel adott a másodiknak.

A felnőtt nőknél a Pécsi VSK végig vezetett, előnyüket fokozatosan növelve végül is 13 perccel végeztek a Szegedi VSE előtt. Harmadik helyre ugyan az Egri TC futott be, de a bronzérmet végül is a diósgyőriek nyakába akasztották, mert az egriek első futója Jana Macinská nem fogta a befutópontot. Pontosabban a célból visszafutott érte, amikor ez kiderült, de ez így már nem volt értékelhető megoldás.

Férfiaknál a Típo csapatának győzelmét szinte borítékolni lehetett volna, Lenkei Zsolt egyből 8 perces előnnyel jött be első futóként, amit aztán a többiek nagyjából meg is tartottak. Sokáig a szerb váltó állt a második helyen, de harmadik futójuk nem tudta hozni csapattársai formáját. A második futók után így a Kalocsa és a Törekvés sorakozott be mögéjük, a végelszámolásnál viszont már az ETC és a PVSZ futott be a dobogós helyekre, a hetedik illetve az ötödik helyről előbbre lépve.

Jól elfáradtunk, keményen küzdöttünk, megizzadtunk, a bozót is megszagattott, mégis jóleső érzéssel, egy jól megrendezett verseny után várhattuk az eredményhirdetést.



Az F20-as váltó dobogósa

tést. Az OB-hoz méltó díjazás mellett meg kell említenek egy dolgot, ami nem tetszett. Nevezetesen azt az utóbbi időben elterjedt – szerintem helytelen – szokást, hogy nem a bajnokokat szólítják ki először a dobogóra, hanem a harmadikat. Ritkán fordul elő, hogy mi is dobogóra kerülünk, most épp bronzérmesek lettünk, és furcsán éreztem magam, amikor a második és első helyezett csapat tagjai jöttek oda hozzánk gratulálni. Fordítva ez elegánsabb, szerintem a legyőzött kell, hogy legyőzőjének gratuláljon, úgy illenék. Ez nem egy pontozásos vetélkedő, ahol az eredmény annak kihirdetéséig még nem ismert, és az izgalom fokozása miatt szólítják ki esetleg fordított sorrendben a résztvevőket, itt úgyis mindenki pontosan tudhatja, hogy a dobogó melyik fokára ki fog felállni.

Ez a remek terep a 10-es út másik oldalán is folytatódik a piliscsai lőtér környékén, futhattunk már ott is sokszor. Egyszer talán lesz egy olyan verseny is, aminek pályái az országút mindkét oldalára ellátogatnak. A 10-es utat egy nem mért SI átmenettel talán lehetne keresztezni, a Budapest-Esztergom vasútvonal meg nem probléma, a Kopár-hágó alatt az amúgy is a MÁV leghosszabb vasúti alagútjában vezet éppen.

Kovács Gábor
Fotó: Kovács Zoltán és Máthé István

WENGRIN ÁGNES SZENIOR VILÁGBAJNOK!

Nagy örömmel néztem ötödik Veterán Világ bajnokságom elébe, még akkor is, ha manapság már Mesterek Világ bajnokságának hívják. Eredetileg egy angol csoport, a Global Orienteering Tours szervezésében voltam érdekelt, de végül is úgy döntöttem, hogy munka helyett inkább üdülésnek fogom venni az eseményt. Sikerült Orfűn egy aranyos kis faházat szerezniem méltányos áron, beszerveztem egy angol haveromat harmadiknak és már június 29-én lementünk akklimatizálódni. Barátunk Philip, aki már többször volt Magyarországon és szeret itt lenni, ideális lakótársnak bizonyult és az első két nap többör gyakorlatokkal telt el a TR2 terepen. Hogy őszinte legyek, régi emlékeimhez képest a 2-es tréning Vízfő Kis-hegy nevű terepén lévő dzsuvás töbrök engem sokkoltak, és reméltem, hogy a versenynapokon nem lesz ennyi aljnövényzet. Philip is kicsit csodálkozott a növényzet mennyiségén azután, hogy milyen csodás terepeket ígértem neki a Mecsekben.

A versenyközpont nagyszerű volt: modern, majdnem, hogy vadonatúj épületben, hatalmas parkolóval, sok nagyon barátságos és segítőkész szervezővel, sörök nélkül és egy nagyszerű, nem túl drága büfével. Igaz, mi elég korán mentünk jelentkezni, lehet, hogy később volt sorban állás, de abból mi nem kaptunk. A verseny előtti hónapokban már hozzászoktunk a meredek árakhoz, de az 500 Ft-os training térkép, meg a "shop" nem éppen akciós árai nekem is feltűntek. Hála az égnek, az előre rendelt "Hungarian Team" póló csak 2500 Ft volt, így sikerült egy training térkép árát megspórolnunk.

Az időjárás már napokkal a verseny kezdete előtt jó meleg volt, és

a meteorológiai előrejelzés kánikulát ígért. Ez sajnos egy átlag magyar júliusban nem számít különlegességnek, de ami később lett, az úgy érzem befolyásolta sok versenyző élvezetét. De maradjunk a kezdeteknél!

Sprint selejtező: egy mindenkinek új térképen és terepen zajlott az első verseny Pécs történelmi belvárosában. Mivel mi már ott voltunk egy pár nappal előbb, Philip meg én bejártuk a terepet, már amennyire tudtuk. Sajnos csütörtökön olyan fülledt hőség volt, magas páratartalommal, hogy a séta vége előtt rosszul lettem és így egy padon vártam be a többieket. Philip bejárta a falakat és ennek komoly hasznát vette később. A verseny napján még egy zivatart is kaptunk, de ettől csak a páratartalom lett magasabb, lehűlés nem volt. Maga a Széchenyi tér csodás célterület volt. A sok, szépen felújított épület, a kellemesen árnyékos térközép és a Dzsámi helyűgöző háttérrel biztosítottak a versenysorozat indulásának. Talán az, hogy Pécs tavaly volt Európa Kulturális Fővárosa és

nem idén, jól jött a WMOC-nak, így minden létesítmény már elkészült mostanra. Az eredményekben sok meglepetés nem született és többnyire azok jutottak az A döntőbe, akik szoktak. Magam részéről csak annyit erről a napról, hogy ha be tudom fejezni a csütörtöki sétát, akkor bejutottam volna az A döntőbe, így két hellyel maradtam le, de hát ilyen az élet. Az én pályám kihasználta a terep adta lehetőségek maximumát. Oda kellett figyelni, leginkább a városfal körül, ahol egy kis figyelmetlenség több perces kerülőket okozott. A megnyitó zivatart nélkül lezajlott, a beszédek nem voltak túl hosszúak és a Széchenyi tér méltó háttérrel biztosított a meghívott előkelőségeknek.

Komló volt a helyszíne a sprint döntőnek. A magyar versenyzők zömének ez ismerős terepnek számított, hisz 2009-ben itt volt a Sprint OB. Az eredményeket nézve, sokan hibáztak és majdnem mintha az lett volna a leggyakoribb eset, hogy akik jól futottak Pécsen, azok hibáztak Komlón és fordítva. Ez még magyarokkal is



*A sprint selejtezőn még nem tudtuk, hogy a „kerekcsút” vándorolni fog
Fotó: Török T.*

megegett, akiknek emlékezniük kellett volna a terep sajátosságaira, azt bizonyítva, hogy Kelemen Janónak sikerült megint jó furfangos pályákat kitűznie. Nekem sikerült a 6. helyett megszereznem a B döntőben, míg az ifjabb magyar hölgyek el is kezdték sikeres szerepléseiket: Füzy Anna és Wengrin Ági egy-egy ezüstérmet szerzett.

Egyre impresszívebbnek találtuk a szervezést, ahogy a versenynapok múltak. A parkolás jól volt szervezve, a rendőrség tökéletesen együttműködött a szervezőkkel a főutca lezárásával és minden ment mint a karikacsapás. Azaz, hogy lehet, hogy voltak bibik, de abból, mi versenyzők nem láttunk semmit. Egy ekkora versenyt nem lehet úgy lebonyolítani, hogy egy-két baki be ne csússzon. A lényeg az, hogy ezeket gyorsan és ügyesen kell megoldani, hogy a versenyzők ne érezzék. Ez szerintem megvolt.

Az első eredményhirdetés szépen, kellő ünnepléssel és jó tempóban lezajlott. Komló nem éppen egy különleges környezet és mégis sikerült előteremteni a szűk körülmények között levő célterületen az ünnepi hangulatot.

Az első pihenőnapon sokféle



A térképfelvétel saját időből történt Fotó: Kovalcsik I.

kirándulás és training lehetőség volt elérhető a versenyzők részére. Én a hivatalos utakat túlárazottaknak találtam, bár a fő oka annak, hogy nem szervezett útra mentünk, nem annyira az árakban, hanem a tömegekben rejtett. Természetre, csöndre és szép tájra vágytunk, így a mi utunk északnak tartott, a Márévár felé. Csodás öreg várrom, ahol egy barátságos bácsi sok mindent mesélt a várról, meg arról a két 1956-os mártírról, akiket ott öltek meg 56 novemberében. A várfalak tetejéről látható a mecseki táj szépsége és a sok fotó, amit

csináltam, kellemes emlékként őrzi annak a napnak a szépségét. Mivel erdőben voltunk, még a hőség is elviselhető volt, így jól éreztük magunkat. Egy viszonylag közeli faluban találtunk egy aranyos kis vendéglőt ahol megébedtünk, mielőtt visszatértünk orfűi szállásunkra.

Kedden indult a hagyományos két selejtezőből és egy döntőből álló hosszútáv. Az első hosszútávú selejtező-t a Szuadó másik végén, egy Szarvaskút nevű térképen rendezték. Én először esküdni mertem volna, hogy ezen a terepen én még nem versenyeztem, de végül is kiderült, hogy a 2008-as Mecsek Kupa itt volt, bár mindkét térképe más néven szerepelt. A kánikula eddigre már teljes erővel bágyasztott mindenkit és csak a legedzettebb, leg fittebb versenyzők tudták megőrizni szokásos formájukat. A hőség nemcsak fizikailag lassított mindenkit, hanem a tájékozódással is baj volt sokaknál az oxigén hiány miatt. Ezek közé estem jó magam is, bár 13. helyem megfelelt jelenlegi formámnak. Az elmúlt évek erdőkitermelése és az időjárás viszonyosságai miatt felnőtt aljnövényzet meglehetősen zavaró volt, sok úttal, ami vagy másként volt ábrázolva,



Két magyar a dobogón: Fey Zsuzsi és Simon Ágnes Fotó: Bódis P.

mint én gondoltam, vagy eltűnt a fakitermelők jóvoltából. Amit viszont feltétlenül dicsérni kell, az a buszozás volt. Profi volt a szervezés, semmi késedelem, gyors és megbízható utazás. Angol barátaim mind dicsérték a pályáikat, bár volt egy-két morgás térképhibák miatt. Én nem panaszkodhatok, ahol kevertem, azért csak magamat szidhatom.

A szerdai második hosszútávú selejtező-t a jól ismert Vízfő térképen futottuk, a kánikula erősödött és most már többröket is kaptunk. Az én első töbrom nem volt túl nagy de legalább jól el volt dugva a kettes zöldben. Azaz, hogy a térképen csak egyes zöld volt, de szerintem körülöttem minimum kettes zöld volt a terep. Ha kinyújtottam a karomat már a végét nem nagyon láttam a felnőtt bokrok között. Talán esősebb volt a mecseki tavasz, mint az ország többi részein, de jól felnőt minden, az biztos. Végül is egy árok vonala küldött vissza, de még akkor is csak a harmadik töbör volt az enyém a nulla láthatóságban. Ettől függetlenül, nagyon élveztem Pavlovics Gábor pályáját és mástól sem hallottam panaszt. Még az ijesztően meredek hegyoldalról való lejutást is olyan ügyesen oldotta meg a pályakitűző, nekem egyáltalán nem tűnt túl meredeknek. Az már más kérdés, hogy a lejtő alján sokan kovályogtunk a sok-sok párhuzamos ösvényen vagy túl korán vagy túl későn keresve a mi töbörünket, de ez is egy ügyes húzás volt. Aznap 16. lettem, de összetettben maradtam 13., így könnyen bent voltam az A döntőben. Mivel ez volt a tavalyi betegségem után az egyetlen elvárásom magamtól, elégedett voltam.

A második pihenőnapon még mindig tombolt a kánikula, így választásunk a Magyarhertelendi strandfürdőre esett. Mi mind-



Wengrin Ágnes sprinten ezüstöt, a hosszútávon aranyérmet szerzett

Fotó: Bódis P.

hármán beleszerettünk ebbe a strandba, ami nagy szó, mert Roy maximum egy órát tud elviselni bármilyen uszoda, fürdő vagy strandféle helyből, hamar megunja magát és menni akar. Itt 5 óra ázás, napozás, úszkálás, bóbiskolás után még mindig boldogan maradt volna. A nagyon szép természetes környezet, a megfizet-

kellemessé tették ezt a pihenőnapot. Nagyon reméltem, hogy kipihentem magam, mert az én 4300 méteres, 190 méter szintkülönbségű döntő pályámhoz tudtam, hogy elég sok erő kell majd. Aztán persze úgy esett, hogy az első országos hőségriadót is pont a mi döntőnk napjára hirdette meg az országos tisztiorvos, így már hajnalban elkezdtem inni, nehogy kidőljek.

A hosszútávú döntő terepéről sok szépet mondtak előre, és el kell ismernem, hogy igazuk volt. A Szuadó tényleg még mindig olyan technikás és fizikailag is felkészülést követelő terep, amilyenekre mindenki vágyik és többnyire örömmel emlékszik. Talán 2011. július 8.-a örömeibe az időjárás és az szólt bele, hogy sokaknak ez már az ötödik verseny nap volt egy héten belül kánikulával fűszerezve. Azóta komoly vita zajlott a Levlistán is arról, hogy szabad-e a nyár derekán rendezni egy olyan nagy, többnyire idősebb emberek által futott versenyt, mint a WMOC? Hát,



A WMOC szervezői: Tihanyi L., dr. Kiss E., Viniczai F. és dr. Pavlovics G.

Fotó: Kutnyánszky E.

hető belépő és a csodás termálvíz, nem beszélve a tömeg hiányáról (4 óra előtt!) mind nagyon

hogy őszinte legyek, én szenvedtem, de ez kizárólag az én hibám, mert ha valaki maximum felké-



**Füzy Anna sprinten W35-ben
ezüstérmes** Fotó: Kovalcsik I.

szüléssel, fitten megy bármilyen versenyre, akkor ki fogja bírni még a nagy hideget és a nagy meleget is. A másik szempont a WMOC-nál az, hogy ez sokaknak csak buli verseny, nyári üdülés, így ha egészségük nem bírja, abba is hagyhatják, mint azt egy jó páran meg is tették a Mecsekben. Személy szerint én sokkal jobban örülnék, ha nem júliusban vagy augusztusban lennének a WMOC versenynapjai, de szerintem is azért van ilyenkor, hogy nagy legyen a létszám. A döntőben megkaptunk mindent, ami szép és jó a Mecsekben: tiszta szép erdőt, sok-sok töbröt mindenféle méretben, technikai és fizikai kihívást és jó pályákat. Persze aki futott már valaha Viniczai Feri pályáin, az nem volt meglepődve. Ja, és ha már a pályákról van szó, azért lenne egy megjegyzésem: én azt hallottam (bocsánat, ha ezzel rémhírt terjesztek), hogy az IOF Tanácsadó nyúlt bele a pályákba, mert túl rövidnek találta őket. Ha ez igaz, akkor ez nagy kár volt. A halál komoly versenyzők, akiknek még ezek a pályák sem hosszúak, azok ugyanúgy végig tudnak futni a rövidebbeken is és valószínűleg ugyanúgy meg tudják nyerni őket, mint most tet-

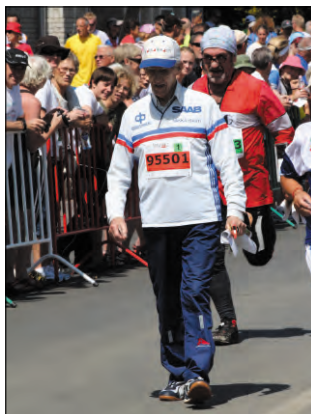
ték. Ugyanakkor a mezőny zöme, azoknak akiknek már egy kicsit több a súlyuk, akiknek magas a vérnyomásuk vagy a szívükre kell vigyázniuk stb. stb., akik szeretik a nagy verseny hangulatát, de már nem az élmezőny tagjai, azoknak az élvezetét rongálják a túlméretezett pályák. Én hagytam volna, hogy a helyi pályakitűzők, akik ismerik a terepet, akik tudják, hogy júliusban kánikula lehet, akik már sokszor tűztek ki pályát errefelé, döntsék el, hogy mi elég és mi túl sok. Még akkor is ha ez egy világbajnokság. Tudom, hogy a szabályzat azt mondja, hogy a győztesnek kell kitűzni a pályát, de legyünk őszinték, muszáj ugyanazt a mércét kirakni a szenioroknak is, mint amit a felnőtt VB-nél kell? Kár lenne elvenni sokak kedvét a versenyzéstől egy olyan versenyen, ami bár VB, de ezres tömegek szeretnék élvezni egészségük veszélyeztetése nélkül.

Ahogy végignéztam a győztesek



Horváth Magda hosszútávon szerzett bronzérmet Fotó: Kovalcsik I.

listáját, egy-két kivételtől eltekintve a várható eredmények jöttek. A Rác Tanya a maximumot adta, mint célterület, a kiszolgálás profi volt, a buszozás profi volt, a szer-



**A WMOC legidősebb versenyzője
az M95-ben induló finn Erkki
Luntamo** Fotó: Bódis P.

vezésre nem lehetett panaszkodni. Több külföldi barátom, még azok is, akik hibáztak, vagy nem bírták a meleget, dicsérték az erdőt, a térképeket, a pályákat és a szervezést. Egy ismerősim különösen dicsérte a rendezőséget, hogy mennyire profi volt a tavalyi, svájci káosz után, még egy napon említeni sem lehetett a kettőt, mondta boldogan.

A skandináv dominancia várható volt az eredményekben is, de azért nekünk is jutott 2 érem a sprintben és 3 a hosszútávon. Mindenki nagy örömmel tapsolt érmeseinknek: a hölgyek szépen kenterbe verték a férfiakat, fiúkat, tessék tervezni a revánstól jövőre!! Wengrin Ági hosszútávú aranyérme, Simon Ági és Horváth Magda hosszútávú bronzérmei, együtt Füzy Anna és Wengrin Ági sprinten szerzett ezüstérmeivel, a magyar tájfutást dicsérik, hogy nemcsak rendezni, de jól versenyezni is tudunk. Úgy érzem, hogy magasra raktuk a mércét a németeknek jövőre, és mivel nincs túl messze Bad Harzburg, remélem sokan leszünk ott, hogy az erdőben is bizonyítsunk!

Grant Júlia

WMOC – A RENDEZŐK

A WMOC zavartalan lebonyolítását több száz rendező biztosította. Köztük volt Zalaegerszegről Fehér Feri egyik tanítványa, Fábian Eszter is, aki ezt írta levelében:

„... Ha van olyan sport, amiért érdemes élni, akkor az a tájfutás. Egyszerűen hihetetlen ez az egész. Nem tudom, hogyan lehetne szavakba önteni. De amikor láttam, hogy 70-80-90! éves bácsik, nénik (mit bácsik-nénik, fiatal friss fitt férfiak és nők) futnak a befutón, egyszerűen könnybe lábadt a szemem. Képesek eljönni Amerikából, Afrikából, Japánból ide, a mi kis csöpp országunkba, ahol nem értik a nyelvet, lehet, hogy még angolul sem tudnak, de eljönnek, mert ez a sport az életük. Ezt szeretik. Ezt imádják. Ezért élnek. Ebbe szerelemesek. És nem zavarja őket a meleg, az eső... Semmi. Csak élvezik, hogy azt csinálhatják, amit szeretnek. Mindegy, hogy hol. De csinálják. Amíg csak élnek. A temetőig (hogy Monspart Sarolta szavaival éljek). Mert tényleg ez a tájfutás. Egy életre szóló élménymennyiség, egy életre szóló NAGY család,

egy életre szóló barátság, egy életre szóló csoda, egy életre szóló öröm és boldogság, egy életre szóló erő, egy életre szóló ÉLET. Mert egyszerűen hűű... Nem tudom, hogy hogyan lehetne ezt jobban megfogalmazni, de biztos vagyok benne, hogy érted amire gondolok, és amit érzek ezzel kapcsolatban. Amikor odamegyek szervezni egy versenyt, senkit sem ismerek szinte, de mindenki mosolyogva fogad, és köszön, mert rajtam is olyan piros rendező póló van, mint rajta. Lehet, hogy nem tudja, hogy hívnak, lehet hogy nem tudja, hol futok vagy mióta, lehet hogy nem tud rólam semmit, de annyit igen, hogy én is azért vagyok ott, mert találkoztam ezzel a csodálatos sporttal, ami elrabolta a szívemet

remélhetőleg egy életre. Hogy én is azért vagyok ott, mert segíteni akarok abban, hogy 3000 ember újabb zsáknyi boldog élményt tehessen be a szoba közepére otthon. És csak ezért már köszönnek, és nem csak úgy megszokásból, hanem mert annyira összetartó ez az egész „rendszer” csúnya szóval élve.

Annyira egységes ez a dolog, hogy mindegy hogy hol élünk, mindegy a korunk, mindegy hogy fiúk vagyunk vagy lányok, mindegy hogy milyen nyelvet beszélünk, mindegy, hogy mik a szokásaink, mindegy, hogy mikor kelünk, ez mind mindegy. A lényeg, hogy tájfutunk. És elég ennyi ahhoz, hogy meglegyen az összetartás, ami nem is kicsi. Sőt... ÓRIÁSI! ...”

Fábian Eszter (ZTC)



Dolgoznak a rendezők Fotó: Török Tibor



Fotó: Kutnyánszky Ernő



W20

e: 2,5 m

JUNIOR VILÁGBAJNOKSÁG

A lengyelországi Rumia-Wejherowo térségében július 2–9. között rendezték az idei Junior Világbajnokságot.

Hazánkat Kisvölcsy Ákos és Zsigmond Száva vezetésével az alábbi versenyzők képviselték: Kovács Filoména és Baumholczer Máté PVSK, Horváth Marcell és Kinde Vanda KST, Liszka Krisztián és Bakó Áron SPA, Tóth Réka SZV.

Rövidtáv

A rövidtávú fináléval kezdődött a lengyelországi junior VB (ebben a korosztályban csak a középtávú versenynek van selejtezője). Egy rövid erdei kör és hegymászás után Leborg városának központjában jöttek az egymásba kunyorodó karikák, amelyek teljesítése során ötször is feltűntek a versenyzők a főtér különböző pontjain látványos versenyt produkálva.

A lányoknál kettős dán győzelem született: Ida Bobach (a tavalyi VB abszolút sztárja) a papírfórmát hozva nyert Emma Klingenberg előtt (aki 16 évesen már nyerte a számat), a harmadik helyen a cseh Tereza Novotná végzett. Kovács Filoména 64., Tóth Réka 67., Kinde Vanda 102. helyezést ért el.

A fiúknál a francia Lucas Basset nyert a spanyol Andreu Blanest és a svájci Florian Howaldot megelőzve. Baumholczer Máté 50., Horváth Marcell 56., Liszka Krisztián 116., Bakó Áron 131. helyen ért célba.

Ida Bobach mindent visz

A hosszútávú döntővel folytatódott a junior világbajnokság. A jól futható erdőben a főleg domborzatolvasást igénylő pályákon jó kilométeratlagozat teljesített a mezőny.

A lányoknál Ida Bobach ma sem adott esélyt az ellenfeleinek, így hatodik junior világbajnoki címét nyerte. Ez volt a tizedik érme ebben a korosztályban, ezzel megdöntötte Olav Lundanes rekordját (ő 4-3-2 leosztásban szerezte az érmeit). A második helyen a tegnapihoz hasonlóan honfitársa, Emma Klingenberg végzett másfél perc hát-

ránnyal; a harmadik hely a svéd Tove Alexanderssoné lett. Kovács Filoména 62., Tóth Réka 90. helyen végzett, Kinde Vanda nem ért el értékelhető eredményt.

A fiúknál norvég győzelem született Yngve Skogstad révén, szintén magabiztos különbséggel. Az ezüstöt az osztrák Robert Merl, a bronzot a tegnapi győztes francia Lucas Basset szerezte meg. Baumholczer Máté 41., Liszka Krisztián 45., Horváth Marcell 85., Bakó Áron 106. helyen ért célba.

Középtáv selejtező

A világbajnokság egyetlen selejtező versenyére, a középtávúéra került sor Wejherowo térségében. A 60 fős döntőbe 20-20-20 versenyző került minden futamból. A rövid pályákon a várakozásnak megfelelően szorosan alakultak az eredmények. Amíg a férfiaknál norvég, spanyol és dán futamgyőzelmek születtek, a lányoknál mindhárom selejtezőt svéd versenyző nyerte.

A mieink közül egyedül Baumholczer Máténak sikerült a döntőbe jutnia 1:06 hátránnyal a 10. helyen, ami azt jelenti, hogy majd a középmezőnyben rajtolhat. Tóth Réka 25., Kovács Filoména 28., Kinde Vanda 30., Liszka Krisztián 32., Horváth Marcell 41. helyezést ért el a futamában; Bakó Áron nem ért el értékelhető teljesítményt.

Hármas holtverseny a középtáv döntőjében

Több szempontból is történelminek tekinthető a junior világbajnokság középtávú döntője. A lányoknál Ida Bobach megszerezte tizenegyedik érmét a junior VB-ken, egyben hetedik aranyát. Ezzel jó úton jár afelé, hogy elérje a VB előtt kitűzött célját, mind a négy számban világbajnoki címet szerezni. Annál is inkább, mivel az első négyben található két honfitársa, a

Klingenberg testvérek: Emma a harmadikon (ezzel minden egyéni számban érmet szerzett), Ita a negyediken. Az ezüstérem a tavaly és tavalyelőtt győztes és idén is a pálya feléig vezető svéd Tove Alexanderssoné lett. A B döntőben Kovács Filoména 14., Kinde Vanda 49., Tóth Réka kihagyott egy pontot.

A fiúknál az osztrák Robert Merl, a finn Topias Tiainen és az orosz Dimitrij Nakonecsnij azonos idővel végzett a dobogó legfelsőbb fokán, ami még egyetlen IOF eseményen sem fordult elő. Baumholczer Máté 3:02 hátránnyal a 32. helyezést érte el. A B döntőben Liszka Krisztián 14., a C döntőben Horváth Marcell 3., Bakó Áron 23. lett.

Svéd és lengyel győzelem a váltón

A női kategóriában a csúcsesélyes dánok első futója, Ita Klingenberg betlizett, öt perc hátránnyal érkezett, így hiába futott nagyot a nővére, és Ida Bobach, csak a harmadik helyre tudták felhozni a váltót. Ezzel az is eldőlt, hogy nem sikerült Ida Bobachnak a bravúr, vagyis valamennyi számat megnyerni. Ettől függetlenül tizenkettedik érmét szerezte junior VB-n, ami abszolút rekord. A győzelmet a végig vezető, mindhárom etapon kiemelkedőt nyújtó svédek szereztek meg Helena Karlsson - Linea Martinsson - Tove Alexandersson felállásban, hat és fél perccel a csehek (Adleka Indrakowa - Denisa Kosova - Tereza Novotná) előtt. A magyar váltó Tóth Réka - Kinde Vanda - Kovács Filoména összetételben a 21. helyen ért célba.

A fiúknál végig nyílt volt a verseny, az első kör után az észtek, a második után az osztrákok vezettek, de nagy különbségek nem alakultak ki. Végül aztán a házigazdák nyerték meg a versenyt Piotr Parfianowicz - Rafał Podziński - Michał Olejnik összeállításban a hazai közönség legnagyobb öröme. A második helyen a svédek, a harmadikon a csehek végeztek. A mieink (Horváth Marcell - Liszka Krisztián - Baumholczer Máté) a 16. helyre futottak be.

(mtfsh.hu)



A HARMADIK UTÁN

Az év harmadik egyéni országos bajnoksága után valóban megszülettek az idei első összetett bajnokok is. Tömördi Ágnes HSE N45-ben és Kármán Katalin HSE N50-ben mindhárom eddigi bajnokságon győzött, s a hátulévő két bajnokság (szeptember 3: OREB, ill. október 16: ONEB) eredményétől függetlenül az összetettet is megnyerték. Az Összetett Bajnokságok 1995-ben kezdődő történetében Kármán Kati idén már a 13. első helyét ünnepelheti. Nála szebb eredményt csak Balla Sándor ért el, aki 1995-től minden évben kategóriája összetett bajnoka lett.



Kármán Katalin (HSE)



Tömördi Ágnes (HSE)

Idén is esélyes, de még egy versenyen érvényes eredményt kell elérnie. Meglepően sokan vágnak neki a szeptemberi negyedik bajnokságnak abban a reményben, hogy győzelem esetén a minimális 3 ill. 4 helyezési számmal vívják ki az összetett egyéni bajnoki címet (F40: Hajdu Martin TTE, F70: Vass Tibor HSE, F75: Dudás István OSC, F85: Balla Sándor KFK, N40: Wengrin Ágnes TTE, N55: Horváth Magda TTE, N65: Cser Borbála HER, N70: Éliás Vilmosné TTE). Hogy sikerült-e, a TÁJOLÓ 7-es számában olvashatunk majd róla.

EGYESÜLETI BAJNOKI PONTVERSENY

A HSE/TTE párharc folytatódik. A júniusi két OB-n a HSE 14 ponttal szerzett többet, mint a TTE, s ezzel jelenleg 13 pont az előnye a TTE-vel szemben. Az őket üldözők között a BEA ill. a SMA ért el 30, vagy annál több bajnoki pontot. A vetélkedés folytatódik az oklevelet érő 1-6. hely valamelyikéért. Az élcsoporthoz jelenleg (zárójelben a júniusban szerzett bajnoki pontok): 1. HSE 139 (40+27), 2. TTE 126 (33+20), 3. OSC 64 (19+4), 4. HER 57 (23+ 5), 5. BEA 53 (21+13) és ETC 53 (16+ 0), 7. PSE 51 (9+10), 8. SMA 45 (18+12), 9. PVS 44 (13+ 9), 10. THS 37 (12+ 6) pont.

WMOC DOBOGÓSOK A HONLAPON

E rovat előző cikkeiben felhívtam az olvasók figyelmét az mtfisz-honlap „szeniorok” rovatára (gondozója Szepesi Imre, a honlap elérhetősége: TÁJFUTÁS/SZENIOROK). Ezúttal azért említtem, mert a mecseki WMOC magyar érmeseit is láthatjuk. Eredményükhöz ezúttal is gratulálunk!

AGy

WMOC ÖSSZEFOGLALÓ A MAGYAR EREDMÉNYEKRŐL

A rövidtávú versenyen összesen tizenegy versenyző verekedte magát az első tízbe. A legszebb szereplés Füzy Anna és Wengrin Ágnes nevéhez fűződik, mindketten ezüstérmet szereztek.

Az első tízbe került magyar versenyzők: **W35 2. Füzy Anna**, W35 7. Simon Ágnes, W35 9. Schmal Kinga, W35 10. Uhlir Tímea, **W40 2. Wengrin Ágnes**, W40 9. Skerletz Imola, W55 7. Horváth Magda, W55 10. Muzsnai Ágota, M40 7. Dezső Sándor, M40 8. Tőrek Ákos, M90 4. Medovarszky László.

A normátávú döntővel zárult a Szenior Világbajnokság a Rácztanyán. A magyar indulók várakozáson felül szerepeltek, a 78 A döntős induló közül kilencen is az első tízbe kerültek. Wengrin Ágnes a W40 kategóriában világbajnoki címet szerzett, Simon Ágnes (W35) és Horváth Magda (W55) pedig a dobogóra állhattak.

A legjobb tízbe került magyar versenyzők: M35 6. Nagy István, M45 9. Egei Tamás, M55 6. Hegedűs Zoltán, **W35 3. Simon Ágnes**, W35 6. Schmal Kinga, **W40 1. Wengrin Ágnes**, W45 8. Tömördi Ágnes, **W55 3. Horváth Magda**, W55 8. Wieder Ilona

A normáltávon összesen 10 ország versenyzői szereztek aranyérmet, és még további 8 ország valamilyen érmet, köztük ausztrál, új-zélandi és amerikai versenyzők is. A legeredményesebbek a finnek voltak 6 kategória-elsőséggel, és 7 második, ill. 6 harmadik hellyel.

Nem csak a versenyzők, hanem a rendezők is minden dicséretet megérdemelnek, ugyanis mind az öt versenynapot zökkenőmentesen sikerült lebonyolítaniuk. (mtfisz.hu)

SZENIOR VILÁGBAJNOKSÁG – SZÁMOMRA A NAGY VERSENY

1974-ben hatodik lettem a Felnőtt Világbajnokságon Dániában váltóban Boros Zoltánnal, Sötér Jánossal, Vajda Gézával, amikor tartalékként – unokatestvérem András súlyos sérülése miatt – beugorva, lehetőséget kaptam második futóként.

2011-ben hatodik lettem a Szenior VB M55 kategóriájában. A ketőt nem lehet összehasonlítani, nem is akarom. Nem kerültem dobogóra, mint legjobb lányaink, de nekem fontos volt, mert készültem rá. Legalábbis az volt a tervem, hogy felkészülök rá, mert utoljára 1991-ben, szintén Magyarországon futottam ezen a versenyen. Akkor Dosek Toncsi nyert, én 14. lettem.

Adott volt a célkitűzés, hogy 10-en belülre kerüljek. El is határoztam a tavalyi Hungária Kupa után, hogy a következő 11 hónapban tervszerűen készülök. 33 év edzői munka után saját magam számára is készíték egy edzésprogramot.

Még valami. A TÁJOLÓ előző számában Gyalog Zoli írt a versenyre felkészülésről, egy sikeres szakosztály vezető edzőjének tapasztalatairól. Nekem nagyon tetszett, ahogyan összefoglalta, egy sportoló tudatos tevékenységét a nagy esemény előtt. Talán az én tapasztalataimat is tudja valaki hasznosítani.

Tehát, adott egy cél: 10-en belül. Hogy ez mennyire bizonyult reálisnak, arra még visszatérek később. Fizikailag és technikailag fejlődni kell. Nem ismertem a mezőny tagjait, de futásban és tájékozódásban is erősek a legjobbak, a mezőny nagy részét skandinávok alkotják.

A tervem a következő volt. Sok hosszúfutás mérsékelt tempóban, az állóképesség érdekében és ez kevésbé sérülésveszélyes.

A mi korunkban ugyanis könnyebben megsérül az ember, amit a gyógyulás, regenerálódás meghosszabbított ideje is súlyosbít. A terhelés-pihenés aránya is változik, 50 fölött kevesebb edzés mellett több pihenőnapot igényel a szervezetünk. Az edzéselmélet, a módszerek azonosak a fiatalabbaknál alkalmazottakkal, de az összerjedelem, a tempó csökken, a pihenő viszont nő. A hosszabb, egyenletes tempójú futásokat 8-15 km közöttiekre gondoltam, ezek mellett résztávot edzéseket terveztem, 4-6-szor 1000 m-ket, három-négy hetente. Erdei talajon minden héten akartam futni, akkor is, ha nem indulok versenyen. A sérülések elkerülésére egy részletes nyújtó programot dolgoztam ki, amelyik minden lábizmot karban tart. Ez hasznosnak bizonyult, mert annak ellenére, hogy folyamatosan nyújtottam, legalább minden edzés után 10-15 percet, sajnos előfordultak sérülések, de nem lettek súlyosak, és hamarabb rendbejöttem, mint a korábbi éveken.

A tájékozódás gyakorlása már nehezebb dolog. A verseny helyszínét már régóta ismerjük, de az adott terepeket letiltották, tehát ott nem futhattunk. A Bükk is karszt terep, de más jellegű: kevesebb, nagyobb töbörrel és nagyon köves, sziklás. Tavasszal elindultam a Lipica Openen Szlovéniában, de az is más volt. Megpróbáltam tehát az adott versenyeken, ha más jellegű terepeken is, de a tájékozódás elemeit minél precízebben és gyorsabban megvalósítani: útvonalválasztás, helyzetfelismerés, iránymenetek, különös tekintettel a domborzatolvasásra, amit döntőnek tekintettem a nagy versenyen.

Összességében heti 50 km-es átlagot terveztem, egymás után egy erős (55-65 km-es) és egy könnyű (40 km) héttel váltogatva. Futásban elterjedt a két erős + egy könnyű hét beosztás, de néhány éve a jobb regenerálódás és a sérülések elkerülése miatt áttértem erre a kéthetes ritmusra, és bevált. Kiegészítésképpen télen igyekszem minél többet sifutni, ami a szív-keringési rendszert – ezzel az alap-állóképességet – jól fejleszti, és mivel a terhelés egyenletesebben oszlik el az egyes izomcsoportok között, mint futásnál, kevésbé sérülésveszélyes.

A lelki felkészülés nem egyszerű a tájfutó versenyekre, én arra koncentráltam, hogy a legjobb pszichikai állapotban legyek a verseny – a döntő – napján. A közvetett módszerem az volt, hogy a tavalyi Hungária Kupa második napi futását igyekeztem felidézni és lemásolni magamban, amikor magamhoz képest nagyon jól futottam. Drukkoltam azért is, hogy minél melegebb legyen aznap, mert én elég jól bírom a meleget, készülök is rá, és lelkileg erősít, ha úgy érzem, ez nekem kedvező.

Tehát röviden összefoglalva, fizikai téren heti átlag 50 km, sok hosszúfutás, rendszeres résztávot edzések és erdei futások, sok nyújtás. Technikai téren: a tájékozódási képességek javítása elsősorban a versenyeken. Lelki téren: ráhangolódás.

Még annyit, hogy a táplálkozásomra is figyeltem, de semmi extra, változtatás, egészségesen. A koromhoz illő kisebb terjedelmek miatt az energiabevitelt sem kellett túlzásba vinni.

Lássuk sikerült-e mindezt megvalósítani? A számszerű statisztika egyszerű:

A rendelkezésre álló 48 hét alatt 2168 km-t teljesítettem, ez 45,1 km hetente, ez kis elmaradás a tervtől. Ha csak a futást vesszük, ez valamivel kevesebb, mert decemberi időszakban, amikor Normafánál sífutni lehetett, 80 km-es hetek is összejöttek, sajnos január elején volt utoljára elég hó a hegyen. A hosszútutások megvoltak, sőt néha még 20 km-t is teljesítettem. A téli időszakban majdnem minden edzés este, sötétben történt, és ilyenkor mindig elég lassan futottam, 7 perces vagy rosszabb km-eket. Az erdei futásokat is megcsináltam, télen a hóban is, bár akkor néha az úton is olyan volt, mint terepen.

A résztávokra már nem jött össze ilyen jól, sokszor elmaradt, sérülés vagy fáradtság miatt, de amikor lefutottam, akkor 4-6x 1000 m-es kör volt a hegyen. Nem túl gyorsan, általában kicsit 5 percen belül mentem, 2-2,5 perces pihenőkkel. Ennél gyorsabban nem ment, ha erőltettem, mindig meghúzódtott valamelyik izmom. Amit soha nem hagytam ki, az a nyújtás, és ennek a haszna egyértelmű volt, amit az is mutat, hogy bár a közel egy év alatt 19 sérülésem volt, de 1-6 nap alatt elmúltak, csak kétszer volt kb. két hetes időtartamú. Nem tudom miért, de február elejétől nem ment a futás, lassultam, ki is kellett hagyni edzéseket, és aztán a versenyek sem mentek úgy, ahogy szerettem volna. A HOB 2. és a Postás Kupa 1. helynek örültem, aztán már nemcsak az eredmények romlottak, hanem éreztem, hogy a teljesítményem sem a régi.

Nem tudtam minden versenyen indulni, de azért a fentiek ellenére koncentráltam, és figyeltem az egyes tájékozási elemek végrehajtására.

Aztán március végén megszűnt a munkahelyem. A munkanélküliség nemcsak azt jelenti, hogy

nincs állás, kevesebb a pénz, hanem a bizonytalanság, és hogy „nincs szükség rád”. Lelkileg nem a legjobb állapot. Az idő munkakeresséssel, alkalmi munkákkal megy el, tehát szó sincs az edzésre fordítható több időről.

Aztán új munka, kerékpáros „futárszolgálat” vagy valami hasonló. Végül is napi 40-90 km pedálozás. Ez nem volt az edzés-tervben és nagyon fárasztó! Alig tudtam kevés futásra időt és főleg energiát szakítani. A kerékpározással más izmokat dolgoztatok, fárasztok, érezhetően merevebbé válnak a lábaim. Leszámoltam a Szenior VB-s reményeimmel.

Azért nem adtam fel a küzdelmet! Megpróbáltam menteni a menthetőt.

Lássuk, mit lehet tenni az utolsó napokban a közvetlen versenyfelkészülés időszakában (nem mondhatok formaidőzítést).

A verseny előtti héten már csak egész kevés bringás munkát vállaltam. Próbáltam könnyű felpörgető edzéseket végezni. A szombati sprint előtti kedden nem ment a futás. Csütörtökön 4,3 km 45 perc!!! Kész, vége, ennek nincs értelme. Pénteken leutazás, átmozgatás: Pécs Mandulás, ez már hasonlít a futásra, 5 km 32 perc váltogatás. Mindeközben naponta bekentem a sajgó izmimat Richtofit krémmel, sőt hosszasan belemasszíroztam a krémet. Szombaton a sprint selejtezőben nem futhatok, mert az aszfalton megfájdul a térdem, és ez meg is hiúsítaná a normáltávon való szereplésemet. Előtte terepbemutató a töbrösben, rövid futás, lassan, csak a tájékozódásra koncentrálok. Délután séta a gyönyörű belvárosban, szép időben, élveztem. Utána kedves sporttársaim többen felhívtak, látván az eredményemet, aggódva, mi bajom. Szerencsére semmi.

Vasárnap már futottam az utolsó

döntő futamban a sprinten, de még nem hajtottam. Most már kezdtem érezni, hogy javulok, már szinte megy a futás. Kezdhátni a pihenő, a masszírozás, a sportkrém. Hétfőn újabb rövid terepbemutató, ráhangolódás, aztán pihenés. Megnézegettem a döntő futam – Szuadó – régebbi térképét, és próbáltam eredményes tájékozási stílust keresni. Azt gondoltam, hogy a különböző méretű töbrök megkülönböztetése lényeges a helyzetfelismerésben, másrészt az útvonalválasztásban a domborzat fő alakjának felismerése segíthet, mert a sok töbrő elfedi a hegyek tényleges alakját, pedig erre figyelni kell.

Az éles bevetés kedden következett! Pálya közben nem hibáztam, de féltáv után egy hosszú emelkedőben már éreztem, hogy fizikailag többre van szükség. Selejtezőfutamban 11. lettem. Keserűen vettem tudomásul, hogy ez papírforma szerint 44. hely (4 selejtezőfutamban volt). A mezőny sokkal erősebb az általam vártnál, és nemcsak a skandinávok, hanem számos orosz, de holland is van az élmezőnyben. Ez nehéz lesz!

Második selejtező, szerdán. Ez már töbrös terep a Vízfőn. Egy kis félperces hibával 6. hely a futamban, összetettben 8. Na ez már jobb, a 32. hely elérhetőnek látszik. De én ennél jobbat terveztem. Igaz a döntő is töbrösön lesz, tehát javulnak az esélyeim. Csütörtökön pihenés, masszírozás, kenőcs, gimnasztika. Melegszik az idő! Ez is kedvez. Közben Mária felutazik Pestre, elhozza az otthon felejtett hűtőmellyényt, amit még tavaly magam eskábáltam a felnőtt VB-n látott tapasztalatok alapján: speciális jégakkuk beépítve egy mellénybe, amit a 30 °C-nál melegebb időben a fagyasztóban előhűtve, bemelegítéskor viselve, késlelteti a test felhevülését, így 1-2 perccel jobb teljesítményt lehet

elérni a svájciak mérései szerint. Ez a mellény nagyon jól sikerült, tavaly a Hungária Kupa 2. napján már kipróbáltam és bevált, év legjobbját futottam aznap.

Tehát július 8-án, a nagy napon igyekeztem mindent bevetni. A célba csak a rajtom előtt kb. egy órával mentem ki, tehát a készülődés, plusz a félórás bemelegítés előtt közvetlenül, minél kevesebbet legyek a hőségben. Sikerült az ismeretség révén a Rácz tanya teraszán, szellős, árnyékos helyen eltölteni ezt az időt. Nikoflex-szel bekentem az izmaimat, inkább égessem, de használnia kell. Már előző nap, és a rajt előtt is sokat ittam, L-karnitines italt is.

Ezek után azzal az érzéssel kocogtam ki a rajtba, hogy mindent megtettem a lehető legjobb eredmény érdekében. Mi a legjobb? Az, amit a mai napon teljesíteni tudok, ha futásban és tájékozódásban megvalósítom, amire képes vagyok. Ha ez sikerül, akkor mindent megtettem, és utána már csak az ellenfeleken múlik, mi lesz a helyezésem.

MEGCSINÁLTAM! Folyamatos koncentrálással, hiba nélkül, abban a tempóban, amit aznap bírtam – persze a végén lelassulva – futottam a célba, és elmondhattam, ma ennyire voltam képes. Utánam még 28-an indultak, de mivel átvettem a vezetést, reméltem, hogy még néhány további ellenfelet is megelőzők. Így történt, hatodik lettem és ezzel az előzetes várakozásaimat is felülmúltam. Nagyon tudtam ennek örülni, ritkán lehet ennyire elégedett az ember. Amit sajnálok, hogy Dosek Toncsival nem tudtam megmérkőzni, sérülése miatt, ő lehetett volna az egyetlen dobogós magyar férfi.

Tanulságok. Az egyik fontos, hogy „ami nem öl meg az erősít”. A bringa nagyon kikészített, de sikerült kipihenni és biztos, hogy növelte az izmaim erejét, ezt azóta is érzem, bár ha évekig főleg bringáznék, és csak keveset futnék, akkor már hátráltatna.

A táplálkozásban a gyümölcsöknek fontos szerepe van. Szállásunkon az Ajkai-Ortmann

családnál éppen érett a kajszibarack, és rengeteget ettünk: folyadék, vitaminok, szénhidrátforrásként ez is segített.

A tudatos felkészülésnek nagy jelentőséget tulajdonítok, a felkészülést alaposan átgondolva, a részleteket kidolgozva lehet sikert elérni.

Sose add fel! Az átlagosnál jóval nagyobb lelkiértéket lehet elérni a nehéz helyzeteken, a reménytelennek látszó állapotokon.

Meg kell köszönnöm azoknak, akik bíztak bennem, hogy szurkoltak nekem, családomnak, sporttársaimnak.

És köszönet a rendezőknek, a gördülékeny lebonyolításért. Ekkora eseményt minden részletével, 3600 résztvevőjével, a szervezéssel, nem kis falat véghezvinni! Külön említtem a pályakitűzőket, tetszett a pályák, élveztem a részvételt.

Végezetül: nem az én szereplésem akartam túlhangsúlyozni, bár nekem sokat jelentett, hanem ha csak egy valaki kapott hasznosítható tippeket az írásomból, akkor már megérte. **Hegedűs Zoltán**



Sportedző szakképesítés

A TF Felnőttképzési Csoportja 1 éves, levelező sportedző tanfolyamot indít 2011. októberében.

I. Jelentkezési feltételek

- középiskolai érettségi bizonyítvány
- egészségügyi alkalmasság (érvényes sportorvosi engedély vagy háziorvosi igazolás)
- saját e-mail cím (a hallgatók értesítése e-mail-ben történik)
- a választott sportágban versenyzői múlt illetve sportági jártasság

II. Jelentkezés módja

A kitöltött jelentkezési lap és a csatolt mellékletek (érettségi bizonyítvány másolata, számlakérő nyilatkozat) leadható, illetve postán elküldhető: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF). Felnőttképzési Csoport, 1123 Budapest (XII. kerület), Alkotás u. 44. (személyesen hétfőtől csütörtökig: 9.00-15.30 óráig, pénteken: 9.00-12.30 óráig)

III. Költségek

- tandíj: általános elméleti modulok 80.000.-Ft
- tandíj: sportedző sportági képzés 80.000.-Ft
- vizsgadíj összesen (elmélet + gyakorlat) 55.500.-Ft
- beiratkozási díj 2.000.-Ft

A tandíj megegyezik a tavalyi árakkal, kizárólag a vizsgadíj összege nőtt jogszabályi változások következtében.

A teljes képzési díj 217.500.-Ft, ezt az összeget a tanév során az alábbi részletekben kell kifizetni:

2011. október hónap: 82.000.-Ft

2012. március hónap: 80.000.-Ft

2012. június hónap: 55.500.-Ft

A költségeket átutalással vagy csekken lehet befizetni az egyetem számlájára. Kérjük, hogy a jelentkezési laphoz tartozó számlakérő nyilatkozatot ezzel kapcsolatban pontosan szíveskedjen kitölteni. Minden egyéb oktatással kapcsolatos költség (utazás, szállás, étkezés, jegyzetek stb.) a hallgatókat terheli.

Kedvezmények: TF diplomával vagy a TF Továbbképző Intézetben, illetve a TF Felnőttképzési Csoportnál szerzett OKJ-s végzettséggel rendelkezők 20% kedvezményt kapnak a képzési költségekből. Ennek igazolására, kérjük, mellékelje a diploma ill. bizonyítvány fénymásolatát. Azok a jelentkezők, akik beiratkozáskor egy összegben fizetik be a tandíjat és a vizsgadíjat, 10% kedvezményben részesülnek. A fenti két kedvezmény párhuzamos igénybevétele esetén a képzési költség 30%-kal csökken. Párhuzamosan 2 sportág végzése esetén a második sportág képzési díja csökken az általános elméleti modulok díjával, azaz 80.000.-Ft-tal.

IV. Képzési idő

2011. október – kb. 2012. augusztus: általános elméleti oktatás és 8-10 nap sportági elméleti és gyakorlati képzés

Az általános elméleti képzés minden sportág hallgatóinak azonos. Ez összesen 5 modult jelent és a képzés időpontját tekintve két csoport közül lehet választani (ezt a jelentkezési lapon lehet bejelölni): Szerdai csoport: 17.00-20.10 óráig kb. 26 alkalom/év Szombati csoport: 8.00-14.40 óráig kb. 13 alkalom/év A sportági elméleti és gyakorlati képzés egész napos elfoglaltsággal jár, időtartama sportáganként eltérő. A képzés ezen része összesen kb. 8-10 napot vesz igénybe, ami összefüggő időtartamot, vagy elszórtan például 3x3 napot jelent. Ezeknek a pontos dátumát a sportági szakvezetővel történt egyeztetések után, várhatóan 2012. március hónap körül tudjuk pontosan megadni. A sportági elméleti és gyakorlati képzést 2012. tavaszán - nyarán tartjuk. A szakmai záróvizsgák várhatóan 2012. szeptember-október hónapban kerülnek megrendezésre.

V. Egyéb tudnivalók

Az egyes sportágakat minimum 12 fő jelentkezése esetén indítjuk el. Minden jelentkezőt tájékoztatunk jelentkezése elfogadásáról és értesítést küldünk a beiratkozás pontos időpontjáról. Az általános elméleti képzést Budapesten a TF kiváló tanárai tanítják. Modulok, melyekből záróvizsgát kell tenni:

- Az egészséges életmód népszerűsítése
 - A sport, mint a nevelés színtere és eszköze
 - A sporttevékenységgel kapcsolatos ártalmak megelőzése, felismerése, kivédése
 - Tanfolyamszervezés, és -vezetés
 - Rutin- és egyéb feladatok
 - A sportedző speciális tevékenységi köre (sportági elmélet és gyakorlat)
- A sportági képzés keretében a sportág történetével, technikájával, taktikájával, oktatásával ismerkednek meg a hallgatók. A sportági szakvezetők kijelölése, valamint a sportági képzés tematikájának meghatározása az országos sportági szakszövetség és a TF együttműködésével történik.

A sikeres záróvizsgát tett hallgatók államilag elismert sportedző (sportág megjelölésével) szakképesítést igazoló bizonyítványt kapnak.

VI. Jelentkezési lap kitöltési útmutató:

- választott sportág: ha több sportágra jelentkezik, minden sportágra külön lapot kell kitölteni
- iskolai végzettség: a főiskolai – egyetemi pedagógusi végzettségnél kérjük a szakot vagy szakpárt megjelölni
- általános elméleti oktatás: kérem, karikázza be, hogy melyik csoportban kívánja végezni az elméletet (szerda vagy szombat)
- A jelentkezési laphoz mellékelni kell:
- érettségi bizonyítvány, főiskolai, egyetemi oklevél fénymásolatát
- számlakérő nyilatkozat

A tanfolyammal kapcsolatos további információ:

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar
TF Felnőttképzési Csoport

1123 Budapest, Alkotás u. 44.

Tel.: 487-9247, 487-9272, 487-9286, Fax: 356-5966

E-mail: ndori@tf.hu, bjutka@tf.hu, Honlap: www.tf.hu

Jelentkezési határidő: 2011. szeptember 15

Sportoktató szakképesítés

A TF Felnőttképzési Csoportja 1 éves, levelező sportoktató tanfolyamot indít 2011. októberében.

I. Jelentkezési feltételek

- befejezett 10. évfolyam
- egészségügyi alkalmasság (érvényes sportorvosi engedély vagy háziorvosi igazolás)
- saját e-mail cím (a hallgatók értesítése e-mail-ben történik)
- a választott sportágban versenyzői múlt illetve sportági jártasság

II. Jelentkezés módja

A kitöltött jelentkezési lap és a csatolt mellékletek (érettségi bizonyítvány másolata, számlakérő nyilatkozat) leadható, illetve postán elküldhető: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF). Felnőttképzési Csoport, 1123 Budapest (XII. kerület), Alkotás u. 44. (személyesen hétfőtől csütörtökig: 9.00-15.30 óráig, pénteken: 9.00-12.30 óráig)

III. Költségek

- tandíj: általános elméleti modulok 80.000.-Ft
- tandíj: sportoktató sportági képzés 50.000.-Ft
- vizsgadíj összesen (elmélet + gyakorlat) 55.500.-Ft
- beiratkozási díj 2.000.-Ft

A tandíj megegyezik a tavalyi árakkal, kizárólag a vizsgadíj összege nőtt, mert jogszabályi változások következtében több lett a szakmai vizsgáztatás költsége. A teljes képzési díj 187.500.-Ft, ezt az összeget a tanév során az alábbi részletekben kell kifizetni:

- 2011. október hónap: 82.000.-Ft
- 2012. március hónap: 50.000.-Ft
- 2012. június hónap: 55.500.-Ft

A költségeket átutalással vagy csekken lehet befizetni az egyetem számlájára. Kérjük, hogy a jelentkezési laphoz tartozó számlakérő nyilatkozatot ezzel kapcsolatban pontosan szíveskedjen kitölteni. Minden egyéb oktatással kapcsolatos költség (utazás, szállás, étkezés, jegyzetek stb.) a hallgatókat terheli.

Kedvezmények: TF diplomával vagy a TF Továbbképző Intézetben, illetve a TF Felnőttképzési Csoportnál szerzett OKJ-s végzettséggel rendelkezők 20% kedvezményt kapnak a képzési költségekből. Ennek igazolására, kérjük, mellékelje a diploma ill. bizonyítvány fénymásolatát. Azok a jelentkezők, akik beiratkozáskor egy összegben fizetik be a tandíjat és a vizsgadíjat, 10% kedvezményben részesülnek. A fenti két kedvezmény párhuzamos igénybevétele esetén a képzési költség 30%-kal csökken. Párhuzamosan 2 sportág végzése esetén a második sportág képzési díja csökken az általános elméleti modulok díjával, azaz 80.000.-Ft-tal.

IV. Képzési idő

2011. október – kb. 2012. augusztus: általános elméleti oktatás és 6-7 nap sportági elméleti és gyakorlati képzés

Az általános elméleti képzés minden sportág hallgatóinak azonos. Ez összesen 5 modult jelent és a képzés időpontját tekintve két csoport közül lehet választani (ezt a jelentkezési lapon lehet bejelölni): Szerdai csoport: 17.00-20.10 óráig kb. 26 alkalom/év Szombati csoport: 8.00-14.40 óráig kb. 13 alkalom/év A sportági elméleti és gyakorlati képzés egész napos elfoglaltsággal jár, időtartama sportáganként eltérő. A képzés ezen része összesen kb. 6-7 napot vesz igénybe, ami összefüggő időtartamot, vagy elszórtan például 2x3 napot jelent. Ezeknek a pontos dátumát a sportági szakvezetővel történt egyeztetések után, várhatóan 2011. március hónap körül tudjuk pontosan megadni. A sportági elméleti és gyakorlati képzést 2012. tavaszán - nyarán tartjuk.

A szakmai záróvizsgák várhatóan 2012. szeptember-október hónapban kerülnek megrendezésre.

V. Egyéb tudnivalók

Az egyes sportágakat minimum 12 fő jelentkezése esetén indítjuk el. Minden jelentkezőt tájékoztatunk jelentkezése elfogadásáról és értesítést küldünk a beiratkozás pontos időpontjáról.

Az általános elméleti képzést Budapesten a TF kiváló tanárai tanítják.

Modulok, melyekből záróvizsgát kell tenni:

- Az egészséges életmód népszerűsítése
- A sport, mint a nevelés színtere és eszköze
- A sporttevékenységgel kapcsolatos ártalmak megelőzése, felismerése, kivédése
- Tanfolyamszervezés, és –vezetés
- Rutin- és egyéb feladatok
- A sportoktató speciális tevékenységi köre (sportági elmélet és gyakorlat)

A sportági képzés keretében a sportág történetével, technikájával, taktikájával, oktatásával ismerkednek meg a hallgatók.

A sportági szakvezetők kijelölése, valamint a sportági képzés tematikájának meghatározása az országos sportági szakszövetség és a TF együttműködésével történik.

A sikeres záróvizsgát tett hallgatók államilag elismert sportoktató szakképesítést igazoló bizonyítványt kapnak.

VI. Jelentkezési lap kitöltési útmutató:

- választott sportág: ha több sportágra jelentkezik, minden sportágra külön lapot kell kitölteni
- iskolai végzettség: a főiskolai – egyetemi pedagógusi végzettségnél kérjük a szakot vagy szakpárt megjelölni
- általános elméleti oktatás: kérem, karikázza be, hogy melyik csoportban kívánja végezni az elméletet (szerda vagy szombat)
- A jelentkezési laphoz mellékelni kell:
 - érettségi bizonyítvány, főiskolai, egyetemi oklevél fénymásolatát
 - számlakérő nyilatkozatot

A tanfolyammal kapcsolatos további információ: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar. TF Felnőttképzési Csoport. 1123 Budapest, Alkotás u. 44. Tel.: 487-9272, 487-9247, Fax: 356-5966 E-mail: bjutka@tf.hu, ndori@tf.hu, Honlap: www.tf.hu. Jelentkezési határidő: 2011. szeptember 15.

BEAC-os ÚJDONSÁGOK

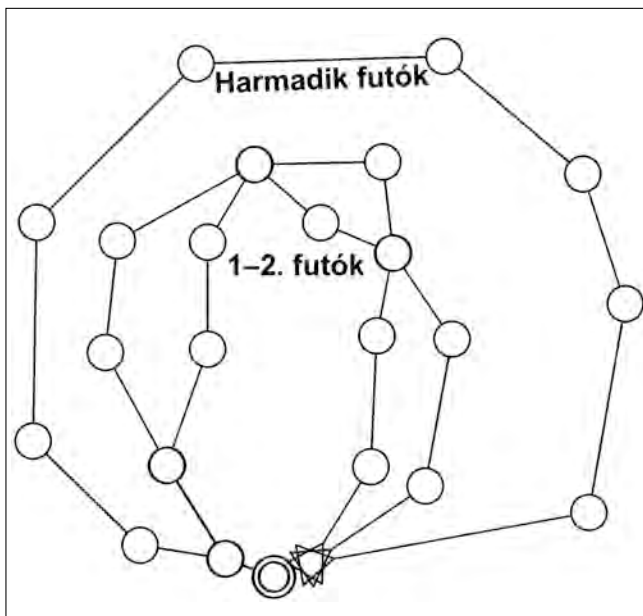
A BEAC által rendezett versenyeken idén is lesz pár változás és újdonság. Az 50. Eötvös és a 19. Kázmilla hírei.

Az Eötvös Loránd emléktversenyt a BEAC immár 50. alkalommal rendezi meg, talán ez a legrégebbi tájfutó rendezvény nálunk, amelynek sem a neve, sem a rendezője nem változott a fél évszázad alatt. (Aki tud régebbi versenyt ezekkel a feltételekkel, kérem jelezze!) Ezúttal csak regionális versenyként tudjuk megrendezni, mivel bejáratott időpontunkat megyei hétvégévé nyilvánították. Remélhetőleg az alacsonyabb rangsorpontok ellenére lesznek indulók.

Újdonság az is, hogy egy napos lesz csak a rendezvény, de a két futam marad: délelőtt egy sprint, kellemes házas-parkos környezetben, ahol még soha nem volt térkép.

Délután jön a már hagyományos váltó, amely az idén újra Budapest Bajnokság is. Ez a Farkas-erdőben és a környező mocsarakban lesz, egy vadonatúj, teljesen újramért térképen és ehhez is tartozik olyan terület, ahol még nem volt verseny.

A váltóhoz, megirigylve a 3x3-as váltók sikerét, egy új versenyformát találtunk ki: Az első két futó 2x2-es váltót fut, de nem különböző, hanem szakaszkombinációs („farsta”) pályákkal. Így nem tudhatja senki, hogy aki mellette fut, az ugyanarra a pontra megy-e, vagy máshova. A pályahosszak rövidítettek lesznek (persze a kettő együtt már tekintélyes) és mindenki teljesíti a teljes távot, vagyis az első két futók mezőnye együtt minősít. A harmadik futóknak egy hosszabb, teljesen más pályájuk lesz, ami viszont, hogy ők is szerezhessenek



minősítést, nem ágazik el, közös lesz. Reméljük így izgalmas és mégis minősítő versenyt futhat mindenki. Ha valaki megkérdezné, én melyik futamot választanám, ha csak az egyikre tudnék menni, némi töprengés után talán a váltóra szavaznék, mivel végig erdős-ligetes-mocsaras területen fut és izgalmas versenyt ígér.

A 19. Lindenberg Kázmilla rendezőse változik: mivel Lux Iván hosszabb (ha nem is távoli) külföldi kiküldetésre utazik, kénytelenek vagyunk Őt nélkülözni. A hagyományokat tartjuk: lesz Hárs-hegy (első húsz pont), meredek, bozót és minden hasonló jó. A versenyközpontot a Budakeszi Vadaspark felé vezető út kanyarjába, az ingyenes parkolóhoz tervezzük. A rövidebb

pályák a Pozsonyi-hegy környékén futnak, míg a „királykategória” fent rajtol a Hárs-hegy oldalában és nem mért átmenettel keresztezi az életveszélyes Szépjuhásznét utat (ez a rajt felé megtekinthető). Kérünk mindenkit, itt (is) legyen nagyon óvatos!

Kategóriák és egyéb részletek itt a Tájéoló versenynaptárában és természetesen a honlapon is.

Jövő tavasszal Solymáron szeretnénk az Eötvöst megrendezni egy nem túl nagy, de tájfutásra még soha nem használt terepen. Mivel a növényzet miatt csak április elejéig lehet használni a terepet, nehezen fogunk időpontot találni. 2012 augusztusának végén amúgy is tájbringa VB lesz, ami többünket elszólítja, versenyzőként vagy rendezőként.

funkwerk

Magyarország

www.funkwerk-mo.hu

Rövidítések:

Rangsorolók: /KoR/ 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**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				

Szeptember

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	

V E R S E N Y N A P T Á R K I E G É S Z Í T É S (augusztus 24-ig)

Internet info: www.mtfisz.hu (versenyek) és www.btfisz.hu (versenyek), valamint a megyei szövetségek honlapjai

08. 13. (szo) Nógrád, Jász-Nagykun-Szolnok, Heves megyei Nyílt Pontbегyűjtő Csapatbajnoksága /rR/ SI R: SDS Nh.: 08. 10.
H: Salgótarján-Sportcentrum. C: sdsnevezo@gmail.com. Nd.: 2000Ft/csapat (F14: 1000Ft), helyszínen 500Ft pótdíj. Pályák (kategóriák): Rövid (FN14), Közepes (FN16, N18, 40, F50), Hosszú (FN21, F18, 40). 3 fős csapatok, „0”-idő: 11.00. Térkép: 1: 5000. I: <http://www.dornayse.hu>.

V E R S E N Y N A P T Á R (augusztus 24.–szeptember 25.)

08. 27. (szo) Veszprém megyei Rt. Bajn. /rR/ SI R: THS Nh.: 08.25. 20.00(beérk.).
C: domangabor@t-online.hu, vagy Domán Gábor 8300 Tapolca, Kazinczy tér 9. H: Tapolca, Dobó lakótelep, Honvéd sportpálya. „0”-idő: 10.00 és 13.00. Nd.: 1200Ft (FN12-18: 750Ft, FN 10 ingyenes). K: FN: 12 14 16 18 21 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 +Nyílt. Megj.: Másnap ugyanitt megyei pontbегyűjtő CSB (kategóriák -14, -18, 19-, 40-, nemi megkötés nélkül).
08. 27. (szo) Budapest Pontbегyűjtő Csapatbajnoksága /rR/ SI R: SPA Hsz. (8.30-tól!)
H: Gellért-hegy. VK: Bp. XI. Minerva u. 2. számú ház mögött (megközelíthető a 27-es busszal a Kelenhegyi lépcső megállóiig, ill. a Szent Gellért térről gyalog) K: FN 14, 18, 21, szenior (35) + egyéni pontbегyűjtő. „0”-idő: 10.00. Nd: 1800Ft/csapat ill. 600Ft/fő. Térkép: 1: 5000. Előnevezés lehetséges (tabanispartacus@gmail.com). I: zoligyalog@gmail.com /06-70-2298132/.
08. 28. (v) **Eötvös Loránd ev. és Budapest Váltóbajnoksága** /rR, rt., váltó: rR/ SI R: BEAC Nh.: 08. 22.
H: Budapest – Káposztásmegyer, Farkas-erdő (VK: a Farkas-erdő D-i részén, az Óceánárok u. és Farkaserdő u. elágazástól szalagozás. Megközelítés: BKV 20E vagy 126-os busz. Parkolás az Óceánárok u. két oldalán). Egyéni: „0”-idő: 10.00, ill. 12.30 (váltó). C: ENTRY, vagy beacnevezes@freemail.hu, vagy Hegedűs Ábel 1089 Bp. Visi Imre u. 14. Nd: egyéni: 1400Ft (FN-14, FN 70-, nyílt: 700Ft, Nh. után pótdíj, kivéve: nyílt), váltó(3 fős): 3000 Ft. K: egyéni: FN: 10D 12C 14B 16B 18B 21B 40 50 60 70, 15-18C, nyílt: K, T, váltó(3 fős): F48 N48 (korösszeg legfeljebb 48 év), F21 N21, F140 N140 (korösszeg legalább 140 év), Nyílt. Megj.: Az 1-2 futók kétszer futnak (FARSTA pályák)! Az egyéni verseny dobogósi és a váltók győztesei emblémáztott pólót kapnak.
08. 27. (szo) Dél-Alföldi Rt. Bajn. /rR, rt./ és Rimóczi ev. /rt., kt./ SI R: SZU Nh.: 08. 22(beérk.)
C: fraseh@freemail.hu, vagy Blum Henriette 6724 Szeged, Föltámadás u. 19. Terep: Kisteleki erdő (VK a volt erdészház, megközelítése a honlapon: www.bokorugrok.sport.hu). „0”-idő: 10.00(Rt. Bajn.), ill. 14.00(Rimóczi ev.). K: FN: 12C 14B 16B 18B 21B 35 40 50 60, + nem minősítő: FN 10D(szo), Nyílt. Nd.: 800Ft/futam (nem minősítő: 600Ft). További információ: aug. 15-től a honlapon. Megj. a Rimóczi ev.en F21Br, F65 és F70 kategóriára is lehet nevezni.

08. 28. (v) **Kecskemét Kupa** /rR/ R: KAL I: később az mtfisz honlapon

VERSENYNAPTÁR

08. 31. (sze) Lázár deák emlékverseny (3SZ) /-/ SI R: TTE Hsz. (előnevezés!)
- H: Budapest, Csillebérc, Cél: Bp. XII. ker., Konkoly Thege út, KFKI sarka. „0”-idő: 15.00, pályabontás 19 órától. Előnevezőknek (nevezes@tipotke.hu) ill. pályánként az első 35 jelentkezőnek színes térkép. Nd: 600Ft (18 éves korig 400Ft), Pályák: a: F21, b: F40, N21, c: F55, N35, d: F65, N50, e: Nyílt. Új térkép (1:7500). I: www.btfshz.hu.
09. 03. (szo) **ORSZÁGOS RÖVIDTÁVÚ EGYÉNI BAJNOKSÁG** /KoR/ SI R: HTC. Nh: 08.14(béérk.) C: MTFSZ/ENTRY, vagy e: rob2011@citromail.hu. Nd: 2700Ft(kétfordulós), 1900Ft(egyfordulós), nyílt: 800Ft. H: Vác belvárosa. „0”-idő: 9.00(selejtező), ill. 14.00(döntő). K: FN: 14 16 18 20 21 35 40 45 50 F: 55 60, ill. csak döntős kategóriák: N55 60, FN: 65 70 F: 75 80 85. Szállás (Vácott kollégiumban 2200Ft/fő, ill. tornateremben s.f. 800Ft/fő) rendelhető péntek, ill. szombat éjszakára. Megj.: 1. Vác belterületére terepletiltás érvényes a versenyig. 2. A nevezési díjat júl. 31-ig átutaló egyesületek kedvezményben részesülnek. 3. A rendezőség a nyílt kategóriára aug. 21-ig fogad el nevezést (max. 50 fő). I: http://www.rob2011.hu.
09. 04. (v) **ORSZÁGOS PONTBEGYŰJTŐ CSAPATBAJNOKSÁG** /KoR/ SI R: HTC. Nh: 08.14(béérk.). C: MTFSZ/ENTRY, vagy e: rob2011@citromail.hu. Nd: 6000Ft/csapat, nyílt: 3900Ft/csapat. H: Alsópetény térsége. „0”-idő: 10.00. K: FN: 14 16 18 20 21, Szenior: FN105, 125, N150, F145, 165, 185, 205 (3 fős csapatok) és nyílt. Szállásrendelés: lásd OREB. Megj. 1. A kiírás megjelenésétől a verseny időpontjáig az Alsópetény – Felsőpetény - Romhány háromszögben tájfutó tevékenység csak a versenybírószám engedélyével végezhető. 2. A nevezési díjat júl. 31-ig átutaló egyesületek kedvezményben részesülnek. 3. A rendezőség a nyílt kategóriára aug. 21-ig fogad el nevezést. I: http://www.rob2011.hu.
09. 07. (sze) 19. Lindenberg Kázmilla Szupersprint Games, (3SZ) /-/ SI R: BEAC, Hsz.
- H: Hárs-hegy és Pozsonyi-hegy. T: 15.00-tól 18.00-ig a VK-ban: erdei játszótér a Budakeszi Vadaspark felé vezető út kanyarjában. Ingyenes parkoló, de az út mentén tilos megállni. BKV: a 22-es busszal az Országos Korányi TBC Intézet megállóiig, onnan a sárga kereszt jelzésen ÉNy felé 700 m). Nd: 500.-Ft (nyugdíjasoknak és munkanélkülieknek, valamint 14 évig: 300.-Ft). Benyomtatott, fóliázott (A/4 genotherm) térképek. Kis papírbóják, SI és lyukasztó vegyesen. Szupersprint pályák 40; 20 ill. 10 ponttal, kb. 5; 2 ill. 1 km. Pályazárás 19.00 (napnyugta: 19.16). Esetleges változások a tájfutó listán és a Tájéoló 11/6-ban. I: Hegedüs Ábel 06/20-91-14-014, abel.terkep@chello.hu.
- 09.11. (vas) Tájékozodas.hu Kupa /rR, kt./ SI R:KOS Nh.: 09.07.
- C: emailben: kalman@startadsl.hu. „0”-idő: 10.30. VK: Fülemile út 4-6, Ifjúsági Tábor (21-es busztól, Fogaskerekű végáll.-tól 400 m). Nd.: 800 Ft, helysz. 1000 Ft. Ny és D kat: 500 Ft. K: FN 10 12D 14BC 16C 18B 21BC 40 50B F60 70B NyK (D-kat: párban futás, nem szalagozott pályán). 9 órától 11-ig a VK-ban díjmentes bemutatók: geocaching; TRAIL-O (verseny 500 Ft; mailben előnevezhető).
09. 14. (sze) Kőbánya Sprint Bajn. /3SZ/ /rt., rR/ SI R: KST Hsz.
- H: Népliget. VK: az Építők pálya mellett. „0”-idő: 15.30. Nd.: 500Ft. K: FN: 12 14-18 21, F: 40 50 60 70 +Nyílt. Berajzott térkép (1:5000), öltöztetés sátorban.
09. 17-18. (szo-v) **MOM Kupa** /oR, 1.n: kt., Bp. CSB, 2.n: nt./ SI R: MOM Nh.: 09. 11.
- C: nevezes@mom-o.hu, vagy Borosznoki László 1126 Bp., Hollósy S. u. 20. Nd: 1800Ft/nap (FN-14, 60-: 1200Ft/nap, nyílt: 800Ft/nap). H: Zajnáth-hegyek (VK személyautóval megközelíthető, ill. VOLÁN busszal és gyalog), „0”-idők: 11.00(szo), 10.00(v). K: FN: 10D 12C 14B 16B 18B 20A 21ABBrC 35 40 45 50 55 60 65, F: 70, +Nyílt, Gy. 17-én: **Budapest Nyílt Csapatbajnoksága**, K: FN 14 18 21 40 55 (az első napon ugyanazt a pályát futja a 12-14, a 16-18, a 20-21-35, a 40-45-50 ill. az 55-60-65 korosztály, minden esetben a rövidebbhez igazított pályákon). Az egyéni nevezéskor kell nevezni a csapatokat nevek megadásával. I: http://www.mom-o.hu.

09. 21. (sze) Virág völgyi edzőverseny (3SZ) /-/ SI R: KOS(Szabon János) Hsz.

T: a VK-ban (Gyermekvasút Virág völgy áll., parkolás csak a Normafánál, a VK-tól kb. 600m). Rajt 15 órától. Nd.: 500Ft 2. pályán 300 Ft. SI kölcsönzés: 100 Ft+igazolvány. Diákcsoportnak ujj- vagy laptájéoló díjmentesen kölcsönözhető (előjelentkezés szükséges, mailben: <jszabon@yahoo.co.uk>). A svédverseny pályái: 700 m-es, 10 ell.pontos (könnyű); 1500 m-es 20-pontos (C-kat. nehézségű, álbójakkal nehezített), vagy 2700 m-es 20-pontos (B-szintű). Pörgős pályák érdekében a „Tájfutó technikai ABC” (dr Fekete J., 1985, 20. old) ajánlásainál rövidebb, versenyszerű átmenetekkel és körülményekkel, jól futható szálerdőben.

09. 24-25. (szo-v) **Keleti Tájfutó Napok** SI R: SzSzB megyei TFSz. Nh.: 08. 31./ 09.12./ 09.19.

Program: 24-én: 1. forduló /de./ /oR, kt./, 2. forduló /du./ /oR, rt./, 25-én: 3. forduló /oR, nt./ C: MTFSZ/ENTRY. Nd: aug. 31-ig: 3000Ft (FN-14, F:60-: 2000Ft). [09.12-ig 500, 09. 19-ig 1000, 09. 19-től 1500Ft pótdíj], Nyílt: 1000Ft/nap. Terep: Zempléni hg., VK: Sátoraljaújhely. „0”-idők: 10.00 és 15.00(szo), 9.30(v). K: FN: 10C 12CD 15-18C 14B 16B 18B 20A 21ABBrC 35A 40 45 50 55 60 +F: 65 70 75 +NyK, NyT. Végleges kiírás a honlapon (http://www.szsztbtsz.hu).

Kérés a rendezőkhöz: A következő számok lapzártái (ill. tervezett megjelenési idők): 2011/6: aug. 23 (szept. 2 /OREB/), ill. 2011/7: okt. 4 (okt. 14 /ONEB/). Amennyiben lapzártá előtt nincs versenykiírás az MTFSZ-honlapon, előzetes információt kérünk a versenyről (email-cím: argaygyu@t-online.hu). A kapcsolatteremtés miatt célszerű, ha a rendezők email-címe megtalálható a honlapon.

Zempléni tekergés

Csekk sándor emlékére

A zöld sportok clubja szervezésében

A régió tájékozási teljesítménytúrázója

Jelvénytípus szerző természetjáró mozgalom idei ötödik fordulója

Zempléni-hegység, Háromhuta 2011. augusztus 14. vasárnap

Nevezés: 7.00 és 10.00 óra között ÓHUTÁN, az ÖNKORMÁNYZAT VENDÉGHÁZÁBAN (Óhuta 22.)

Védnök: Verbovszki Károly háromhuta polgármestere

A túra legfőbb céljai: megemlékezés a tájfutó és természetjáró nyíregyházi CSEKK SÁNDORRÓL, aki ezen a tájon (is) rengeteget futott és túrázott és a környék páratlan természeti szépségeinek megismerése.

Feladat: a rajtban kapott feladatlapon felsorolt TURISZTIKAI OBJEKTUMOK megadott sorrendben való felkeresése tetszőleges útvonalon.

Szükséges felszerelés: mérőszalag(!), toll, tájoló

Túranév	táv	szintkülönbség	szintidő	ell.Pontok
Nagykör	30 km	1000 méter	10 óra	5 db
Kiskör	15 km	500 méter	5 óra	2 db

Nevezési díj: 700 Ft/fő

Kedvezmény: MTSZ, MTSZ, TTT: 100 Ft, MAGYAR TURISTA KÁRTYA és SPURI KÁRTYA: 200 Ft

Díjazás: A túrateljesítők EMLÉKLAPOT kapnak

A hosszú táv beszámít a BORSOD-ABAÚJ-ZEMLÉN MEGYE

TELJESÍTMÉNYTÚRÁZÓJA mozgalomba.

Információ: ZÖLD SPORTOK CLUBJA 3532 Miskolc, Bíró u. 10. Tel.: 46/334-502

Főszervező: Kovács Attila teljesítménytúra versenybíró, Európa-bajnok rádiós tájfutó

e-mail: kovacsagabor@gmail.com

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



Graffico-Com Bt.

MÁTHÉ ISTVÁN

06 20 9573165

06 1 2423945

mathepista@gmail.com

grafficom@gmail.com

1031 Bp. Malomkerék u. 1.

egyedi termékeink:

laminált rajtszám
pp/pe kordonszalag
molinó/ponyva
reklámtábla
passztartó szalag
rendezői kártyák
öntött érem
éremszalag
póló emblémázás
mez feliratozás



A TABÁNI SPARTACUS NYERTE A VÁLTÓ LIGÁT

A Váltó OB-val véget ért a Váltó Liga második versenysorozata, de továbbra is csak a Tabáni Spartacus dicsekedhet annak megnyerésével. A Diósgyőri TC és a SZVSE két versenyig még tartotta a lépést a fővárosiakkal, akik az Ötfős váltón döntöttek el a saját javukra a versengést. A tavaly még csak negyedik DTC szerezte meg a második helyet, míg a Szegedi VSE egy helyet visszacsúszva harmadik lett. A további sorrend: PVSK (tavaly 7.), Kalocsa SE (8.), Kőbányai Sirályok (5.). Érdekes, hogy a támogatások tekintetében a felnőtt kategóriákban szerzett többelsősegnek köszönhetően a diósgyőriek megelőzték a Sparisokat. (mtfsz.hu)

KOVÁCS ÁDÁM NYERTE A HEGYIFUTÓ OB-T

Harmadik alkalommal rendezte meg a Magyar Hegyi- és Terepfutó Szövetség a Hegyifutó Országos Bajnokságot, ezúttal Visegrádon. A pálya (ami a férfiaknál két kört jelentett) a visegrádi sportpályáról ment fel a fellegrárhoz, majd vissza. Lenkei Zsolt az elején az élre állt, aztán az első emelkedőn (kb. 250 méter szint egyben) Kovács Ádámmal lerázták az atlétákat, kihasználva a síkos talajon a terepfutócípő nyújtotta előnyt. A második emelkedőn Ádám megelőzte Zsoltot, és a célba végül bő fél perc előnnyel érkezett Zsolt előtt, míg a harmadik helyezett

már három perc hátrányban volt. Részletek a Magyar Hegyi- és Terepfutó Szövetség honlapján: <http://www.mahfusz.hu>

LEZAJLOTT A TÁJBRINGA VÁLTÓBAJNOKSÁG

Újabb OB-t tudhat maga mögött a magyar tájbrinda. Nagykovácsi környéke adott otthont a 2011. évi Váltóbajnokságnak. Idén 10 tiszta, tehát bajnokságba számító váltó mérkőzött egymással, amelyből – talán a papírformának is megfelelően – a KST / VKE Nelson párosa a Horváth fivérek (Gergő és Marcell) végeztek az első helyen, őket a Tipo (Hajdú Martin, Tóth Tamás) és a Hegyisport Szentendre (Zentai László, Jankó Tamás) kettőse követte.

A verseny alakulásába belejátszott, hogy két esélyesnek mondható váltó is pontot tévesztett (DTC, MAF), előbbi a 2. míg utóbbi a 3. helyét vesztette el ezzel. A bajnokságba nem számító MIX váltóknál a Bedő Csaba – Mets Miklós váltó végzett az élen a Kopanyecz Attila – Viraszko Zoltán és az Erdei Sándor – Dobos Sándor kettős előtt. Éjszaka a NightRide futamai zajlottak, ahol az elit pályát Viraszko Zoltán, a B pályát Horváth Gergő a C pályát pedig Vajda Péter nyerte. Az éjszakai pályák ugyanúgy, mint a váltó pályák, gyors pörgős figyelős átmeneteket tartalmaztak. Másnap a CSTSZ Delux-ot rendezték meg, amely a Magyar Kupa 7. fordulója is volt. A normáltávú pályákat szintén az odafigyelős, helyenként útvonalválasztós pályák

jellemezték, de mindenképpen végig a nagy tempó volt meghatározó. Az F21E-t Füzy Anna nyerte, F40-ben Tamás Tibor, F50-ben Jankó Tamás, F15-17-ben Nagy Benő, míg F14-ben Gyallai Soma végzett az élen. A következő magyar tájbrinda verseny a Hosszútávú OB és Osztrák Kupa futamok lesznek Gelsen. (mtfsz.hu)

HELYREIGAZÍTÁS

Legutóbbi számunkban, a Terep nevek eredete 2. című cikk Sokoró, Sukoró fejezetébe hiba csúszott. A Tény és Sokorópátka közötti terepen 1968-ban nem OVB-t, hanem OCSB-t rendeztek. Ebben az évben az OVB helyszíne Nagybátony – Szorospatak volt. Köszönjük Hegedűs Zoltánnak, hogy felhívta a figyelmet a tévedésre.

ÖRÖMTELI ESEMÉNY

2011. június 11-én 18 órakor a Szolnoki Polgármesteri Hivatal Házasságkötő Termében Tokaji Móni a Szolnoki Honvéd SE tájfutó versenyzője, edzője és Sprok Bence PVSK tájfutója házasságot kötöttek.



KOVÁCS ÁDÁM HARMADIK HELYEN HOZTA VÁLTÓJÁT A JUKOLÁN

Az orosz határ melletti Ravijoki környékén rendezték az idei Venla/Jukola váltót. Szokás szerint délután kezdődött a hölgyek négyfős váltója közel ezer váltó részvételével. Az esélyes váltók közül az első körben szállt el az Ulricehamn, a másodikban a Kalevan Rasti és a Halden. A harmadik futóknál már látszott, hogy a Tampereen Pyrintö és a Domnarvest között fog eldőlni az első, teljesen együtt jöttek be két perccel a többiek előtt. A finneknél Anni-Maija Fincke jól haladt, és mivel Lena Eliasson behibázgatott, fel is épített fog másfél perc előnyt, és úgy tűnt, meglesz a címvédés. Azonban az utolsó előtti pont mellett csúnyán elfutott, így a Domnarvest ölébe hullott a győzelem. A sors firtora, hogy az ominózus pontot éppen Fincke édesapja vezette fel. A harmadik helyre Annika Billstam hozta be az IFK Lidingöt befutó csapatában. A tavalyi óriás bukta után (akkor Eliasson az élen futott ki, de csak 15. helyen ért célba) a Domnarvest kiköszörülte a csorbát. Kelemen Bernadett és Szerencsi Ildikó a Hämeenlinnan Suunnistajat 48. helyezett váltójában futottak a második és negyedik pozícióban.

Este kezdődött a férfiak hétfős versenye. Az első futók között Kovács Ádám (Pan-Kristianstad) szenzációs futással a harmadik helyen érkezett a szokásos szoros versenyben. A második futóknál is egyben maradt az élmezőny, ám az egyik esélyesnek tekintett Kalevan Rasti négy és fél perc hátrányba került. A harmadik futóknál aztán következett a sokak által várt Nordberg-Gueorgiou összecsapás, ami elég egyoldalúra sikeredett. Amíg Nordberg többször is hibázott, a francia hiba nélkül és ellenállhatatlan tempóban haladt,

szép lassan utolért és lerázott mindenkit, így végül majdnem egy perc előnyt hozott a célban (összességében csaknem négy perccel nyerte ezt a pályát). Lenkei Zsolt második helyen futatott ki, és a nagyokkal küzdve a tizedik helyen érkezett be a harmadik boly élén. Ahogy a harmadik kör Gueorgiou-ról, úgy a negyedik Lauri Sildről szólt: négyperces előnyt hozott a Deltának. Eközben a Halden kicsit közelebb került a Kalevan Rastihoz (3:25-ről 2:02-re csökkent a távolság). Az ötödik futóknál Kirl Nikolov visszahozta a Kalevan Rastit az éle lehajrázva a Deltás Matti Kivelät, de a pályát nyerő Mats Haldin látóvolságba hozta a Haldent. A hatodik embereknél Philippe Adamskival (Kalevan Rasti) csak Emil Wingstedt (Halden) tudta tartani a lépést, aki végül egy hibáját kihasználva meg is előzte, így Olav Lundanes 44 másodperc előnnyel futatott ki Fabian Hertner előtt. A norvég szép lassan elszakadt a kisebb hibákat elkövető svájcitól, a különbség négypercesre hizott, így a Halden simán nyert. Hertnert ráadásul egy nagyobb hibája után utolérték az üldözők, így a végén még le kellett ráznia Valentin Novikovot (Delta), hogy meglegyen a második hely.

A magyar érdekltségű váltók eredményei:

- 14. IFK Moras: Lenkei Zsolt harmadik futó (2. helyen ment ki, 10. helyen jött be, 25. idő a pályán);
- 32. Pan-Kristianstad: Kovács Ádám első futó (3. helyen érkezett be);
- 52. Rajamäen Rykmentti 2: Kerényi Máté befutó ember (47. helyen ment ki, 69. idő a pályán);
- 83. Söders SOL-Tyresö: Pelyhe Dániel negyedik futó (27. helyen ment ki, 56. helyen jött be, 202. idő a pályán);
- 92. Lahden Suunnistajat Baumholczér Máté utolsó futó (91. helyen ment ki, 104. idő a pályán).

A verseny honlapja: <http://jukola2011.net> (mtfsz.hu)

MEGLEPETÉS GYŐZELMEK A VILÁG KUPÁN

A svéd városban folytatódott a Nordic Tour, amelynek mindhárom fordulója egyben Világ kupa futam is. A versenyt kieséses sprint formában rendezték. Itt egy selejtező után 5 db hatfős negyedöntőből 12 fő kerül az elődöntőbe (minden negyedöntőből az első kettő + a két legjobb idő); a 2 db hatfős elődöntőből hatan maradnak a döntőre (kétszer az első kettő + a két legjobb idő). Valamennyi forduló tömegrajtos, a versenyzők mindig mindannyian ugyanazt a pályát futják, aminek a hossza a selejtezőben 12-15 perc, a negyedik és elődöntőben 6-8 perc, a döntőben 6-10 perc.

A kieséses körök a nőknél nem hoztak különösebb meglepetést, a férfiaknál viszont kiesett előbb Olav Lundanes és Fabian Hertner, majd Matthias Müller és Øystein Kvaal Østerbø. A hatfős döntőkben az első fordulóban megismert képlet szerint alakultak az erőviszonyok: a nőknél a svédek, a férfiaknál a svájciak adták a résztvevők felét.

A női döntőben változatosan alakult a sorrend, többen is vezettek, de látszott, hogy a fizikailag legerősebb Galina Vinogradovát csak akkor lehet megverni, ha hibázik. Nem tette, így nyert, mögötte Linnea Gustafsson és Lena Eliasson végeztek a dobogón. A férfiaknál a fiatal svéd, Jerker Lysell és Daniel Hubmann csatáját hozta a döntő, ami a végén a hazai versenyző javára dőlt el, az első forduló nyertese, Matthias Kyburz lett a harmadik. A Nordic Tour összetettben a sorrend Merja Rantanen - Maja Alm - Annika Billstam, illetve Daniel Hubmann - Matthias Kyburz - Matthias Merz (az összetettbe a második fordulóból is a selejtező számított). (mtfsz.hu)

ÉPÜL AZ M3

– avagy hogyan szelte keresztül a Bereg Kupát az autópálya



A Sóstói-erdő a nyíregyházi tájfutók és rádiósok számára a legismertebb terep. A 26. Nemzetközi Rádiós Tájékoztató Futó Bereg Kupa résztvevői számára pedig egy nagy kihívás. Itt került sor ugyanis a Nyíregyháza Városi Rádióklub Sportegyesület hazai versenyének rövidhullámú sprint számára.

Ekkor még mi sem tudtuk, mire vállalkozunk. Meglepetést okozott mindenkinek, hogy a saját terepünkön is el tudunk tévedni. A sok bozót és csalán mindenkit megtérfált... Amikor pedig megtaláltunk egy adót, rájöttünk, hogy nem is kellett volna „dzsuvázni”, hiszen a telepítők is csak emberek, ezért az utak mellé teszik a rókákat. A nagy meleg tovább nehezítette az „amatőrök” dolgát. A 30 fokos meleg ellenére mindenki betalált a célba.

A versenyszám előtt még sokakban ott volt a kétely, hogy beleszámít-e az összesített eredménybe a versenyszám, vagy külön lesz értékelve, de mikor beérték, mindenki fohászkodott, hogy ne számítsen bele. De nem így lett. Kevesek örömére, többek bánatára.

A délutáni versenyszám az ultra-rövidhullám volt. Az autópálya szó szerint keresztülhúzta a szervezők számításait, mert az útépités miatt a felső térképrészletet nem lehetett használni. Am nagyszerűen megoldották a pálya vonalvezetését az alsó részen is. Mikor megkaptuk a térképet, érdeklődve néztük, hogy hogyan lesz itt elrejtve öt adó, hiszen még ennek a kis részletnek is a fele tisztás. A célba érkezve a „túlélők” megkönnyebbülve vették magukhoz a vizet, amit többen magukra öntöttek frissítő gyanánt.

Vasárnap sor került az utolsó versenyszámra, a rövidhullámra. A lelkes kamionsofőrök itt is megnehezítették a versenyrendezők amúgy sem könnyű dolgát, hiszen a munkaszüneti nap ellenére is rendíthetetlenül hordták a homokot az autópálya építéséhez. Ezért egy kifutófolyosón kellett indulnia az összes versenyzőnek. A rajt előtt már ment a találgatás, hogy vajon ma merre lesznek az adók. Erre a kérdésre hamarosan mindenki választ kapott, amikor bevettük magunkat a „susnyásba”. Nekem nagy fejtörést okozott az ötös adó. Körülbelül 50 méterre voltam mellette, de ekkor jött a nagy kérdés: Előre, vagy hátra? Így azon gondoltam, hogy: „Ó, az autópálya felé úgy sincs”, és a vevőm kisebb hibája miatt tettem még a biztonság kedvéért egy 20-25 perces kört.

Ebéd után következett az eredményhirdetés. Itt kiderült, hogy a nyíregyháziak már második éve töretlenül itthon tartják a vándorserleget.

Mindent összevetve, remek verseny volt, amin a résztvevő összes nemzet versenyzői kiváló szervezői munkát és szíves vendéglátást tapasztalhattak meg. Köszönet érte a rendezőknek!

Zelei Zoltán



EGY MEGKERÜLT TÉRKÉP MARGÓJÁRA

Az 1970-es Úttörő Olimpián szerepelt először a tájfutás. A rendezés nehézségeiről és az elveszettnek hitt térkép megkerüléséről, valamint egy kéziratos érdekességről szól ez az írás. A cikksorozat a HM Hadtörténeti Intézet és Múzeum támogatásával jön létre.

A 1970-ben megalakultak az önálló tájékozdási futó szövetségek, az Úttörő Olimpia (ÚO) rendezési jogát pedig Szeged kapta meg. E két tény megmozgatta a megye tájékozdási sportját már évtizede (és azóta is!) vezető dr. Tóth Imre (TI) fantáziáját: be kéne kerülni sportágunkkal az ÚO műsorába! Sikerült is az akció, bár a frissen alakult országos szövetségtől és annak főtájkáratól nemigen kapott segítséget (még a versenyen sem képviselte senki az Elnökséget). Így mindenről magának kellett gondoskodnia, amiben a legnagyobb gondot a térkép jelentette. A versenyzők végül fotómásolatokkal futottak, amit szigorúan begyűjtöttek verseny után és később megsemmisítettek, a Vb. elnöke, TI sem tudott egyetlen példányról se. Szerencsére nemrég – Felföldi Károly és Sindely Pál kutatásai nyomán – előkerült a verseny eredeti térképe, ami a túloldalon balra fent látható (kicsinyítve).

A térkép az 1964-ben, a Pécsi Geodéziai és Térképészeti Vállalat által készített 1 : 10 000-es titkos szelvények (L34-52Bd3–4) alapján készült, minimális helyszíni kiegészítéssel. Mivel méretaránya 1 : 25 000, az eredeti tartalmat, főként a szintvonalrajzot meg kellett ritkítani, különben olvashatatlanná lett volna a térkép. Feltűnő még, hogy a növényzetet meg sem próbálja visszaadni és a fiú pálya 3 pontja is tnj. azaz térképen nem jelzett tereptárgyra került, ezek ebben az időben már ritkaságnak számítottak. Érdekes, hogy egyetlen betű felirat sincsen rajta, még az aránymérték sincs

megírva, az északot egy nyíl jelzi, viszont sorszámozva van. Összességében nem tűnik gyakorlott térképész munkájának. Később több színes térkép is készült a területről, amit az ÚO-n csengelei Új-erdő (25e) néven emlegettek: Csengele néven 1976-ban egy kétszínnyomású, „partizán” kiadás (20e), majd Sindely Pál helyesbítéseit 1979-ben Erdélyi Tibor, 1989-ben Sikhegyi Ferenc öntötte formába (MTFSz kiadás, 15e). A térkép neve Kömpóc (Fekete-halom), amely név a közelben nem fordul elő, nem tudom, honnan származik. Legutóbb tavaly Zelei Ferenc javította újra a Kisteleki-erdőt (10e).

Az ÚO-t egyébként Szeged nagyon magáénak érezte: a megyei párttitkár volt a szervezők vezetője, napilapot nyomtattak az úttörőknek stb., és mindent úgy, hogy közben a Tisza árvízével is meg kellett küzdeni, kis híján elmaradt az ÚO is. Budapestről kevesebb figyelem érte a rendezvényt, a csapatvezetői értekezleten a korelnök versenyző (HÁ) képviselte a fővárost. Az MTFSz távolságtartását befolyásolhatta, hogy a meghívó sok adminisztratív feltételt és szoros határidőket tartalmazott, a továbbjutók számát például a rendező határozta meg a megyei versenyek után, amelynek eredményeihez a rajtlistát és a térképet is mellékelni kellett, Hosszú Aurél bácsi legendás precizitása most nagyon jól jött a budapestieknek.

Idézet az ÚO című napilap 6. számából, TI: Tájékozdási futás, bírósémmel című írásából (ezen kívül még két cikk volt a tájfutásról):

„Országos verseny volt, de a dunántúli pajtások teljesen hiányoztak a mezőnyből! ... Igazolások? Az esemény legsajnálatosabb részénél (ezen úttörők is érkeztek, akiknek az úttörő igazolványa a csapatvezetőnél volt 300 kilométerre; másoknak elfelejtették (!) az igazolványát aláírni, lepecsételni. ... A benevezett 40 pajtás helyett így mindössze 25 fő indult az első olimpiai döntőn! Bács-Kiskun megye, Budapest, Pest megye és a rendező Csongrád megye indította versenyzőit.”

Az 1989-es térképre rajzoltam be a pályát (részlete túloldalt jobbra fent), szinte hihetetlen a terep átalakulása és a térképezési különbség, pedig az alaptérkép még mindig ugyanaz.

Mivel a térképeket elvették, a verseny egyik indulója vázlaton rögzítette a pályát és az útvonalát a verseny után, fejből, versenynaplója számára (túloldalt alul). Bár találunk rajta hibákat, még egy pont is hiányzik, összességében nem rossz próbálkozás egy általános iskolástól. A vázlaton némi kritika is megfogalmazásra került, a fiatalok magabiztosságával. Vizsgáljuk meg, van-e alapja a panasznak? Az első pont megnevezése: magassági pont, berajzolva egy lapos gerince nem messze egy horpadás végétől. Ilyen helyre nem szoktak magassági pontot telepíteni, de ha megnézzük a 89-es térképet, egy szép kúpot látunk innen kicsit északra, ami már sokkal alkalmasabb erre (éppen a kör peremén, áthúzással jelölve). A sors tréfája, hogy ez a kúp, amelyre szinte bizonyosan a pont került, már az 1966-os topográfiai térképen is rajta volt, ha azt is használta volna a pályakitűző, nem csak a generalizált 25ezrest, könnyen kivédhette volna a hibát, amellyel a bőja (talán) kb. 50m-re került a térképen jelölt helyétől.

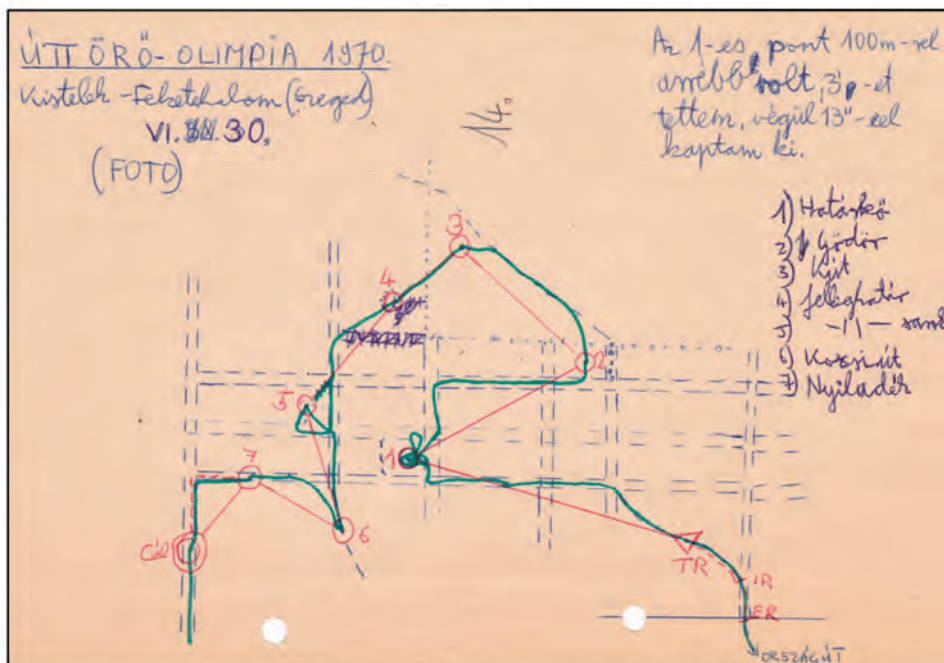
Megkérdeztük a vázlat rajzolóját, mi a véleménye ezután:

Feltétlenül újra kell rendezni a versenyt, azok is induljanak, akiknek adminisztrációs okok miatt ez annak idején nem sikerült!

Kivonat dr. Tóth Imre (akinek ezúton is köszönöm a sok segítséget) írásából: ÚO, 6. szám: A jó fizikai felépítésű Zsoldos Lehel és a fürgé, de balszerencsés Hegedüs Ábel kiemelkedett a mezőnyből.

T 10/8: Fiúk: 1. Zsl 33:41, 2. HÁ 33:54

**Hegedüs Ábel térképész
HM Hadtörténeti Intézet
és Múzeum Térképtára
hegedus.abel@hm-him.hu**





TRAIL-O HÍREK

VERSENYSZEZON

Az utóbbi hónapban több eseményen is indulhatott a hazai trailO mezőny. A Hajógyári-szigeten szakági nap szerveződött, tájkerékpáros és parktájfutó kisverseny kíséretében lezajlott az első TempO és Éjszakai Bajnokság. A Mihácz Zoltán tervezte pályák nemzetközi szinten is megállták volna a helyüket: az elit versenyzőket technikailag nehéz, Z pontokkal dúsitott, 36 feladatból álló pálya várta.

A fiatalok átütő sikerével zárult a verseny, az O18-as kategória dobogósai az abszolút versenyben is az élen végeztek. Ezzel beigazolódott a rendezők feltételezése, hogy a TempO forma (minden pont időre, max. 45 mp alatt válaszolni kell) legjobban az ifjainak megy. Közülük is kiemelkedett Sulyok Ábel (Tabáni Spartacus) 634 mp-es idejével. Ez pontonként 17 mp-t jelent és 250 mp előnyt a második helyezetthez.

Open U18

1. Sulyok Ábel 634; 2. Ormay Misi (O14-ből átirányítva) 884; 3. Pereg Dávid 889



Aztán jöttek az open felnőtt kategóriában indulók, a dobogón holtversenyben (!) Madarassy Anikó és Borbély Gábor (956 mp), valamint Szepesti Imre (961). Paralympiai U18 kategóriában Tóth Anna győzött (1813 mp). Paralympiai felnőttben is nagy harc volt, Nóra és Miksa között csupán másfél másodperc döntött.

Paralympiai felnőtt

1. Bíró Fruzsina 903; 2. Gabnai Nóra 1290; 3. Laáber Miksa 1292
A rövidebb, Z-mentes pályát sem volt haszontalan kitűzni, itt Forrás Bence nyert.

STOPPER HELYETT KORLÁTOZOTT LÁTÁSI VISZONYOK – ÉJSZAKAI OB

Néhány órás pihenést követően elindult az első hazai Éjszakai TrailO Bajnokság. A pályát itt is Mihácz Zoli tervezte – 12 pontos + 3 időmérős hagyományos trailO futam, csak éppen sötétben. Az ingyenesen kölcsönözhető profi fejlámpákat Pap Laci biztosította, nagyon jól szolgálták a mozgássérültek versenyzését.



Az éjszakai verseny időmérő állomása nappal.

Az abszolút győztes Kovalcsik István.

A verseny dobogói:

Open felnőtt (találatok száma / idő): 1. Kovalcsik István 13 pont / 39 mp.; 2. Hegedüs Ábel 13 / 80; 3. Bíró Fruzsina 12 / 98

Paralymipiai felnőtt: 1. Fenyősy Antónia 10 / 211; 2. Toldy Mária 9 / 218; 3. Tömő József 9 / 254.

Open U14: 1. Kálmán Erik 13 / 92; 2. Hajnal Dorottya 12 / 116; 3. Forrás Bence 9 / 112

Köszönhetően a jó térképnek (Hegedüs Ábel) és a magas színvonalú pályakitűzésnek (Mihácz Zoltán), valamint a BEAC rendezőinek, kifogások és óvás nélkül zajlott le a verseny.

HAGYOMÁNYOS TRAILO OB

Megnövekedett számú bajnokságaink közül a normál futamot (nem éjjel, nem tempo, nem csapatban) a ZTC rendezte, június 25-én, a Kis Thermenland Open részeként. A trailO pálya a Csónakázó-tónál került kitűzésre Erdős Gábor által, ahol már volt egyszer OB, 2008-ban. Azóta a terep kicsit változott, köszönhetően a parkos jellegnek és a lovas sportolónak – ezért a térkép is felújításra került.

A 2100 méteres pálya az 5 időmérő ponttal indult. A verseny mindent tartalmazott, ami egy jó trailO pályához szükséges: voltak távolságbecslést, iránymérést, domborzat-azonosítást igénylő feladatok, nagyon közeli és nagyon távoli pontok, jó ötletek, szimbólum elrejtett cselek – és a térkép is hozta az elvárt szintet.

A dobogón állhattak:

Paralymipiai: Laáber Miksa, Tömő Józsi, Tóth Anna
 O14: Porgányi Márk - Hajnal Dorka - Porgányi Anna
 O18: Simon Alexandra - Fábián Eszter - Kiss Kornél
 Open Felnőtt: Fehér Feri - Hites Viktor - Bíró Fruzsina



T5, a nézőpontnál közelebről

BALATON ÉS BARÁTSÁG (KUPA)

Hites Viktor és a VBT idén is kivette a részét a rendezésből. Az amúgy is számos futamot kínáló Chio Balaton Kupán, helyileg Balatonfüred Nagymezőn (Siske-völgy) egy kitűnő pályán indulhattunk. A pálya nem volt hosszú (8+2 időmérő pont), de ennek a kánikulai hőségben inkább örültünk. Egy héttel később, Litéren,

tájékoztatósi túraversenyekkel (éjszakai csapatbajnokság és nap-pali egyéni szám) együtt trailO pálya is várta a résztvevőket.

A versenyek részletes eredményei és megoldótérképei megtalálhatók az MTFSZ versenynaptárában, a pályaelemzés a Tájbingo blogon (www.tajbingo.blogspot.com).

A TrailO szakágat a gyógyászati segéd-eszközökkel foglalkozó Meyra-Ortopedia Kft. támogatja.



VB CSAPAT

A válogató versenyeken elért eredmények alapján kialakult az idei világbajnokságra, Franciaországba utazó csapat. A féléves ranglista megtalálható az MTFSZ honlapján a dokumentumok között.

A csapat tagjai:

Laáber Miksa

szül. év: 1985
 lakhely: Kimle / Budapest
 egyesület: MEREK
 Paralymipiai kat.

Tóth Anna

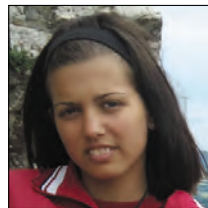
szül. év: 1993
 lakhely: Kisapostag / Budapest
 egyesület: MEREK
 Paralymipiai kat.

Kovalcsik István

szül. év: 1966
 lakhely: Balassagyarmat
 egyesület: BBB
 Open kategória

Bíró Fruzsina

szül. év: 1974
 lakhely: Nagykovácsi
 egyesület: BEAC
 Open kategória
 Szurkoljatók nekünk augusztus 15-18. között a két versenynap-ból álló összetett egyéni versenyben és a TempO Trophy-n, valamint a csapatversenyben a Laáber-Kovalcsik-Bíró triónak!



CSAPATBAJNOKSÁG BEHARANGOZÓ

A következő versenyünk a Homokháti Hungária kupa 3. napján lesz: egy új versenyforma, a 2 fős csapatbajnokság. A csapatok kategóriától és korcsoporttól függetlenül állhatnak össze, minden csapat egyazon pályán versenyez, és együtt kerül értékelésre. Rendező: Maccabi VAC. Pályakitűző: Mihácz Zoltán

WMOC FOTÓALBUM

Mint 2009-ben Miskolcon, úgy most Pécsen is hihetetlen mennyiségű fénykép készült a világbajnokságról négy hazai fotós – Bódis Péter, Kovalcsik István, Kutnyánszky Ernő és Török Tibor – jóvoltából. A 4 darab DVD-n összesen 37 428 kép található! Ha csak néhány másodpercig nézünk egy képet, akkor is napok kellenek ahhoz, hogy mindet végignézzük. A számtalan érdekes képből most csak néhányat tudunk közreadni a mellékelt cikk és ezen album révén.



A sprint selejtező után Pécs belvárosában került sor a megnyitó ünnepségre. A versenyzők a Kossuth téren gyülekeztek, majd onnan a Széchenyi térre vonultak. A téren olyan sokan voltak, hogy az utoljára vonuló magyar csapat már nehezen tudott besorolni a nemzetek sorába.



A dzsámi előtt felsorakozott szervezők hosszabb-rövidebb beszédekkel nyitották meg a rendezvényt. Páva Zsolt polgármester elmondta: a sportág immár 50 éve jelen van ebben a városban, úgyhogy biztos vagyok abban, hogy jó házigazdák leszünk a következő egy héten. A megnyitóünnepség zárásaként a Mecsek Táncegyüttes műsorát láthatták a résztvevők.



A női mezőny legidősebb versenyzője a 90-es kategóriában induló svéd Astrid Andersson volt. Komlón, a sprint döntő befutójában ő is hajrázott.



A 60 évesek között induló orosz Evgeny Mitrofanov, a Tikhii Don versenyzője, megadta a tiszteletet a WMOC-nak. Úgy a pécsi sprint selejtezőn, mint a komlói sprint döntőn fehér ingben és nyakkendőben állt rajthoz.



A komlói befutón 70 évesek hajráznak. Jobb oldalon Bogdány Miklós (TTE)



A hosszútávú versenyek időpontjában az időjárás egyre melegebb lett. Csúcspontját a döntő napján érte el, amikor jóval 30 fok felet volt a hőmérséklet. A Rácz-tanyán igyekezett mindenki az árnyékba húzódni, de abból nagyon kevés volt. Inkább korábban mentünk ki a rajtba, mert az erdőben legalább kicsit hűvösebb volt. A Célban megjelent tűzoltóság kellemes szolgálatát látta, hogy a beérkező versenyzőkre vizet permetezett, ezzel csökkentve a nagy meleget.



A román színekben, csak a hosszútávú versenyen rajthoz álló Fey Zsuzsa kitűnő futással nyerte W35-ös kategóriában a világbajnokságot. Ugyanebben a kategóriában lett bronzérmes Simon Ágnes (ETC)



Az M90-ben indult svéd Rune Haraldsson-t nemigen viselte meg a nagy meleg, pedig több mint 100 percig küzdött az 1,8 km-es pályával és végül a 4. helyet szerezte meg.



A 85 évesek kategóriájában a tikasztó melegben minden dobogós ott volt az eredményhirdetésen. A dobogó 2. helyén áll a svájci Adolf Kempf, aki szinte minden Hungária kupán és számtalan Postás kupán és egyéb nagy magyar versenyen rajthoz állt az elmúlt években.

KERÉKPÁRRAL A VILÁG KÖRÜL (1)

Előző számunkban hírt adtunk arról, hogy 2011. május 21-én házasságot kötött Zárug Zita és Harkányi Árpi. Nem sokkal később, június 11-én pedig már el is indultak világméretű útjukra, kerékpárral. Fekvőkerékpárral.

Miért pont kerékpárral?

„Mert kerékpárral utazni teljesen más életérzés, semmi máshoz nem fogható. Miközben képes vagy önerőből megtenni akár napi 100 km-t is (ami már önmagában fantasztikus érzés), része vagy a tájnak, nem fertőzöd azt, és nem választod, zárod el magad tőle. Nem csak egy szélvédő mögül látod elsuhanni magad mellett az egészet. Nem csapsz zajt, hallod a hangokat, érzed az illatokat, látod az arcokat, köszönhetsz az embereknek. Ez alapjaiban változtatja meg az egész utazást. Aki nem próbálta, annak nehéz érzékelni, aki túrázott már, az pedig pontosan érzi, miről beszélünk.



Egyik nem titkolt célunk ezzel az úttal és utazásunk ezen honlapon (<http://360fokbringa.hu/>) való publikálásával, hogy minél több embernek megmutassuk, hogy mi emberek éppúgy a természet része vagyunk, mint bármelyik más faj a földön, és akkor tudunk igazán boldogok lenni, ha ezt érezzük is. Egy ilyen utazás (de egy kétnapos túrára a Mátrában ez szintúgy igaz) tökéletesen alkalmas erre.”

A Tájolóban igyekszünk követni útjukat, természetesen csak nagyon vázlatosan, hiszen a honlapon mindenki olvashatja a részletes beszámolókat.

A mostani lapzárta éppen egybeesett az európai szakasz befejezésével, megérkeztek Isztambulba. Az egyes szakaszokról inkább csak címszavakat és néhány képet teszünk közzé a rengeteg fotóból.



Az első hónap útvonala

Hősök tere – Szeged – Temesvár – Szófia – Plovdiv – Edirne – Isztambul

- „A Hősök terén 40-50 fős tömeg várt bennünket, sokan olyanok is eljöttek, akikre nem is számítottunk. Mindenkinek nagyon köszönjük, aki eljött a búcsúztatásunkra, nagyon jólesett, hogy ott voltak, igazán emlékezetes lett így a rajtolás.

- A negyedik nap, a Szeged – Temesvár szakasz elején a legtöbb eddigi utitársunktól elbúcsúztunk, a határ után már csak négyen maradtunk Danival és Zétával.”

Temesvárról Szerbián és Bulgárián át érkeztek Törökországba. Ezekről a szakaszokról csak címszavakat sorolunk fel, a kimerítő, részletes beszámoló a honlapon olvashatók:

- Utunk Szerbiában – Első balkáni benyomások
- Negotintól a kanyonig – Az első napok Bulgáriában
- Utunk az Iskar völgyében Szófiába
- Plovdiv-tól a Templomkertig
- Megérkeztünk Törökországba
- Két nap török kultúrsokk Edirnében
- Edirnetől Isztambulig – Az első négy nap török vidéken
- Isztambul meghódítása fekvőkerékpárokkal
- Hogyan lakjunk jól nagyon olcsón Isztambulban?
- Megtalálni az otthonunkat Isztambulban – nem könnyű



Búcsú Danitól

„Hű útítársunk, Buddy-Guardunk, fotográfusunk, állandó „most”-ban élő, a fekvőbringázást még nálunk is sokkal jobban élvező Daninktól holnap reggel búcsút veszünk. Dani még nem tudja pontosan hogyan, de pár nap alatt szeretne hazajutni, hogy rendbe tegye a vállalkozását. Lehet, hogy visszateker az Edirne-i Alinkhoz és onnan stoppol, de az is lehet, hogy elvonatozik Belgrádig és onnan hazastoppol vagy átteker egy nap alatt Szegebre, ahonnan már van vonat Budapestre. Ez majd elvállik. Mindenesetre azért majd ird meg Dani, merre jársz, és hogy jutottál haza!



Nagyon jó volt, hogy velünk voltál az első egy hónapban, ezt biztos állíthatom a mellettem alvó Zita nevében is. Nem csak azért, mert egy csomó új dolgot tanítottál nekünk, nem csak azért, mert új ízeket és recepteket mutattál, és nem csak azért, mert

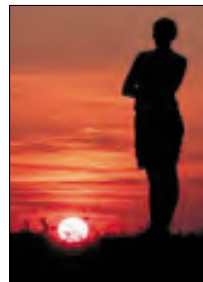
nevetéssel ütötted el a nehéz helyzeteket is, hanem még azért is, mert egyszerűen jó volt Veled az úton. Néha szinte már idegesített az állandó jókedved, de persze még inkább sokkal-sokkal többször minket is jókedvre derítettél vele. Arról nem is beszélve, hogy a Zitával való összecsiszolódásban akarva-akaratlanul is segítségünkre voltál, ezért külön köszönet jár, és elnézést kérünk, ha ezzel néha a terhedre voltunk, reméljük, nem koptál bele a nagy csiszolódásba Te



sem! Mert egy úton egy csapatban mindenki csiszolódik mindenkivel, és szerintem ez nekünk remekül ment, nagyon jó kis csapat voltunk így hármasan, biztos vagyok benne, hogy hiányozni fogsz és eleinte furcsa lesz, hogy csak ketten vagyunk az úton Zitával. Mást nem tudunk mondani, csak hogy köszönjük, hogy eljöttél velünk ideig, és jó utat hazafele!”

Viszlát Európa!

„1726 km-t tettünk meg eddig a bringákon Európában. Most új kontinens jön, rengeteg új, számunkra szinte még elképzelhetetlen országokkal és kultúrákkal. Legtöbbjük hanyatt-homlok más lesz, mint amit mi eddig megszokhattunk itthon, Európában. Ez bizonyára nagyon érdekes is lesz, de rengeteg kihívást is elének fog állítani. Mindkettőt nagyon várjuk már. Kíváncsi vagyok, hogyan fogjuk summázni az Ázsiai kontinentet, valamikor a jövő év közepe felé, amikor az Indonéz szigetekről áthajózunk/repülünk Ausztráliába. Európa nagyon jó volt, a balkáni népek elképesztő barátságosak és vendégszeretők, a törökök eddig, Isztambulig talán még inkább azok.”



IFJÚSÁGI TÁJFUTÓ EURÓPA-BAJNOKSÁG

Június 22-én, szerdán kezdődött számunkra az EYOC (European Youth Orienteering Championship), amikor délelőtt 10-kor elindultunk Kelenföldről, két kisbusszal Csehország felé. Simán odaértünk délutánra, úgy, hogy még edzés is belefért a normál, illetve a váltó terepéhez hasonló térképen, ahol amúgy már az egyik korábbi edzőtáborban is jártunk. Estére a szállásunkat is megtaláltuk, Jindrichuv Hradecben, az Ifi EB hivatalos városában. A svájciakkal kerültünk egy helyre, a várfal tövébe, egy patak mellé, amin még színes csónakok is voltak. A dologban az volt a szép, hogy a versenyzőközponttól a lehető legtávolabb voltunk, így minden ebédre és vacsorára mehattunk a versenyzőközpontba, mert azt a mi szállásunkon nem adtak. Így aztán a cseh menza kaját is hamarosan megtapasztalhattuk. Csütörtökön városnézéssel kezdtünk, már akkor láttuk, ahogy a délutáni sprint terepbemutatóhoz vitték ki a pontokat. Majd jöttek a terepbemutatók: egy kb. 10 x 10 centis térkép-részleten, a normáltáv terepnek csücskében voltunk, ami elvileg mind a normálra, mind a váltóra hasonlított, majd pedig a sprint bemutató, meg „vacsira” menet rajt szimuláció.

Péntek – Sprint

Idén, az utolsó Magyarországon, 2007-ben látott módon, megint a sprinttel kezdtük az EB-t. A „0” idő csak délután volt, így délelőtt még adódott lehetőség a lélekben való felkészülésre, amit a közös sprint jelkulcs átnevezés is segített. A verseny egy városi sprint volt, várfallal, egy patak, parkosabb részekkel,



Sprinten Horváth Marcell bronzérmet szerzett

és pontosan 7,5 m szinttel a pályákban. Ami pedig egészen különlegesen volt megoldva, hogy a rajtkarantén után, még a rajtvonal előtt, a célterületen, többek között a befutón vezették át az embereket, amit lehet hogy a látványosság vagy a helyhiány miatt szerveztek így. Ez leginkább zavaró volt, de esetleg plusz információt is adott. Miután minden versenyző beért, következett a nyitó ceremónia: idén már nem is vonultunk fel, csak országonként egy ember kiállt a pódium elé egy-egy 3 betűs táblával, a miénken például annyi szerepelt, hogy HUN. Ez a megoldás persze kellően összezavart mindenkit, és így hiába próbálkoztak a rendezők, nem sikerült ABC rendben beállniuk az embereknek. A megnyitó egy zsonglőr mutatvánnyal kezdődött, ami lehetett volna nagyon jó, de sajnos a zsonglőr szemébe sütött a nap, a szél elfújta a karikáit és elég belmagassága sem volt a színpadon, szóval így percenként háromszor minimum ledobta a karikákat,

néha közvetlenül a színpad előtt táblákat tartott fejére, de ezzel együtt kitaratóan próbálkozott. Majd következett az ünnepélyes megnyitó és eredményhirdetés. A sprintet a magyar válogatott egy bronzéremmel zárta: Horváth Marci 3. lett F18-ban. Végül pedig visszamentünk a szállásra és a csapatmegbeszélés után ráhangolódás a másnapi normáltávra.

Szombat – Normáltáv

Továbbra is saját kisbuszainkkal utazva érkezünk a rajtkaranténhoz, egy egészen kellemes, erdei területre. Toi-Toi wc-ből természetesen már megint nem vettek eleget oda, szóval akárcsak előző nap, jó hosszú sorok voltak, ezenkívül megint nem túl jól szervezték a bemelegítő térképeket: akárcsak előző nap, a karanténon kívüli területről volt a térkép. A pályák, a térkép, a terep továbbra is korrekt volt, nem túl szintes, többnyire jól futható, néhol kicsit mocsaras/patakos, helyenként sziklás. Többünknek egészen jól ment, a pódiumra sajnos egyikünk sem állhatott, viszont több 20-on belüli helyezést is elértünk. Este azért elmentünk a vár központjába az eredményhirdetést megnézni, majd vissza átvoltózni, a hosszas küzdelem után megszerzett egyforma ruháinkba, kalapokkal, az EYOC – Partyra. Sikerült pont a svájciakkal egyszerre elindulnunk, ami azért volt jó, mert csak útközben jöttünk rá, hogy ugyan nagyjából megnéztük, hogy hova megyünk, de a pontos helyre senki sem emlékezett. Maga a party az eddigi évek egyik legjobb szervezése volt: egy külön nagytermet kibéreltek csak nekünk, kellemes

naulii

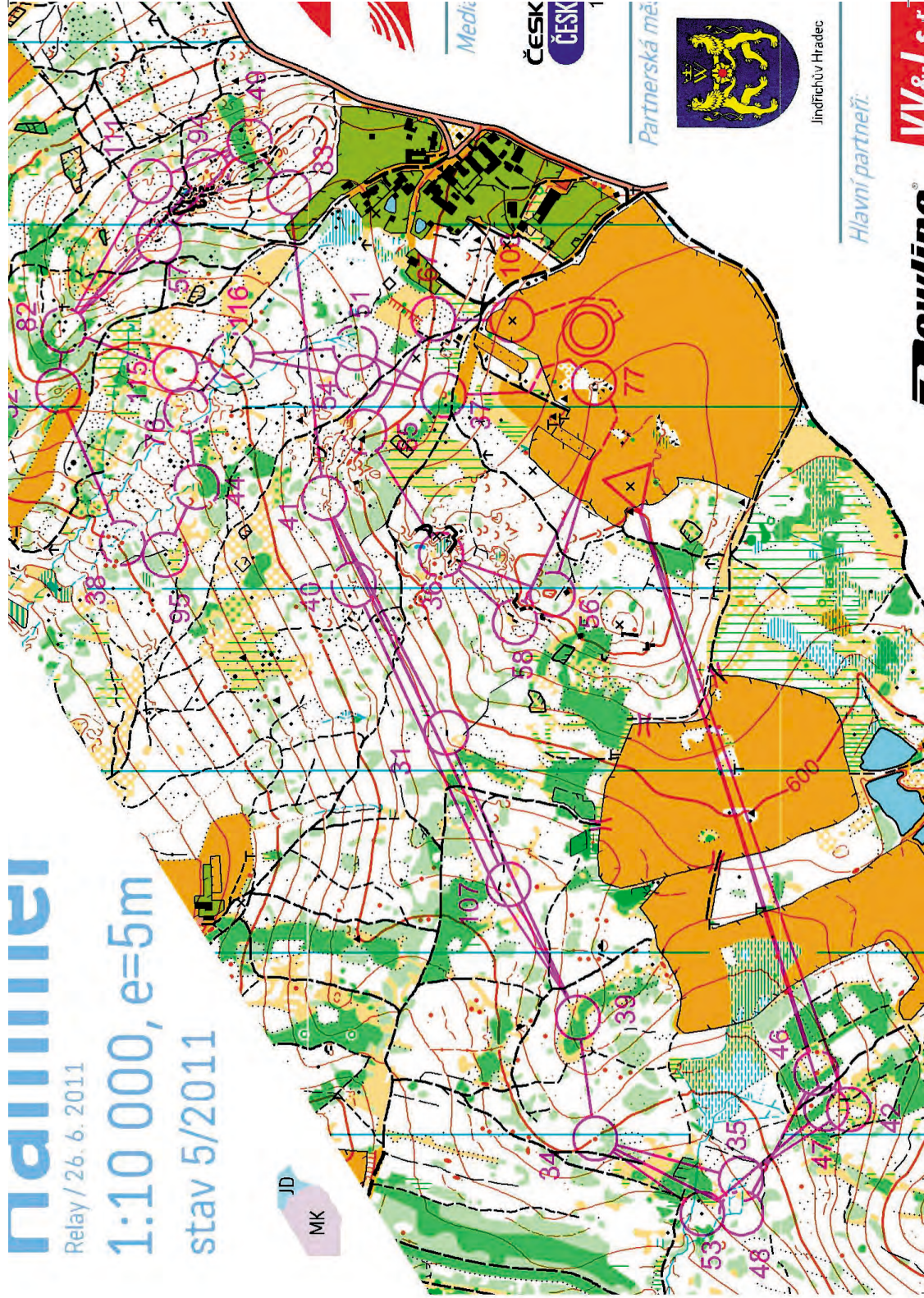
Relay / 26. 6. 2011

1:10 000, e=5m

stav 5/2011

JD

MK



Medic

ČESK
ČESK

Partnerská mě



Jindřichův Hradec

Hlavní partner:

Bohline

VW & I st



Az M16-os váltó – Rácz Sándor, Hajdu Szása, Kovács Bertalan – hatodik helyen végzett

fényekkel és hangerejű zenével. Az egyetlen probléma csak az volt, hogy ez utóbbi nem működött, de aztán az osztrákok hozták a laptopjukat, és így sikerült a zenekérdést megoldani. Első, második futók előbb, néhányan csak a végén indultunk el visszsafelé: mi pont a svájciakkal egyszerre, viszont visszafelé már tudva a jó utat, velük ellentétben a rövidebb utat választottuk. Így amikor visszaértünk, az ajtóban összetalálkoztunk a svájci csapatot váró edzőkkel, akiknek elmeséltük, hogy ne aggódjanak, jönnek a svájciak is, csak hát ők a hosszabb úton.

Vasárnap – Váltó

Újfent relatíve korán, saját buszokkal indultunk a váltó – normáltávra eléggé hasonlító – terepére. Itt (is) látszott hogy a rendezők elszámolták a győztes időket: úgy általában 10 perccel többet jött az élboly, mint az jósolva volt. A magyar csapat egészen jól indult, eleinte mind a lány és a fiú 16-osok, illetve a fiú 18-asok is voltak dobogó közeli helyeken, a végére sajnos csak a 16-os fiúk maradtak ott: 6. helyen értek célba. A 18-as fiúk éppen lecsúsztak, de így is szép eredménnyel, a 7. helyen zártak. A lány 16-osok

a 11., a 18-asok pedig a 12. helyen végeztek. Az eredményhirdetés alatt háromszor hallgattuk meg a cseh himnuszt, csak a 16-os fiúk nem nyertek, ők csak a 3.-ak lettek, a dánok viszont első. Végül egy rövid záró ceremónia követett. Utána pedig elindultunk visszsa: összepakolni. Majd kajálás után hazafelé vettük az irányt, a svájciaktól kapott hihetetlen mennyiségű piros alapon fehér keresztet zászlóval, a 2011-es EYOC hivatalosan véget ért.

Szöveg: Zempléni Réka
Fotó: Máthé István



multiNavigator.hu

a terepfutás specialista

Szavazz kedvenc színedre az interneten!

**AJÁNDÉK KEDVEZTMÉNYÉRT ÉS
NYEREMÉNY CIPŐÉRT!**

- LITE™ 230

BARE-X LITE™ 150

BARE-XF™ 210

BARE-X 180

BARE-X 200

- LITE™ 195

inov



2012-es tavaszi futócipők



Címlap: Wengrin Ágnes hosszútávon világbajnok, sprinten ezüstérmes a Szenior világbajnokságon. A fotó a sprint döntőn készült.

Hátsó borító: Horváth Marcell 3. helyen végzett az Ifjúsági Európa-bajnokságon F18-ban.

A BUDAPESTI TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGÉNEK LAPJA