Tájoló

a BTFSZ lapja | 31. évfolyam 2013/6

A pályakitűzés kihívásai
Vissza az ókorba
Interjú Kovács Ádámmal
Megnyílt a tájfutó múzeum

Fotó: Máthé István

MEGNYÍLT A TÁJFUTÓ MÚZEUM EGERBEN

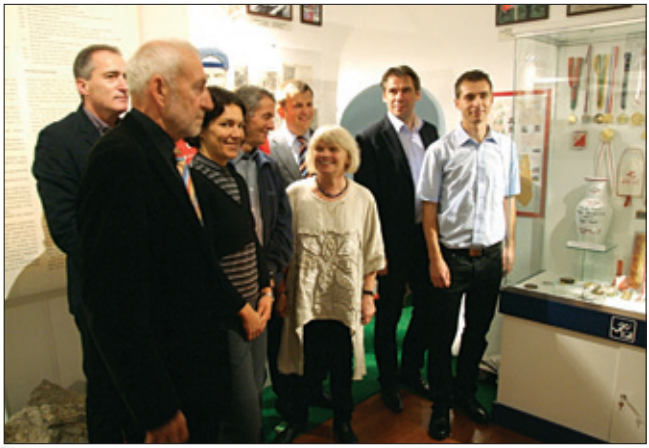
Az 1993-ban alapított Heves Megyei Sportmúzeum november 8-án ünnepelte fennállásának 20. évfordulóját. Kettős ünnep volt ez, hiszen a jubileum mellett az adott külön jelentőséget az ünnepségnek, hogy új kiállító teremmel bővült a múzeum, amelyben a tájfutó és öttusa sportágak kaptak helyet. Lázár Rita, a múzeum vezetője köszöntötte a résztvevőket, majd Rázsi Botond alpolgármester és Visontai József dr. méltatták azt a kitartó és alapos munkát, melynek során megvalósult a gyűjtemény létrehozása, felelevenítve a múzeum létrehozásának körülményeit.

A jubileumi ünnepség után került sor az új terem átadására, melynek során a tájfutók nevében Monspart Sarolta, míg az öttusázók képviseletében Pécsi Gábor vágta át a szalagot és méltatták a múzeum létrehozásának jelentőségét.

A kiállított anyagok feldolgozását a helyi egri tájfutó sporttársaink – többek között Dr. Nagy Árpád és Boros Zoltán – közreműködésével Csintalan András grafikus végezte.

A megnyitót követő napokban sok látogatója volt a múzeumnak, hiszen az Eger Nagydíj résztvevői közül nagyon sokan tettek látogatást az új létesítményben.

Köszönjük a létrehozók fáradozását és ajánljuk minden Egerben járó sporttársunknak a múzeum megtekintését. (Cím: 3300 Eger, Kossuth u. 9.) ***S.A.***



TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók Szövetségének lapja

2013 6. szám

A szerkesztőség vezetője:
Schell Antal

Szerkesztőbizottság:
Argay Gyula, Bacsó Piroska, Hajdu Martin, Józsa Sándor, Nagy Krisztina, Nemesházi László

Terjesztés: Keszthelyi Ildikó

Szerkesztőség:
1053 Budapest, Curia u. 3. II/2.
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 6 alkalommal

	lapzárta	megjelenik
6. szám	11. 19.	11. 29.

Megrendelhető a Budapesti Tájfutók Szövetségénél, a szerkesztőség címén.

Nyomda:
Keskeny és Társai 2001 Kft.

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

OCSB 2013, TÁZLÁR

Vannak olyan magyar terepek, amelyeknek megvan a maga vonzereje, varázsa, a tájfutók zöme örömmel vesz részt az itt rendezett versenyeken, főleg ha ez egyben országos bajnokság is. A 2010-es emlékezetes trópusi melegben megrendezett középtávú és váltó OB után 3 évvel tértünk ide vissza (s közben még egy éjszakai OB is lett volna itt). A tázlári terep ezt is „elviseli", legfeljebb azoknak lehetett előnye a terep ismeretéből, akik rendszeresen edzenek is a terepen. Az OCSB egyik érdekes sajátossága, hogy a „menő" csapatok mellett elég sok teljesen „amatőr" csapat is rajthoz áll, sok olyan résztvevővel, akiknek komoly fizikai kihívást jelent egy normáltávú pálya teljesítése. Ebből a szempontból az idei OCSB is viszonylag hosszú pályákkal operált, ami ugyan a szint hiánya miatt fizikailag talán elviselhetőbb volt, mint egy szintes terep, de a homok még ezen a terepen is nagyobb erőfeszítést követel meg a versenyzőktől és a technikás terep még tovább nehezítette a versenyzők dolgát. De egy országos bajnokságon ez talán nem akkora meglepetés. Persze lehet, hogy még többen jönnének, ha a távok, a győztes idő nem normáltávú pályát írna elő a CSB-n, hanem rövidebbet. Mindkét megoldásnak lennének előnyei, hátrányai.

Egy összehasonlítás néhány kategóriára (a kiválasztás véletlenszerű volt és remélhetőleg nem tendenciózus) az elmúlt öt év OCSB győztes csapat időeredményére (perc):

	F18	F21	F145	N16	N21	N125
2013	195	348	201	161	237	167
2012	171	308	173	168	169	129
2011	181	359	136	122	242	129
2010	187	366	191	123	227	126
2009	179	347	147	134	189	132
Normáltáv győztes idő	60	100	55	40	75	45

Mint látható a legtöbb kategóriában az átlagosnál magasabb győztes idők születtek a 2013-as OB-n. Lehet, hogy érdemes lenne külön győztes időt meghatározni az OCSB-ra (már ha hosszabb távon is fennmarad ez a bajnokság), valamivel alacsonyabbat, mint a normáltávú versenyeken.

Nemcsak egyes terepeknek, hanem egyes versenyeknek, versenyrendezőknek is megvan a maga varázsa. Vannak olyan klubok, szövetségek, akiknek ha nevezünk a versenyeire biztosak lehetünk abban, hogy a nevezési díjunkért megfelelő szolgáltatást kapunk. Sajnos a gazdasági válság nem kedvez a tömeges részvételnek, érdekes kísérlet lehetne, ha egy rendező csökkenő nevezési díjakkal kísérletezne, de erre OB-k esetén nem nagyon volt példa. Az SZVSE is azon klubok közé tartozik, akikre igaz az, hogy nemcsak képesek egy dupla OB megrendezésére, hanem ezt olyan hozzáállással teszik, hogy a versenyzők érdekeit is szem előtt tartják.

S vannak olyan ínyencek, akiknek a térképhelyesbítő személye a legfőbb garancia arra, hogy érdemes egy versenyre nevezni. Természetesen a Tázlár térkép esetén nagy meglepetést nem várt ránk: Dénes Zoltán térképe már 2010-ben is jól helytállt az akkori OB-kon. Sok időt nem töltöttem vele, de azért összehasonlítottam a 2010-es és a 2013-as térképet, de nem sok változást találtam (főleg a céltól délre található bozótos, ligetes részen fedeztem fel kisebb változást a domborzatban). Az ellenőrző bírói jelentésből kiderült, hogy tényleg minimális helyesbítés volt csak a versenyre, amit mindkét nap ellenőrző bírója kifogásolt, de versenyzőként nekem ez nem okozott sehol problémát. Az persze nem szerencsés, hogy a rendezők eredeti pályázatában szereplő 20% új terület helyesbítése nem történt meg, a térkép egyáltalán nem tartalmazott

A MOM nyerte a felnőtt férfiak bajnokságát

multiNavigator.hu terepfutás · outdoor · navigáció
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

új területet. Talán hasznos lenne, ha az OB-k rendezőit köteleznék arra, hogy a verseny honlapjára kerüljön fel az eredeti pályázatuk teljes szövege, így a nevezők is össze tudják hasonlítani, hogy mit ígértek a rendezésre pályázáskor a klubok, szövetségek.

Sajnos a térképhez kapcsolódik a 2013-as OCSB-vel kapcsolatos legkomolyabb negatívum: a térképnyomtatás minősége. A tájfutó levelező listán ritkán bontakozik ki komoly vita egy-egy verseny után (például az egy héttel későbbi salgótarjáni egyéni OB-vel – az eredményekkel és a fotókkal kapcsolatos információkon kívül – senki nem foglalkozott), de az OCSB esetén magasra csaptak az indulatok. Sajnos nem ok nélkül. Az elmúlt években más OB-kkal kapcsolatban is voltak kisebb-nagyobb problémák olyan kritikus szakmai kérdésekben (pl. időmérés, SI, sorsolás), ahol érezhetően hiányzott a rendezőknél a magabiztos szakmai tudás (magabiztosság legfeljebb a pályázat elkészítésénél volt tetten érhető). Vannak a versenyrendezésnek ilyen kritikus pontjai, ahol rövid idő alatt, minden zavaró körülmény (pl. időjárás, késői nevezők) ellenére is teljesíteni kell.

A felnőtt nőknél a DTC a csapatbajnok

Sajnos a térkép nyomtatási minőségével kapcsolatos probléma nem magyar jelenség, a digitális korszak velejárója. Valószínűleg anyagi megfontolások ebben kevésbé játszanak közre, mint inkább az a lehetőség, hogy ha a rendezők maguk nyomtatják ki egy könnyen elérhető színes nyomtatón a térképet, akkor még az utolsó pillanatban is javíthatnak a térképen, vagy a nevezők számának még pontosabb ismeretében éppen a megfelelő számú térképet tudják így előállítani. Ha kiszámítanánk, hogy egy nagy verseny rendezésében mekkora költséget jelent a térképhelyesbítés, illetve a nyomtatás, akkor valószínűleg mindenki számára nyilvánvaló lenne, hogy az a kis összeg, amit egy jó nyomda helyett egy otthoni nyomtatás alkalmazása miatt megspórolhatnának, az eltörpül ahhoz az összeghez képest, amit például a térképhelyesbítésre költenek. Sajnos a tázlári OCSB esetében is ez történt (vélhetőleg nem anyagai okokból): egy kiválóan helyesbített térkép sok száz órás helyesbítői és rajzolói munkáját tette alig használhatóvá a nagyon gyenge minőségű nyomtatás. Egy ilyen izgalmas és részletgazdag térkép esetében ezt a hibát nem lett volna szabad elkövetni.

Térképet nyomtatni bárki tud, csak meg kell nyomni a szoftver megfelelő menüjében a nyomtatás gombot, de ha olyan térképet szeretnénk a versenyző kezébe adni, ami a lehető legjobb minőségben adja át a térképhelyesbítő által létrehozott térképet, ahhoz szakértelem (és megfelelő idő) kell. Itt most legalább az egyik hiányzott.

A szegedi rendezők végül a levelező listán nem reagálták a térképek nyomtatási minőségére vonatkozó

A junior hölgyeknél budapesti klubok állnak a dobogón (1.SPA, 2.SIR, 3.TTE)

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

kritikára, nem írták meg, hogy miért lett ilyen a nyomtatás minősége. A verseny ellenőrző bírói jelentése az alábbiakat tartalmazza ezzel kapcsolatban: „A legnagyobb probléma a térképek nyomásával és a nyomtatás minőségével volt. A nyomatok gyenge színvonalúak, halványak voltak, ráadásul néhány térképnél a térkép egyik fele halványabb volt. A problémával a térképek átnézésekor, egy héttel a verseny előtt szembesültem. A legrosszabb nyomatú térképeket kiemeltem és újranyomtatattam, ám az újranyomtatott térképek nem lettek jobbak, ezért végül csak minimális számban cseréltem ki őket. Felmerült bennem, a szenior kategóriákban (F185, F205, N165) a térkép 7500-as méretarányban való kinyomtatása az olvashatóság érdekében, de ettől elálltam, mivel az MTFSZ Térképbizottságától szükséges engedély kiadására nem láttam sok esélyt, ilyen rövid időn belül. Összegezve a nyomtatás minősége messze elmaradt egy bajnokságon elvárhatótól, aminek néhány versenyző hangot is adott."

Nem könnyű általános receptet adni arra, hogy az ilyen hibát hogyan lehetne elkerülni. A levelezőlistán gyakorlott szakemberek részletesen leírták, hogy milyen módszerrel lehet (a versenyzők számára) optimális minőségű nyomtatott térképet létrehozni. Most már csak azt kéne elérni, hogy a térképeket nyomtatását olyanokra bízzuk, akik képesek ezt megérteni és alkalmazni. A rendezőknek ezzel a nyomtatás nem kerülne többe (legfeljebb a szakértelmet kell külön megfizetni, de ez nem növelné meg jelentősen a verseny teljes kiadását), de a versenyzők biztosan elégedettebbek lennének. A szakértelembe természetesen az is beleértendő, hogy olyan nyomdát, szolgáltatót kell választani, aki szintén partner a megfelelő minőség elérésében.

A BEAC hölgyek nyerték a legfiatalabb női szenior kategóriát

Nekem még egy aprónak tűnő dolog nem tetszett, de sajnos ez nagyon sok versenynél előfordul. Miért kell a helyszínen az eredmények kirakására olyan sokat várni (az OCSB-n volt, hogy több mint egy óra eltelt egy kategóriában az újabb eredmények kirakása között? Arról nem is beszélve, hogy csapateredmények még lassabban jelentek meg. Azt sem értem, hogy az eredményhirdetés után miért kell még órákat várni arra, hogy az eredmények elérhetők legyenek a verseny, vagy az MTFSZ honlapján. A mai technikai lehetőségek már lehetővé teszik a folyamatos, on-line eredményközlést, de ezzel idén sem túl sok klub tartotta fontosnak élni. Az OCSB esetén is csak este 9 után került fel az eredménylista a honlapra. Természetesen az is érthető lenne, hogy ezek csak előzetes eredmények, de legalább azt az eredményt, amit a versenyközpontban a versenyzők már láthattak miért nem lehet minél hamarabb feltenni az internetre?

Ami az eredményeket illeti, majdnem minden kategóriában voltak nagynevű, rutinos versenyzők,

F105-ben a TIPO győzött

Az ETC nyerte a legidősebb férfi szenior kategóriát

akik meglepően hosszú időt töltöttek a technikás terepen, sőt voltak, akik hibaponttal végeztek (a másnapi egyesületi váltón ez ritkábban fordult elő, vélhetően jobban figyelt mindenki).

A verseny minden más tekintetben megfelelt egy országos bajnokság színvonalának, kár hogy egyes kategóriák versenyzői a gyenge térképnyomtatás miatt nem csak kellemes emlékekkel távoztak a versenyről.

Zentai László
Fotó: Máthé István

multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

OEVB – A PÁLYAKITŰZÉS KIHÍVÁSAI

Milyen volt az idei Egyesületi Váltó Bajnokság? Sokfelől lehet közelíteni: nyárias meleg, holdbéli táj, a tavalyival nagyjából azonos létszámú mezőny, rutinos rendezőgárda, a papírformának általában megfelelő helyezések. Én most a pályák minőségét szeretném fókuszba állítani, ami egy ilyen tájékozódási kuriózumnak számító terepen gondolom, érthető.

Az eredményeket nézegetve elsőre úgy tűnik, hogy kemény, a mezőnyt alaposan megrostáló versenyen futottunk. A győztes idők ugyanis egyrészt magasak a szabályzathoz képest, másrészt nagyok a különbségek: az első három között egyik kategóriában sincs éles hajrában eldőlt helyezés, sőt a dobogós helyek között 1 percen belüli különbség csak F170-ben fordul elő, 10 percen túli különbség viszont az F170 kivételével minden kategóriában.

A szabályzat (Bajnoki Rendszer) az egyes korosztályokhoz tartozó pályaszakaszok tervezendő győztes idejére ad előírást. Ezeket összeadva kijön egy elméleti győztes idő elvárás a teljes váltóra, amivel azért óvatosan kell bánni. A táblázat mutatja, hogy ehhez az elméleti győztes időhöz képest a teljesített valós eredmények 10-15-20%-kal mindenhol fölfelé térnek el, sőt a két férfi szenior kategóriában 25% túllépés mutatkozik.

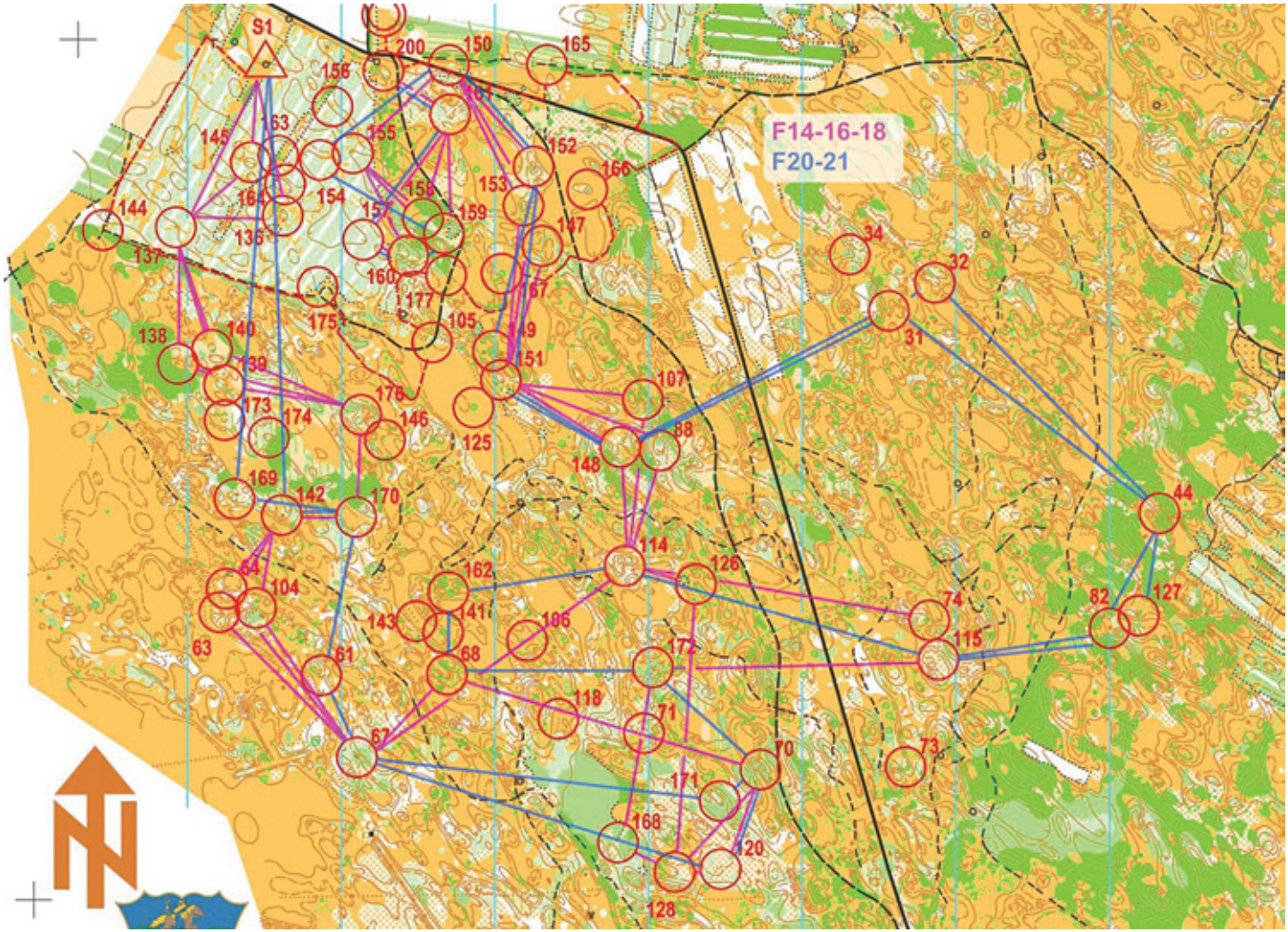
	Pálya	Szabályzat (perc)	Elért legjobb idő	Elágazások száma	1.	2.	3.	Eltérés1	Eltérés2
Női	N14	25	26:21	6					
	N16	25	26:30	6					
	N18	30	33:00	6					
	N20N21	35	39:30	4	PVS	SZV	SPA		
		150	164:51		179:10	187:54	200:58	19%	10%
Férfi	F14	25	25:05	7					
	F16	30	31:09	7					
	F18	35	37:04	7					
	F20F21	35	37:40	5	SPA	SPA	SZV		
		160	168:38		184:20	194:55	197:40	15%	5%
N120	N35	30	36:14	6					
	N40	30	33:52	6					
	N45	30	40:06	6	PVS	BEA	PVM		
		90	110:12		110:12	127:59	132:03	22%	22%
N150	N45	30	34:47	6					
	N50	30	29:20	6					
	N55	25	28:26	6	HSE	HSE	HBS		
		85	92:33		92:33	115:37	120:42	9%	9%
F170	F35F40	35	33:04	4					
	F45F50	35	35:53	4	TTE	BEA	HSP		
		140	137:54		175:33	179:37	180:13	25%	-2%
F230	F50F55	35	38:32	4					
	F60F65	30	31:34	3	HSE	VTC	HBS		
		130	140:12		162:03	179:26	185:54	25%	8%

Eltérés1: Győztes idő eltérése a szabályzattól
Eltérés2: Legjobb időkből számított váltó idő eltérése a szabályzattól

Vagyis negyedével-ötödével hosszabb lett a pálya, mint kellett volna? Nem feltétlenül, mert ha a korosztályos pályákon elért győztes időket nézzük, akkor sokkal jobb a kép. A szabályzatba foglalt korosztályos pályák a szakaszkombinációs váltópályában a kombinációk csoportjaiként állnak elő, azaz bizonyos elágazásoknál az ágak különböző hosszúságúak, és ebből jön ki a csatolt térképen is látható rendszer (F14: 67-114, F16: 67-68-70-120-128-126-114, F18:67-68-70-128-168-172-115-74-114). Így is vannak túllépések, de kiugró csak egy (N120-ban az N45), és az összeadott korosztályos győztes idők az N120 kivételével már mind 10%-on belül vannak az elvárthoz képest. Csak hát, természetesen nem a legjobb korosztályos eredményt elérők állnak össze egy-egy váltóba.

Ha tovább nézzük a dolgot, hogy mitől lesz jó egy váltó pálya, az együttfutások ésszerű és sportszerű kezelése következik. A váltó lényegéhez hozzátartozik, hogy a versenyzők érezzék, hogy mezőnyben futnak, de az is hozzátartozik, hogy ne lehessen ragadásos taktikával jó eredményt elérni. Vagyis egyensúlyban kell tartani az együttfutások és a szétágazások váltakozását. Bereczki Máté ezen a téren nagyon is igényesen járt el. A bemutatott táblázatból kiolvasható, és a térképen a férfi kategóriában látható, hogy sok elágazásból álló, viszonylag bonyolult topológiát tervezett, ennyi helyen elágazó pályát az OEVB-n általában nem szoktak (persze ez a terep adottságaitól is függ, 2012-ben a Kab-hegyen: Ffi 4, Női 4, N120 4, N150 3, F170 4, F230 3 elágazás volt a

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció


F14-16-18
F20-21
S1
200
150
165
156
145
163
155
152
166
144
154
153
159
147
137
136
160
177
67
175
105
149
138
140
151
139
107
173
174
176
146
125
88
148
169
142
170
44
114
126
64
104
162
74
82
127
143
141
106
115
63
61
68
172
118
71
67
70
73
171
168
120
128

Elrajtol a női mezőny

pályákban). A térképből levonható információk alapján az elágazásokat alkotó pontcsoportok nagyjából hasonló nehézségű tájékozódási feladatot képviseltek, miközben teljesült az az alapvető követelmény is, hogy az elágazó pontfogások közben a versenyzők ne lássák egymást, utána ne tudjanak automatikusan megint egymásra futni.

Az is már többször vita tárgya volt (most is megemlítette valaki a levelezőlistán, de érdemes elővenni Hegedüs Ábel cikkét a 2005-ös OEVB-ről), hogy az átfutás utáni kiskörben is legyen-e még elágazás. Itt most egy középutas megoldás született, a férfi és női váltók első 3 futójának és az N120, N150 minden futójának volt elágazás az átfutó után, a többieknek viszont nem. Ez jó megoldásnak látszik, szorosabbá tehette volna a verseny végét, ha sűrűbbek lettek volna a mezőnyök és nem húzódnak szét már korábban.

Szenior férfiak rajtja

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

Akkor végül is hogyan lehet értékelni a pályakitűző munkáját? Egy tájékozódásilag – hazai viszonylatban mindenképp – nehéz terepen, a váltópályák kitűzésének jó gyakorlatát követve sok elágazásos, a folyamatos együttfutásokat hatásosan kiszűrő pályákat tűzött ki, mindezt összesen 62 pontból megoldotta. Túltervezte a pályákat? Valamelyest igen, a szenior hölgyeknél biztosan, a többi kategóriában is kicsit, de ott a győztes idők nem teljesüléséhez jelentősen hozzátett, hogy az első helyezett váltóknál is becsúsztak nagyobb hibázások, ezzel pedig a pályakitűző nem kalkulálhat. Mindent egybevetve a pályák igen jól tervezettek voltak, melynek eredménye egy élvezetes és tisztességes verseny lett, ha cserébe nem is születtek fej-fej melletti befutók.

A térkép olvashatóságára, a sokak által panaszolt sárgába olvadó szintvonalakra és lila helyett piros benyomtatásra nem szeretnék kitérni, mert ezt Zetor az OCSB-ről szóló cikkében biztosan megteszi. Én csak azt nem értem, hogy a levelezőlistára érkezett kritikákban mindenki a nyomtatási technológiát okolta, miközben a rendezőktől e cikk megírásához kapott jpg-t vagy a RouteGadget-be feltöltött térképet nézve a képernyőn is ugyanez látható (megéri összevetni a Postás Kupa feltöltött térképével), tehát mintha nem a papírra konvertáláskor történt volna a baj.

Még néhány szót a helyszín kialakításáról, mert mégiscsak a legnagyobb egyesületi összetartást sugalló bajnokságunkról van szó, hogyan támogatta ezt a VK kiépítése? A versenyközpont helye mind a terep elérhetősége, mind az infrastruktúra szempontjából teljesen megfelelt egy bajnokság igényeinek. Számomra egyáltalán nem volt zavaró, hogy a 2010-es KOB/VOB ugyanezzel a versenyközponttal zajlott – feltételezem, hogy ide lehetett engedélyt szerezni. A „körletrend" kialakítása átgondolt volt, az óriás büfésátor és a köré elhelyezett árusok, illetve az eredményközlő táblák a verseny után jól egyben tartották a közönséget. Az átfutópontot talán még közelebb lehetett volna hozni a célhoz az aréna hangulatot fokozandó (tudom, a benyomtatást viszont nehezítette volna), bár a fenyves felé átfutó versenyzőket így is jól lehetett követni.

A dobogó pedig lehetett volna legalább egy fél raklapnyi méretű, hogy az egész csapat kényelmesen felférjen rá… de ezt a mondatot már nem is folytatom, mert kívánom a SZVSE rendezőinek, hogy a jövőben ez legyen a versenyeik legnagyobb megemlíthető hiányossága.

Kovács Balázs
Fotó: Máthé István

A női mezőny dobogósai: 1. PVS, 2. SZV, 3. SPA1

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

MIÉRT VOLT JÓ A NORMÁLTÁVÚ OB ELLENŐRZŐBÍRÓJÁNAK LENNI?

• Mert amikor elvállaltam, akkor a terep még elég közelinek tűnt, a verseny időpontja meg nagyon távolinak.

• Mert ahogy telt az idő, úgy a terep egyre messzebb lévőnek tűnt, cserébe a verseny időpontja meg egyre közelebbinek.

• Mert amikor a rendezők felosztották a területet, úgy nézett ki, hogy mindenkinek szépen-nyugodtan lesz ideje és ereje kijavítania a saját részét.

• Mert annyi energiánk volt, hogy alig fél évvel a verseny előtt még a rendező klubbal, a Salgótarjáni Dornyayval közösen megrendeztünk egy másik nagy versenyt, a 7 futamos Nógrád Nagydíjat, ami az összes rajthozállást tekintve a Normáltávú OB másfélszerese volt.

• Mert amíg a tavaszi rendezés fáradalmait pihentük, addig lélekben fel tudtunk készülni a feladatra, ami mégiscsak a még mindig legnagyobb presztízsű bajnokságunk ellenőrzése.

• Mert két Normáltávú OB pályakitűzői feladatai után így most már másodszor lehettem ellenőrzőbírója ONEB döntőnek. Az első ONEB ellenőrzésem 7 évvel ezelőtt épp a Salgótarjáni Dornyay egyik első komolyabb OB rendezése volt. Azóta már megrendeztek jó néhány OB futamot (szám szerint tízet), tapasztalatukban tehát nem volt hiány.

• Mert aztán amikor eljött a nyár, szelíd noszogatásunkra a térképkészítés munkái is felgyorsultak.

• Mert miután egy-két helyesbítő időhiány vagy sérülés miatt visszalépett, végül a térkép jelentős részét két profi javító, Sőtér János és Dénes Zoltán készítette.

• Mert a térkép egy kevésbé gyakorlott javító által készített, nem túl jól sikerült részeit az első futólagos ellenőrzésen tapasztaltak után Czímer Z. „Popey" József szinte teljes mértékben átdolgozta.

Az FN21-es kategóriák dobogósai

• Mert így ugyan a térkép nem lett túl hamar kész, cserébe a frissességére nem lehetett panasz. Az egyes részek színvonalában ugyan akadtak különbségek, de a pályák legnagyobb részükben az egyenletes, átlagon felüli minőségben elkészült területeken haladtak.

• Mert a digitális nyomdában készült 15 ezres próbanyomatot megszemlélve (különösen a Dénes Zoli által javított igen sűrű szintvonalrajzú völgyoldalak olvashatóságát vizsgálva) a rendezők az ofszetnyomtatású térképek mellett döntöttek (csak néhány nagyon kis létszámú kategória futott 10 ezres digitális nyomattal).

• Mert Goldmann Róbert, a selejtező pályakitűzője remek előkészítő munkát végzett, a korábbi évek hasonló terepen rendezett Normáltávú OB-inak pályaadatait és az azokon futott eredményeket egy táblázatban összefoglalva. Ez alapján elég jól lehetett a pályákat a szabályzatban előírt győztes időkre tervezni.

• Mert a pályakitűzők által kitett összes stekket a kirakása másnapján ellenőrizni tudtuk. Az időjárással szerencsénk volt, gyönyörű őszi erdőben, napsütésben végezhettük munkánkat.

• Mert az ellenőrzés közben bejárhattam a gyönyörű és technikás részeket is rejtő terepet (hogy tudták eddig elrejteni előlünk a tarjániak?), ahol magam is több mint 30 éve, még gimnazista koromban futottam utoljára. Jó és rossz emlékeim is voltak róla, mert emlékszem egy rövidnadrágban, de nyakig érő csalánban leküzdött versenyre, meg egy megyei középiskolás bajnokságra (a mai Diákolimpia egyik elődje), ahol egy szép, technikás pályán versenyeztünk. No, ez utóbbi tereprész az idő múltával még szebb lett, az egykori csalánosról meg most nem készült térkép.

• Mert a pályakitűzők szinte az összes észrevételünket megfontolták, elfogadták. Ha törlésre javasoltunk pontot, azt kivették, ha azt javasoltuk, hogy javítsanak még a térképen a pont közelében, azt is megtették.

• Mert ahogy fogyott az idő, úgy

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

gyorsult fel a munka és ez nagyon inspiráló volt. A pályák véglegesítése előtti utolsó héten szinte folyamatosan online kapcsolatban voltunk a pályakitűzőkkel. Talán ki tudtuk szűrni az összes hegyesszöget, szembefutást, hogy ne legyen ugyanaz az átmenet a selejtezőben meg a döntőben.

- Mert úgy érzem, mindkét futamon szellemes és gondolkodtató pályák születtek. Goldmann Robi szinte tenyérnyi területen tudta úgy megtekerni a selejtező pályáit, hogy mégsem lettek unalmasak, és közben a terep nagyobb része megmaradt a döntőre.
- Mert a döntő rajtjának és céljának elhelyezése, és a köztük való tereprész (szántóföld, meredek hegyoldal, bozótos) első ránézésre azt vetítette előre, hogy a rövidebb pályák nem lesznek elég gondolkodtatóak. Emiatt azt javasoltam, hogy az idősebb szenior kategóriák –akik nem indulnak a selejtezőnfussanak inkább a selejtező által használt szebb, részletgazdagabb tereprészen, és egy kihelyezett célba érkezzenek be. Végül több szempont mérlegelése után ezt a megoldást a rendezők elvetették. Ez is érthető, hiszen az általam javasolt megoldás sem lett volna tökéletes, egyrészt miért pont a legidősebbektől vegyük el egy OB céljába való befutás méltóságát, másrészt például szakadó esőben nem lett volna túl nagy öröm a kihelyezett célból még több kilométert visszagyalogolni a nagy célba. Így aztán ezek a legidősebb szenior pályák javaslatunkra ugyan néhol erősen átdolgozva, de nagyjából az eredetileg tervezett vonalvezetéssel valósultak meg. Utólag kiderült, hogy némelyik kategóriának még így is túl kemények voltak.
- Mert a döntő hosszabb pályái a terep különlegességének is tekinthető riolittufás részre is eljutottak. Erdélyi Gyula, a hosszú átmenetek nagy kedvelője a Nógrád Nagydíj tavaszi normáltávú válogató versenye után most is meglepte a mezőnyt néhány jó pár kilométeres átmenettel.

Fehér Ferenc, ZTC

Tömördi Ágnes, HSE

- Mert a verseny után a RouteGadgetre berajzolt útvonalakat szemlélve azt láthattuk, hogy a normáltávú pályákkal szemben támasztott követelményeknek megfelelően tényleg sokféle útvonalat választottak a versenyzők.
- Mert amíg a pályakitűzők és mi dolgoztunk, a többi előkészítő munka is zajlott Sramkó Tibor elnök háttérbe húzódó, de rutinos irányítása alatt.
- Mert a verseny előtti hétre már annyira letisztult minden, hogy arra is jutott időnk, hogy jóbarátunkkal, egykori klubtársunkkal még a térképleadás és az indítási időköz finomságairól is polemizálhassunk.
- Mert a rajtba menet a versenyzők még a ritkaságszámba menő, de eltemetett somlyóbányai viadukt „maradványait" is meg tudták nézni.
- Mert a versenyen aztán talán szinte minden klappolt: ideális jó futóidő volt, előzetes aggodalmaink ellenére sem lopták el a pontokat, a versenyzők pedig hozták az előírt győztes időket, vagy még kicsit jobbakat futottak, talán az ideális futóidőnek köszönhetően. A férfi elit dobogója például épp, hogy csak befért a 100 perc alá, de a bajnok Kovács Ádám is csak 1 perc 15 másodperccel – szakadó esőben talán nem biztos, hogy sikerült volna neki. Legjobban az F20 győztese, Péntek Mátyás „találta el" a szabályzatban megadott értéket, 69:56-ot futott a 70 percre belőtt pályán.
- Mert még vezető sportdiplomatánk (IOF elnökségi tag, IOF térképbizottság egykori vezetője) is csak annyi kritikai megjegyzést tudott hozzáfűzni a versenyhez, hogy "a célkarika nem jó helyen volt", mire a másik ellenőrzőbíró elmondta neki, hogy a célkarika az teljesen jó helyen volt, csak a cél nem volt jó helyre építve...
- Vége felé, de nem utolsó sorban mert a munkát Péter öcsémmel együtt végezhettem, akivel ugyan már igen sokat dolgoztunk együtt, de ellenőrzést közösen még nem csináltunk. Sikerült jól kiegészítenünk egymást, amit én nem vettem észre, azt ő kiszúrta és fordítva.
- Mert aki nem jutott el az idei Normáltávú OB-ra, vagy a versenyen a terep legszebb részeire, az a 2015-ös Hungária Kupán majd nagy valószínűséggel megismerheti azokat.
- Legvégül, nem elég, hogy ellenőrizhettem a versenyt, hanem még a Tájolóba is én írhattam cikket róla! Kell ennél több?

Kovács Gábor

Fotó: Máthé István

multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

Nyugati és déli kalandozások

Ezúttal – lányomék meglátogatása ürügyén – Anglia felé vettem az irányt, azután a családdal Rómába látogattunk. Néhány tájfutó tapasztalat kétszer három különféle versenyről.

Az első angliai versenyem a Királyi Tüzérek Bajnoksága volt, amit egy katonai gyakorlótéren rendeztek. A tájfutás errefelé a katonai kiképzés része (ez az értesítőből kiolvasható), úgyhogy jóval többen voltak, mint gondoltam előtte. Odatalálni nem volt könnyű, mert elírták a koordinátákat, de mivel mindenki kocsival jött, csak nekem kellett egy közel kétórás sétát tennem az egyébként igen szép környéken. Számomra érdekes volt az EMIT első használata, vannak jó oldalai, de összességében az SI nekem jobban tetszik, pláne, hogy az állványok egy része (más alakú lévén) nem fogadta be a kártyát, amivel az egyik legnagyobb előny (a mikrolyukasztás) illant el. Szép terepen kellemes volt a „világoszöld" pályát teljesíteni (kategóriák szerencsére nem voltak, nevezési díj 3,5£ + Emit bérlet 1,5£).

Másnap este az Észak Londoni Utcai Liga 14. futama, egy éjszakai várt rám Hoxtonban. Most se sikerült egyből odatalálni, de most legalább a többi tájfutóval együtt nyitogattunk be a kocsmákba, ugyanis a Troyganic Bar & Cafe nem szerepelt a táblákon, a megadott címen viszont több vendéglátóhely is található volt. Végül a sarki pub pincéjében ráakadtunk a rendezőségre és nekikezdhettünk az egyórás pontbegyűjtőnek. A térkép az OpenStreetMap alapján készült és (gondolom) ezért jócskán voltak hiányzó gyalogutak (például a 26-ostól DK-re!) és más furcsaságok: a jelzett vízfolyás egy része föld alatt van, mint a térképről is gyanítható (túloldali felső térkép). A nyomat az előzetesen ígérthez képest a fekete mellett más színeket is tartalmazott, ami sokat segített. A pontokon nem volt semmi, viszont válaszolni kellett egy kérdésre, ami általában egyszerűen ment, csak háromszor kellett hosszabban keresgélnem (a pontérintés nélküli válaszadás csalásnak minősült). Nagyon élveztem a pályát, így (órám sem lévén) 48 perces késéssel érkeztem be, ami percenként 2% levonás mellett nem túl jó eredményt sejtet... Végül a második legtöbb pontot gyűjtöttem és utolsó előtti lettem. (4£)

Szombaton egy nagyobb versenyen vettünk részt (Cambridge City Race) nagyszerű történelmi környezetben. Ezúttal nem volt gond az odatalálással, több térképvázlattal ellátott hatoldalas értesítő segített minket. A szöveg több érdekességet is tartalmazott: például tilos volt bármilyen kamerát vinni a pályára és kiemelten felhívták a figyelmünket a kerékpárosok veszélyességére (extremly dangeruos). A sportszerűség érdekében megkérték a résztvevőket, hogy futás előtt ne menjenek be a versenyterületre és térképüket se mutassák meg a még rajtolás előtt állóknak. A térkép kihasználta az összes lehetséges tiltott terület jelet, a pályát ezek között lavírozva kellett teljesíteni. Érdekes (és a jelkulccsal némileg ellentétes) volt, hogy a zárt területeken belül fehérrel ábrázolták a fás területeket és más kisebb tereptárgyakat is feltüntettek, míg a sétányt magát a tiltó zölddel színezték. Az én pályámban nem sok útvonalválasztás volt, a legérdekesebb a 4–5 átmenet, ami a (túloldali alsó) térképrészleten tanulmányozható. (Helyszínen nevezve 15£.)

Szusszanásnyi szünet után (a 41 magyar nevező egyikeként) a római háromnapos parkversenynek vágtam neki, ezúttal ismét családi csapattal. A legnehezebb akadály az adminisztráció leküzdése volt: minden indulónak angol nyelvű sportorvosit kellett leadni és hozzá egy hivatalos egyesületi névsort. Aki ezt nem tette, az nem szerepelhetett az eredménylistában. Furcsa előírások lehetnek, mert az elsősegélyhely is egy óriási sátor volt, benne unatkozott több mint tíz ember, mellette három autó, közte egy terepjáró (városi versenyen!). A verseny vonzereje elsősorban a helyszínek történelmi neve volt, ezekben nem is csalódtunk.

A Villa Borghese-ben kezdtünk, itt tömegrajtos alkonyati verseny volt, mert az éjszakaira nem kaptak engedélyt a rendezők. Az egyszerű terepen pillangós pályákat alakítottak ki, ami a korai indulóknak világosban túl könnyű volt, de az éjszakai futók élvezték. Az egyetlen útvonalválasztás a sövények keresztezésének kiválasztása (lett volna), de ezt nem igazán lehetett kiolvasni, meg a valóság úgyis kicsit másképp volt.

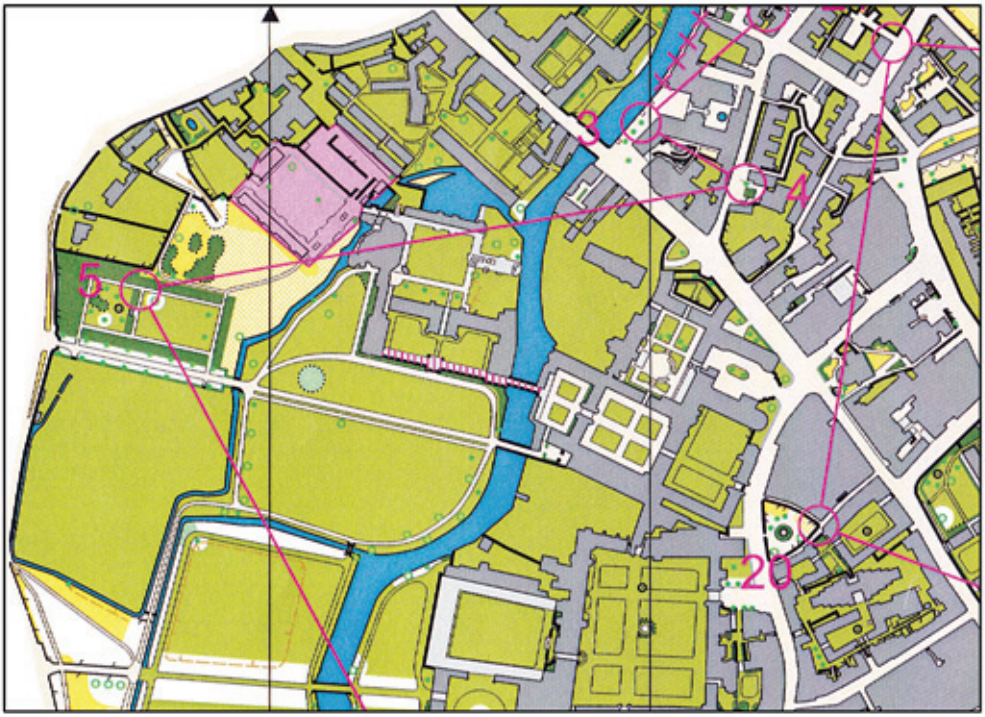
Másnap a Villa Ada várt minket, ami egy felhagyott arborétum, aminek fele szép park, a másik fele bozót. Utóbbiban izgalmas feladat volt a tíz éve készült térkép idén javítgatott ösvény és úthálózatának követése, jellemzésül talán elég annyi, hogy az egyik kétvonalas út felismerhetetlenebb volt a kiágazó ösvényeknél. Ennek ellenére remekül szórakoztunk.

A harmadik futam a Collosseo környékén volt. A velencei típusú turista tömeget váltogatták a forgalmas utak keresztezésével (minden segítség nélkül), nagyjából ennyi jelentette az izgalmakat, a pálya maga lényegében szinte bárhol lehetett volna, de kétségkívül szép helyeken futottunk. A gyenge papírú térképen durva hibák is akadtak, de összességében érdekes futam volt. Az eredményhirdetésen több magyar dobogósnak tapsolhattunk, bár a sok siket induló miatt inkább a kézrázás dívott. A legjobban Hajnal Dorka szerepelt, mindhárom futamot magabiztosan nyerte, de állítása szerint a mezőny erőssége nem érte el a hazait és a pályák sem tették próbára túlságosan tájékozódási képességeit. (Kedvezményes nevezési határidőig 21€.)

Hegedüs Ábel

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

40
19
35
22
26
39
24
37
34
36


3
4
5
20

A FIATALOK SZEMÉVEL

Ifjúsági Európa-bajnokság 2013. Portugália, Caldas da Rainha és Óbidos

Egy ezüstérem, további két pódium helyezés, és még két tízen belüli hely. Ez lett a magyar csapat mérlege az idei Ifjúsági Európa-bajnokságon. Az ott született sikerekről a fiatalok írásaival mutatjuk be az idei év legfontosabb ifjúsági összecsapását.

Eredetileg Izraelben lett volna idén az Ifjúsági Európa-bajnokság, de a közel-keleti politikai bizonytalanság miatt a rendezési jogot visszavonták tőlük, így került idén év elején Portugália a fókuszba. A portugáloknak két-három hét alatt kellett a pályázatot elkészíteni, amely megfelelőnek bizonyult, így nyolc hónappal az esemény előtt elkezdték a gyorsított készülődést. Nemcsak a portugáloknak sikerült élménnyel teli, felejthetetlen eseményt nyújtaniuk, de a mi fiataljaink is biztosították, hogy az idei EB megmaradjon az emlékezetünkben. „Október 21-én hétfőn reggel indultunk a 8:45-ös géppel (Hanga, P. Réka, Csenge, Máté, Botond, Matyi, Kova). A többiek a délutáni géppel mentek, mert nem volt 18 hely egy gépen. A reptérről két kisbusszal indultunk tovább az edzőtábor helyszínére. Egy kempingben laktunk, ami nagyon szép és modern volt. Aznap este körbefutottuk a kempinget egy kis átmozgatásként. Este pizzázni mentünk, ahol rengeteg tengeri herkentyűs dolog volt. Második nap közös edzést csináltunk a franciákkal hasonló terepen, mint amilyen a normál verseny volt. A terep nagyon hasonlított az alföldi homokbuckákhoz, de egy kicsit nagyobbak voltak a buckák, mint Tázláron vagy Pirtón. Edzés után elmentünk a gyönyörű homokos óceánpartra. Szerdán átmentünk az EB helyszínére, ahol megint elénk tárult az óceán. A szállás egy kicsit lepukkant volt, de nem volt vészes, amíg be nem ázott az első három nap esőzései következtében. Másnap a normál és váltó terepbemutatón furcsa volt a 10.000-es után 15.000-es térképpel futni, főleg úgy, hogy ki se lehetett venni rendesen a domborzatot. Aznap este tudatosult bennünk, hogy másnap délután sprint. A sprintet Óbidos városkában rendezték, ahova úgy értek ki a nagybuszok, hogy már csak fél óra volt a rajtig. A verseny után következett az eredményhirdetéssel egybekötött megnyitó – a megnyitó nem volt nagy szám, annál inkább az eredményhirdetés, ahol Dalos Máténak tapsolhattunk a kiváló negyedik helyéhez. A normáltáv már valamennyire jobban volt szervezve, figyelős volt, de főként futós. Mátét itt is kihívták a pódiumra, hiszen hatodik lett aznap. A váltóverseny izgalmas volt és fordulatokkal teli. A vezetés az ifi lányoknál számított dobogóra, ami ezúttal a serdülőknek jött össze – ilyen módon a hangulat kicsit megoszlott: volt, aki örült, volt, aki nem. Az EB után maradtunk Lisszabonban, városnézésre, majd kedden késő este értünk haza."

Dalos Máté, aki három számban is pontszerző volt

Az ezüstérmes W16-os váltó

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu

Dalos Máté beszámolója a rövidtávról (M16, 4. hely, 5mp-re az ezüsttől)

Ifi Európa-bajnokság! Azt hiszem ettől a kifejezéstől minden ifinek felmegy az adrenalinszintje, hiszen egy hatalmas verseny tele nehézségekkel, megmérettetéssel, erős futókkal. Magdival (szerk. mj.: Horváth Magda, Máté edzője) tudatosan készültünk a verseny ezen oldalára is. Tudtuk, hogy aki egy ilyen versenyen nem rendelkezik elég tapasztalattal, nem tudja kezelni jól ezt a téthelyzetet, az egy EB-n labdába se rúghat. Szerencsére nekem adódott lehetőség a cseheknél versenyezni, ahol láthattam, mi is igazából egy verseny és mi a versenyhangulat.

Sprint Európa-bajnokság! Mindenki tudja, hogy sprinten egy másodperces kizökkenés is komoly hibához vezethet. 12 percen keresztül szigorúan csak a futásra koncentrálva futni nem könnyű dolog. Remek helyen rendezték meg a sprint számot, Óbidos – ez a különleges középkori portugál kisváros ideális hely volt, hogy megtudjuk mi a magyarok Istene. Meg is tudtuk. 100 m szint egy sprinten. Amikor ezt tudván cingár lábaimra néztem, meg kellett látogatnom a Toi-Toit. De biztattam magam, hisz mind fizikailag, mind technikailag felkészülten érkeztem. Kielemeztük a terepet jó alaposan, tudtam, hogy nem okozhat gondot ez a feladat.

A bemelegítés inkább gond volt, mert kb. egy 120 m-es kanyarodó út állt rendelkezésünkre erre a célra. De mivel mindenkinek ez volt a melegítés lehetősége, nem reklamálhattunk. Nem volt rajtam nyomás, mivel egyáltalán nem volt EB hangulat a versenyközpontban. Egy kisversenyre emlékeztetett a hangulat, de így legalább lehetett koncentrálni, és tisztázhattam magamban mit is kell majd csinálnom: lejátszottam magamban, hogy fogom csinálni.

Magabiztosan léptem be a rajtkordonba, és a rajt pillanatától a cél ledugásáig nem is volt más gondolatom a futáson kívül. Az elején lassabban, majd ahol már lehetett, a legfelső fokozatra kapcsoltam.

Ez a futás élményként maradt meg bennem, a kis utcák, a kapuk, betontömbök, mert úgy fogtam fel, mint egy jó kihívást, nem úgy, mint elvárást. Remek futás volt, azt az 5 mp-re lévő második helyet megcsíphettem volna, de ebben megakadályozott egy műsoron kívüli lovas kocsi, amely eltorlaszolta a sikátort, ahol tovább kellett volna haladnunk – ez 3-4 mp-es időveszteség volt sajnos, de nem baj, legközelebb legalább több eséllyel indulok.

A kiváló negyedik helyemet a felkészítésnek köszönhetem, annak, hogy éreztem a törődést. Csak meghallgattam a tanácsokat és betartottam őket, így csak hálával tudok fordulni ezekhez az emberekhez, nem dicsőséggel.

Máté edzője, Horváth Magda beszámolója a felkészülésről:

Máté beszámolója önmagáért beszél! A felkészülés során a speciális fizikai munkán túl már tavasztól (hiszen az első bulletinből kiderült a helyszín) sok-sok órát szántunk az EB terepeinek alapos elemzésére. Több alkalommal segítségünkre volt ebben Kerényi Máté, aki jó szívvel adta át tapasztalatait a portugál terepekről. Az EB sprint szá-

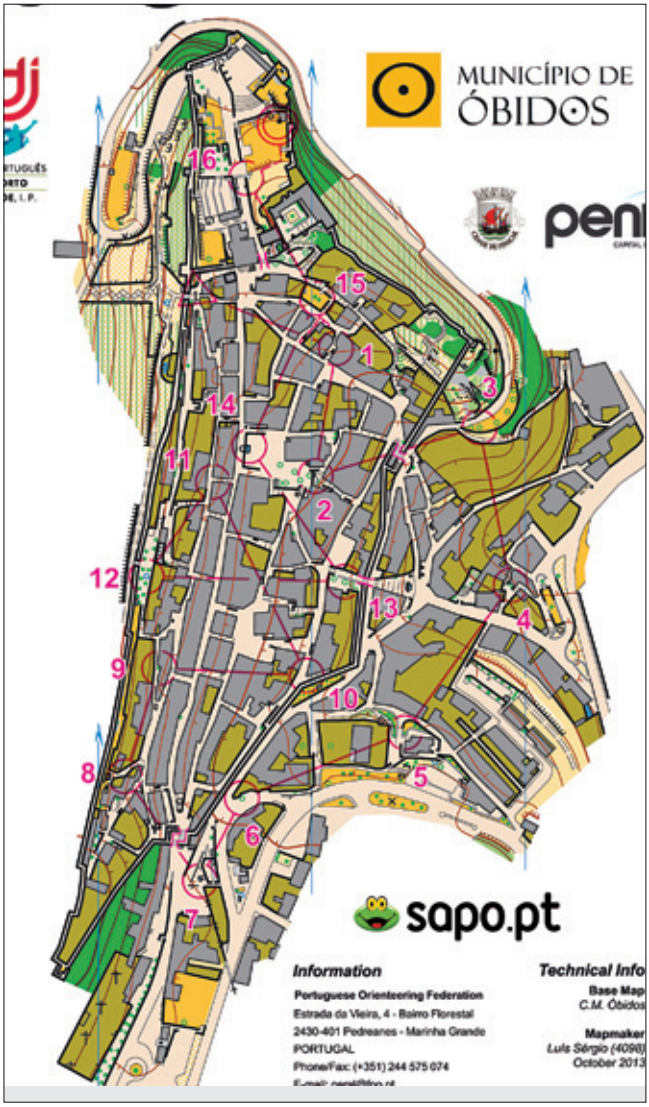
multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

mára Óbidosban, egy magas fallal körülvett, meredek lépcsősorokkal és kapukkal tarkított középkori kisváros sikátoraiban került sor. Ennek függvényében beszélgettünk sokszor az útvonalválasztás, a pontfogás, a tempóválasztás taktikájáról, vettük sorra a hibalehetőségeket. Átböngésztük a terep domborzatát; latolgattuk, hol lehet a rajt, a cél; google earth-ön számtalanszor átnéztük a helyszínt; elképzeltük, merre vezethetik a pályát; lesz-e pont a várfalon kívül; melyik kapun kell majd kimenni és bejönni; felviszik-e a várfalra a pályát. Útvonalakat terveztünk, átmeneteket elemeztünk. Foglalkoztunk a verseny várható hangulatával, nagy figyelmet fordítottunk a koncentrációra. Egyszóval alapos szellemi felkészülést végeztünk, amelynek eredményeként Máté remekül oldotta meg a feladatát. Teljesítőképessége az elmúlt másfél év során látványosan fejlődött, mára már kiváló. Éles eszű, nyitott, elszánt, bátor, együttműködésre kész jó lelkű ember, aki tudja helyén kezelni a dolgokat. Aki tudja, hogy a sport nem más, mint izgalmas kihívás, remek játék. Jól csinálta a dolgát, büszkék vagyunk rá!

Weiler Virág beszámolója a normáltávról (W18, 6800m/ 165m/15p, 45:24, 7. hely)

Úgy utaztam az Ifjúsági EB-re Portugáliába, hogy egyéniben a sprinttől vártam jobb helyezést, ezért nagy csalódás volt, hogy nem sikerült úgy a sprint, ahogy szerettem volna. Eléggé el voltam keseredve, meg is fordult a fejemben, hogy ezentúl nem érdemes ennyit edzenem. Este megtudtuk a normáltáv rajtlistáját, mégpedig hogy mögöttem indul Sara Hagström, aki a sprintet megnyerte és a Junior VB-n normál távon 2. volt a nyáron. A taktika egyértelmű volt, az elején nem hibázni, majd miután utolér, együtt futni vele. Tudtam, hogy a terep nekem kedvez, mert nincs benne sok szint, tengerparti homokdűnés, fenyőerdős, jól futható terep.

Másnap melegítés közben az járt a fejemben, hogy ne hibázzak nagyot, így persze sikerült a 2-es pontra egy nagyobb hülyeséget csinálnom. Egyszerre értünk oda a 2-eshez, aztán indult a hosszú átmenet kegyetlen tempója, ahol nagyon jól jött a sok őszi résztávozás. Ilyen gyorsan tájfutó versenyen még nem futottam, csak mezei futóversenyen és pályán. A pon-



Az M16-os sprint pálya

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

tokat szinte lassítás nélkül, magabiztosan fogtuk. Az átfutó után a kiskört ő fordítva kezdte el, a 13-as helyett a 14-esre indult el (a Junior VB-n ő is és Lisa Risby is úgy diszkózott a sprinten, hogy fordítva fogták a kiskört), így ott különváltunk. Sajnos hibáztam a 13-asra, ezért a kiskör végére újból utolért, és kicsivel előttem érkezett be a célba. Ennyire még sosem fáradtam el tájfutó versenyen! Kiolvasáskor elismerően mondta, hogy milyen jó futó vagyok. Ez rendes volt tőle, de tudom, hogy tájékozódásban rengeteget kell még fejlődnöm, hogy ilyen tempó közben tudjak tájékozódni és hibátlanul futni.

Végül ő nyert 2 mp-cel, én pedig 7. lettem, 12 mp-cel lecsúszva a pódiumról. Ez eddig a legjobb egyéni helyezésem világversenyen, így nagyon elégedett vagyok vele, csak a 12 mp bosszantott.

Nagy élmény volt egy Európa-bajnokkal futni, megtapasztalni, hogy miben kéne még fejlődnöm. Azt hiszem, mégiscsak folytatom a kemény edzéseket!

Gera Krisztina beszámolója a váltóversenyről (W16, 2. hely Pataki Rékával és Szuromi Hangával)

A váltó összeállítást, és azt, hogy Csenge felmegy 18-ba, már tudtuk elég régóta, így nem is izgultam amiatt, hogy mi lesz. Az esélytelenek nyugalmával álltunk ehhez a naphoz. Pataki Réka volt az első futó, és miután elrajtolt, elkezdtem öltözni. Less Áron egyszer csak odajött hozzám és megkérdezte, hogy ugye tudom, hogy Réka az első helyen van az átfutón? Na, itt kezdett el izgi lenni. Nagyon elkezdtem izgulni, és csak az járt a fejemben, hogy ezt tartanom kell. Elmentem kocogni, hogy attól majd egy kicsit lehiggadok, de csak még jobban izgultam. Áron nyugtatgatott, hogy csak az a lényeg, hogy menjek végig a pályán, ez a feladatom és ezt teljesítsem. Az átfutó pontot még elsőnek fogta Réka, de rögtön utána jött három lány (francia, svájci, cseh). A kiskörből Réka negyedikként jött együtt a finn lánnyal. Az egyes pontig együtt mentünk, onnan már csak egy ponton láttam, de ott előttem volt. Az egész pályán egyedül voltam, ami nagyon jó volt, mert ha bolyban kellett volna menni, biztos, hogy csak rohantam volna, és elszálltam volna. A pálya felénél láttam a svájcit és a franciát. Tartottam a negyedik helyet, de a finnek elénk, a franciák mögénk kerültek. A csehek végig elől voltak, őket nem volt esély megverni (senkinek). Hanga a cseh, a finn és a svájci lányok után ment ki. Bele se mertünk gondolni, hogy negyedikek lehetünk egy EB-n. Nagyon boldogok voltunk, mert az is nagyon szép eredmény. Nemsoká megláttuk Hangát az átfutón másodiknak átfutni. (Később kiderült, hogy a svájci és a finn lány együtt kavartak el.) Ekkor már fülig ért a szám. Befutottunk zászlóval a célba és megöleltük Hangát, akinek Pataki Gábor ennyit mondott: „Ügyes voltál, Hanga, felhoztad a 2. helyre!" Hanga teljesen ledöbbent. Nem találkozott senkivel a pályán, így azt hitte, hogy maradtunk a negyedik helyen. Ezek után még kb. 20 percig nem fogtam fel, hogy másodikak lettünk. Miután felfogtam, örömömbe még egy-két könnycsepp is kicsordult az arcomra, talán még most sem hiszem el, hogy ezüstérmesek lettünk!

Köszönöm a klubom és a válogatott segítségét és munkáját, amivel el tudtuk érni ezt a szép eredményt!

funkwerk Magyarország
www.funkwerk-mo.hu

Eredmények

Rövidtáv: W16: 1.S. Aebersold SUI 12:27, 2.D. Muller GER 12:44, 3. S. Borner SUI 12:46, 8. Csenge Viniczai HUN 13:21, 21. Réka Pataki HUN 14:12, 26. Hanga Szuromi HUN 14:22, 47. Krisztina Gera HUN 15:39; **M16:** 1. O. Ojanaho FIN 11:05, 2. F. Attinger SUI 11:39, 3.A. Pavlenko RUS 11:42, 4. Máté Dalos HUN 11:44, 26. Márton Zacher HUN 13:14, 34. Mátyás Mészáros HUN 13:22, 62. Botond Szűcs HUN14:43; **W18:** 1. S. Hagstrom SWE 13:24, 2.A. Haataja FIN 13:42, 3. W. Cych POL 13:43, 32. Luca Szuromi HUN 15:51, 41. Virág Weiler HUN 16:21, 52. Eszter Liszka HUN 16:45, 56. Réka Faggyas HUN 16:52; **M18:** 1. T. Pezzati SUI 12:57, 2. K.Rzenca POL 12:58, 3. R. Scalet ITA 13:16, 22. Balázs Miavecz HUN 14:06, 59. Adrián Tóth HUN 15:29, 62. Bertalan Kovács HUN 15:41, 73. Soma Jenes HUN 15.59

Hosszútáv: W16: 1. J. Lind DEN 35:23, 2. D.Muller GER 36:13, 3. B.Vyhnálková CZE 38:38, 13. Hanga Szuromi HUN 41:53, 16. Csenge Viniczai HUN 42:05, 22. Réka Pataki HUN 43:43, 32. Krisztina Gera HUN 46:05; **M16:** 1. O. Ojanaho FIN 37:24, 2. A. Pavlenko RUS 39:37, 3. J. Hadorn SUI 40:06, 6. Máté Dalos HUN 41:41, 25. Márton Zacher HUN 47:00, 30. Mátyás Mészáros HUN 47:47, 45. Botond Szűcs HUN 50:56; **W18:** 1. S. Hagstrom SWE 43:18, 2. J. Oberg SWE 43:20, 3. A. Haataja FIN 43:54, 7. Virág Weiler HUN 45:24, 27. Luca Szuromi HUN 50:38, 75. Eszter Liszka HUN 62:31, 77. Réka Faggyas HUN 63:41; **M18:** 1. T. Pezzati SUI 46:26, 2. K. Wolowczyk POL 47:03, 3. A. Bartkevicius LTU 47:18, 54. Balázs Miavecz HUN 56:28, 58. Bertalan Kovács HUN 57:45, 61. Soma Jenes HUN 58:31, 65. Adrián Tóth HUN 59:07

Váltó: M18: 1.Finnország, 2. Norvégia, 3. Franciaország, 8. Magyarország (Jenes, Kovács, Miavecz); **W18:** 1. Svédország, 2. Svájc, 3. Oroszország, 5. Magyarország (Weiler, Szuromi L., Viniczai); **M16:** 1. Oroszország, 2. Finnország, 3. Svájc, 5. Magyarország (Zacher, Mészáros, Dalos); **W16:** 1. Csehország, 2. Magyarország (Pataki, Gera, Szuromi H.), 3. Dánia

multiNavigator.hu tanépítés · outdoor · navigáció EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Legyél Törzstámogató!

Az idén ismét meghirdeti a Budapesti Tájfutók Szövetsége a törzstámogató rendszert. Ez a támogatói forma bevált, az elmúlt évben is sokan támogatták a szövetséget. Ma már a támogatás nem jár együtt személyi jövedelemadó ill. adóalap csökkentő lehetőséggel, így a támogatásról igazolást sem kell adni.
Támogatóink jelentős része eddig sem vette igénybe ezeket az adózási kedvezményeket, így bízunk benne, hogy a továbbiakban is számíthatunk adományaikra.
A Törzstámogatók három fokozata a következő:
- **bronz** fokozatú támogató, aki legalább **8 000 Ft**-ot fizet be.
- **ezüst** fokozatú támogató, aki legalább **12 000 Ft**-ot fizet be.
- **arany** fokozatú támogató, aki legalább **20 000** Ft-ot fizet be.

Támogatóinktól nem csak pénzt kérünk, hanem tanácsaikra, javaslataikra is igényt tartunk. Szeretnénk, ha az évről-évre egyre erősödő Törzstámogatói kör a budapesti tájfutósport igazi támasza lenne, az a biztos bázis, akikre mindig támaszkodhatunk.
Valamennyi támogatónknak tiszteletpéldányt küldünk a szövetség Tájoló című lapjából, ezen felül az Ezüst fokozatú támogatókat a Budapest normáltávú egyéni bajnokságára, az Arany fokozatú támogatókat pedig valamennyi Budapest bajnoki fordulóra meghívja a szövetség. A remélt támogatást a Tájoló novemberi (13/6.) számához mellékelt csekken vagy átutalással (AXA Bank, Számlaszám: 17000019-12846995 Budapesti Tájfutók Szövetsége) kérjük befizetni. A csekkre kérjük ráírni: Támogatás. Minden eddigi és új törzstámogatónknak köszönjük az anyagi segítséget.

BTFSZ Elnöksége

Budapesti Tájfutó Napok

A Budapest Tájfutók Szövetsége 2014. január 17-19-én rendezi a Budapesti Tájfutó Napokat.
Program: Január 17. (péntek): Tisztújító közgyűlés
Január 18. (szombat): Diák Teremtájfutó Budapest Bajnokság; Szenior találkozó; Bajnokok vacsorája; Budapest Tájfutója díjak átadása, Jó Tanuló - Jó Tájfutó díj átadása;
Január 19.(vasárnap): Koszorúzás a Ripszám emléktáblánál; Ripszám Henrik emlékverseny; Eredményhirdetés a Ripszám emléktáblánál.

Tájoló előfizetés 2014-re

2014-ban ismét 6 alkalommal jelenik meg a lap, hasonló kivitelben mint az idén, egy szám 48 oldalas lesz + középen az eredmények oldalai.
Az előfizetési díj nem változik. Tehát a jövő évi árak:
Az éves előfizetési díj 2014-re **5000 Ft**,
külföldre 8000 Ft.
Egy példány ára: 850 Ft
Akik támogatják a szövetséget, azoknak tiszteletpéldányt küldünk.
Az előfizetési díjat az utolsó számhoz mellékelt csekken vagy átutalással (AXA Bank, **Számlaszám: 17000019-12846995** Budapesti Tájfutók Szövetsége) kérjük befizetni.
A megrendelő nevét és címét olvashatóan, nyomtatott betűkkel kérjük felírni a csekkre. Ugyanezen a csekken lehet a szokásos támogatásokat is befizetni, ebben az esetben a csekk „Közlemény" rovatába nem „Tájoló előfizetés"-t, hanem „Támogatás"-t kell írni.
Az év hátralévő rendezvényein, valamint a BTFSZ-ben és a téli edzéseken személyesen is előfizethető az újság. Várjuk az előfizetéseket!

Elnökségi ülés

A BTFSZ Elnöksége november 4-én tartotta soron következő ülését, amelyen a Budapest válogatott munkájáról Gyalog Zoltán számolt be, majd döntött az elnökség a Budapest Tájfutó Sportjáért Díj odaítéléséről. Az életmű díjat ebben az évben az elnökség Szeredai Lászlónak adományozza. Ezt követve Scultéty Gábor a második félévi budapesti versenyekről és az éves rajthozállási statisztikákról számolt be. Miután jövőre lejár a jelenlegi elnökség mandátuma, az elnökség felkérte Miháczi Zoltánt a Jelölő bizottság vezetői feladatainak ellátására.

Zöld sport a tájfutás?

Büszkék vagyunk környezettudatosságunkra. Igyekszünk rávenni sporttársainkat a többször használatos pótszimbóltartó alkalmazására, jól haladunk a szelektív hulladékgyűjtés terén is. És mi újság a zajszennyezéssel? Tájfutóversenyre megyünk, vagy fülsiketítő discóba? Tényleg szeretnénk az egész verseny ideje alatt – kilométerre elhallatszó – bömbölő „zenét" hallgatni?
Sok ember nevében állíthatom, hogy nem ezért megyünk oda. Szeretünk az erdőben, a természetben lenni, edzettségünknek megfelelően futni vagy gyalogolni, és szeretnénk beszélgetni ritkán vagy gyakran látott sporttársainkkal.
Úgy gondolom azok, akik egy napot sem bírnak ki zene nélkül, hozzák a saját „kütyüjüket", és hallgassák a nekik tetsző dalokat.
Szívesen meghallgatjuk a szpíkert a fontosabb versenyeken, és elviseljük, ha halk zene szól, de nem ragaszkodunk hozzá.
Kérjük, a jövőbeli rendezőket, tartsák ezt is szem előtt. ***K.I***

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

INTERJÚ KOVÁCS ÁDÁMMAL

Ádám egyre jobb és jobb eredményeket ér el tájfutásban. 2011-ben már 15. a francia VB sprint számában, idén egy ennél is értékesebb 9. helyezést zsebelt be a kolumbiai Világjátékokon ugyancsak a sprinten. A tájfutáson kívül az elmúlt években más sportágakban is hatalmasat fejlődött. Tavaly nagyon közel volt egy olimpiai kvótához maratoni távon (2:18:48), illetve hegyifutásban is kimagasló eredményeket ért el az elmúlt két évben, ami a 2011-es világbajnoki 9. helyezéssel kezdődött Albániában. Ezek után nem meglepő, hogy nem volt nehéz feladatom kérdéseket találni az interjú során.

Jelenleg három sportágban is nagyszerű eredményeket érsz el (atlétika, hegyifutás és tájfutás). Annak ellenére, hogy mindháromban a futásról szól, mégis nagyon különbözőek, másmás felkészülést igényelnek. Hogyan tudod összeegyeztetni a felkészülést?

Nehezen. Minden évben elhatározom, hogy választok a három sportág közül és egyre koncentrálok, mert így sosem tudom kihozni magamból a maximumot egyikben sem. De eddig nem tudtam határozottan dönteni, mert mindegyiket nagyon élvezem. Most tavasszal elhatároztam, hogy az atlétikára fektetem a hangsúlyt és megfutom a VB szintet maratonon (2:17). Sajnos sérülések jöttek közbe, ami miatt inkább újra a tájfutásra fókuszáltam, ahol jobban is tudtam érvényesülni. Tájfutóként kezdtem el sportolni 1998-ban, nem tudnám sosem abbahagyni. A maraton futás és pályaversenyzés is közel áll a szívemhez, ráadásul ez a sportág a három közül, amit a legjobban elismernek és ahol a határaimat a legjobban tudom feszegetni. A hegyifutásban is nagyon sok élménnyel és sikerrel gazdagodtam, nem tudok tőle sem „szabadulni".

A hegyifutást nem is olyan régóta űzöd. Hogyan is kezdődött a hegyifutó karriered?

2011-ben Lenkei Zsolttal és Kerényi Mátéval elindultunk a hegyifutó OB-n és a dobogó első két fokát egyből meg is szereztük (szerk.: Ádám első, Zsolt második lett). Ez a verseny volt a válogató a hegyifutó VB-re. Zsolt nem tudott végül eljönni, de Mátéval képviseltük a tájfutókat. Én is meglepődtem, amikor 9. helyen futottam be. Még ebben az évben, először nyertem meg a Tour de Tirol nevű három napos hegyifutó körversenyt, ahol a Scott Sports-tól kaptam néhány sportfelszerelést, hogy próbáljam ki és azóta ők a főszponzoraim.

Az első világbajnokságodon rögtön 9.-nek jöttél! Ez hatalmas eredmény. Felfigyeltek az atlétikai szövetségnél erre, elvégre a hegyifutás az atlétikai szövetség alszövetsége?

Az atlétikai szövetség honlapján írtak rólam, de a hegyifutó szövetség még gyerekcipőben járt ekkor. A Digisport reggeli műsorában szerepeltem. A hegyifutás még nem tartozik a népszerű sportágak közé, ráadásul a terepfutás (ami jellemzően nem szintes, jól futható terepen halad), ultrafutás (minden táv ami maratoni táv felett van), skyrunning (nagyon technikás, sziklás útvonalak, extrém emelkedéssel ahol a győztes idő sokszor 6 perces km-eken kívül van), hegyifutás (általában 8-14 km-es táv, jól futható utakon, 0,8-1,5 km szintemelkedéssel) fogalmak gyakran keverednek és az emberek nincsenek vele tisztában mi mit jelent.

Hány hegyifutón indulsz el egy évben, általában milyen távok/szintkülönbségek jellemzik a versenyeket?

A WMRA (World Mountain Running Association) hegyifutó sorozat versenyein és a világbajnokságokon indultam, valamint hegyimaratonokat futottam. Az előző 8-14 km között szokott lenni és 800-1500 m szintkülönbségeket kell leküzdeni. Ehhez gyorsnak kell lenni és természetesen bírni a felfelét. 5-6 ilyen versenyen vettem részt, 4. volt a legjobb helyezésem Szlovéniában. A hegyimaratonból többet is futottam már, ezeknél már 2000 m szintet is meg kell futni és minimum három óra a győztes idő. Liechtensteinben az LGT Alpin maratonon a 2. helyezés volt a legjobb számszerű helyezésem, de a kedvenc pályám a Zermatt maraton, ahol 2500 m magasan van a cél a Matternhorn alatt.

Lenyűgöző élmény lehet ilyen terepeken futni, és borzasztóan kemény is! Térjünk át az atlétikára, tavaly 48 másodpercen múlt hogy kijussál az Olimpiára. Csalódott voltál emiatt, vagy épp ellenkezőleg, ez egy nagy lökés a jövőbeni felkészüléshez?

Egyáltalán nem voltam csalódott, örültem, hogy ilyen jó időt tudtam futni. Előtte még 2:22:27 volt az egyéni csúcsom és ez még messze volt egy olimpiai B szinttől (2:18). Tavasszal a prágai maratonon futottam ezt az időt és szerencsére az időjárás kedvezett nekem, és ami talán a legfontosabb, hogy tudtam kivel futni. Egészen 40 kilométerig 4-5 fős

multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

boly alakult ki. Féltáv után volt néhány kilométer, ahol nem mert vezetni senki és belassultunk. Ha ezen a szakaszon jobban odafigyelünk a tempóra, akár belül is futhattunk volna. Így is 2:18:48 lett az időm, ami nagy egyéni csúcs lett. Azt sajnáltam igazán, hogy már nem volt időm újra próbálkozni a szintfutással a londoni Olimpia előtt. De mindenképpen adott egy önbizalmat ez az idő és most már az A szintet (2:15) sem tartom lehetetlennek.

Idén Józsa Gábornak van a legjobb ideje maratonon (2:21:00), te vagy a magyar ranglistán a második. Viszont a félmaratoni ranglistán előtte vagy. Az Olimpiai évekre sokan összekapjak magukat. Szerinted ki lesz a legnagyobb ellenfeled a kvalifikációban?

Múlt télen nagyon keményen edzettem, sokszor heti 160-170,km-eket. Februárban Kaliforniában nagyon jó körülmények között készültem a legendás 82 éves Tábori Laci bácsi kezei alatt (szerk.: érdemes megjegyezni, hogy Tábori 4. volt 1500 m-en a melbournei Olimpián, tagja a híres Rózsavölgyi-Iharos-Tábori triónak, akik együtt összesen 22 viágcsúcsot állítottak fel 1500 m és 10 km között). Idénre kitűztem egy 2:17-es célt. Márciusban futottam 2:23 percet Olaszországban, de ennél többet vártam magamtól. Rotterdamban próbálkoztam újra, de itt nagyon elfutottam az elejét és 30 km-nél kiálltam. Ezután rejtélyes módon, nem tudtam edzeni. Állandó jelleggel fájt a fejem hónapokig, gyengének éreztem magam. Elképzelhető, hogy túledzettem magam. Ráadásul még a derekam is megadta magát a nyár elején, emiatt úgy döntöttem idénre felhagyok a sík maraton céljaimmal és inkább a Világjátékokra és az őszi hegyifutókra koncentrálok.

Szeptemberben a félmaratoni OB-n azért elindultam, de különösebb elvárásaim nem voltak magamtól, főleg azért, mert a ROB másnapjára esett a verseny. A célom az volt, hogy megyek az élmezőnnyel, amíg bírok. Meglepetésemre még a 20. kilométernél is ott voltam, sőt én indítottam meg a hajrát. 66:10-es egyéni csúcsot futottam, amit az idei legnagyobb atlétikai sikeremnek könyvelek el.

A Jungfrau maratonon

A 2016-os olimpiai felkészülés során valószínű Kovács Tamással (aki a londoni Olimpián képviselte hazánkat) és Józsa Gáborral (akit, remélem nem kell bemutatnom) kell majd számolnom legnagyobb ellenfelekként.

Ezen kívül azért más távokon is indulsz, 3 és 10 km közötti pályaversenyeken. Itt milyen eredményeid vannak?

3000 m-től maratonig minden számban indultam már, de eddig még csak ezüst éremig jutottam, viszont azt szinte minden távon (3000 m, mezei, 10 km és félmaratonin is). Természetesen nagyon ki vagyok éhezve már egy aranyra. Idén a 10 000 m-es bajnokságon 30:20-as egyéni csúccsal 3. helyen értem célba. Nincsenek egyébként eget rengető időim, ezeket csak úgy tudnám fejleszteni, ha több időt töltenék a pályán résztávos edzésekkel.

Jelenleg mit csinálsz a sporton kívül? Az atlétikából vagy hegyifutásból lehet eleget félretenni?

Eredetileg azért is indultam több hegyi versenyen, mert elég szép pénzdíjak voltak. Ebből eddig eltartottam magam, de idén elkezdtem munkát keresni, mert hosszútávon erre nem lehet építeni. Olaj-és gázmérnökként végeztem és a szakmámban éppen most kaptam egy állásajánlatot, amit el is fogadtam. December 1-től Szegedre költözök, és ott folytatom a felkészülést. Szegeden legjobban a hosszútávfutásra lesz lehetőségem készülni, emiatt úgy néz ki, a maraton futásra fogok koncentrálni a közeljövőben.

Szerinted lehetséges Magyarországon egy nem „reklámbiztos" vagy „extrém támogatott" sportban egy élsportolónak olyan munkát találnia, ami mellett profiként edzhet? Vannak akik ebben tudnak segíteni?

Annak ellenére, hogy elég jó kapcsolataim vannak a sportban, úgy éreztem, hogy a sport az egzisztencia kérdéskörében túl bizonytalan. Ilyen téren nincsen fejlődési lehetőségem. Természetesen több ígéretet is kaptam, például félállású munkahelyekről, ami mellett teljes értékű edzésmunkát lehetne folytatni, de igazából ebből semmi nem valósult meg. Magyarországon nem könnyű elhelyezkedni, egy jó lehetőséget kaptam most, amivel élnem kellett. Nehéz lesz az edzéseket beosztani, mivel teljes munkaidőben fogok dolgozni, ennek ellenére remélem, ugyanilyen erőbedobással tudok készülni, mint eddig.

Szegeden milyen lehetőségeid lesznek a tájfutó világversenyekre felkészülni?

A jó terepek elég messze vannak innen, ráadásul csak alföldi

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

jellegűek, amiből nagyon kevés világverseny szokott lenni. A jövő évi olasz VB például az Alpokban lesz. Hétvégenként biztosan fogok a szegedi terepeken is edzeni. A svéd klubomnál a Kristianstadnál is van lehetőségem edzőtáborozni, versenyezni, de most, hogy teljes állásban fogok dolgozni, nem tudom, mennyi szabadságot tudok erre ráfordítani. Jelenleg a szakmai fejlődésemet fontosnak érzem.

Az idei tájfutó világbajnokságon sérülés miatt nem tudtál részt venni. Mi történt pontosan, illetve hogyan jöttél helyre?

Nem gondoltam volna, hogy a hátsérülésem ilyen hosszúra fog nyúlni. Június elején a finn edzőtábor előtt néhány héttel fájdult meg a derekam és eszembe sem jutott lemondani a VB-t. Azt gondoltam pár nap pihentetés után nem lesz semmi gond, de egy hónapig nem tudtam futni és még utána is csak bicegni tudtam. Ha már én nem futhattam a VB-n, örülök, hogy Liszka Krisztián utazhatott ki helyettem. Úgy vettem észre, hogy sok motivációt, tapasztalatot szerzett a jövőre nézve.

A sérülésemmel sok doktornál, fizioterapeutánál jártam, de senki nem tudott érdemileg segíteni. Egyik nap kivittem egy kamerát az atlétika pályára, és felvettem hogyan futok. Észrevettem, hogy a jobb lábfejemmel minden lépésnél befele csámpázok. Ezután kimentem egy hosszút futni, és végig figyeltem, hogy helyesen fussak. Hihetetlen, de lényegében egy futás alatt a hátsérülésem elmúlt.

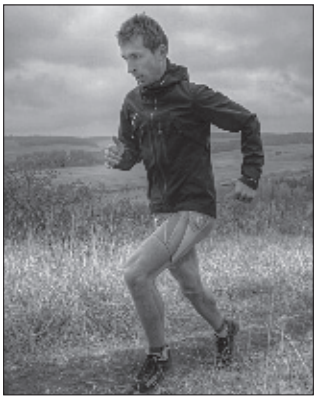
Eztuán a Világjátékokon sprinten a 9. helyen, váltóban a 7. helyen végeztél Kolumbiában. Elégedett vagy az elért eredményekkel?

Teljesen. A sprinten a gyengébb futóformámból ki tudtam hozni a maximumot, lényegében 3 hetet tudtam edzeni a Világjátékok előtt. Nekem való pálya volt, kevés technikai kihívással, gyakorlatilag a versenyzők fizikai formája döntötte el a végeredményt. Kicsit bosszankodtam is, hogy pont most nem tudtam rendesen edzeni. Így is sprinten a 9., középtávon a 21. helyezést értem el, aminek nagyon örülök. Bár a középtávon már jobban éreztem a sérülés miatt kimaradt edzéseket. A váltóban egy bambusz tüske átszúrta a lábamat, de ez nem zavart meg annyira és kevés hibával tudtam futni. A többiek is kitettek magukért, így csíptük meg a 7. helyet a váltóban. Hatalmas élmény volt!

Hogyan tervezed a jövő évet?

Mindenképpen kevesebb sérüléssel. Több célom is van. Szeretnék jól felkészülni az olasz tájfutó VB-re, legfőbbképpen a sprintre, ahol eddig is jól szerepeltem. A sprint Velencében lesz, ami nincs nagyon messze, így remélem több lehetőségem is lesz ott edzeni. Természetesen a váltó is nagyon fontos.

A másik fő célom a jövő évben a zürichi maratoni EB, mivel Szegeden erre tudok a legjobban készülni. Ide valószínű az aktuális legjobb magyar maratonistát viszik. Ez egy hónapra lesz a tájfutó VB-től.



Aggteleken

A hegyifutásról nem tudok sokat mondani, mivel itt Szegeden nem lehet rá felkészülni. Meghívásokat biztosan kapok, hogy fussak nagyobb versenyeken. Meglátom ez hogyan alakul.

15-16 évesen gondoltad volna, hogy lesz olyan alapozásod, ahol napi 25 km-et fogsz futni, és még élvezed is? Szerinted mi kell ahhoz, hogy valaki ilyen magas szintre érjen el a sportban?

Nem voltam szorgalmas gyerek az iskolában, de az edzésen mindig ott voltam. Szóban mindig szerényen fejeztem ki magam, de magamban tudtam, hogy mire vagyok képes. Egy kicsit elvakultnak kell lenni ahhoz, hogy ennyit edzen az ember, de én mindig is szerettem, hogy nem vagyok átlagember. Engem a kudarcélmény és a siker is motivál. Ha valami nem ment, akkor több energiát akartam belefektetni, ha pedig sikerült elérni a célomat, akkor még nagyobb célokat tűztem ki. De a lényeg nem is a cél, hanem az út, ami odáig vezet. Sok segítséget, támogatást is kaptam, legfőbbképpen nevelőedzőmtől Dr. Nagy Árpádtól és az aktuális edzőmtől Szász Lászlótól.

Még egy fontos kérdést fel kell tennem, ez nálam nem maradhat ki. Kipróbáltad már a sífutást?

Két éve kezdtem el a sífutást kiegészítő edzésként és szórakozásként. Galyatetőre és Bánkútra szoktam feljárni Lajszner Attila klubtársammal. Már saját felszerelésem is van. Remélem sok hó lesz a téli szezonban és eleget fogom tudni gyakorolni.

A megfelelő technika elsajátításához javaslom a téli Olimpia követését, ahol a 40 éves élő legenda Ole-Einar Björdalen a 6. Olimpiáján vesz részt. Én már elkezdtem izgulni.

Köszönöm az érdekes válaszokat. Sok sikert, és sérülésmentes felkészülést kívánok a jövőben.

Pelyhe Dániel

multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció
EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Novemberi elnökségi ülés

Dénes Zoltán beszámolójával kezdődött az ülés a felnőtt és junior válogatott 2013-as munkájáról. A felnőtt válogatottat sérülések sújtották, ehhez képest megfelelőnek tartja az eredményeket, kiemelte a Világjátékokon megszerzett hetedik helyet. A junioroknak egy nagyon erős mezőnyben kellett helytállni, az elért helyezéseket meg kell becsülni, főleg annak fényében, hogy sok ifi volt a csapatban.

Az idei problémák (elsősorban a női váltó hiánya a felnőtt világbajnokságon) kapcsán a jövőre vonatkozóan az alábbi problémákra kellene fókuszálni:

- a juniorokat felkarolni a felnőtt korosztályba lépéskor (pl. a junior korosztály bevonása az utánpótlás támogatási programokba),
- minden versenyzőnek legyen edzője (akár más klubbeli edző is, ezt a jelenlegi rendszer nem támogatja),
- a versenyek, azon belül elsősorban a pályák színvonalának emelése (pl. a versenybírói továbbképzések kötelezővé tétele az országos versenyek rendezői számára),
- a válogatottak motiválása erkölcsi és anyagi megbecsülésen keresztül.

Konkrét javaslatot tesz arra, hogy az egyéni bajnokságokon és a Hungária kupákon ne fizessenek nevezési díjat az előző évi felnőtt és junior világbajnokságon a magyar színeket képviselő versenyzők. Az elnökség a javaslatot egyhangúan elfogadta.

Az év tájékozódási versenyzőiről szóló döntés következett. Mets Miklós, a szakágakért felelős alelnökként ismertette a szakágak javaslatát: **Laáber Miksa** (Trail-O), **Csúcs-Fenyvesi Laura** és **Hajdu Szása** (sítájfutás), **Cseh Veronika** és **Marosffy Dániel** (tájkerékpár). Fehér Ferenc a gyalogos szakágban az élsport- és edzőbizottság nevében négy jelöltet terjesztett elő: **Szerencsi Ildikó, Lenkei Zsolt, Weiler Virág, Dalos Máté**. Az elnökség az összes javaslatot elfogadta.

A 2016-os Hungária kupa rendezőjének kijelölése következett, ami elég egyszerű volt, egy pályázó lévén. Az elnökség egyhangúlag megszavazta, hogy a SZVSE Kiskunhalas központtal rendezze a versenyt.

Bizottsági beszámolók következtek Mets Miklós előadásában. A szenior bizottság szokásos feladatait (összetett bajnokság és bajnoki pontverseny számítása, szlovák-magyar találkozók, megjelenés a Tájolóban és a honlapon) végezte idén is. Fő problémájuk, hogy év eleje óta nem tudták pótolni a bizottság vezetéséről lemondott Bacsó Piroskát. Most Lacsny Bálint személyében sikerült jelöltet állítaniuk, akit az elnökség meg is szavazott.

A tájkerékpár szakág beszámolója került sorra. A hazai VB hullámát sikerült meglovagolni, és a versenyek számában és indulói létszámában egyaránt kis emelkedés tapasztalható. Egyik célkitűzésük volt a nemzetközi kapcsolatok erősítése, ahol biztató lépések történtek. Az eredményesség terén Rózsa László VB 24. helye a legjobb felnőtt eredmény, a szenior VB-n pedig teljes éremkollekciót gyűjtött a csapat.

A Trail-O szakág idén 8 versenyt rendezett, közte 2 OB-t. A fogyatékos sportolók bevonása, mint első számú cél, a szervezetekkel való együttműködés szintjén jól alakul (helyi foglalkozások, edzések formájában), de a versenyeken való részvétel még nem indult be. A tájfutó közegből jövő utánpótlás versenyzők száma enyhén növekedett. A válogatott három fővel (két para és egy open induló) vett részt a világbajnokságon, csapatban idén is a 15. helyen végeztek. 18 fő végezte el az első alkalommal megrendezett Trail-O versenybírói tanfolyamot Debrecenben. A Tipo segítségével szereztek külső pályázati pénzt a versenyek rendezésére.

Az elnökség a beszámolókat elfogadta.

A sítájfutó szakág szezonális jellege miatt már a munkatervnél tart. 4 országos és 1 Budapest bajnokságot terveznek rendezni. Támogatók segítségével a BTFSZ megvásárolta a versenyek rendezéséhez szükséges hószánt, ami nagy lépés a szakág számára. Bevezetik a versenyeken a sportágfejlesztési díjat, ami a szakágnak saját bevételt produkál. Válogatott csapat indítását világversenyen nem tervezik, de Csúcs-Fenyvesi Laura rajthoz állását támogatni kívánják.

Szünet után az Ifi EB-ről szóló beszámoló következett. Kovács Zoltán munkahelyi elfoglaltságra hivatkozva nem készítette el a beszámolót, és nem is jelent meg az ülésen. Helyette Less Áron röviden értékelte az eseményt: az egyéni versenyeken a sokéves átlagnak megfelelően, a váltóversenyen nagyon jól szerepeltünk egy, a magyar Alföldre jelentősen hasonlító terepen.

Az elnökség döntött arról, hogy Kovács Zoltán utánpótlás szövetségi kapitány szerződését nem hosszabbítja meg újabb egy évvel, majd felkérte Gera Tibort, hogy a következő elnökségi ülésre hozzon javaslatot az ifjúsági válogatott 2014. évi programjára, aminek pozitív elbírálása esetén kilátásba helyezi ifjúsági szövetségi kapitánnyá választását a 2014. évre.

A továbbiakban Paskuj Mátyás ismertette az MTFSZ szponzorációs stratégiájának tervezetét. Az anyag vázlata már a szeptemberi ülésen előkerült, ezúttal a konkrét feladatokról volt szó. Az elnökség az anyagot elfogadta.

Az egyebek között szavazott az elnökség arról, hogy a Diákolimpia a 2013-as bajnoki pontversenybe ne számítson bele (erre a szavazásra a szabályzat nem egyértelmű megfogalmazása miatt volt szükség, amit télen az elnökség majd felold). ***mtfsz.hu***

RENDELJ INTERNETEN! multiNavigator.hu terepfutás · outdoor · navigáció

A 2015. évi OB-k rendezői

Az MTFSZ Naptárbizottsága elbírálta a 2015. évi országos bajnokságok és diákolimpia rendezésére beérkezett pályázatokat.
Az egyes bajnokságokat az alábbi szervezetek rendezhetik (zárójelben a további pályázók):
Hosszútávú OB: MCB - Balotaszállás (TTE)
Országos Diákolimpia: Zala MTFSZ - Zánka
Éjszakai OB: TTE - Pusztamarót (HSE, MCB)
Középtávú és Váltó OB:
Baranya MTFSZ - Mecsek (MOM, SPA, SZV)
Rövidtávú és Sprint Váltó OB:
SZV - Szeged (ESP, GOC, HTC)
Normáltávú és Egyesületi Váltó OB:
MOM - Pilis (PVM)
Pontbegyűjtő és Hagyományos Csapat OB:
DTC - Bükk
A 2015. évi kiemelt rangsorolókra november 30-ig lehet jelentkezni. Az időpontok: április 18-19., május 1-3. és október 3-4. ***mtfsz.hu***

Térképhelyesbítői tanfolyam

Az MTFSZ Térképbizottsága 2014. januárjában fórumot szervez a tájfutó térképekkel kapcsolatos kérdések megvitatására, valamint 1 napos térképhelyesbítői tanfolyamot tart.
Időpontok: 2014. január 11. és 2014. január 25.
Helye: ELTE Térképtudományi és Geoinformatikai Tanszék (1117 Budapest, Pázmány Péter sétány 1/a)
Program: **2014. január 11.** ▪ Fórum a térképhelyesbítés aktuális kérdéseiről ▪ 2012/13. évi Országos Bajnokságok és kiemelt versenyek térképei és azok értékelése ▪ Térképhelyesbítők szemléletének egyeztetése: mi legyen a különböző versenyszámok térképein, generalizálás, korszerű eszközök, alapanyagok használata: GPS, Ortofotók, távmérők, OCAD, lézerszkennelt alapanyagok ▪ Év térképe ▪ Jogok és kötelességek: terephasználat, térképfájlok felhasználása, helyesbítők, edzés-, versenyrendezők szempontjai, vitás esetek, szankciók **2014. január 25.** ▪ Térképhelyesbítés a gyakorlatban: hogyan kezdjük, felszerelés, alaptérképek, OCAD, terepi mérések a kampusz területén.
A program részletei folyamatosan, 2013. december 31-ig pontosításra kerülnek. A terembiztosítás érdekében kérjük, hogy az érdeklődők az időpont megjelölésével együtt jelezzék részvételi szándékukat a soterkep@t-online.hu vagy gdomonyik@geometria.hu e-mail címeken. ***mtfsz.hu***

Főiskolás VB lesz Miskolcon

A Nemzetközi Egyetemi Sportszövetség (FISU) brüszszeli központjában október 7-11. között zajlottak a 2016. évi Egyetemi Világbajnokságok (EVB) pályázatainak prezentációi. A Magyar Egyetemi-Főiskolai Sportszövetség (MEFS) a Miskolci Egyetemmel közösen, a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSZ) és Miskolc Megyei Jogú Város Önkormányzata támogatásával tájékozódási futó sportágban adott be pályázatot, amelyet megnyert. Így 2016-ban Miskolcon kerül megrendezésre a Főiskolás VB. ***mtfsz.hu***

Átütő Tehetségek Ösztöndíja

A Pécsi Tudományegyetem Tehetségtanácsa 2013. október 1-ei ülésén döntött az Átütő Tehetségek Ösztöndíj odaítéléséről. A díjazottak a sport, a művészetek és a tudományok területén értek el kiemelkedő sikereket és vállalják, hogy a 2013/14-es tanévben a PTE. Tehetség követeiként szerepelnek. Átütő Tehetségek Ösztöndíjban részesült sportteljesítménye elismeréseként **Kovács Filoména**, a Bölcsészettudományi Kar hallgatója. A kitüntetését igazoló oklevelet a Pécsi Tudományegyetem Ünnepi Szenátusi Ülésén adta át az egyetem rektora. Az erről szóló hír olvasható az alábbi cikkben: http://www.pte.hu/hirek/3191

CROSSWEAR
Ajánlatunk:
bozótruha - lábszárvédő - póló - sapka - pólónyomás
hímzett logo vagy név - lézeres gravírozás - érmek és díjak fából
crosswear@crosswear.hu
+36(1)376-51-96
1029 Budapest, Ördögárok u. 110/a.
Krolopp Frigyes (30)5665-489, Dóra Judit (20)9642-957
www.crosswear.hu

multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK,
ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

ETALON MEFOB ÉS SZEGED KUPA

Kivénhedt gólyaként azok táborát gyarapítottam, akik első ízben kóstoltak bele az őszi szezon desszert fogásába, a Főiskolás Bajnokságba és annak minden kötelező díszletébe. Az etalon kifejezést is csak azért merem ekkora betűkkel felvállalni a címben, mert ez a verseny valóban olyan forgatókönyvet kapott, amit csak városi legendákból hall az ember, de azért kicsit foglaljuk össze mi is történt a kulisszák mögött.

A rendező Maccabi VAC adott a külsőségekre és a látszólag törvényes keretekre, az olyan látványos katonás megnyitóval és zárófelvonulással, ami kétség kívül a felsőoktatási sport halhatatlanságát méltatta. Ezt a benyomást csak fokozta a fél futózokniban fegyelmezetten felvonultatott társaság látványa, akik a helyi hatalmasságok üdvözlő üzeneteit próbálták magukba szippantani, miközben az óra csak ketyegett a váltó rajtját jelző déli harangszó felé száguldva. Kerek 8 percet minden első futó kapott, de ennek ellenére nem beszélhetek akkora feszültségről, ami tömegrajtot hitchcocki vérfagyasztó jelenetté változtatta volna. Az ásotthalmi terep erre már több lehetőséget biztosított, az igazi húsevésből a zöld részek mellett a fehér erdők is kivették a részüket, bár utóbbira az értesítő felhívta a figyelmünket, de mégis csak a szemének hisz és az érzékszerveire hallgat az ember, így a mítoszt igazoltuk. Ezeket azonban csak mind a terep „sármos" apróságainak tekinthetjük, ennél sajnos nagyobb kellemetlenséget okozott a versenyzőknek a térkép nyomdai minősége. Ezzel el is érkeztem az esemény (szerencsére) egyetlen panaszkönyves epizódjához. Olvashatósága akkor is nehéz melónak ígérkezett volna, ha nem mállik atomjaira az első bekapott izzadságcseppnél, így aki tudta élére hajtva hurcolta maga után a vásznat. Buli OB ide, emelkedett hangulat oda, biztos, hogy növelte volna a hétvége élvezeti értékét, ha ez a(z eddigi) rutin feladat most is gikszermentesen sikerül. A váltó mezőnyben összetákolt több, mint húsz mixmentes trió hangzatos számnak, a Pécsi Tudományegyetem két elsősége pedig meggyőző nyitánynak bizonyult a mediterráneum dominanciájának fitogtatására. Vitán felül áll, hogy a délutánra meghirdetett Árpalé-vált-O ugyancsak az egyetemi (szub)kultúra létét kívánta éltetni, de ez manapság már az alapcsomag része, ha a közösségi programokkal akarjuk a nevezőket elcsábítani versenyünkre. Paskuj Mátyás megbízásából a bőséges szakmai múlttal rendelkező Skuló Marci koordinálta ezt a viadalt, így példamutatóan a hölgyeknek és a kevésbé öblösbendőjűeknek is lehetősége nyílt a nevezési díj élménydúsabb kihasználására. Az utolsó olaj a jó hangulat tüzére az éjszakai műszakváltás megkezdése volt DJ Alma vezérletével és Petrócki Ádám vokálkíséretével. A rajtcsomagban kapott kaja- és üdítőjegyért cserébe jóllakottan élvezhettük e nap végi kulturális eseményt. A másnapi normáltávú egyéni számon minden kezdő és hanyatlott karrierű sporttárs megtalálhatta a maga edzettségi és kipihentségi szintjének megfelelő pályát, hisz kiírásra került a B mellett a C verzió is. Így fordulhatott elő, hogy száznál is több egyetemista vállalt hosszabb-rövidebb idejű fellépést az ásotthalmi négyzetrácson, ráadásul a jól felszerelt oázist jelentő 50-es pont sem fogyott ki a verseny végére, pedig nagy tranzitforgalmat bonyolított le. Annak ellenére, hogy a terepen csak jegyre lehet kapni tájfutó csemegének számítható finom részeket, kellemes meglepetésként könyvelhetjük el, hogy a Forrai testvérek ebből szinte mindent kicsipegettek számunkra.

Az F21 kategória eredményhirdetése

Az összetett versenyt végül a Szegedi Tudományegyetem nyerte a BME és az ELTE előtt. A nehezen kiürülő VK-ból ítélve más is osztozott azon a véleményen, hogy egy MEFOB-nak erről az élményről kell szólnia. Köszönjük a rendezőknek ezt az év végi endorfinbombát, csak remélni tudjuk, hogy jövőre klónozzák ezt a menetrendet. ***Zsebeházy István***

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

Silvanus se téli vasárnapi edzéssorozata nov. 24-től

Időpont: Minden vasárnap 10-13-óráig. **Helyszín:** KFKI Sporttelep. **GPS:** 47.4858972973, 18.9535148987. **Megközelítés:** 21-es autóbusz Moszkva térről 20 percenként jár. **Rendező:** Silvanus Sportegyesület. **Edzés kezdete:** 10:00 óra, utolsó rajt 12:30. Rajtolás egyénileg tetszés szerint. **Bontás:** 13:00-tól. **Térkép:** Jánoshegy, Kakukk-hegy. **Pontmegnevezés:** térképen. **Időmérés:** SPORTident rendszerrel , dugóka bérelhető a helyszínen. **Pályaadatok:** Hosszútávú futó edzéslehetőség állandó időméréses pályákkal. Mindig változó tájfutó edzőpályák a Kakukk-hegyen . Önálló futás. **Öltözés:** fűtött, őrzött öltözőben, fürdési lehetőséggel. **Díj:** Öltözőhasználat 400 Ft/ alkalom. Pályák térképpel 500 Ft/ alkalom. Kontrollkörök időméréssel: 200 Ft/ alkalom. Információk: Hegedűs Béla 06-30-233-5256, hbfort@gmail.com

Téli Technikai Edzések a Vértesben

Az alábbi 6 időpontokban kerül sor a vértesi téli edzésekre: 2013. december 7. és 21.; 2014. január 4. és 18.; 2014. február 1. és 15.
Az edzésekre a fent nevezett időpontokban, szombati napokon 8:30 és 13 óra között kerül sor. A közelebbi információkat az erdészeti engedélyek megérkezése után a levelező listán fogjátok elérni. Nevezés az edzésekre: somlayg@gportal.hu vagy a 30-293-7163 telefonon az edzés előtti csütörtök éjfélig lehetséges. Egyes terepekre fázisnyomatos lehetőséget is biztosítunk. A helyszínen csak korlátozott számban tudunk elfogadni nevezést.
Az edzések elmaradnak, ha olyan nagy mennyiségű hó esik le, hogy a célok személyautóval megközelíthetetlenek. ***Somlay Gábor***

Buék Kupa

Időpont: 2013. december 28. szombat
Helyszín: Hűvösvölgy, Nagyrét, Bobó padjainál
Versenyforma: Snooker formátumú pontbegyűjtő verseny. Tömegrajt: 10:00, jelentkezés 9:45-ig.
Kategóriák: FN -18, 19-39, 40+
Új térkép! Fazekas-hegy, 1:10000/5m, vízálló papírra, nyomdában nyomva
Nevezési díj: 600 Ft. Bővebb kiírás/értesítő a www.mom-o.hu-n és az mtfsz versenynaptárban lesz megtalálható.

Budapesti Tájfutó Napok

A Budapest Tájfutók Szövetsége 2014. január 17-19-én rendezi a Budapesti Tájfutó Napokat.
Program: Január 17. (péntek): Tisztújító közgyűlés
Január 18. (szombat): Diák Teremtájfutó Budapest Bajnokság; Szenior találkozó;
Bajnokok vacsorája; Budapest Tájfutója díjak átadása, Jó Tanuló - Jó Tájfutó díj átadása;
Január 19.(vasárnap): Koszorúzás a Ripszám emléktáblánál; Ripszám Henrik emlékverseny; Eredményhirdetés a Ripszám emléktáblánál.

Kiskunhalasi Edzőtábor

2014. január 24-26.
Nyílt edzőtábor.
Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

Várható program:
- Időt csak kérésre mérünk, a rajtokat koordináljuk.
- Hozzatok dugókát, mert tervezünk edzést SI-vel is.
- Minden edzésen lehet „normál" pályákon is futni, ill. egyéni pályákat a kitett pontokból.

Tervezett edzések:
Péntek de. 10.00-12.00 Tázlár (útvonalkövetés)
Péntek du. 14.00-16.00 Bodoglár (domborzati pálya)
Szombat de. 09.00-11.30 Bócsa (domborzati pálya + borókás)
Szombat du. 14.30-16.00 Pirtó (memória pálya)
Vasárnap 09.00-12.00 Tázlár (tömegrajtos farsta)

Részvételi költség:
Szállás 2400 Ft/fő/nap
Étkezés (szombaton meleg vacsora) 850 Ft/fő
Térképek új: 300 Ft/db, használt, ill. nyomtatott 100 Ft/db.
Szállítás csak külön kérésre!
Rendezési díj: 200 Ft/fő

Jelentkezés:
Határidő: Január 12. (vasárnap)
Cím: Gera Tibor: 6723 Szeged, Szent László u. 16/b.
e-mail: gera.tibor@szegedivasutasse.hu.
tel: 70/3824673
A határidő után jelentkezőknek nem tudom garantálni a részvételt! A pénteki program csak akkor lesz megtartva, ha a kollégiumban legalább 25 fő kér szállást.
Szeged, 2013. november 13.

Gera Tibor

multiNavigator.hu EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

VISSZA AZ ÓKORBA

A Róma 2013 versenyen a majdnem ezerfős, nemzetközi mezőnyben 41 magyar versenyző indult. Két parkfutást és egy városi versenyt kaptunk, kb. középtávú győztes időkkel.

Anyitó eseményen egy egyszerű, Városligethez hasonló könnyűségű terepen, a Villa Borghese kastélyparkjában kerülgettük a szökőkutakat, sportpályákat, az állatkertet és a vurstlit. Tömegrajttal indították a kategóriákat, és a mezőnyt többszörös pillangóval szórták szét. A legfiatalabbak és a legidősebbek még világosban versenyeztek, a közép korosztályok alkonyati fényeknél, a felnőttek és az alig-szeniorok pedig már sötétben futottak, csak hogy kicsit nehezebb legyen. A pályahosszak valahol a sprint és a középtáv között voltak. Izgalmas volt az utolsó pillangószárnyak utáni szakasz, ahol már látszott a befutási és egyben helyezési sorrend.

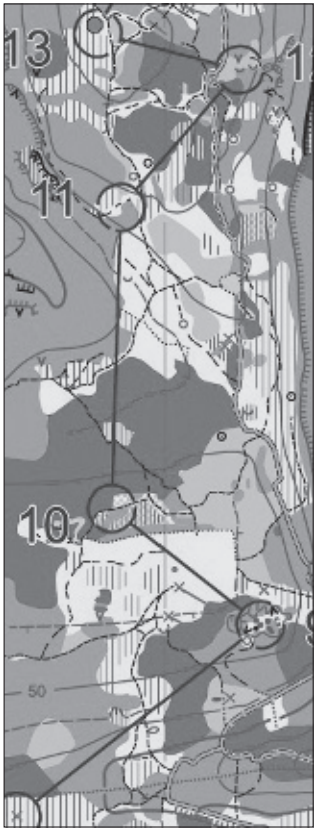
Másnap egy szintesebb, technikásabb, csalitos, bozótos, sűrű ösvényhálózatos terepen futottunk a Villa Ada térképen. Az 1:5000-es méretarány miatt az erdei utakon minden nagyon gyorsan jött, nagyon kellett figyelni az elágazásokat. Mintha labirintusban futottunk volna. Sokan kevertek, és a bozóton átvágók nyakig bogáncsosak, sárosak lettek. A tiltott területeket komolyan kellett venni, katonák őrizték a parkban levő követséget.

Harmadnap a belvárost vettük birtokba, a Colosseo térképpel navigálva. Utcákon, műemlékek között, turistákat kerülgetve kerestük a legoptimálisabb átmeneteket. Egészen forgalmas utakat is kereszteztünk, mindenféle sárgamellényes felügyelet nélkül. Volt néhány technikásabb, bogarászós átmenet (pl. 6-os), és több egyszerű is, de

Hajnal Dorka a győztes

Átjárók, kőfalak, szintek bonyolították az átmeneteket

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció



Ösvények labirintusa

szinte mindig volt választási lehetőség legalább két útvonal között. A legfurfangosabb részek a történelmi városrész közepén, a Campidoglio dombján, és a Kolosszeum környékén voltak. Sajnos a 10-es és 15-ös átmenetben nagyobbat kerültem a kelleténél, mert nem ismertem fel az 518.1 aluljáró jelet. Tanulság, hogy többet kellene tanulmányozni a sprint jelkulcsot. Azt hiszem, a nőknek ezt a napot kicsit túltervezték, majdnem normáltávú időeredmények születtek.

Néhány dologban tanulhatunk az olasz rendezőktől. Megbecsülték a szeniorokat, mert kiadós, a nagyokéhoz hasonlóan technikás pályákat kaptak ők is. Praktikus volt, hogy az eredményeket öntapadós eredménycsíkra nyomtatták, így azonnal rögzíteni lehetett a térképen. Az aktuális helyezés is rögtön rajta volt a cetlin.

Furcsa volt, hogy a sportorvosi igazolás beszerzését mennyire komolyan gondolták egy ilyen buli-versenyen. Ugyan már jó előre beszkennelve elküldtük az igazolást, de akinek nem volt meg a helyszínen az eredeti példánya, az csak versenyen kívül indulhatott. Az egészségügyi ellátásra egy kihelyezett tábori kórházzal készültek: hatalmas fehér sátor, ágyak, mentőautó, teljes egészségügyi stáb, beöltözött orvosok, asszisztensek, felszerelés. Ehhez képest nálunk legutóbb a versenyorvos is indult a versenyen, és ezalatt bizony nem ügyelt senki.

Mindhárom versenyközpontban a helyi illemhelyet lehetett használni, ami kevésnek bizonyult, és hosszú sorok alakultak ki. Az egyik helyen egy WC-s bácsi próbálta a versenyzőket igazgatni, nem kis megrökönyödést és mulatságot okozva.

Sárika második

Molnár Gábor a dobogón

Az öt nap alatt, mintha nem lett volna elég a futkározás, lejártuk a lábunkat a műemlékek, múzeumok felkeresésével. A zsebtolvajoknak is adtunk munkát, a 64-es buszon egy tárca volt a zsákmányuk, igazolványokkal, pénzzel, bankkártyákkal. Erre elment egy délután: rendőrség, követség, rendőrség, telefonálások, letiltások. Este viszont megvigasztalt bennünket a csodálatosan megvilágított belváros. Mellékhatásként kicsit megviselt a füldugóval való alvás a forgalmas utcára nyíló ablaknál, és a heveny pizza mérgezés. Az időnk ideális volt: nappal 20 °C, napsütés, éjjelente pedig a nagyvárosi por ellen zuhogó eső.

Bacsó Piroska

Győztesek, érmesek:

W14	1. Hajnal Dorottya
M21K	1. Emmer György
W55	2. Jenővári Gabriella
M40	2. Fehér Ferenc
M60	3. Molnár Gábor
OL	3. Dobrossy Tünde

További eredmények:
www.rome2013.net

multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK,
ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

A SZENIOR EGYESÜLETI PONTVERSENYRŐL

Az idei naptárban október 19-20-ra áthelyezett ONEB nemcsak az idei nappali egyéni bajnoki címekről, hanem az Egyéni Összetett Bajnokság és a Szenior Egyesületi Bajnoki Pontverseny végső helyezéseiről is döntött. Az ONEB-ről cikk olvasható a 10. oldalon, az Összetett Egyéni Bajnokság dobogósai megtalálhatók ezen az oldalon. A Szenior Egyesületi Bajnoki Pontversenyről annak kapcsán írok, hogy ez volt a 15-ik. ATÁJOLÓ újságok régi számaiból megtudhatjuk, hogy 1999-ben volt az első értékelés, s Valkony Feri egyesülete a KOB végzett az első helyen, 2-ik a BEAC, 3-ik a PSE. A következő években ARAK ill. BEAC elsőségről olvashatunk. 2002-től a HSE páratlan sorozatot produkált: minden évben fölényesen lett első az utóbbi időben már több, mint 50 egyesület versenyében. Idén az ONEB-en az 1-2-3. hely várományosai a HSE, BEA és TTE gyűjtötték a legtöbb bajnoki pontot (41, 27, 25), de a 4-5-6. helyek még „kiadók" voltak. Az aspiránsok közül az OSC, PSE és a PVM 16, 15 ill. 14 bajnoki pontot szerzett, s ezzel a PVM – megelőzve a „csak" 8 pontot szerző MSE-t – a 4., a PSE a 6. helyet érte el. A 61 értékelt egyesület versenyében az első tíz egyesület a következő:
1. HSE 281 hp., 2. BEA 186, 3. TTE 158, 4. PVM 101, 5. MSE 95, 6. PSE 88, 7. OSC 87, 8. PVS 83, 9. ETC 79, 10. HER 74. (A teljes lista az mtfsz-honlapon lesz olvasható).
Az egyéni teljesítményekről néhány szót. S ez egyben magyarázatot ad a HSE magabiztos elsőségére: a legalább 25 bajnoki pontot szerző 10 versenyző (Kármán Katalin 41, Jelinek István 33, Gyulai Zoltán 32,08, Győrffy Gabriella 31, Muzsnai Ágota dr. 31, Csillag Vera 28,66, Horváth Magda 27,33, Hegedüs Ágnes 26,67, Boros Zoltán 25,42 és Jenővári Gabriella 25) közül 5 a HSE t erősíti.
A hagyományoknak megfelelően az 1-6. helyen végzett egyesületek képviselői pontszerző versenyzőik részére emléklapot vehetnek át a 2014. évi MTFSZ közgyűlésen.

A.Gy.

Szenior összetett bajnokság (2013)

Férfiak

F35 (4)		
1 Molnár Zoltán	THT	5 hp
2 Vajda Zsolt	THT	17
3 Vereszki Tibor	THT	19
F40 (4)		
1 Fehér Ferenc	ZTC	12
2 Paróczi Zsolt	THS	13
3 Baracsi Gábor	TTE	17
F45 (4)		
1 Egei Tamás	SPA	7
2 dr. Mohácsy Tamás	GYO	13
3 Gillich György	TTT	13
F50 (4)		
1 Vankó Péter	HSE	14
2 Szlatényi Ferenc	OSC	25
3 Weiler Zsolt	MAF	25
F55 (4)		
1 Gyulai Zoltán	MSE	6
2 Balla Sándor	HSE	13
3 Kerényi Dénes	HSE	17
F60 (4)		
1 Bikki Sándor	VTC	10
2 Spiegl János	SMA	11
3 Ládi János	BTK	14
F65 (4)		
1 Boros Zoltán	HSE	10
2 Bogdanovits András	MSE	11
3 Hunyadi Károly	PSE	19
F70 (3)		
1 Jelinek István	PSE	3
2 Muszély György	BEA	7
3 Hargitai István	TTE	11
F75 (3)		
1 Németh Alajos	PSE	4
2 Szabon János	KOS	5
3 Cserteg István	TSC	6
F80 (3)		
1 Dudás István	OSC	3
2 Hrenkó József	ETC	6
F85 (3)		
1 Balla Sándor id	KFK	3
Nők		
N35 (4)		
1 Simon Ágnes	ETC	4
2 Bánki Jusztina	KZS	12
3 Nagy Krisztina	BEA	13
N40 (3)		
1 Wengrin Ágnes	TTE	3
2 Viniczainé Kovács Ildikó	PVS	6
3 Füzy Judit	OSC	8
N45 (3)		
1 Csillag Vera	PVM	3
2 Györffy Gabriella	HSE	6
3 Mátyás Ildikó	PVM	8
N50 (3)		
1 Kármán Katalin	HSE	3
2 dr. Muzsnai Ágota	HSE	5
3 Szerencsiné Csamangó Jusztina	PUS	7
N55 (3)		
1 Horváth Magda	TTE	3
2 Takács Ágnes	SZV	6
3 Lévainé Kovács Róza	KSE	9
N60 (3)		
1 Hegedüs Ágnes	BEA	5
2 Csőkör Irén	BBB	7
3 Karsai Klára	OSC	9
N65 (3)		
1 Cser Borbála	HER	4
2 Grant Julianna	BÖF	5
3 Biró Aletta	BEA	6
N70 (3)		
1 Cser Krisztina	SPA	5
2 Schell Antalné	PSE	6
3 Wengrin Istvánné	VTC	7

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
tervezés · outdoor · navigáció

SZLOVÁKIÁBAN FUTOTTAK

Az elmúlt évhez hasonlóan ismét egy éjszakai és egy nappali futam döntötte el az idei TIKO kupa összetett elsőségeit. Csakhogy ezúttal nagyon szerencsétlen időpontban került sor a versenyre, legalábbis a magyar sportolók szemszögéből nézve, miután néhány szlovák tájékozódási futó is inkább az Eger Grand Prix futóviadalt, mintsem a Zólyom melletti versengést választotta. November 8-án este a rossz időpont ellenére ideális futóidő fogadta a verseny indulóit, akik elsőként Sliac „fürdővárosában" éjszaka futottak egy jót. Másnap Kovácova fürdőhelyen már egy nagyobb, parkos erdőterületen döntötték el egymás közt az elsőségek sorsát. Juraj Prekop főrendező stábjában a budapesti Silvanus Sportegyesület agilis fiatal sportolói, Fekete András és Scultéty Orsolya is helyet kaptak, akik az SI-rendszer kezelése mellett az éjszakai futamon rajthoz is álltak.

A két futam során az éjszakain egy magyar elsőség (Fedelin Tibor HUFEZE-Pásztó) született. A nappali futamon Szunyogh József szerzett etapgyőzelmet, viszont összetettben a magyar klub versenyzői közül eredményhirdetéskor egyedül csak Gyurkó László érdemelte ki a jutalmazást. Filó György és fia, Filó Bernát ezúttal szlovák klubjuk, a Kysak színeiben szerepeltek, ahol Gyuri az első helyen végzett. A verseny részletes eredményei és a fotók megtalálhatók a http://www.orienteering.sk/preteky/13/TICO-0911-v.htm címen. ***Popey***

A magyar klubok képviselői közül egyedül Gyurkó László végzett dobogós helyen (a kép bal szélén)

Filó György (Kysak) megnyerte az idei TIKO kupa korosztályos versenyszámát

Szunyogh József az éjszakai futamon

multiNavigator.hu EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Lázár deák és Európa asszony

Magyarország első részletes térképéről és egy különleges Európa ábrázolásról lesz szó; kilépve e témával az eddig tárgyalt (elmúlt 150, legfeljebb 250 éves) időszakból.

Eddig nem írtam korai térképekről, mivel ezek kívül esnek a kutatási területeimen, és rengeteg publikáció jelenik meg róluk. A Tabula Hungariae, amit szerkesztőjéről főként Lázár-térképként emlegetnek, már közel húsz könyv címlapján szerepelt, legalább öt fakszimile jelent meg róla és nem is számít térképtörténésznek hazánkban, aki nem írt még róla. Szó se róla, megérdemel mindent: ez a térkép egészen különleges hazánk és a világ térképtörténetében. Nem hiába került az UNESCO, a világ szellemi örökségének megőrzését magára vállaló, The Memory of the World programjába 2007-ben.

A térkép megjelenése és fennmaradása véletlenek sorozata és valóságos regény. A magyar Lázár a XVI. század elején állította össze ezt a – korát messze meghaladó részletességű és pontosságú – térképet, amit halála után Cuspinianus vitt Bécsbe és ott Tanstetter készítette elő nyomtatásra. Az elkészült szép lapot 1528-ban nyomtatta ki Ingolstadtban Petrus Apianus sztereotípiát is alkalmazó fametszetként. (A sztereotípia akkoriban új módszer volt, azt jelenti, hogy a feliratokat külön elkészítették ólomba öntve, és utána illesztették a fametszetbe, jóval olvashatóbb képet előállítva, mint korábban.) Azt, hogy melyikük forgatta el a térképet és miért, vita tárgya, de a lényeg: ha az óramutató járásával egyező irányban kb. 45 fokkal elforgatjuk a térképet, akkor a Duna ábrázolása meglepően pontos lesz. A következő majd kétszáz év térképei ennél mind pontatlanabbak voltak, egészen Johann Christoph Müller csillagászati helymeghatározásokon alapuló 1709-es Magyarország térképéig.

A Tabula Hungariae-ből, ebből a csodálatos műből egyetlen példány maradt fenn, amit gróf nagyapponyi Apponyi Sándor, a szenvedélyes hungarikagyűjtő vásárolt egy külföldi árverésen(?) és később a Széchényi könyvtárnak adományozta, teljes gyűjteményével együtt. A korlátozott terjedelem miatt nem tudok részletes leírást adni a térképről, az interneten rengeteget olvashatunk róla és természetesen a térkép is látható, a fakszimilék közül több is hozzáférhető. Éppen ezért a túloldalon egy másik XVI. századi térképszerű ábrázolás látható, ami szintén tartalmaz magyar érdekességet.

A művészi ábrázolást Plihál Katalin így jellemezte: „A hannoveri teológiaprofesszor, Heinrich Bünting (1545–1606) első alkalommal 1581-ben közreadott Itinerarium Sacrae Scripturae című művében merőben szokatlan Európa-ábrázolással találkozhatunk. A koronás nőalak – a katolikus reformációt elindító tridenti zsinat (1545–1563) nyomán felerősödő Szűz Mária-kultusz jegyében – képi megformálásában is a kontinens és a katolicizmus szoros kötődésére utal. Ebben a gondolati összefüggésben a keresztény világot megtestesítő Európa földi leképeződése a Regnum Marianumnak, azaz Mária, a Mennyek Királynője égi országának."

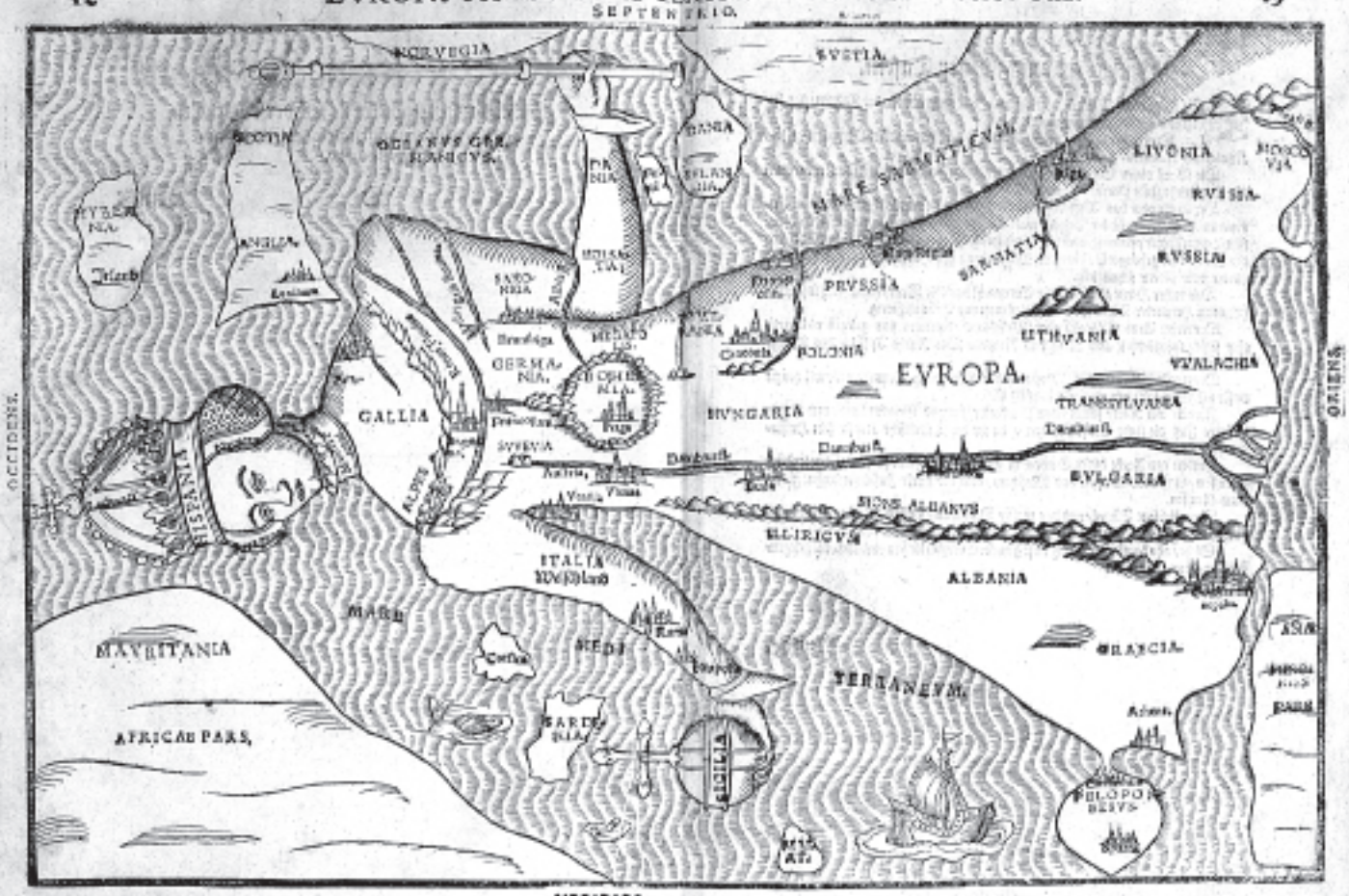
A térkép tájolása már északi, de az alak talpra állításához el kell forgatnunk a képet. A hölgy nyakánál van a Pireneusok, jobb kezében (Itália) Szicília az országalma, bal kezében(Dánia) pedig a jogart tartja. Érdekes, hogy Csehországot (Bohemia) egy óriási köldökként ábrázolja. A Magyarország megírás a hölgy derekától kicsit lejjebb, függőlegesen középen – mondhatni egy résként – van feltüntetve.

Ez a cikk (főként) Plihál Katalin két nagyszerű könyve: Európa térképei 1520-2001, Helikon Kiadó, 2003 és A Tabula Hungariae, OSzK és Kossuth Kiadó, 2013 alapján készült. Az előbbiben benne van az előző számban közölt tréfás Európa térkép is (a közlés viszont a Hadtörténeti Térképtár példánya alapján készült: A háborús Európa térkép-karikatúrája, [Bp.] 1914, kiadta Zeizler Sándor, rajzolta: Varga Imre, nyomtatás: Rosenthál litográfia (kőnyomda). Eredeti méret: 45×33 cm. Jelzet: B I c 154), sok más szép térképpel és a mostani illusztrációval együtt.

Részlet a Lázár térképből

Hegedüs Ábel térképész
HM Hadtörténeti Intézet
és Múzeum Térképtára
hegedus.abel@mail.militaria.hu

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció


SEPTENTRIO
NORVEGIA
SVECIA
SCOTIA
OCEANVS GERMANICVS
DANIA
SVECIA
MARE SARMATICVM
LIVONIA
MOSCOVIA
RVSSIA
ANGLIA
SAXONIA
PRVSSIA
SARMATIA
RVSSIA
LITHVANIA
MEDIO
GERMANIA
POLONIA
EVROPA.
VVALACHIA
GALLIA
HVNGARIA
TRANSSILVANIA
SVEVIA
ALPES
BVLGARIA
SINVS ALBANVS
ILLIRICVM
ITALIA
ALBANIA
MARE
SICILIA
GRAECIA
MAVRITANIA
TERRANEVM
AFRICAE PARS
SARDINIA
SICILIA
OCCIDENS
ORIENS
MERIDIES

UTAK NÉLKÜL ÉSZAKON ÉS DÉLEN

November közepe van, délután 4 órakor már lement a nap. Ilyenkor jólesik elővenni a nyári térképeket és újra átélni az év tájfutó csúcspontjait: az Észak-Norvégiában rendezett Midnattsolgaloppen-t és a Szlovéniában rendezett Orienteering Online kupát (OOcup).

Mindkét verseny többnapos, az első 4, a második 5-napos. Mindkét verseny különleges terepeken szokott lenni – így volt ez az idén is. És mindkét verseny esetében lehetőség van a tájfutás mellett turistáskodni is, fantasztikus tájakat meglátogatni. Ezzel véget is érnek a hasonlóságok.

A **Midnattsolgaloppen** az idén 2 helyszínen volt: az első két nap Sřrreisa mellett volt (Oslótól 1500 km-re északra, jól a sarkkörön túl), az utolsó két nap Harstad közelében (Oslótól csak 1400 km-re északra). A Sřrreisa környéki terepek gyönyörűek: jól futhatók, technikásak, sok a domboldalakban a nyílt mocsár és az erdő ritkás nyírfaerdő. Utak, ösvények nem igazán vannak. Az erdőhatár fölötti részekről pedig látszanak a tengerből kiugró észak-norvég hegyek. Ezek látványa is nehezíti a tájékozódást, mert az ember könnyen megfeledkezik magáról. A Harstad melletti terepek kellemetlenebbek voltak, kövesebbek, meredekebbek, aljnövényzetesebbek, az eső is esett és a harmadik nap estéjén 10 foknál is hidegebb volt (este volt a rajt az első három nap, hogy az emberek láthassák az éjféli napot). A terepek a lakott terület szomszédságában voltak, ezért voltak ösvények is a terepen. A Sřrreisa környéki terepeken próbáltam kihasználni a nyílt mocsarakat, mert azok az idén eléggé szárazak (rekord meleg, száraz tavasz és nyárelő volt északon az idén - Pünkösd idején +28 fokot is mértek), és ezért jól futhatóak voltak. A pontos iránytartás itt is fontos volt, főleg amikor a domboldalakba kellett felülről beereszkedni.

A Harstad melletti hegyoldalakban érdemesebb volt kihasználni az ösvényeket, és azon kívül oda kellett figyelni az iránytűre is alaposan.

S végül néhány szót a díjkiosztásról: a verseny egyik érdekessége volt, hogy a pályakitűző nagypapája készítette a kerámia-tiszteletdíjak egy részét – többek között egy kétfogantyúju teáskannát.

Az **OOCup**-ot is 2 versenyközponttal rendezték meg az idén: 3 nap a Soriska Planina-n, 2 nap meg az onnan kb. 20 km-re lévő Selska Planina-n, a Triglav Nemzeti Parktól (a Triglav Szlovénia legmagasabb csúcsa, 2864m) délre eső vidéken. A Soriska Planina kb. 1300 m-en van egy sípálya aljában. De a valóság szebb volt az elképzeltnél: a sípálya egy alpesi legelő részén volt, a legelőn és annak szélén többek között turbánliliomot, árnikát, enciánt és sok más csodálatos virágot vehettek észre az éberebb szeműek a verseny előtti edzésen vagy a rajtba menet. A sípálya tengerszint fölötti magassága jól jött, hiszen a verseny idején elég meleg volt: lent a Bohinj tó partján, ahol a hivatalos kemping volt, 35 foknál is magasabb volt a hőmérséklet. Fent a Soriska Planina-n csak 28 fok volt. Az erdő változatos volt, sok helyen szép bükkerdő, máshol fenyves. A terepek nagy része köves és sziklás, és persze karszt az egész. Utak állítólag voltak a terepen, de nem igazán láttam őket, mert az idén is úgynevezett „ultimate" kategóriában futottam: ebben a kategóriában a térképek utak nélkül voltak nyomtatva. „Ultimate"-kategóriát a 21 és a 35 éveseknek tűztek ki. Az „ultimate"-pályáknak az a varázsa, hogy az ember minden egyes pont megfogásakor iszonyúan boldog. Ha pedig az ember netán hibázna, akkor nagyon nehéz felismernie, hogy hol is van, annak ellenére, hogy egy úton áll. Mindenfelé egyforma sziklák és töbrök vannak. Ezért az én technikám az idén is a pontos tájékozódás volt – végig olvasni a térképet, végig követni minden tereptárgyat, s végig tartani a helyes irányt. Ez nagyjából sikerült is, kivéve a második nap az első pontra menet, amikor teljesen elvesztem a hosszú átmeneten. De valahogy csak felismertem, hogy merre is járok többszöri téves feltételezés után. Talán annak az első pontnak a megtalálásakor örültem a legjobban az alatt az 5 nap alatt.

Az öt nap összetett eredménye alapján volt a díjazás: egy üvegecske, ami helyi mézzel volt tele, nagyon finom volt.

Mindkét rendezvényen a rajt minden nap elég messze volt, így sikerült a pályákat úgy kitűzni, hogy a terepek különböző részein futottunk.

Mindkét rendezvényen jók voltak a terepek, technikásak voltak a pályák, csodálatos volt a táj és különlegesek voltak a tiszteletdíjak. Igazi tájfutó élvezet és igazi kikapcsolódás volt mindkét verseny.

A Midnattsolgaloppen-t legközelebb 2015-ben rendezik meg, de Orienteering Online kupa lesz jövőre is. Talán találkozunk majd ott?

A következő oldalon lévő térkép a Midnattsolgaloppen 2. napi térképe.

Fev Zsuzsa

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

KROKVATNET

Orienteringskart

Utgitt av:
SØRREISA O-LAG

Utgitt til:
Midnattsolgalopper 2013

målestokk 1:10 000
ekvidistanse 5 m

Utarbeidet av kartbase Hera 1995
Revidert av Ivar Halgunn
ø-kart: 2012

MG 2013 Dag 2						
H15-16 D19-20 D35			5,6 km		2 45 m	
▷			∧	∪		
1	97		•		○	4.29
2	126		⬭		○	2.20
3	128		⬭		○	1.12
4	87		⬭		⌊	3.36
5	127		⬭			9.23
6	48	|||	⬭		⌊	4.48
7	34	'	•		○	2.46
8	107		⬭		⌊	1.13
9	146		)(			8.14
10	120		⬭		○	1.50
11	73	↓	⬭		⌊	2.24
12	175	←	⬭		⊤	2.32
⌒			90 m			⊗

Útvonalválasztás elemzés: Junior VB 2013

Hradec Králové, Csehország, hosszútáv

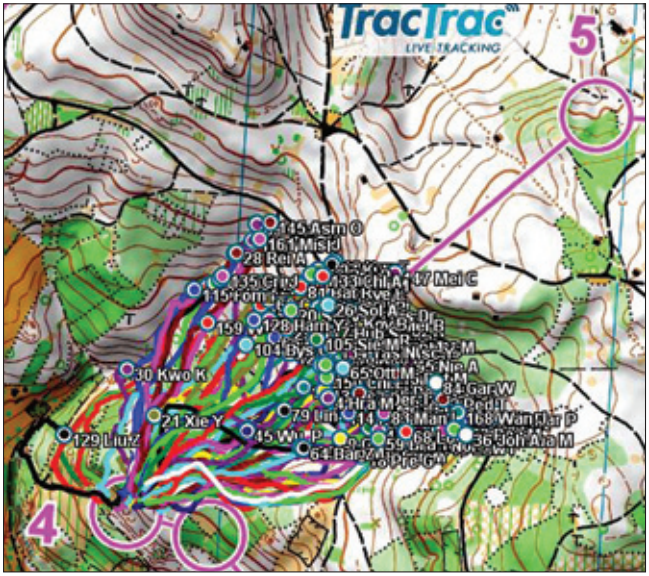
Az alábbi cikk a cseh szaklapban jelent meg Radovan Novotný cseh szövetségi kapitány jóvoltából. Az elemzés nagyon alaposan részletezi az idei junior VB hosszútávú futamát. Radek nem kevesebb, mint 20 órát szánt az alapos munkára - a fordítás Novai Éva szemezgetése a 11 oldalas anyagból. A teljes cikk megtekinthető angol nyelven a http://repreob.hyperlink.cz honlapon a 2013.10.16-ai bejegyzés alatt.

Útvonalválasztási feladatok és azok megoldása elé állítja a versenyzőket, akadályok leküzdését és természetes kihívást igényel, a futási képesség tökéletes tesztje. A bója csak a pont kijelölésére szolgál inkább, mintsem annak trükkös megtalálására – az IOF meghatározása alapján ez a hosszútávú versenyforma alapja. Ilyen volt az idei junior VB hosszútávú száma is, ahol az általánosan alulértékelt „átlagos kontinentális terep” tökéletesen megfelelt a fenti elvárásoknak.

Fiúk

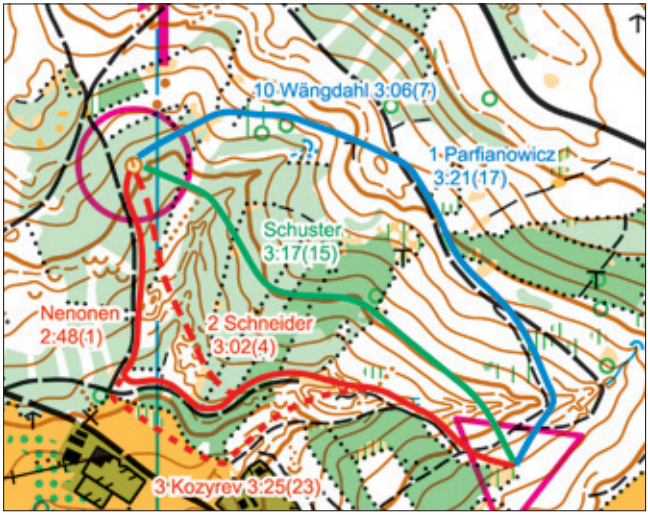
Az elemzés a „top 30” futón alapszik, és noha a verseny vége felé a részidőket egyre inkább befolyásolta a futók fizikai fáradtsága is, nagyon fontos tényező volt a megfelelő útvonal kiválasztása. A győztes lengyel Piotr Parfianowicz taktikája elég egyértelmű és valóban hatékony volt: biztonságos útvonalakat választott, inkább utakon futott, spórolt a meredek mászásokkal, így az erejével is. Ráadásul ezeket különösebb hiba nélkül valósította meg folyamatosan a megfelelő koncentrációs szinten versenyezve. Az elemzés a 2013 májusában – szinte a pálya végső formájában – végzett tesztfutást is magába foglalja (a teszterek közt volt: Jan Petržela kétszeres ezüstérmes JWOC 2012, valamint Pavel Kubát hosszútávú világbajnok JWOC 2010), akiknek a futóideje végül hihetetlenül közel volt a későbbi győztesidőhöz. Mivel a tesztalanyok különböző útvonalakat választottak már akkor, ezért a pályát nem kellett elrontani pillangóval. A férfi pályában 13 olyan átmenet volt, ahol az útvonalválasztás egyértelműen befolyásolta a részidőket. Ha valaki mindenhol a „legrosszabbat” választotta volna, összesen hét percet vesztett volna, ami megfelel az 1. és 30. helyezett közti időkülönbségnek. Következzen tehát néhány átmenet részletes bemutatása.

1. PONT: Rövid, de meghatározó átmenet rögtön a legelején három lehetőséggel. A döntést meg lehetett hozni azon a 200 méteren, ami a rajtbójáig vezetett. A tesztek alapján a szintvonalak ellenére az alsó variáns bizonyult a leggyorsabbnak, ahol a tájékozódás egyszerűbb volt, míg a szint ugyanannyi, mint a felső útvonalon. A legkockázatosabb volt egyenesen menni, a zöldek futhatóságának bizonytalansága miatt. A cseh Marek Schuster volt talán a leggyorsabb ott, fél percet kapván az átmenet győztesétől (Nenonen).



Ha egy átmenet nem sugallja az optimális útvonalat, akkor a megoldási lehetőségek tárháza végtelen.

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

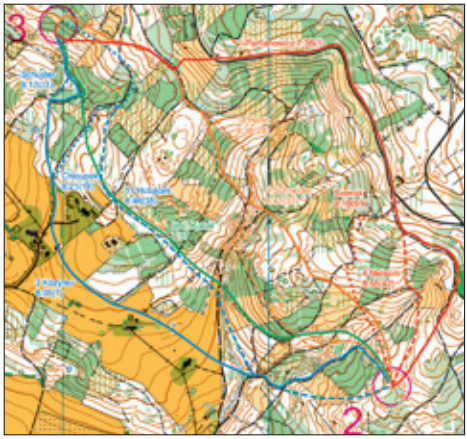


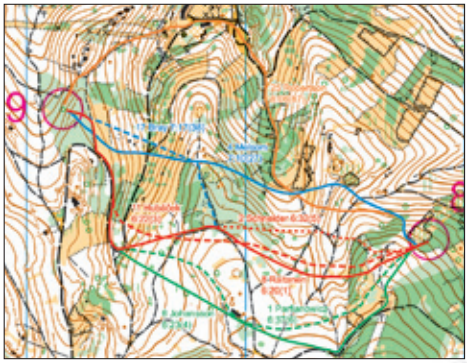
Parfianowicz és Kozyrev is vesztett egy kis időt már rögtön az első pontra.

3. PONT: A leghosszabb átmenet elég egyszerű megoldást kínált – a legmagasabban haladó alternatívát választani, ami minden meredek mászást mellőz. A „top 30” futók 70%-a ezt választotta, de mégis voltak időkülönbségek ezen a csoporton belül is, amit a bójához vezető ereszkedés sikeressége okozott. Néhány futónak valószínűleg az erdei úton lankadt a figyelme… Parfianowicz nem kevesebb, mint 22” előnnyel nyerte az átmenetet! Eközben Florian Schneider majdnem egy percet vesztett az egyenes útvonallal. Kozyrev kék, a réten átmenő lehetősége is lehetett volna az egyik leggyorsabb, ha optimálisan futja. (Mj.: az érmesek mindhárman eltérő útvonalat választottak.) A norvég Borger Melsom itt vesztette el a dobogós helyezést egy meredek hegyoldalban, amelyet elkerülhetett volna. A tesztelés során Pavel Kubát talált egy viszonylag sima egyenes útvonalat, amit a „top 30”-ból senki nem választott a versenyen.

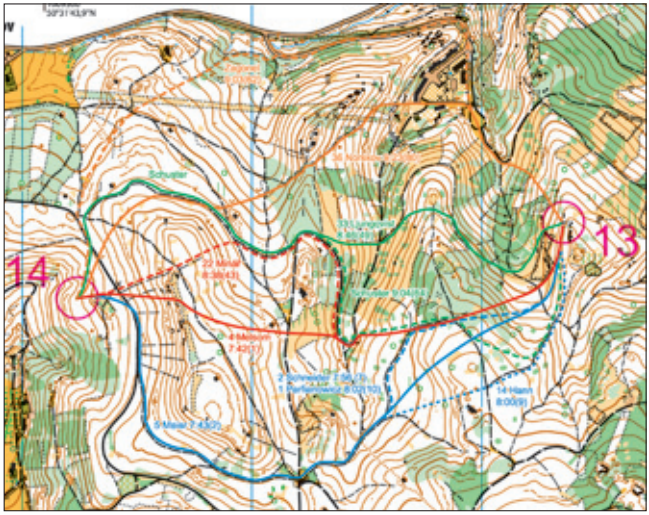
9. PONT: Domborzati alakzatok és növényzet széles skálájú keveréke sok választási lehetőséggel, ahol majdnem mindenki egyedi útvonalon futott. A legjobb futók többsége a piros és a zöld útvonal közt ment valahol, amelyek elég egyenrangúak voltak. Ez volt a pályatervező szándéka is, ti. a futókat inkább a magasabb területeken tartani, hogy ne fussanak olyan területen, ahol esetleg később is fognak. Az újzélandi Tim Robertson völgyes kalandja elég ritkaságszámba ment és épp tíz helyezésébe került. Florian Schneider egyértelműen gyorsabban futott bárki másnál, de időt vesztett a pontfogásnál. Borger Melsom ismét egyenes utat választott, ami idejébe és energiájába került.

14. PONT: Bár az itt bemutatott útvonallehetőségek száma nagy, a valóság a „top 30”-ban elég egyszerűen alakult. Melsom nagyon erősnek bizonyult, az egyenes választásával nyerte az átmenetet, de ezen az útvonalon senki más nem tudott gyorsan futni. A pálya e pontján kezdte el az aktuális fizikai állapot jelentősen befolyásolni





multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK,
ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

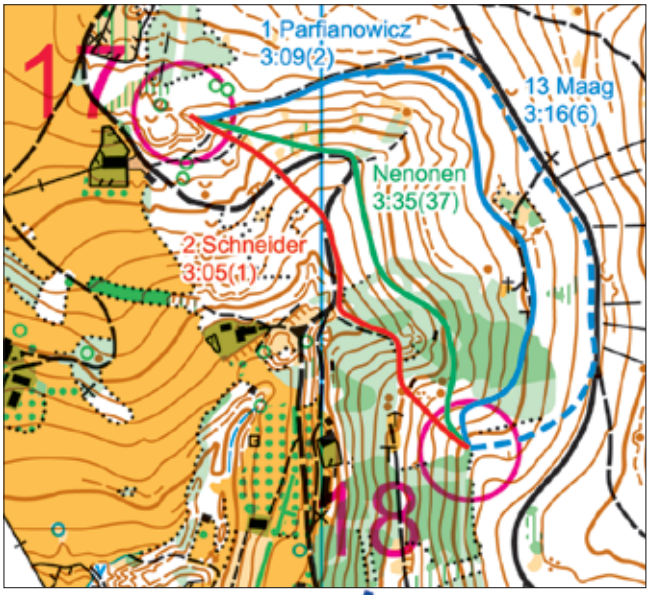


a részidőket. Az élmezőny nagy része a kék úton ment a domb körül, ami Melsom egyenesével volt hasonlóan gyors és egyszerűen megvalósítható. Ezzel ellentétben a Melsom útvonalától északra haladók időt vesztettek. Az olasz Zagonel (71. helyezett) nagyon hosszú útvonalat választott, ahol még szintet sem spórolt, bár az időeredménye mégsem olyan iszonyatos. Érdekes lett volna megtudni, hogy a legjobb futók mennyi idő alatt teljesítették volna ezt az utat… A májusi teszt során egy futó választotta a kék útvonalat, és az utólagos megbeszélések során sem tűnt ez a leghatékonyabbnak, ezért volt meglepő, hogy ilyen sok futó mégis azt választotta. Az egyik magyarázat lehet az átmenet elejére nem sokkal a verseny előtt kihelyezett kerítés, amely a kifutási irányok lehetőségét lecsökkentette, és a futókat a kék útvonalak felé „tolta".

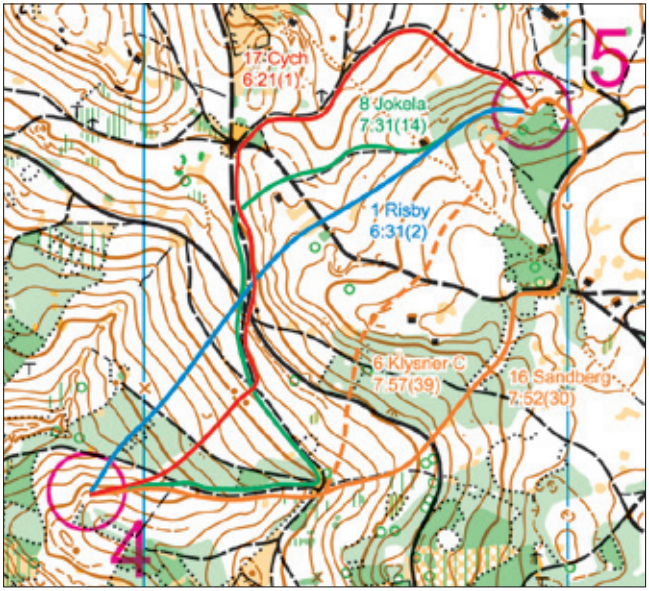
18. PONT: A térképcsere utáni lényeges választási lehetőség. Bár Schneider volt a leggyorsabb egyenesen át, talán jobb volt körbemenni, ahogy Parfianowicz vagy Maag tették. A legtöbb futó, akik keresztülvágtak, ugyanis fél percnél is többet kaptak Schneidertől. A pont után következő további szinteresztkedés is befolyásolhatta a döntést. (Igaz, Schneider minden elméletet megdöntött azzal, hogy a következő átmenetre fölfelé induló futók egyike volt, ráadásul megnyerte azt is….) A hegyoldalban menő alternatívák enyhén lassabbak voltak (mj.: a különbségnek fizikai okai is voltak már ekkor), és kockázatosabbak is, mivel az ilyen zöldesben a futhatóság bizonytalan, ahogy már korábban is szó volt róla.

Lányok

A lányok a versenyen nem kaptak GPS-t, ezért az ő útvonalaik elemzéséhez korlátozott lehetőségek adódtak: a célban berajzolt útvonalak alapján a „top 25" került reflektorfénybe. Esetükben a hosszútáv elég rövid, a pályakitűzőnek ezért volt nagy kihívás, hogy néhány igazi útvonalválasztási lehetőséget nyújtó átmenetet tűzzön ki. A lányok elemzésénél fontos leszögezni, hogy



PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

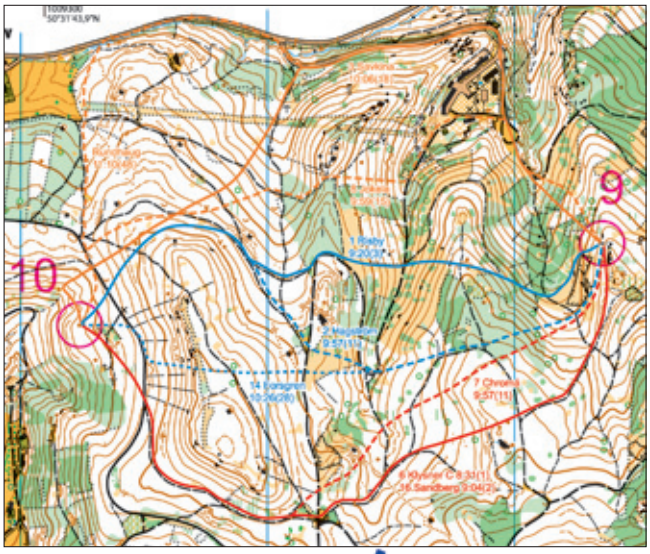


lendületességben és futási képességben is nagyon szórt a mezőny, ezt az útvonalak értékelésénél figyelembe kellett venni. Ezért szerepel a rajzokon az időeredmény mögött a végső helyezés is. Érdemes azt is megemlíteni, hogy a győztes Lisa Risby sokszor vesztett időt az útvonalválasztásai miatt, de a pálya végét remekül teljesítette, és győzelmét az erős hegyifutó képességének is köszönheti. Fontos megjegyezni, hogy a fiúkkal ellentétben a lányoknál senki nem futott tiszta, hibamentes versenyt aznap, ami viszont drámai fordulatokat eredményezett a verseny folyamán.

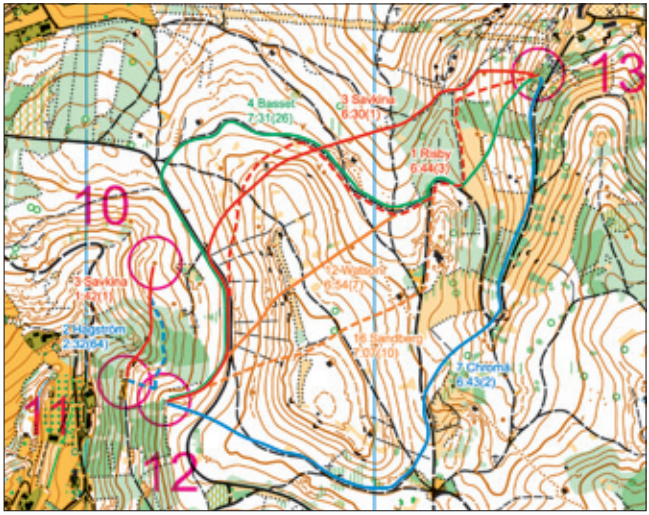
5. PONT: az átmenet kifejezetten fizikai jellegű volt: 650 m távon 80 m szint. A sok útvonalválasztási lehetőség ellenére a futási erő volt a meghatározó. Valószínűleg kifizetődő volt elkerülni a hegyoldal legmeredekebb részét is, amelyet ráadásul egy hosszú fölfelé után kellett megmászni.

10. PONT: A pálya középső részének kulcsfontosságú átmenete volt. A dán Klysner Fryberg fél perccel gyorsabb volt mindenkinél és az akkori 10. helyéről felugrott a 4. helyre. A teljesítménye egyenrangú pl. a fiúknál a cseh Michal Hubáčekéval, aki 11. a kategóriájában. Mindkét gyors svéd, Hagström és Risby is a lassabb kék variánst választotta. Az orosz Savkina (a verseny bronzérmese) egy kevéssé jó északi útvonalat valósított meg, amivel ráadásul szintet sem spórolt. Valami, amire nem számítottunk: a norvég Rundhaug a célterületen keresztül futott. Ezt tényleg érdekes volt látni!

13. PONT: A pont elhelyezkedése nagyon banálisnak tűnik, mégis megérte kitűzni, mert mindkét kapcsolódó átmenet útvonalválasztás elé állította a versenyzőket. Ezen a részen lehetett a dobogós helyeket megnyerni vagy elveszteni. A francia Isia Basset egyike volt a szerencsétlenebbeknek, aki az akkori vezető pozícióból a 3. helyre esett vissza. Risby sem választott optimális útvonalat, de futóteljesítményének



PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció



köszönhetően képes volt feljönni az első helyre. Elég érdekes, hogy a futók többsége a piros vagy zöld alternatívák közül választott, pedig a kék is ugyanolyan gyors volt, ahogy ezt a cseh Kateřina Chromá is bizonyította.

Következtetések:

- Egy konkrét taktika alkalmazása kifizetődő egy ilyen versenyen.
- Jó látni, hogy az érmek sorsa általánosságban a kitartás az útvonalak kiválasztása és megvalósítása mentén dőlt el, és nem annyira az 1:15 000 méretarányú térképen berajzolt pontok megtalálásán múlott, ami manapság túl gyakran fordul elő…
- Nincs szükség pillangóra, ha a terep alkalmas hosszútávú verseny lebonyolítására, és a pálya az érvényben levő IOF direktívák alapján kerül kijelölésre (ti. a versenyszám filozófiájának megfelelően).
- A futók hihetetlenül kreatívak, ami a tájfutást még élvezetesebbé teszi!

Kedves Versenyrendezők, Edzők!

Tájékoztatlak benneteket, hogy korlátlan mennyiségben rendelkezem
Pretex 100 g-os és **Pretex 120** g-os **vízálló, nehezen szakadó térkép papírral.**
Színes lézer nyomtatóval nagyon szép térképeket lehet nyomtatni, kiváltva a térkép laminálást és a térkép zacskót. Digitális géppel és offset géppel is nyomtatható.
Minden érdeklődőnek adok mintát, műleírást. Mivel ezen túl akár 10-20 db-hoz is hozzá juthattok, remélem a térkép használat terén egy új korszak kezdődik.
Méretek: 215x305 mm, 430x305 mm, 430x610 mm
A 215x305 mm méret ára: 100 g-os 23 Ft+ÁFA; 120 g-os 28 Ft+ÁFA

PRETEX
TÉRKÉP PAPÍR

MEZ FELIRATOZÁS - PÓLÓ EMBLÉMÁZÁS
RAJTSZÁMOK - KORDONSZALAG - MOLINÓ/PONYVA
ÉREM - ÉREMSZALAG - NYAK SZALAG

GRAFFIC-COM BT
SPORT – DEKOR – AJÁNDÉK
sportesgrafika.com mathepista@gmail.com 06- 20/9573-165

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

KÉT ÉS FÉL ÉV KIHAGYÁS UTÁN AZ ÁLOM VALÓRA VÁLIK

– Újra tájfutottam! – Élmények Sydneyből

A világ körüli kerékpáros nászutunk egyik ausztrál állomásán végre valóra vált egy régi, visszatérő álmom. Ezt szó szerint kell érteni, mert többször ez alatt a már lassan 2,5 éve tartó utazás alatt álmodtam azt, hogy a számomra egyik legkedvesebb tevékenységet űzöm, vagyis tájfutok. Miközben erre a valóságban nem volt lehetőségem, hiszen az eddig általunk bejárt, Ázsia elmaradottabb országai nem éppen a sűrű tájékozódási futó programjaikról híresek. Ez az álom, amelyből még e álomutazásba is kellemetlen volt felébrednem, különösen olyankor tért vissza, amikor előző nap e-maileket vagy skype beszélgetéseket váltottunk az otthoni barátaimmal – akik természetesen szinte minden hétvégén kint vannak a versenyeken és mindig nagy örömmel számoltak be nekem a legújabb tájfutó élményeikről.

De Sydneyben végre eljött az én időm is! Az idén márciusban ideköltözött és az első és egyetlen bozótnadrágjában található biztosítótűk darabjainak számáról is híres Török [Töce] Tiborral, a kalocsai származású tájfutóval és ultrafutóval már az érkezésünk előtt felvettem a kapcsolatot, és másnap már egy közös átmozgatás keretében futottunk át a Sydney egyik jelképévé vált hídon, a közel száz éves Harbour Bridge-en. Az izmaim nem úgy működtek, ahogy én azt szerettem volna, de ez nem is csoda, hiszen talán két tucatszor sem volt alkalmam komolyabb futómozgást végezni, mióta elindultunk a biciklikkel otthonról. A csak hatperces, de még így is fájdalmas mozgás mégis nagy élmény volt, hiszen a látvány mindenért kárpótolt, a hídról ráláttunk a felhőkarcolókkal teli belvárosra és a város, sőt talán egész Ausztrália legnagyobb építészeti jelképévé vált Operaházra is. Eközben ráadásul sötét, barna fellegek borították be az eget felettünk, furcsa barnára festve ezzel az egész várost. Elsőre azt gondoltuk, vihar közeleg, de ahogy közelebb értünk, rájöttünk, hogy a közeli erdőtüzek füstjével van dolgunk. Ezt később a hírekben is megerősítették, az évszázad legnagyobb erdőtüzéről beszéltek. Több autó és ház is kiégett az erdővel szomszédos külvárosokban, de

Sydney belvárosa és az Operaház a Harbour Bridge-ről, az erdőtüzek füstfelhőjének árnyékában

Töcével a Sydneyi Operaháznál, az első közös futásunk alkalmával

multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

Kilátás a terep egyik nyugati pontjáról

hála az égnek és a hatóságok hathatós intézkedéseinek, egy a háza oltása közben szívinfarktusban elhunyt idős férfi kivételével több halálos áldozatról nem hallottunk. Töcével a futás közben megbeszéltük, hogy a következő szerdai kisversenyre mindenképp kilátogatunk. Hihetetlen, de itt is szerda délutánonként rendezik ezeket a versenyeket, csak nem 3Sz-nek hívják őket, hanem Summer Series-nek, vagyis nyári sorozatnak. Mert ugye itt most jön a Nyár, hisz a déli féltekén vagyunk. Nagy szerencsénk volt, mert ezek a városi megmozdulások sokszor több tíz kilométerre a központtól szerveződnek, de ezúttal a város szívében volt a kisverseny. A térképet megpillantva még az is kiderült, hogy a „terepen" lakunk, az '56-ban kimenekült magyar család, akik befogadtak minket az itt tartózkodásunk idejére, a városnak azon a részén, Kirribili-ben él, ahol a verseny is folyt. A nevezési díj 10 ausztrál dollár volt és még 4 dollár a dugóka bérlés, tehát összesen közel 2500 forintba került a derbi. Ennyiért otthon már termálfürdő belépő is szokott járni a nevezéshez, de itt e helyett be kellett érnem azzal, hogy egy világváros lett pár percre a játszóterünk.

A verseny nem az otthon megszokott kötött sorrendű pontfogás volt, hanem súlyozott pontbegyűjtő 45 percben. Harminc pont volt kint szerte a városrész öböl menti parkjaiban és utcáin, de még a híres híd alatt is. Az Operaház szinte végig a látóterünkben volt, és még a helyi vidámparkot, a Luna Parkot is körberohangáltuk. 30 db ellenőrzőpont volt kirakta, ezek 1-től 10-ig 10 pontot értek, 21-től 20-ig 20-at, 21-től 30-ig pedig harmincat, tehát összesen 600 pontot lehetett összegyűjteni, de ha kicsúsztunk a 45 percből, utána minden pluszpercért 10 pont levonást kaptunk. Én ezt persze nem vettem komolyan, nem nyerni jöttem, hanem csak élvezni a legkedvencebb sportomat, a lehető legtovább. Ezért aztán csak az volt a célom, hogy mind a 30 pontot begyűjtsem, ez végül 58 perc alatt sikerült.

A térképet már nevezésnél megkaptuk, annyi ideig tervezhettük a pontfogásaink sorrendjét és köztük az útvonalat, ameddig meg nem untuk. Utólag már látom, nekem ez túl hamar sikerült (megunni a tervezést), mert a terepen komoly dombok, lépcsők, és őket elválasztó betonfalak, áthatolhatatlan lakott területek is voltak, amelyeket még úgy sem sikerült teljesen jól vizualizálnom magamban, hogy az előző napok egyikén Töcével teljesen véletlenül (tényleg!) keresztülfutottunk a terepen. Be voltam már sózva, alig vártam, hogy elrajtolhassak, és mivel erre a céllal azonos helyen, szabadon választott időpontban bármikor lehetőség volt, hamar meg is tettem.

A rajt után már nem sok hibát vétettem, és közben úgy kellett visszafogni magamat, mert hát tudtam, ekkora távot nem fogok bírni végigfutni, ha már az elején kihajtom a lelkemet, mert hiába voltam nagyon lelkes, a lábaim és a futó kondim már csak az árnyékai voltak az egykorinak.

A lényeg viszont még így is sikerült: piszkosul élveztem mind az 58 percet, amíg futottam a 12 km-t, és újra átéltem azt, amit az utazásunk előtt annyiszor. Ami megváltoztatott, amiben felnőttem, és ami a szenvedélyemmé vált – a tájfutást. Dolgukra siető öltönyös emberek, hazafelé tartó munkások, és a parkokban piknikező helyiek között, egy ilyen látványos városban futni különösen nagy élmény volt. Újra azt éreztem, amit annyiszor régen a tájfutóversenyeken és sokszor most bringázás közben is: hogy

Közös combnyújtás rajt előtt

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

a világ egy nagy boldog játszótér még nekünk, felnőtteknek is, ha úgy akarjuk. Igaz erről itt a városban mintha körülöttem néhányan picit megfeledkeztek volna, de én közben tudom, érzem és teszem is a legfontosabb dolgunkat az életben - élvezni ezt a csodás játszóteret, amely megadatott. A végén már nagyon sajgó, bedurrant vádlikkal, de örömittasan, eufórikus hangulatban sikerült célba érnem, végre újra tájfuthattam két és fél év kihagyás után!

„Mi lett volna, ha…" – A hibáink megvitatása Töcével és a szintén Sydneyben élő Kertész Istvánnal

Úgy hallottam, Új-Zélandon mindenki sportbolond és ott is népszerű a tájfutás, ezért bizakodva remélem, hogy az utazásunk következő országában is hasonló élményekkel gazdagodhatunk majd.

Innen a távoli Ausztráliából búcsúzva kívánok minden kedves sporttársamnak és barátomnak Kellemes Karácsonyi Ünnepeket és Boldog, Sikerekben, Tájfutó és egyéb Élményekben Gazdag Új Évet!

Üdvözlettel,
Harkányi Árpád

A térképünk Sydney belvárosáról, az öböl északi oldaláról. A 13-as pont mellett metróaluljárón futhattunk át, az 1-es, 11-es pont pedig a Harbour Bridge pillérei alatt volt

VIDEO: ehhez tartozik a mellékelt QR-kód, ami mobiltelefonnal beolvasva ugyanide irányít, ezt helyezzétek mellé, hogy okostelefon nélkül is meg tudja nyitni a videót az, aki nagyon kíváncsi rá.

http://youtu.be/ztkPvvzA478 – A verseny teljes időtartama alatt kint hagytunk egy kis fényképezőgépet az egyik fán, a 14-es pont és a rajt/cél között a parton. A gép a 3098 exponálása alatt sok érdekes pillanatot megörökített, ezeket ebbe a két perces, gyorsított lejátszású timelapse videóban láthatjátok. A vitorlások mozgása az öbölben, egy-egy térképét figyelő tájfutó bevillanása (köztük a három magyaré is), a város fényeinek a sötétedéssel való felerősödése és egy óriási óceánjáró kihajózása mind-mind megfigyelhető rajta.

A terep egy részlete a rajt/célnak otthont adó Lavender-öbölből fényképezve

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

Dalos Máté aratta a leginkább fölényes győzelmet az egyéni OB-n. F16-ban 6:02 perccel verte a második helyezettet, ami ezen a szoros versenyen 13%-os meghökkentően nagy időkülönbséget jelentett. Hibátlanul futott az ifi EB-n is Portugáliában, ahol váltóját a 13. helyről az ötödikre hozta fel úgy, hogy a 60 fős mezőnyben övé lett a legjobb idő. Sok szép idei eredménye mögött több mint száz külföldi és hazai verseny, technikai edzés áll, valamint százötven körüli csak fizikai edzés, atlétikai verseny és sokféle regeneráló edzés, még jóga is. Kikapcsolódásnak meg ott a népi tánc, amit igen jó szinten űz.
Edzője, Horváth Magdi a szellemi felkészülést szolgáló foglalkozások közül az írásos versenyelemzéseket tartja a legfontosabbnak, meg a harmónia megteremtését a jó fizikai és lelki adottságok között. Elve, hogy fontosabb a hibátlan futás, mint maga a győzelem, ezért az edző ne pakoljon terheket versenyzőjére, sőt ha kell, fogja vissza. Mindennek egy tudatos rendszerben kell összeállni, ekkor helyükön kezelhetők a zavaró körülmények, megvalósítható a tökéletes koncentráció.

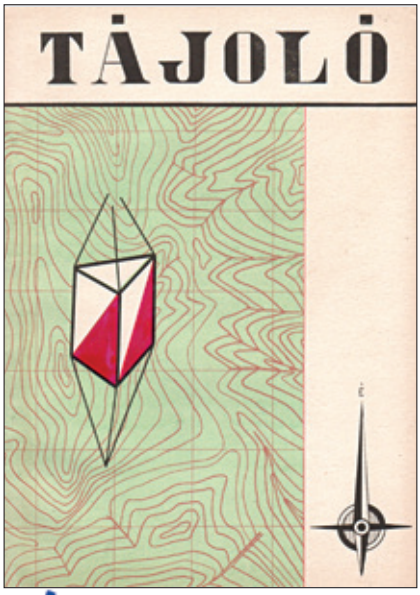
Szuromi Hanga 13 évesen már 11 országos bajnoki címmel büszkélkedhet, amihez a szezon végén még begyűjtött két ezüstöt. Az elsőt az egyéni OB-n, a már 14. évét taposó klubtársa Pataki Réka Dalida mögött, aztán a másodikat éppen PRD-vel egy váltóban. Nem is akár hol, hanem Portugáliában az ifjúsági EB-n a 16 évesek között! Itt jó kezdés után Gera Krisztinát a negyedik helyen váltotta, aztán elképesztő futással bejött a második helyre, amire senki, de senki sem mert gondolni. Olyan idővel repült végig az óceánparti homokbuckák között, ami felülmúlta még az EB bajnok cseh csapat mindhárom tagjának tempóját is. A célban ő maga sem akarta elhinni, hogy a győzelemre hajtó svájci és finn lányt már a 4-es ponton kielőzte. Noora Koskinen, akinek nagypapája EB aranyat nyert 1964-ben váltóban, a 4-esen legalább összeszedte magát és Hangához közeli időt futott a célig. A svájci Sonja Borner, aki a pályán kétszer is megelőzte Noorát, végül teljesen összeomlott, csaknem negyed órával késte le saját magát. A magyar csapat érme volt az EYOC legnagyobb meglepetése. Erre az eredményre már mi is hét éve vártunk. Hanga otthon csak annyit mondott, „Hiba nélkül futottam”.

Ig **Nobel díj** a tájékozódás kutatásáért.
A Harvard Egyetemen (USA) valódi Nobel-díjas kutatók adták át a 10 milliárd dolláros bankjeggyel jutalmazott elismeréseket. Biológiai és csillagászati díjat kapott az a svéd kutatócsoport, amely felfedezte, hogy az eltévedt ganajtúró bogarak az égbolt csillagai alapján találnak haza. A bogarak tökéletes ürülékgolyót gyúrnak, felmásznak a tetejére, és addig táncolnak körbe rajta, míg be nem tájolják magukat a csillagok alapján, állítja Marie Dacke

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

biológus, aki a Lundi Egyetemen végezte kutatásait munkatársaival. A meghökkentően különös tudományos eredményeket 1991 óta ismerik el ezzel az alternatív díjjal. Magyar származású tudósok is vannak a kitüntetettek sorában, köztük Teller Ede atomfizikus a legismertebb. A Nobel-díj paródiának is tekinthető bolondos ünnepségen átadott csillagászati pénzdíjat zimbabwei dollárban fizetik ki, ami nem több mint 4 US dollár. A svéd kutatók eredményei új perspektívát nyithatnak az éjszakai versenyzésben számunkra is, bár a borús idő miatt eltévedt bogarakkal a kutatás nem foglalkozott.

A **Tájoló** első száma pontosan 45 évvel ezelőtt jelent meg a Budapesti Sporthivatal XIV. kerületi szervezetének kiadásában. Szerkesztője az a Schell Antal volt, aki ma is fáradhatatlan robotosa, életben tartója kedves újságunknak. 1968-ban a Magyar Természetbarát Szövetség lapjában, a Turistában megszűnt a versenyzéssel kapcsolatos hírek közlése, összefüggésben a tájékozódási-futók elszakadási törekvéseivel. A Tájoló vállalta fel, hogy a zuglói tájfutó élet eseményein messze túllépve, az egész sportág kiadványa legyen, hazai és nemzetközi verseny eredmények, szakcikkek közlésével. Az első számban részletes értékelés jelent meg az első svédországi világbajnokságról Bozán György tollából. Garay Sándor a fizikai felkészülés aktuális feladatairól írt. A 20 oldalas lap a hírek, eredmények, beszámolók után tájfutó keresztrejtvénnyel zárult. Ez az újság 1970-ben szűnt meg, amikor az MTFSz lapja, a Tájékozódási Futás megjelent.

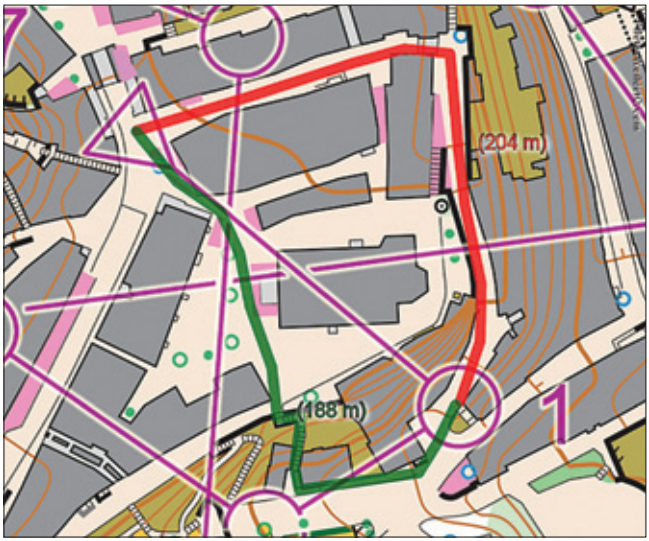


multiNavigator.hu
EGYEDI AKCIÓK, ÁLLANDÓ KEDVEZMÉNYEK!

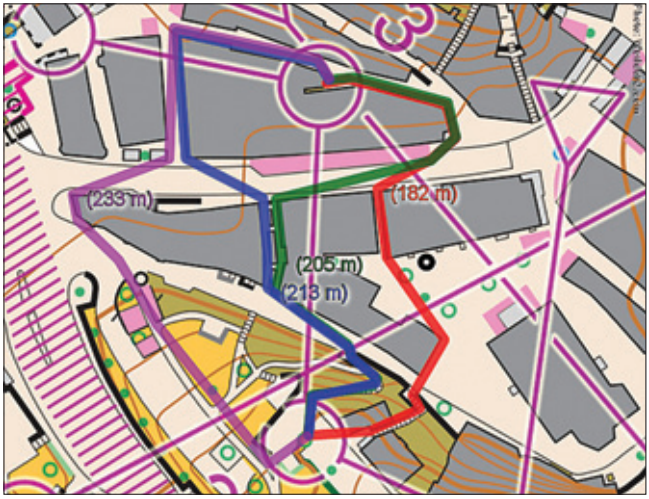
VILÁGKUPA DÖNTŐ - KICSIT MÁSKÉPP

Mint, ahogy már több forrásban is megjelent, Szerencsi Ildikó, Baumholczer Máté és Lenkei Zsolt vettek részt a világkupán versenyzői minőségben, és én, (Gyurkó Fanni) az előre nem tervezett meniszkusz (térd) műtétem miatt csapatvezetőként. A svájci világkupán való indulásunk célja elsősorban az volt, hogy még a szezon vége előtt egy színvonalas világversenyen és színvonalas mezőnyben mérettessük meg magunkat. Tapasztalatot szerezzünk az egyéni versenyeken és a sprintváltón, valamit felmérjük, hogy miben kell fejlődnünk és motivációt szerezzünk a jövő évi felkészüléshez. Különösen örültünk annak, hogy a sprintváltó csapatunk kiegészült Lea Vercellottival, és Ildi, Máté és Zsolt is jól futottak. Persze Zsolt és az én célom is az volt, hogy kvalifikáljuk magunkat a sprint döntőre és minél jobb összetett világkupa helyezést érjünk el, mivel korábban lehetőségünk volt részt venni az új-zélandi világkupákon és a VB-n, és így értékes világkupa pontokat szerezni. Zsolt stabil versenyzéssel az előző napi középtávon bejutott a világkupa sprint döntőbe és az összetett világkupában 45. helyet ért el. Én annak ellenére, hogy nem tudtam futni az utolsó két futamon (az utolsó sprint 2x-es szorzó), 47. helyet értem el összetettben (egyikünk sem volt ott a Nordic Tour-on, ami szintén az összetett világkupa része volt). Korábban soha nem volt rá lehetőségünk, hogy indulhassunk a világkupa döntőn, szóval nagyon örültünk, hogy egyáltalán ott lehettünk.

Most következik egy World of O útvonalelemzés a világkupa döntőről, ami jól érzékelteti, hogy tényleg minden másodperc számít, és egy-egy rossz útvonalválasztással 5-10 helyezést lehet veszíteni a világkupa mezőnyben. ***Gyurkó Fanni***



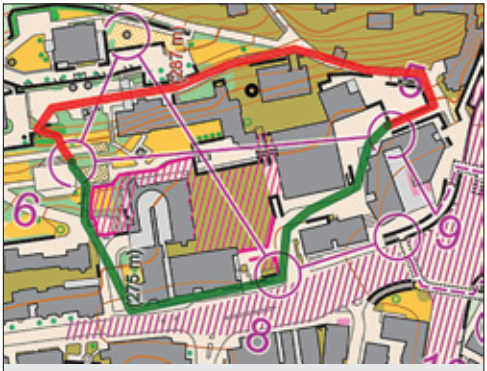
Az első pontra, balra (piros) egy kicsit hosszabb, de elkerülöd a lépcsőket és így egyértelműen gyorsabb. A legtöbb férfi balra ment, a női mezőnyben többen mentek jobbra is.



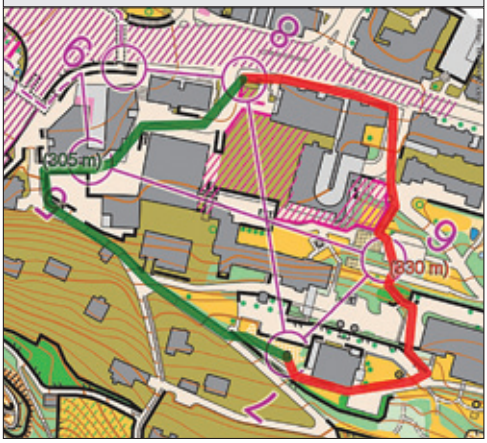
A hármas pontra, a jobboldali (piros) útvonal a legrövidebb és a leggyorsabb, de a zöld nem sokkal lassabb. (Öberg erre futott és jó volt

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

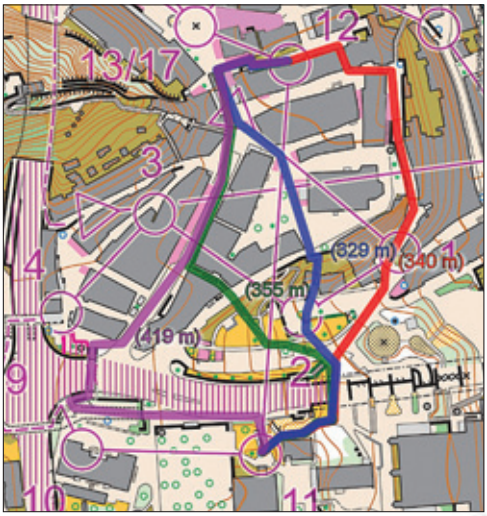
Világkupa döntő, sprint útvonalelemzés a Wold of O-ról:



Ez az átmenet, ahol Tove Alexandersson elvesztette az esélyét az összetett Világkupa első helyre. Tove és sokan mások is jobbra mentek (piros). Ez csak egy kicsit hosszabb, de felmenni és aztán újra lefutni súlyos másodpercekbe kerül. Sok futó esett bele a pályakitűző „csapdájába".

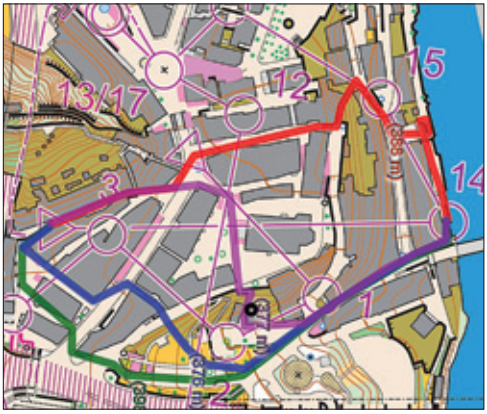


A 7-esről a 8-asra balra egy kicsit rövidebb és kevésbé kanyargós és ezért valószínűleg a leggyorsabb is.



A 11-esől a 12-esre a jobboldali (piros) útvonal a leggyorsabb, mert ez elkerüli a lépcsőket, főleg egyenesen megy és majdnem a legrövidebb. Akik balra (lila) mentek, elég sok időt veszítettek, mint pl.: Peter Öberg.

PARTNERPROGRAM 2012
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció



Itt jobbra (zöld) menni a legjobb útvonalválasztás, mert nem sokkal hosszabb, mint a többi útvonal és elkerüli a lépcsőket és utcasarkokat. Simone Niggli és Martin Hubmann balra mentek és mindketten veszítettek néhány másodpercet.

Itt valószínűleg a bal oldali útvonal a leggyorsabb, de Matthias Kyburz gyorsaságának köszönhetően a jobboldali útvonallal produkálta az egyik legjobb időt ebben az átmenetben.

Itt a világoszöldön átmenni valószínűleg még gyorsabb, mint a berajzolt alternatívák, de a berajzoltak közül a lila a leggyorsabb.

RENDELJ INTERNETEN!
multiNavigator.hu
terepfutás · outdoor · navigáció

Hirdetés

Fotó: Máthé István

Címlap: A salgótarjáni Normáltávú egyéni OB.n gyönyörű őszi erdőben futottak a versenyzők.i

Hátsó borító: Az Egyesületi váltó OB-n a nőknél a PVSK, a férfiaknál a Tabáni Spartacus szerezte meg a bajnoki címet.

TÁJFUTÓK SZÖVETSÉGE BUDAPESTI

a Budapesti Tájfutók Szövetségének lapja

HU ISSN 1215 8526
1215-8526
850 Ft