

Tájéoló

2015 | 1

a BTF SZ lapja

33. évfolyam



**Sítájfutó bajnokság
Edzés idősebb korban
Mentális felkészülés
Dániel Edit ezüstérmes**

50 ÉVE JELENT MEG AZ ELSŐ HAZAI TÁJFUTÓ ÚJSÁG

A BTSz Tájékoztató Versenyhíradója című stencilezett kiadvány váratlan ajándékként érkezett és nagy szolgálatot tett a sportág önállósodása felé vezető úton. A 10-20 oldalas hírlevél eljutott minden versenyzővel foglalkozó budapesti klubhoz, edzőkhöz, versenybírókhoz. A sokszorosításhoz szükséges engedélyt az MTSZ adta meg, annak köszönhetően, hogy a központi irányítás sportpolitikai okokból teret adott a propagandamunka kiszélesítésére. A budapesti Szövetség elsőként élt a lehetőséggel megelőzve az MTSZ-t és más országos szövetségeket. Az újság első számában Szőnyi László a BTSz Versenybizottság vezetője és dr. Vízkelety László az Edzőbizottság vezetője köszöntötte még az olvasókat. A külföldi híreket és szakanyagokat Hardicsay Mária szállította. Akkoriban Budapest és a BTSz volt a tájékoztató fejlődésének meghatározója. Címek az első számból: Edzéselvek a tájékoztató sportban, A tájékoztató sport fejlődése a Szovjetunióban, Milyen legyen a jó versenytérkép?, Tájékoztató verseny csapatvezető-képző tanfolyam kiírása, Az IOF jelenti, Versenyeredmények.

A februári számból: a Hazai sajtószemle említi többek közt a Népsport I. 15-i számában megjelent „Miért nincs Tájékoztató Szövetség?” címmel Sándor István olvasói levelét. További címek: Schönviszky László: A tájékoztató versenyzés matematikája, 10 éves a tájékoztató versenyzés Bulgáriában. A Hírek között szerepel, hogy az MTSZ VB Technikai szakbizottsága januári kibővített ülésén a tájékoztatói jelkölcs és a javított térképek kérdésével foglalkozott. Az értekezlet eredményeként a 65 legfontosabb térképpel rajza, illetve értelmezése tekintetében született megállapodás, figyelembe véve az IOF által javasolt normákat. Amint a Versenybizottság jóváhagyta a javaslatot, azt eljuttatják az érdekeltekhez. A hírlevelet a budapesti versenyek és bajnokságok kiírásai zárták.

Bozán Gy.

AZ ÜGYFÉLFOGADÁS SZÜNETEL

Kozma László sporttársunk kórházi kezelése miatt a kedd és csütörtök esti állandó ügyfélfogadás meghatározatlan ideig szünetel! Konkrét ügyekben Scultéty Márton főtitkárt lehet keresni e-mailben vagy telefonon (ld. elérhetőségek menü).

TÁJOLÓ ELŐFIZETÉS 2015-RE

2015-ben ismét 6 alkalommal jelenik meg a lap, hasonló kivitelben, mint az előző évben, egy szám 48 oldalas lesz + középen az eredmények oldalai.

Az előfizetési díj nem változik. Tehát az idei árak: Az éves előfizetési díj 2015-re **5000 Ft**, külföldre 8000 Ft.

Egy példány ára: 850 Ft

Akik támogatják a szövetséget, azoknak tiszteletpéldányt küldünk.

Az előfizetési díjat a tavalyi 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 csekkre lehet a szokásos támogatásokat is befizetni, ebben az esetben a csekk „Közzemény” rovatába nem „Tájéoló előfizetés”-t, hanem „Támogatás”-t kell írni. Az év rendezvényein, nagyobb versenyeken személyesen is előfizethető az újság.

Várjuk az előfizetéseket!

funkwerk)))
Magyarország

www.funkwerk-mo.hu

RENDELJ INTERNETEN!

TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók
Szövetségének lapja

2015 1. 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
1. szám	02.10.	02.20.
2. szám	04.07.	04.17.
3. szám	06.09.	06.19.
4. szám	08.04.	08.14.
5. szám	10.06.	10.16.
6. szám	11.10.	11.20.

Megrendelhető
a Budapesti Tájfutók
Szövetségénél,
a szerkesztőség címén.

Nyomda:

Keskeny és Társai 2001 Kft.

TÁJFUTÓ GÁLA

Idén, a Tájfutás Évében, először a Tájfutó Gálán találkozhatott a sportág színe-java.

Megtelt a MOM Kulturális Központ 200 fős kupolaterme alkalmi ruhákban pompázó hölgyekkel, öltönyös, nyakkendőös urakkal, akikkel máskülönben átizzadva, bozósztrelésben szoktunk beszélgetni, valahol a cél, a büfésátor és a parkoló Bermuda-háromszögében. Ez az új és elegáns évkezdés Paskuj Matyinak köszönhető, aki nemcsak kitalálta, hanem a tőle már megszokott, apró részletekbe menő gondossággal ki is vitelezte elgondolását. Ezzel egy kellemes estét teremtett minden résztvevőnek, sportágunk nagyjainak pedig ragyogó alkalmat adott, hogy a hivatalosság álarca mögül kilépve emberközébe kerülhessenek.

Az ünnepi műsor Fitos Dezső Társulatának fergeteges táncelőadásával kezdődött. Falusi viseletbe öltözött párok olyan tempót diktáltak a színpadon, amitől még az őszi Sprint Váltóbajnokság legjobbjainak is elkerelkedett a szeme. A szíveket, meg a pódiumot jó hangosan megdobogtató összeállítás végéről a közönség nem akart tudomást venni és szünni nem akaró tapsorkánnal zsarolt ki újabb és újabb ráadásokat.

A program ezt követően a kupolateremben folytatódott, ahol egy jól ismert szpikerhangban az est szömvivőjét, Szlávik Zolit ismerhettük fel. Juhász Miki elnökünk megnyitó szavai után minden cirkalmas köszöntő nélkül kezdődött a díjátadás. A hosszú elnöki asztalon félikilós bronz plakettek formájában, szinte végeláthatatlanul sorakoztak a kiosztandó díjak. Idén is nőtt az aktíváknak jutó elismerések darabszáma. Elmaradt viszont az Év sítájfutója díj, hó hiány miatt. A kitüntetettek közül Vinciczai Feri büszkélkedhet a legszebb sorozattal, amely még a múlt században Év tájfutója címmel kezdődött. Ezeket, további nyolc, főként edzői elismerés követte, és követi még reméljük ezután is. Külföldön



Gyalog László SPA átvései a bajnoki pontverseny díját Paskuj Matyástól

lévő legkiválóbb tájfutóink díjait edzőik vették át.

A vendégcsereget dúsan megrakott svéd-asztalok várták a foajében, amit egy kitűnően működő italpult egészített ki mindannyiunk nagy örömére. Az előtér mérete ideális volt arra, hogy gyorsan felmérjük, kikkel tölthetjük legkellemesebben az estét. Voltak váratlan és üdítő találkozások régi sporttársakkal, valamint nyílt alkalom bemutatkozni sporttársaink nem tájfutó házastársainak is. Nem csoda, hogy a már 40 éve külföldön élő OSC-s sporttársunk sugárzó arccal közölte: ezért tényleg érdemes volt Los Angelesből iderépülni! (remélhetőleg nem az otthon hagyott tájfutó feleségére gondolt)

Azért voltak olyanok is, akik itt is dolgoztak és fontos szakmai megbeszéléseket folytattak a tájfutás égető kérdéseiről vagy arról, hogy hol lehet ma egy olcsó bádogost találni.

Eközben a kupolaterem átrendeződtől elhalványultak a fények, munkába állt az UpBeats együttes és megkezdődött a tánc. A köves lejtőkhöz és csalános vízyőkhöz szokott résztvevők bátran léptek a tükörsima parkettre, nagy örömet szerezve ezzel maguknak és a falak mentén üldögélő nézelődőknek is. A tizenhúszéves korosztály eközben minden

feltűnés nélkül elszivárgott, hogy egy másik helyszínen folytassa a bulizást. Éjfél tájban került sor a tombolasorsolásra, amelynek ajándéktárgyai alatt egy masszív tölgy asztal rogyadozott. A fődíj egy prágai utazás volt.

Egyszóval nagyon jól éreztük magunkat a Gálán, amely méltó volt a 2015-ös év, a Tájfutás évének ünnepi rangjához. Ez az év többek között az első hazai tájékoztató verseny 90 éves jubileuma. Ripszám Henrikkel együtt ünnepelhetjük Berend Ottót, aki 80 évvel ezelőtt rendezte első tájékoztató- és terepgyakorlatát, amely nyomán a turistaság keretein belül kialakult és széles körben elterjedt a mai tájfutás. Aztán idén lesz 25 éves a legnépesebb bajnokság a KOB. Ebben a jubileumi évben köszönhetjük Oláh Katit, aki 20 éve nyerte második VB aranyát, de örülhetünk annak is, hogy 15 éve, Lux Iván kezdeményezésére használjuk a SPORTident elektronikus pontérítési rendszert.



Vinciczai Ferenc az Év edzője

A résztvevőknek tehát jól indult a bál szezon. Nem kétséges, hogy hagyományteremtő esemény volt az első Tájfutó Gála. Hazafelé menet csak egy valami motoszkálhatott bennünk, vajon miért nem lehetett ezt már évekkal ezelőtt megcsinálni?

**Bozán György
Fotó: Máthé István**

A MAGYAR TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG DÍJAZOTTJAI

Skerletz Iván-díj

Schönviszky György részére (posztumusz) a magyar tájfutás szolgálatában végzett rendkívül szerteágazó, több évtizedes tevékenységeért, sportvezetői, edzői, versenybírói, szervezői és térképhelyesbítői munkásságáért.

Ripszám Henrik emlékérem

Bugár József részére a Budapesti Tájfutók Szövetsége elnökeként végzett munkájáért. Cszimadia István részére több évtizedes sportvezetői, szervezői, versenybírói munkásságáért.



Máthé István a Ripszám díj kitüntetéttje

rói munkásságáért. Máthé István részére sok éves versenyszervezői, versenyrendezőknak nyújtott szolgáltatásai, segítői, és a közösségnek nyújtott fotográfusi munkájáért.

Tájékoztatói futásért plakett

Tóth Tamás részére a 2014. évi Mátra Kemping Hungária Kupa kiemelkedően magas színvonalú megszervezésének és lebonyolításának irányító munkájáért továbbá az MTFSZ Routegadget naprakészen tartásáért.

Tájékoztatói futásért kitűző, Ezüst fokozatban

Németh Zsolt részére az utánpótlás nevelés érdekében végzett több éves elhivatott munkájáért.

Tájékoztatói futásért kitűző, Bronz fokozatban

Bíró Fruzsina részére a Trail-O szakág működtetésében, népszerűsítésében és a paralimpiai sportolók bevonása érdekében végzett munkájáért. Gerzsényi Zsolt részére a 2014. évi SVOB, OCSB, OEVB előkészítésében és megrendezésében végzett magas színvonalú munkájáért. Krasznai Orsolya részére az utánpótlás nevelés érde-

kében végzett több éves elhivatott munkájáért. Novai Éva részére az ifjúsági válogatott szervezőjeként végzett fáradhatatlan munkájáért. Vajda Péter részére a Csütörtöki Tájbiringa Széria évek óta tartó koordinálásáért és a tájkerékpár szakág hosszú ideje töretlen lelkesedéssel végzett népszerűsítéséért

Az év tájékoztatói sportolói

Az év tájfutói: Szerencsi Ildikó, Lenkei Zsolt. Az év ifjúsági tájfutói: Szuromi Hanga, Miavecz Balázs. Az év tájkerékpáros: Cseh Veronika, Rózsa László. Az év TrailO versenyzője: Mihácz Zoltán. Az év tájfutó edzője:



Kárai Kázmér edző veszi át Szerencsi Ildikó díját

Viniczai Ferenc. Az év térképe: Nagy-kömáza, készítette: Sümegi János. Abszolút bajnok különdíjat Bozán György ajánlotta fel. Weiler Virág kapta, mind az öt egyéni bajnokságon kivívt győzelmeért, amihez az öt csapat- és váltóbajnokságon szerzett további érmek is járultak. Serleg-, illetve oklevéldíjazásban részesült a bajnoki pontverseny 1-3. és a szenior pontverseny 1-6. helyezett egyesülete.



Sparisok az ünnepi estén

A UTÁNPÓTLÁS VÁLOGATOTT PROGRAMJA

Válogatott keret. A válogatottság, mint olyan az utánpótlás kategóriákban erkölcsi elismerésnek minősül. Nem jár vele automatikusan semmilyen kötelezettség vagy juttatás. A 2014. évi KOB, ROB, NOB, valamint az edzők javaslatai alapján az alábbi versenyzők munkáját és készülését folyamatosan figyelemmel kísérjük, de a válogatott eseményeken bárki bizonyíthat, főleg a serdülő kategóriákban:

N18	A keret	Fésüs Evelin Anna	1997	SDS
		Gera Krisztina	1997	SVZ
		Kézdy Borbála	1997	MOM
		Makovinyi Dorottya	1998	PAK
N16	A keret	Hajnal Dorottya	2000	SPA
		Pataki Réka	1999	PVS
		Sárközy Zsófia	2000	MOM
		Szuromi Hanga	2000	PVS
		Vékony Vanda	1999	ARA
	B keret	Gárdonyi Csilla	2001	MOM
		Magyar Kata	2001	DTC
		Mátyus Rebeka	1999	SVZ
		Porgányi Anna	1999	ZTC
		Szabó Dorina	1999	SVZ
F18	A keret	Dalos Máté	1997	TTE
		Mészáros Mátyás	1997	DTC
		Szűcs Botond	1997	DTC
		Zacher Márton	1998	SPA
	B keret	Egei Patrik	1998	SPA
		Peregi Dániel	1997	SPA
		Porgányi Márk	1997	ZTC
		Szuromi Mátyás	1998	PVS
F16	A keret	Kálmán Erik	1999	SPA
		Ormai Mihály	1999	SPA
		Szűcs Botond	1997	DTC
		Zacher Márton	1998	SPA
	B keret	Demeter Ambrus	2000	DTC
		Horváth Csongor	2000	MAT
		Jónás Ferenc	2001	SVZ
		Szabó Marcell	2001	MAT
		Turschl Bence	1999	TTE

A válogatott csúcsprogramjai. 1) ifjúsági EB: ROMÁNIA, KOLOZSVÁR, 2015. június 25-28. A versenyről - terepekről és a programról - a honlapon van információ: <http://eyoc2015.orienteering.ro/> 2) CSEH ONEB: CSEHORSZÁG, ŠUMPERK, SZEPTEMBER 25-27. és/vagy JEC NÉMETORSZÁG, OKTÓBER

9-11 (18 és 20-as korosztálynak) és/vagy egy lengyel verseny edzőtáborral egybekötve az ősz folyamán. Döntés: pontosabb információ birtokában nyáron.

Válogatási elvek. Az Ifi EB-re kategóriánként négy-négy fő kerül beválogatásra. A válogatási elvek beváltak az elmúlt évek alatt, miszerint a négy válogató versenyből a három legjobb számít százalékos módon. Ebben az évben is én tehessek javaslatot, hogy az 1+1 főnek szubjektív alapon is be lehessen jutni a válogatottba (sérülés, betegség, külföldi versenyzés okán). A +1 szubjektív lehetőséget csak azok kaphatják, akik korábban az Ifjúsági EB-n az első 15-ben végeztek, egyéniben. A válogatás nyílt, bárki bekerülhet az utazó csapatba a válogató versenyek alapján.

Válogató versenyek

2015.04.25. Bükk edzőtábor Középtáv

2015.05.09. Bakony (Honvéd Kupa) Normáltáv

2015.05.23. Kolozsvár Sprint

2015.05.24. Kolozsvár Rövidített normáltáv

Az első válogatóverseny időpontja ütközik a megyei diákolimpiák időpontjával. Az 1-2. válogató versenyt eredményesen teljesítő versenyzők számára soron kívül megkaphják az Országos Diákolimpián történő elindulás lehetőségét.

Javasolt edzőtáborok. 2015.01.23-25. Kiskunhalas (közös edzőtábor a felnőtt válogatottal)

2015.02.20-22. Mecsek (közös edzőtábor a felnőtt válogatottal)

2015.04.10-12. Kolozsvár I.

2015.04.25-26. Bükk (közös edzőtábor a felnőtt válogatottal)

2015.05.23-26. Kolozsvár II.

Támogatási szintek. A versenyzők támogatása a fentebb vázolt A és B keretbesorolás alapján történik, amely szerint:

- A válogatóversenyek előtti edzőtáborokban (Kiskunhalas, Mecsek, Kolozsvár I.): „A” kerettagok a szállás és edzés költségeiből fix. 3000 Ft-os támogatást kapnak.
- A válogatóversenyeket tartalmazó edzőtáborokban (Bükk, Kolozsvár II.):

„A” és „B” kerettagok egyaránt a szállás és edzés költségeinek 100%-os térítésében részesülnek.

■ Honvéd kupa válogatóversenyén:

„A” és „B” kerettagok egyaránt 1800 Ft-os utazási költség térítésben részesülnek.

■ Európa-bajnokságon a 2013. és 2014. évi Eb elvével azonosan:

- A válogatóversenyek alapján a kategóriánkénti 1.-3. bejutó 50%-os térítést kap, a 4. bejutó nem kap alaptérítést.
- Az EB-n elért eredmények alapján további 50%-ot kap:

- 1.-3. bejutók esetében, aki egyéni 20-ban vagy váltó 6-ban végez;
- 4. bejutó esetében, aki egyéni 30-ban vagy váltó 6-ban végez.

Az Ifjúsági Európa-bajnokság egy főre eső teljes önköltsége kb. 90.000 Ft. (szerdavasárnap: utazás, étkezés, szállás 3 csillagos hotelben, verseny, biztosítás)

Varga István a válogatott támogatója

Varga István vállalkozó (SDS) felajánlott minden válogatóra 100.000 Ft-ot és az EB kísérőversenyére a Transylvania Kupára egy üldöző keret költségeinek az 50%-os térítését (2-2 fő serdülő és 4-4 fő újonc). Az üldöző keretbe is a válogatók alapján lehet bejutni. Ezen felül a válogatott kapott egy projektort is, amelyet az edzőtáborokban és az egyéb válogatott programokon tudunk majd használni.

Váltók fontossága. Javasolt a váltókon indulni a válogatottal (nem a saját klubbal, ha az az egyesület érdekeit nem sérti), ezt időben meg fogjuk beszélni az edzőkkel. A rendezőkkel egyeztetni fogunk, hogy csak egy férfi és egy női pálya legyen a 16, 18, 20, 21-es kategóriáknak, hogy legyen mezőny. A győztes idő 20-25 perc legyen. Minden váltó előtt van délelőtt egy középtávú futás is. Javasolt váltóversenyek az OB-k mellett:

2015.04.18. Postás Kupa 1. nap du.

2015.05.02. TIPO Kupa 2. nap du.

2015.08.18. Hungária Kupa 3. nap du.

2015.09.26. Kalocsa Kupa 1. nap du.

2016-os kitekintés.

A 2016-os IFI Eb Lengyelország DK-i részén lesz, ezért nyárra szerepel a tervben egy verseny, ami ezen a területen lesz.

Gera Tibor

Utánpótlás szövetségi kapitány

A MARKETING-KOMMUNIKÁCIÓS ÉS EDZŐI SZAKMAI NAPOKRÓL SZUBJEKTÍVEN

Január végén lezajlott az idei tájfutó Marketing-Kommunikációs és Edzői konferencia a Testnevelési Egyetemen, a két nap közti este pedig a Tájfutó Gálán báloztunk.

Szombaton, a Marketing és Kommunikációs szakmai napon mintegy 36 fő vett részt. Ezen személy szerint egy kicsit meglepődtem egy picit több résztvevőre számítottam. Az egyes előadások írásos anyagai megtalálhatóak az MTFSZ honlapon, így most csak szubjektív beszámolót olvashatjátok dióhéjban.

A napot Szlávik Zoli nyitotta: a tájfutó listán korábban körbeküldött és kitöltetett szpiker-kérdőív részletes kiemzésével és fejlesztő és esetleges szabályzatba foglalási javaslatokkal. A kérdőívet 445 fő töltötte ki, és kiderült, hogy hiába van pár hangadó, akit zavar a közvetítés, a többség szereti, így igenis legyen szpiker, ám szükség lenne „központi irányelvekre” ezen a területen is. Érdekesebbek voltak Zoli esettanulmányai is egy-egy versenyről, hogy mi mindenre

kell figyelnie menet közben egy szpikernek, hogy „mindenkinek” jó legyen. Például a hangerő; a zene stílusa (valaki szerint Mozart kellene!); a megfelelő irányba álló hangfalak; a megfelelő információk el (nem) hangzása kiélesedett helyzetben átfutón/befutón, mielőtt egy még futó versenyző többlet információhoz jut és mindezt persze úgy, hogy élvezetes legyen és követhető.

A következő előadó Elbert Gábor, korábbi sportszakállamtitkár volt, akinek az előadásából megtudtuk, hogy a squasht hogyan tették népszerűvé itthon állami támogatás nélkül, úgyesen szponzorokat szerezve. Ezen felül ötleteket adott és próbálta gondolkodásra késztetni a jelenlévőket (több-kevesebb sikerrel), hogy hogyan juthatna be a tájfutás az iskolákba. Véleménye szerint a legjobb dolgunk nekünk van azzal, hogy szabadtéri sportág a tájfutás és bevezették a mindennapos testnevelés intézményét. Voltak szemfelnyitó gondolatai, ám mivel az emberek gondolkodását nem lehet egyik percről a másikra megreformálni, ennek megfelelően hallottam olyanokat is

az előadása után a szünetben, hogy „de hát ezt már sok éve csináljuk és nem így működik”.

A harmadik előadást egy általam igen kedvelt, korábbi TF-es tanárom, volt jégkorong válogatott Géczi Gábor tartotta. Főként az élethosszig tartó fejlődésről, sportolásról beszélt, arról, hogy hogyan lehet már az egészen kicsiket is bevonni a sportágunkba, melyik életkori szakaszban milyen fejlődés van, milyen területet lehet fejleszteni. Míg egy olyan sportágban, ahol a sport „csak” fizikai, mint pl. jégjók, ott már 4-5 évesen edzésre járnak a kölykök, nálunk általában kicsit később kezdenek el tájfutni a gyerekek, lévén, hogy az agyukat is használni kell párhuzamosan a tájékozódáshoz. A későbbi bevonódás miatt már „le vagyunk maradva”, mivel addigra már a többség elkezdett sportolni és onnan kell átszábitani őket. Erre megoldást kell találni, akár játékos ovis tájfutással, akár más módon.

A nap utolsó előadója Skuló (Sculitéy Márton) volt, aki a különböző pályázati projektekről, kiírásokról beszélt, arról, hogy mire kell figyelni egy kiírásban, egy pályázat benyújtásában, illetve, hogy hol vannak pénzforrások a tájfutó klubok számára. Az elmúlt években több klub is sikeresen nyert el nagy összegű pályázatot, melyeket a sportág fejlesztésébe fektetett. Vannak számunkra releváns pályázatok, figyelni kell és cselekedni. A kulisszatitkokról kérdezték Skulót!

A szombat esti Tájfutó Gálát több-kevesbé kipihenve vasárnap az Edzői Konferencián megtelt a terem lelkes, csillogó szemű, már rutinos, illetve leendő edzőkkel, versenyzőkkel, hogy a legfrissebb, legjobb információkkal a fejükben



minél jobban és motiváltabban foglalkozhassanak tovább a jövő tájfutóival. A létszám egész pontosan a duplája volt az előző napinak, azaz 78 fő vett részt.

Lantos Zoli nyitotta a napot, aki az igen érdekes előadásában elárulta a titkot, hogy hogyan kellene egy tájfutónak táplálkoznia a megfelelő teljesítményhez. A kivetített előadásában a táplálkozási piramist elemezte ki, kifejezetten tájfutók részére. (Az MTFSZ honlapon megtalálod.) Amit fontos megjegyezni, hogy az állóképességi sporthoz fontosak a teljes kiőrlésű, lassan felszívódó szénhidrátok, valamint a zöldek. Ez a piramis két alsó szintje, amire mindenképp szükség van, e nélkül nem megy az aerob sportolás. (Nyilván a többi tápanyag is kell, csak más mértékben.) Ezen felül például megtudtuk, hogy mivel az agyunkat is használjuk verseny közben, több foszforra (pl. halból) is van szükségünk, mint egy „sima” futónak.

Dosek Toncsi és Kisdűdű (**Hegedűs Zoltán**) a tájfutó módszertani sajátosságokról beszélt, illetve az életre szóló sportolásról. Ez utóbbiról Dűdű mesélt hosszasan, főként a szeniorokra fektetve a hangsúlyt, illetve, hogy idősebb korban hogyan hat a mozgás, milyen egészségügyi előnyökkel jár a szervezet számára. A szünetben a nekünk készített finom szendvicsek falatozása közben az edzők morajából azt szűrtem ki, hogy abszolút igaz van, ám az edzők az előzetes program alapján nem teljesen ilyen témájú előadásra számítottak, mert a tanítványok egyelőre nem senior, hanem utánpótlás korúak...

Harmadikként Vöcsök (**Kisvölcssey Ákos**) tartott egy igen izgalmas, gyakorlati példákkal tarkított előadást a gyerekek edzéseiről, hogy hogyan lehet egy kis változatosságot, játékot belecsempészní az edzésekbe, hogy ne csak a futásról



szóljon, hanem igen is gondolkodni kell, tájékozódni tanulni. A gyakorlati a téli tornatermi edzések-re éppúgy alkalmazhatóak, mint tavasztól őszig kint a szabadban is. Aki nem tudott eljönni a szakmai napra, javasolom, hogy nézze meg az MTFSZ honlapján a játékokat és merítsen belőle ötleteket, vagy akár használja egy az egyben. Igazán inspiráló és gondolatbeindító előadás volt!

Nemes Béla, korábbi BEAC-os edző egy igen részletes, ám nagyon tudományos előadást tartott a tejsavküszöb-sebességről. A rengeteg grafikonnal, tudományos magyarázatokkal tűzdelt előadása is fent van a honlapon. Aki érti őket, magyarázza el nekem őket laikus módon tolmácsolva.

Az utolsó előtti előadásban **Zsigmond Száva** az alternatív edzéseket mutatta be, melyeket javasolt a tájfutóknak is edzésként alkalmazni kiegészítésként, a sérülések megelőzéséért, illetve rehabilitáció idején. Színes, látványos, esettanulmányokkal teli előadása érdekes volt, bemutatva a világ legjobb tájfutóinak X-tréning edzésnaplóit, melyet akár mi is nyomon követhetünk online. Volt szó például aquajoggingról (Helena Jansson ebben is királynő), TRX-ről, sífutásról, táncról

és még megannyi mozgásfajtról, amelyet mind be lehet építeni a futások mellé.

A nap utolsó előadójaként **Gyalog Zoli** azt mesélte el, hogy a Tabáni Spartacus hogyan tudott 13 év alatt a csúcsra érni. Ez idő alatt a néhány fős tájfutó gyerekből az ország legnagyobb utánpótlás nevelő klubjává váltak úgy, hogy nem akármilyen versenyzőik vannak, köztük most már felnőtt kategóriában is. A bajnoki pontversenyben a tavalyi után pedig idén is győztek. Népszerűsítő eseményekkel indultak, ám most már szájhagyomány útján jönnek az új gyerekek. A két edző már nem elég, az egyre több gyerekek egyre többet kell foglalkozni, különösen figyelve mind az élversenyzőkre, mind a kisebbek motiválására is. Az elmúlt években a sikeres TÁMOP pályázat adminisztrációja nagyon nehéz volt, ám az a támogatás segítségével sok mindent megvalósítottak: sportfelszerelés, SportIdent rendszer vásárlás, klubhelyiség fejlesztés, versenyztetés, stb. A Szpari most a csúcson van, a kérdés, hogy a jövő évi előadás témája lehet-e az, hogy hogyan sikerül(t) a csúcson maradni?

Máthé Fanni
fanni@aromillo.hu



BUDAPESTI TÁJFUTÓ NAPOK

Január 17-18-án a Budapesti Tájfutók Szövetsége az idén is megrendezte a Budapesti Tájfutó Napokat. Szombat délután a Diák Teremtájfutó Bajnokságra, délután a Szenior találkozóra, este a Bajnokok vacsorájára került sor. Ez utóbbi keretében adták át a Budapest Tájfutója és a Jó tanuló, jó sportoló pályázat díjait. Vasárnap délután koszorúzás, majd a Ripszám Henrik emléktverseny zárta az eseménysort.

TEREMTÁJFUTÓ BAJNOKSÁG



Megvan a pont! Fotó: Nemesházi L.

A nyolcadikosok felvételi miatt a korábbi évekhez képest kisebb érdeklődés mellett került megrendezésre az idei Diák Teremtájfutó Budapest Bajnokság. Az esemény új helyszínén, a Gazdagréti Csíkihegyek Általános Iskolában került lebonyolításra. Az esemény házigazdája volt Simicskó István, sportért felelős államtitkár, aki mellett jelen volt Bugár József, a BTF SZ elnöke, Bruckner László, az iskola igazgatója és dr. Fekete Jenő is, a BTF SZ tiszteletbeli elnöke. A pályakitűző Bakó Áron igen furfangos, figyelős, pillangós pályákkal rukkolt elő, ami gyakran még a rutinosoknak is igen komoly nehézséget okozott. A végül 20 iskolából érkező diákok egy igen kellemes délelőtti tornatermi tájfutáson



Simicskó államtitkár díjat ad át
Fotó: Máthé I.

vehettek részt, melyet immáron 9. alkalommal rendezett a Budapesti Szövetség.

SZENIOR TALÁLKOZÓ

A szombat délutáni eseményre ezúttal a Magyar Sport Házában került sor, ahol Bugár József elnök ismertette a BTF SZ aktuális információit, majd átadta a Budapest Tájfutó Sportjáért díjat Schell Antalnak, a budapesti szövetségben végzett, különösen a tájfutás népszerűsítése és megismertetése terén kifejtett több évtizedes munkásságáért. Ezután Dániel Edit, az idei braziliai szenior VB ezüstérme-

se tartott érdekes előadást a WMOC eseményeiről, a terepekről, pályákról, majd a vb-t követő dél-amerikai élményeiről.



Dániel Edit a WMOC-ról mesél
Fotó: Nemesházi L.

DÍJAK ÁTADÁSA

Szombaton estére a BTF SZ elnöksége az idén is meghívta egy vacsorára azokat a fiatalokat és edzőiket, akik az elmúlt évben országos bajnokságot nyertek. Ebben az évben Mets Miklós és a Funkwerk Magyarország Kft. szervezte-szponzorálta a Pesti Vendéglőben tartott Bajnokok vacsoráját.

A **Budapest Tájfutója** díjat az alábbi versenyzők kapták:



A szenior találkozón Bugár József elnök tájékoztatja a résztvevőket
Fotó: Nemesházi L.



A Budapest tájfutójai díj nyertesei

Fotó: Sulyok Ábel

U -16 lány kategóriában: Hajnal Dorottya, SPA, edzője Gyalog Zoltán Kétszeres országos bajnok (ONEB, ORVB), és a többi bajnokságon is dobogós volt. 14 éves kora ellenére kijutott az Ifi EB-re, és ott a sprinten 12. lett a két évvel idősebbek között.

U 17+ lány kategóriában: Weiler Virág, SPA, edzője Gyalog Zoltán

Mind az 5 egyéni országos bajnokságot megnyerte, főbb nemzetközi eredményei: Ifi EB sprint 10. hely, váltó 7. hely, Junior VB hosszútáv 26. hely, váltó 13. hely.

U -16 fiú kategóriában: Egei Patrik, SPA, edzője Gyalog Zoltán

Négyszeres országos bajnok, és a többi bajnokságon is dobogós volt. Az Ifi EB-n normáltávon 13., váltóban 9. lett.

U 17+ fiú kategóriában: Miavecz Balázs, MOM, edzője Kisvölcssey Ákos Egyéni országos bajnok a hosszabb távokon (HOB, ONEB), az Ifi EB-n normáltávon 22., váltóban 15. lett.

„JÓ TANULÓ, JÓ TÁJFUTÓ” PÁLYÁZAT EREDMÉNYE

A Bajnokok Vacsoráján vehette át Weiler Virág (Tabáni Spartacus) a legjobb nemzetközi eredményességért járó „Ezüst Futócipő” Díjat, valamint Sulyok Ábel (BME, Tabáni Spartacus) és Liszka Krisztián (ELTE, Tabáni Spartacus) a „Jó Tanuló, Jó Tájfutó” Díjat. A díjakat



Jó Tanuló, Jó Tájfutó pályázat díjazottjai

Dr. Fekete Jenő György, mint alapító, a BTFSZ tiszteletbeli elnöke adta át.

RIPSZÁM HENRIK EMLÉKVERSENY

Útvonal tervezés a Ripszám versenyen
Fotó: Nemesházi L.

Minden térkép elfogyott, 101 fő teljesítette a Ripszám emléktábla pályáját, amelyet a decemberi jégkár miatt minimális mértékben módosítani kellett.

Még a verseny előtt került sor a 90 évvel ezelőtti első magyarországi tájfutóverseny emlékére állított **emléktábla megkoszorúzására**. A koszorút Bugár József, a BTFSZ elnöke helyezte el.

Az élmezőny:

Férfiak

- | | | |
|---------------------|-----|-------|
| 1. Bakó Áron | SPA | 45:08 |
| 2. Miavecz Balázs | MOM | 48:38 |
| 3. Egei Patrik | SPA | 51:48 |
| 4. Peregi Dániel | SPA | 51:52 |
| 4. Zacher Márton | SPA | 51:52 |
| 6. Kisvölcssey Ákos | MOM | 52:22 |

Nők

- | | | |
|--------------------|-----|---------|
| 1. Novai Éva | SZV | 59:11 |
| 2. Füzy Anna | OSC | 1:01:55 |
| 3. Hajnal Dorottya | SPA | 1:05:40 |
| 4. Kézdy Borbála | MOM | 1:05:49 |
| 5. Sárközy Zsófia | MOM | 1:09:29 |
| 6. Mantuano Eszter | SPA | 1:11:05 |



multiNavigator.hu
terepfeltárás - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Tájélok 2015 1. szám **9**

BESZÁMOLÓ A 2014-ES SPORTÁGFEJLESZTÉSI TÁMOGATÁSOK FELHASZNÁLÁSÁRÓL

Több éves hagyomány már, hogy a Tájoló első számában összefoglalót adunk közre az MTF SZ keretein belül működő sportágfejlesztési támogatási programok eredményeiről és egy kis statisztikát az utánpótlás helyzetéről. A tagdíjak és a rangsoroló versenyek nevezési díja után befizetett „adó” felhasználását továbbra is szeretnénk átláthatóvá tenni, a terveknek megfelelő felhasználás minden olyan tájfutó számára fontos lehet, aki versenyengedélyének kiváltásával hozzájárult a támogatási rendszer forrásainak megteremtéséhez.

Támogatási Program	Tervezett	Megvalósult
Edzőképzés támogatása	200 000	245 000
Edzők támogatása	7 500 000	7 500 000
Nyári edzőtáborok	1 000 000	1 000 000
Iskolai népszerűsítő programok	500 000	92 800

1. Utánpótlást nevelő edzők képzésének támogatása

Először a támogatási program történetében a tervezett 200.000 Ft-os keretet túlköltöttük, minden jelentkező támogatását biztosítottuk (Krokavec Simon, Petrócki Ádám, Szencz Attila, Szokol Mónika, Vörös Endre), összesen 245.000 Ft-ot fordítottunk a képzési támogatásokra, a kiírásnak megfelelően a számlával igazolt képzési díjak 50%-át fizettük ki. Remélhetőleg a ténylegesen működő edzők számában is viszontlátjuk ezt a fel lendülést a következő években, hiszen a támogatás igénybe vételének ez is feltétele.

2. Utánpótlás edzők támogatása

Az előző évhez képest 2014-ben az edzőtámogatási pályázatot már csak kis mértékben dolgoztuk át, a benyújtás és a beszámolás egyszerűsítése érdekében. Egyetlen pályázatot írtunk ki, de ezen belül két külön kategóriában értékeltük a teljesítményt: a tanítványok számára (nevelt létszám, rajthozállások, elért minősítés) illetve az élsport eredményesség (bajnoki pontok, Ifi EB és Junior VB kiemelkedő helyezések) szerint. A létszám alapú kategóriában – ahogy várható volt – jóval több pályázó tudott támogatást nyerni, ami a Sportágfejlesztési tervben kitűzött mutatókat is figyelembe véve megfelel a céljainknak. Egyetlen olyan pályázó volt csak, akinél nem valósult meg a vállalás, ezért év végén az előleget vissza kellett vonnunk.

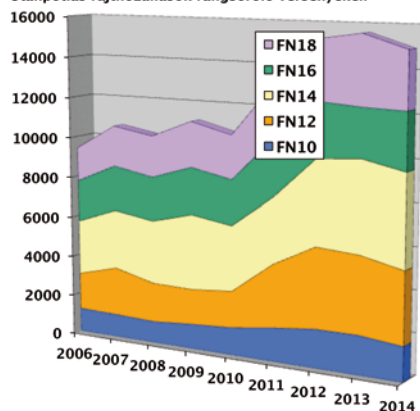
A rajthozállási grafikonból látszik, hogy a támogatásnak továbbra is jelentős hatása volt a rangsoroló versenyeken történő utánpótlás részvételre – még

akkor is, ha az össz up. rajthozállások száma az előző évhez képest csökkent. A csökkenés egyébként a többi korosztályban (felnőtt, szenior) is megtalálható, és nagyrészt a Hungária Kupa előző évihez képest alacsonyabb létszámára vezethető vissza.

Klub	Név	Támogatás
BMG	Antal István	59 000
BTK	Ládi János	138 000
CSP	Bohus Mariann	59 000
CSP	Gönczi Róbert	91 000
CSP	Laurinyecz Katalin	130 000
CSP	Móré Erzsébet	56 000
CSP	Samuné Nagy Katalin	31 000
CSP	Szabó Mihályné	80 000
CSP	Veres Zsolt	80 000
CSP	Zabagloné Várad Margit	59 000
DTC	Tóbinsé Várady Szilvia	179 000
DTC	Zsigmond Száva	380 000
ESP	Blézer Attila	210 000
ESP	Veres Imre	197 000
FLF	Bernáth Zsolt	97 000
GOC	Császár Éva	87 000
GOC	Juhász Júlia	177 000
GOC	Mézes Tibor Solyom	86 000
GOC	Tarsoly Róbert	73 000
HTC	Bán Sándor	122 000
KAL	Dénes Zoltán	31 000
MAT	Horváth Sándor	133 000
MCB	Paskuj Máttyás	92 000
MOM	Kisvölcséy Ákos	355 000
NYK	Zelei Ferenc	100 000
PAK	Kiss Gábor	110 000
PUS	Szerencsiné Csamangó Jusztna	48 000
PVS	Viniczai Ferenc	475 000
PVS	Vonyó Péter	242 000
SDS	Nagy Ákosné	106 000
SDS	Sramkó Tibor	270 000
SIR	Tökés Árpád	84 000
SKS	Gömbös Gyula	170 000
SMA	Rétfalvi Lajos	77 000
SPA	Gyalog László	128 000
SPA	Gyalog Zoltán	449 000
SPA	Krasznai Orsolya	316 000
SZT	Dr. Kiss-Geosits Beatrix	106 000
SZV	Gera Tibor	294 000
SZV	Szencz Attila	244 000
TSE	Kéri Péter	68 000
TTE	Horváth Magda	142 000
TTE	Tóth Eszter	247 000

VHS	Németh Zsoltné	236 000
VSM	Szerencsiné Csamangó Jusztna	74 000
ZTC	Erdős Gábor	129 000
ZTC	Fehér Ferenc	177 000
ZST	Galambos Erika	206 000

Utánpótlás rajthozállások rangsoroló versenyeken



3. Utánpótlás nyári edzőtáborok

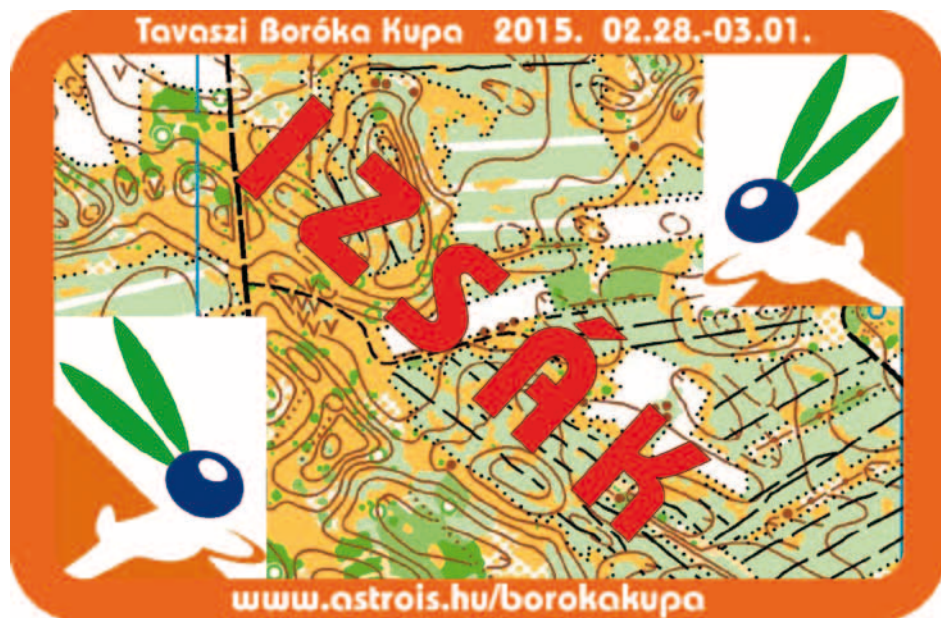
A nyári edzőtáborokra 11 egyesülettől 9 tábor megrendezésére érkezett pályázat (azaz voltak közösen pályázó egyesületek), melyeket a bizottságunk elő-

zetesen mind elfogadhatónak tartott, és mindegyik meg is valósult. A támogatási keretet a korábbi évekhez hasonlóan létszamarányos számítással osztottuk szét, figyelembe véve az edzőtábor hosszát és bentlakásos vagy otthonlávós jellegét. Az össz létszám 2014-ben 312 fő, előző két évben 263 és 308 fő, tehát stabilan működő programnak mondható. Az egy főre jutó támogatás 3205 Ft (2013-ban 3802Ft/fő, 2012-ben 3247Ft/fő). A beérkezett beszámolókból megállapítható, hogy az edzések igényesen megtervezettek, változatosak, általában OCAD-ben kitűzött feladatok voltak. Most már elmondhatjuk, hogy a valóságtól eltérő pályázatokat sikeresen szorította vissza a beszámolás 2 éve bevezetett szigorítása, az edzések részletes dokumentálása, a teljes létszámú csoportkép megkövetelése.

Rendező	Dátum	Helyszín	Létszám	Támogatás
BTK-VHS	jún.14-17.	Várvölgy	38	97 373
SPA	jún.30-júl.4.	Ecseg	26	83 280
FLF	júl.25-28.	Abaliget	7	17 937
KAL	júl.20-25.	Kaskantyú	42	161 435
ZTC	júl.16-20.	Bakonybél	36	115 311
GOC	júl.30-aug.4.	Csörötnék	24	92 249
DTC	aug.7-10.	Bánkút	36	92 249
PVS-SZV	aug.11-15.	Bakonyzentlászló	87	278 668
NYK	aug.25-30.	Baktalórántháza	16	61 499

Budapest, 2015.február 7.

Kovács Balázs, Sportágfejlesztési és Ifjúsági bizottság



2016. évi kiemelt rangsorolók és világranglista futamok

Az MTFSZ Naptárbizottsága döntött a 2016. évi kiemelt rangsoroló versenyek és világranglista futamok rendezőiről.

Kiemelt rangsoroló versenyek:

Április 10.: **Postás kupa 2. nap** (normáltáv) – Óbarok

Május 22.: **Országos Diákolimpia kísérőversenye 2. nap** (normáltáv) – Felsőtárkány

Szeptember 24.: **Jonathermál kupa 1. nap** (középtáv) – Kiskunmajsza

Október 29.: **Eger Nagydíj 1. nap** (rövidtáv) – Mezőkövesd

Világranglista futam:

Június 15.: **Maccabi kupa 2. nap** (középtáv) – Kiskunmajsza

Hungária Kupa 2017 és 2018

Döntött az MTFSZ Elnöksége a 2017-es Hungária Kupa rendezői jogának odaítéléséről. Két pályázat érkezett, a Baranya Megyei Tájfutó Szövetség Orfű központtal, a Postás SE pedig Tapolca központtal adott be pályázatot. Vonyó Péter illetve Sótér János ismertették 15-15 perces prezentáció keretében az elképzeléseiket a versenyközponttól, terepekről, kísérő programokról. Mivel az elnökség mindkét pályázatot magas színvonalúnak találta, egyből két Hungária kupa rendezéséről is döntött, így a pécsi kapták a 2017-est, a Postás pedig a 2018-ast.

Informatikai fejlesztések

Tudnivalók az új adminisztrációs és adatbanki felületek használatáról. Hosszú fejlesztési folyamat első mérföldköve zárult le az új adatbank (<http://adatbank.mtfsz.hu>) és adminisztrációs (<http://admin.mtfsz.hu>) felületek átadásával. Ezzel egy időben változik több más alrendszer (Entry, Verseny admin) használata is.

MTFSZ adatbank

Az oldal létrehozásának célja, hogy minden, a Szövetséggel kapcsolatos adatbázis és dinamikus adat egy helyen elérhető, lekérdezhető legyen. A személyi (versenyzők, versenybírók) és szervezeti (egyesületek, szövetségek, stb.) adatbázisokkal, valamint a dokumentumokkal indul a rendszer, és innen elérhető – egyelőre a régi formában – a versenynaptár, a ranglista és a többi lekérdező felület is. A személyi adatbázisba beépítésre került a sokak által hiányolt, több mint egy éve szünetelő Tájfutó Arcok képadatbázisa is.

MTFSZ admin

Az Adatbank párja, mely az adatok karbantartására, feltöltésére szolgál. 2014. februárja óta üzemel, azóta az Iroda ezen keresztül adja ki a versenyengedélyeket. Mostantól az admin felület minden tájfutó számára elérhető, személyes és egyesületi teendők egyaránt intézhetők rajta keresztül. Fokozatosan erre a felületre fog áttevődni minden ügyintézés, ami eddig más felületeken (pl. versenyadmin), e-mailben vagy papír alapon történt. A jelenleg elérhető funkciók alább kerülnek bemutatásra.

Regisztráció

A két felülethez kapcsolódik egy új személy alapú felhasználói adatbázis is. Ennek következtében megszűnnek az eddigi egye-

sületi fiókok, a különböző jogosultságok pontosabban oszthatók ki az egyes felhasználóknak. Az MTFSZ admin felületen bárki regisztrálhat, aki szerepel a Szövetség személyi adatbázisában (az adatbankban ellenőrizhető). Sikeres regisztráció és bejelentkezés után elérhető az admin funkciók, valamint az adatbankban is bővebb adatmennyiség jelenik meg. Ha nincs pontos egyezés és emiatt sikertelen a regisztráció, az admin@mtfsz.hu címre küldött e-mailben lehet kérelmezni a "kézi" regisztrációt.

Tájfutó arcok, elérhetőségek

Minden regisztrált felhasználó tölthet fel saját kép(ek)et, amely ezután a tájfutó közösség számára elérhető az adatbázisból. Felvihetők címek és elérhetőségek is, amire szintén nagy igény mutatkozott. Az adatvédelem biztosítása érdekében minden kép, elérhetőségi- és címadat láthatósága szabályozható.

Versenyyengedély igénylés

Az idei évtől versenyyengedély igénylések beadására is az admin felületen lesz lehetőség. Ehhez a felhasználónak az adott egyesület adminisztrátorának kell lennie. Egyesületenként az első adminisztrátort az MTFSZ iroda adja hozzá automatikusan, amennyiben a regisztrációnál az egyesületi levelezőlistán szereplő e-mail cím van megadva. Ezt követően az adminisztrátorok delegálhatják a jogosultságokat további felhasználóknak. A versenyyengedély igénylés előreláthatólag január közepétől érhető el, amiről az iroda értesítést és útmutatót fog küldeni az érintetteknek.

Entry, versenyadmin

Az új felületek bevezetésével egy időben megszűnnek a korábbi egyesületi felhasználók, a jogosultságok jobban szabályozhatóvá válnak. Az Entry-be az újonnan regisztrált felhasználónévvel és jelszóval lehet belépni, feltéve, hogy a felhasználó rendelkezik az ehhez szükséges egyesületi adminisztrátori joggal. Az egyelőre a régi formában működő versenyadmin elérése az új admin felület részeként történik.

Tesztelés, hibajelentés

Mivel új rendszerről van szó, természetesen előfordulhatnak hibák is. A gyors javítás érdekében ezeket kérjük az admin@mtfsz.hu e-mail címen jelezni. Szintén ide várjuk a véleményeket, fejlesztési ötleteket, melyek alapján a felületek kis mértékben változhatnak a közeljövőben. Kényelmes és hibamentes használatot kíván az MTFSZ Informatikai és Technikai Bizottsága!

Petrócki Ádám

Az MTFSZ évi rendes közgyűlése: február 28.

Időpont: 2015. február 28. (szombat) 9:30

Helyszín: Magyar Sport Háza Konferenciaterem

Budapest, XIV. Istvánmezei út 1-3. I. emelet (bejárat a Dózsa György út felől) Ha a közgyűlés a fenti időben és helyen nem lenne határozatképes, a megismételt közgyűlésre 2015. február 28-án (szombaton) 10:00 órakor a fent említett helyszínen kerül sor.

Új bizottsági tagok

A Térképbizottság kibővült, új tagja: Hegedűs Ábel. A Szenior Bizottság élén változás történt: Lacsny Bálint helyett ismét Jenővári Gabriella veszi át a vezetését.

Új könyvek

A Térképtár és Sporttörténeti Bizottság két sportágtörténeti könyv kiadását tervezi: a Ripszám Henrik és a magyar tájfutás kezdetei című kötet hamarosan megjelenik, míg a Hrenkó Pálról szóló kiadvány még kezdeti állapotban van.

Hányan vagyunk?

2014-ben 2309 fő váltotta ki a versenyengedélyt (ötlet több, mint az előző évben), ebből 996 fő 18 év alatti.

Új tagszervezet

Az elnökség elfogadta a gödöllői Kirchofer József Sportegyesület tagfelvételi kérelmét, ezzel a tagszervezetek száma 91-re nőtt.

Világversenyek

Az idei Felnőtt VB Skóciában, a Junior VB Norvégiában lesz. Az elnökség elfogadta a válogatási elveket, amelyek nagyjából az előző évek rendszerét követik (a felnőtteknek áprilisban négykörös hazai előválogató, májusban Skóciában számonkenti válogató; a junioroknak négy hazai válogató április-

májusban). Az utánpótlás válogatott fő versenye a kolozsvári Ifjúsági EB, aminek a helyszíne nagyon kedvező mind a költségek, mind a felkészülési lehetőségek szempontjából. A válogatás az előző éveknek megfelelően négy versenyből (ebből kettő Kolozsváron) a három legjobb százalék alapján történik.

Előzetes pályaadatok fogalma

A Versenyszabályzatba bekerült az előzetes pályaadatok fogalma (a nevezési határidőig közzé kell tenni őket, és ha később eltérnek tőle, akkor ingyen átnevezhetnek a versenyzők); a közelmúlt vitáinak eredményeként pedig a szalagos pályákkal kapcsolatos ajánlások új részekkel egészültek ki.

A bajnoki rendszer változásai

- átvezették az elnökség által korábban hozott döntések 2015-től érvényes elemeit (normáltávú OB selejtező eltörlése, Sprint Váltó OB bajnoki pontversenybe emelése);
- a normáltávú OB sorsolásánál érvénybe lép a kiemelt csoport (a mezőny erősebb tagjai hátul indulhatnak) rendszere;
- a váltó összeállításokat ezentúl a verseny előtti este le kell adni;
- az Egyesületi Váltó OB alapja ezentúl lehet a sprint verseny-szám;
- az Országos Diákolimpia váltója ezentúl 60 perces lesz és nem lesz korlátozva a megyénként indítható váltók száma.

Kedves Versenyrendezők, Edzők!

Tájékoztatlak benneteket, hogy korlátlan mennyiségben rendelkezem

Pretex 100 g-os és Pretex 120 g-os vizálló, 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.

Méretetek: 215x305 mm, 430x305 mm, 430x610 mm

A 215x305 mm méret ára: 100 g-os 23 Ft+ÁFA; 120 g-os 28 Ft+ÁFA

PRETEX
TÉRKEP PAPIR

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

GRAFFIC-COM_{BT}
SPORT - DEKOR - AJÁNDÉK

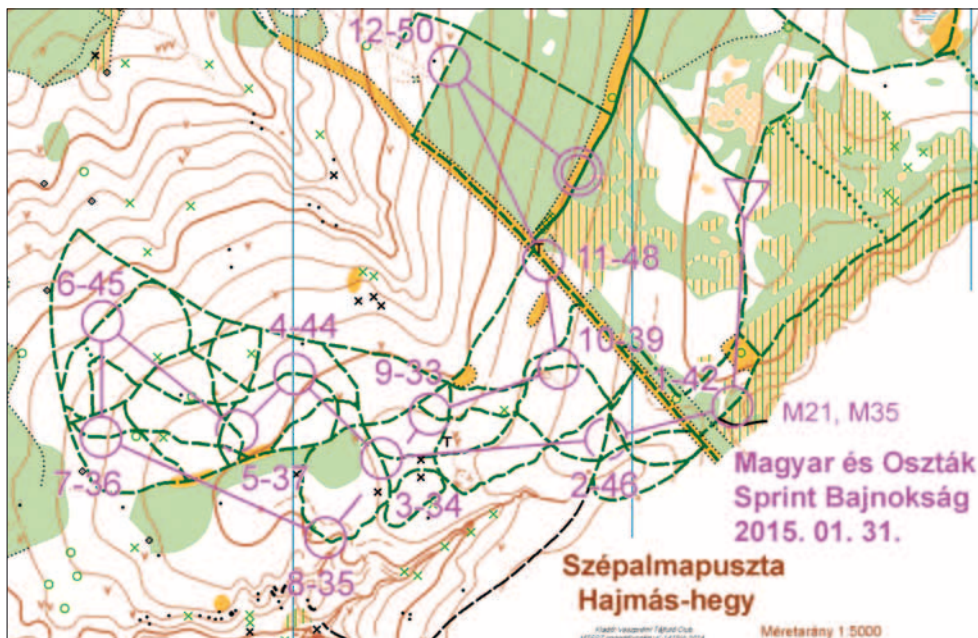
sportesgrafika.com mathepista@gmail.com 06-20/9573-165



multiNavigator.hu
terepfeltárás - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Tájélok 2015 1. szám **13**



BAKONY AZ OSZTRÁK SÍTÁJFUTÁS MEKKÁJA

Osztrák Sítájfutó OB a Bakonyban január végén, a tél kellős közepén, a VB előtt 2 héttel? Ha ezt valaki 15 évvel ezelőtt megjósolta volna, minimum hülyének nézem, hogy egy hegyekkel és sok hóval megáldott ország apraja-nagyja mit keres nálunk? Idén sem teljesen értem, ez pont fordítva lenne logikus... Minden esetre kisebb sportdiplomáciai bravúrnak lehattunk szemtanúi Szépalmapusztán, Zircről alig pár kilométerre. Ezen gondolkodva arra jutottam, hogy az egyetlen hatalmas adu kártya a számban rejlik, amivel mi magyarok nem vagyunk sehová kötte és bárhol, ahol van hó, mobilak vagyunk. Volt rá példa, hogy pár éve Szlovákiában szlovákoknak fektettük a nyomokat az ő bajnokságukra...

A három versenynap, négy futam elsőre elég soknak tűnt, de többnyire rövid és gyors számokkal

elviselhető lett az egész. A terep a sítájfutásban eddig teljesen ismeretlen és új volt, de biztos állíthatom, hogy 30-50 cm hó esetén az egyik legkiválóbb hazai sítájfutó terepet találták meg a rendezők. Sajnos a hely adottságait csak részben lehetett kihasználni a hirtelen leesett nagy hó miatt. A tervezett nyomhálózat alig felével készültek

el időre. A péntek esti ráhangoló éjszakai futam ennek megfelelően elég kalandos lett a nagy hóesés és szél miatt. Szombat délutánra viszont elkészültek a pályák és verőfényes napsütés fogadta az idei első OB 66 indulóját, melynek a nagyobb felét a „sógorok” tették ki. Kár volt a rettenetesen gyenge információ áramlásért. A magyar



Felsorakozik a váltó mezőnye

mezőny fele ennek hiányában az eredetileg meghirdetett reggeli nullidőre érkezett, és csak a helyszínen szembesült vele, hogy akár még aludhatott volna bő 3 órát, mert csak du. 2-kor volt az első rajt... Érdekes módon az osztrák ellenőrzőbírók keresztül minden külföldi tudta a hírt, de itthon ezt nem sikerült világgá kürtölni... Pedig erre vannak fórumok, pl. levelezőlista vagy akár az amúgy érthetetlen módon fő infó csatornának választott facebook is még jó lett volna... A nyomhálózat a világversenyekhez igazodott, és keskeny, gyakorlatilag végig párosbotozós volt, ami a jól korcsolyázóknak

is elég lett a győzelemhez. Dosek Toncsi lehetett volna rá veszélyes, viszont az egyik pont kimaradt, így ő kiszállt a versenyből. A hölgyeknél már szorosabb lett a verseny, és az abszolút 3. helyen végzett Simon Ági fej-fej melletti csatában, legyőzve Bertóti Reginát lett újra magyar bajnok.

Egy rövid pihenőt követően már jöhetett is a váltó bajnokság rövidített verzióban. A rendkívüli helyzet miatt (16.15h-s null idő) csak egyszer-egyszer futottak a váltó tagjai és nem 2x2 fős változatban. A lányoknál nem volt elég váltó a bajnoksághoz, de a férfiaknál igen, és a szinte sötétedésben véget érő



talán hátrány volt, a kezdő pikelyes léceseknek előny. Viszont cserébe a nyomhálózat sűrűsége és a férfi pálya utolsó átmenetét leszámítva, szinte egy VB sprint pályán érezhette magát az ember. Ebből az álmából csak a verseny reggelén a terepet keresztül szelő hatalmas vadász traktornyomok ébresztettek fel párszor a pályán, amiről persze szerencsétlen rendezők mit sem tehettek. Ahogy az várható volt, a felnőtt férfi versenynél az osztrákok domináltak, a magyar bajnoki címet megszerző Hajdu Szása 8. lett egy bő 2 perces hibával, de ez

Elrajtolnak a versenyzők

versenyben a szakág történetében először holtverseny alakult ki a bajnoki címért folytatott csatában. Történt ugyanis, hogy a pálya végére az addig vezető Marosffy Danit (OSC) utolérte Hajdu Szása (TTE) és a befutón ugyan a jobb pozícióban levő Dani vezetett, a célvonalnál még épp utolérte Szása és egyszerre estek be a célba.

Az izgalmak másnapra, a középtávú OB-ra magyar szempontból kicsit alább hagytak, a férfi mezőny lényegesen gyengébb lett, az előző

Sprint OB dobogós eredmények:

Férfi 21- E (20)	3.1 km	12 ep
1 Hajdu Szása		Vasas/TTE
22:28		
2 Bugár Gergely		SPA 23:36
3 Marosffy Dániel		OSC 27:28
Nők 21- E (8)	2.8 km	11 ep
1 Simon Ágnes		ETC 21:56
2 Bertóti Regina		GOC 22:33
3 Pózna Anna		GOC 34:17

Váltó OB dobogós eredmények:

F21 (10)	
1 VASAS/TIPO VAS	37:47
Martin Hajdu	21:41
Szása Hajdu	16:06
1 Orvosegyetem SC OSC	37:47
Agoston Dosek	19:39
Dániel Marosffy	18:08
3 Egri Testedző Club ETC	42:49
Attila Lajszner	23:34
Ágnes Simon	19:15

Középtávú OB dobogós eredmények:

Férfi 21- E (14)	5.8 km	14 ep
1 Vajda Zsolt		THT 60:40
2 Lajszner Attila		ETC 67:10
3 Scultéry Márton		SAS 77:15

napi dobogósok közül senki nem állt rajthoz és a nőknél sem volt meg a minimum létszám, így ott hivatalos bajnokot nem is lehetett hirdetni. A terep kicsit nagyobb lett a sprinthez és a váltóhoz képest, mert kiegészült az éjszakain használt résszel is. A férfiaknál kényelmes előnnyel első felnőtt bajnoki címet szerezte Vajda Zsolt THT. A lányoknál fordult a kocka és most Bertóti Regina 3. helye szép az osztrákok szendvicseiben. Simon Ági ezúttal 6. lett.

A sok világversenyt megjárt osztrák ellenőrzőbíró barátunk, Wolfgang Pötsch-nek nagyon tetszett a verseny és bízik a jövőbeni hasonló megmozdulásokban, közös bajnokságokban a Bakony lankáin. Úgy legyen!

Szöveg: Kiácz Bence
Fotó: Hajdu Kálmán

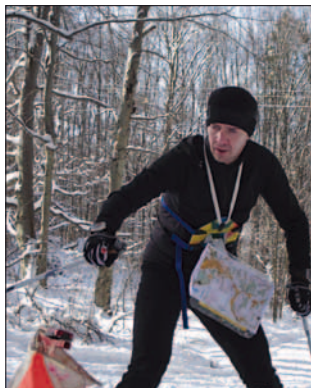
BÜKKI HOSSZÚTÁVÚ SÍTÁJFUTÓ OB

Február második hétvégéjén került megrendezésre az idei szezon második sítájfutó versenyhétvégéje Bánkúton.

Az időjárás kedvezett a rendezőknek, hisz szombaton jó minőségű hóban, ragyogó nap sütésben, vasárnap pedig hőszállingózásban versenyezhetünk. A tavalyi év végi ónos eső nyomai sem voltak zavaróak, csak néhány helyen lassították a kidőlt fák a versenyzőket. Ezek a térképen jelölve voltak, így az útvonalválasztásnál ezt is figyelembe kellett venni. A verseny nem a megszokott nagymezői irányban zajlott, így a pályarendszer az elmúlt évekhez képest újdonságot nyújtott a versenyzők számára. Nagyrészt keskeny nyomvonalak voltak, ami a világszínvo-

nalú sítájfutó versenyeken megszokott, a magyar mezőnyben azonban ez sajnos nem mindenki igényét elégíti ki. Ezen kívül nagyon élvezetesek voltak az amatőr bánkúti sífutók párosbotos nyomai a régi vasút vonalán. Azonban vasárnap sokak számára nagy küzdelmet jelentett a csurgói „hegymászás”, majd „lesiklás” a hepehupás nyomokon. A mezőny gerincét a szlovákok és a hazai DTC-sek tették ki. Felnőtt férfi kategóriában szlovák dominancia volt, egyedül Dosek Toncsi tudott beférkőzni közéjük 3. helyével. A magyar bajnoki címet nagy fölénytel gyűjthette be, a második helyért ment csak igazi csata. A nőknél viszonylag gyér mezőny mellett izgalmasan alakult a bajnoki cím sorsa.

írta: Bertóti Regina
fotó: Szívák András



Tamási Tibor egy ellenőrzőponton

Országos Hosszútávú bajnokság dobogós eredmények:

F21 (10)	8.0 km	215 m	13 ep
1	Dosek Ágoston	OSC	1:00:52
2	Hajdu Szása	Vas/TTE	1:10:02
3	Hajdu Martin	TTE	1:10:56
N21 (4)	6.6 km	170 m	11 ep
1	Bertóti Regina	GOC	54:50
2	Simon Ágnes	ETC	55:30
3	Szívák Ildikó	GOC	1:09:49

BENYOMÁSOK AZ IDEI NORVÉG SÍTÁJFUTÓ TÉLRŐL

- a sítájfutó szezon december közepén kezdődött és február közepén vége is van;
- a telek itt is egyre rövidebbek, például Oslo környékén igazi hó csak január közepén hullott, akkor, amikor a váltóbajnokság volt a hegyekben;
- a legstabilabb hóviszonyok január közepétől március közepéig vannak;
- az egész Skandináviában lévő hó hiány miatt és a saját országukban meg nem rendezett versenyek miatt, a svéd és a finn felnőtt és junior válogatott Norvégiában versenyzett január elején;
- összesen 5 hétvégén rendeznek sítájfutó versenyt itt, az országos bajnokságokat is beleszámítva, azaz összesen 10 versenynapból áll az idény;
- az idén a felnőtt sítájfutó VB, junior VB és ifjúsági EB Norvégiában kerül megrendezésre, február közepén, Budor helyszínrel;
- részben a VB-k miatt és részben a hó hiány miatt, a december közepén lévő versenyeken majdnem több volt a svéd mint a norvég, és rekord sok volt a résztvevő. Például a D17-ben 59-en indultak, a H17-ben meg 72-en;
- a hóviszonyok egyik végtől a másikba esnek: Lygnan január elején alig volt hó, a kevés, ami volt, nagyon kemény volt. Január közepén a váltóbajnokság előtti napon lévő közép-távon annyira erősen havazott és olyan sokat, hogy az elől

- indulok verték a nyomokat, s a hátrább indulok nyerték a kategóriákat. Január végén Trondheimban a verseny előtti napon megjött a meleg és a viharos déli szél, minden megolvadt, utána megfagyott és kőkeménnyé és helyenként tükröjéggé vált a hó. Mintha április lett volna egész januárban;
- a felnőtt női kategóriában főleg csak a válogatott versenyzik + 3-4 lelkes amatőr indul. Szerencsére a juniorok és fiatalok között többen vannak, így van jövője a sportnak;
- a hosszútávú bajnokságon 2 kategória van, H/D21 és H/D17. Bajnokság másoknak nincs;
- a középtávú bajnokságon csak egy kategória van, H/D17. Az idén 32 női és 39 férfi versenyző volt ezen a távon;
- a váltó bajnokságon is csak H/D17 van, az idén 12 illetve 11 csapat indult. Érdekeséggé tekinthető, hogy a tavalyi biathlon staféta-bajnokságon is csak 15 csapat volt.
- a középtávú bajnokság nem volt túl fantáziadús a D17-ben: 8 pontunk a 12-ből ugyanaz volt, mint az előző napi D21-es pályán, habár más sorrendben. Ezt azért én furcsállom, meg is jegyeztem a rendezőknek verseny után.
- beszámoló a VB-ről a következő számban jelenik majd meg: előzetes hírek szerint Fenyvesi Laura és Molnár Róbert fogja majd Magyarországot képviselni. Csúcs Klaus, Szép Zoltán és jómagam is részt veszünk, habár román színekben.

Fey Zsuzsa

EDZÉS (35 ÉVESNÉL) IDŐSEBB KORBAN

Hogyan működünk?

A gépek – használat közben kopnak az élőlények – „élő gépek” – másképp működnek.

Ha az izmaidat, agyadat használsz, világos, hogy megerősödik, fejlődik/okosodik, ha pedig – ellenkezőleg – nem használsz, legyengül, elsovad/butul. A terhelés, edzés, tanulás fejlődést eredményez.

Az inaktivitás, passzivitás – visszafejlődést, leépülést okoz.

Az előbbi folyamatok ismertek, de az már kevésbé, hogy a szervezetünk összes sejtjében végbemennek, ha tartós, folyamatos, legalább közepes intenzitású – állóképességi – sportot űzünk, mert a terhelés alatti anyagcsere-folyamatok olyan nagymértékű változásokat hoznak létre, amelyek az összes szövet, szövetet érintik: pl. savasodás, ionkoncentrációk átalakulása, salakanyagok, stb.

A belső egyensúly felborul, ezt helyre kell állítani.

Ebben az alkalmazkodásban minden sejt, szövet és szerv részt vesz, mert mindegyiket érinti a belső egyensúly eltolódása.

A fejlődés érdekében használni, működtetni kell szervezetünket.

Ha testmozgást végzünk, terhelésnek tesszük ki a testünket: elfáradunk, izomlázunk lesz, salakanyagokat termelünk, tehát a terhelés = romlás

Ezután a pihenés alatt történik a regenerálódás, ez a terhelésre adott válasz.

A terhelés és a pihenés (regeneráció) folyamatának fázisai: 1. ábra

Külső terhelésre (K.T.) végbemegy a belső terhelés (B.T.), majd utána elkezdődik a regeneráció (R.), ami túlkompenzálással (T.) folytatódik, azaz magasabb teljesítőképesség alakul ki egy időre, nagyobb terhelést képes végezni a szervezet vagy az adott izom, amit terhelünk. Ebben az időszakban kell elvégezni a következő erős edzést. Ez a magasabb szint újabb terhelés nélkül elmúlik, nem marad meg. A teljesítőképesség aktuális szintjét (T.Sz.) a görbe mutatja.

Az előbbi mechanizmussal a mozgás számos jótékony élettani hatást vált ki szervezetünkben. A rendszeres – állóképességi – edzés:

➤ fokozza a szív és a tüdő teljesítőképességét,

➤ csökkenti a szívizomzat oxigénigényét, aminek különösen nagy jelentősége van koszorúér-betegségben szenvedők számára, illetve annak kivédésében,

➤ csökken a vérszír-szint és pozitív formába alakul,

➤ csökken a vérnyomás,

➤ az izommunka csökkenti a vércukorszintet (inzulin nélkül),

➤ segít megőrizni illetve csökkenteni a testsúlyt.

A legfontosabb, hogy fejleszti a szabályozórendszereket: az idegrendszert és a hormonrendszert, ezek így az egész szervezetet jobban irányítják.

A kedvező változások rendszeres mozgás esetén minden korosztályban – tehát akár a 65 éven felüliek körében is – kialakulnak. Ezek a kedvező változások a tájfutásban talán a legteljesebb, összetett módon valósulnak meg, ezért a tájfutás a legegészségesebb sport, = fizikai és szellemi fejlődést, fizikai és szellemi kapcsolódást, lelki felüdülést és feltöltődést vált ki, mindezt általában a természetben, egészséges és tiszta környezetben.

Az öregedés biológiai háttere:

➤ Szervezetünk működőképessége csökken az évek során.

➤ A kor előrehaladtával fogy a szervezet, szöveteket alkotó működő sejtek száma, helyüket kötőszövet foglalja el.

➤ A szervek, szövetek súlya csökken. Az agy, a máj, a vese, a tüdő, az izom és egyéb szövetek sejttömegük 70-80 éves korra 10-50 %-ot veszít eredeti tömegéből.

Változások időskorban:

➤ csökken a testsúly

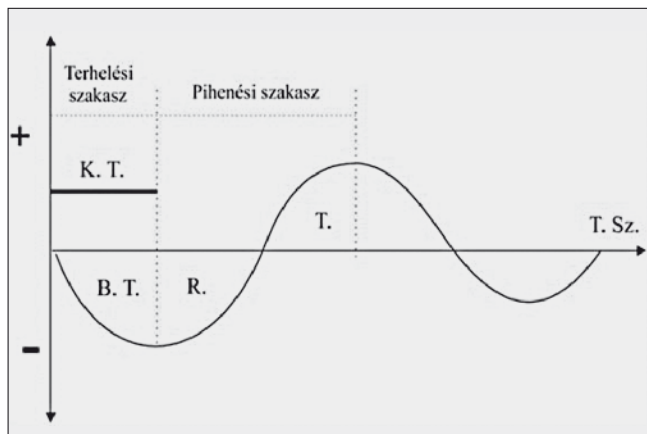
➤ csak a zsírszövet mennyisége nő

➤ csökken az izomszövet mennyisége, ereje (70 éves korra 35, 85 éves korra 55 %-át veszti el), fáradékonysága nő

➤ csökken a szív pertérfogata, romlik a szervezet vérellátása – aerob állóképesség csökkenése

➤ a csontok a férfiaknál 3, a nőknél 8 %-ot vesztenek tömegükből – nő a csonttritkulás veszélye – törékenyebbé válnak a csontok

➤ romlik az érzékelés (látás, hallás,



1. ábra



stb), megnyúlik a reakcióidő, a reakciók intenzitása csökken

- a mentális funkció is lassul: az érzékszervek károsodása, a reflexek változásai, és az idegsejtek számának csökkenése (az agy szűrőállománya is)
- romlik a belső környezet állandóságáért felelős szabályozás. Ennek következtében károsodik a hőszabályozás is
- a alapanyagcsere csökken – kevesebb tápanyag kell nyugalomban
- csökken az izzadási mennyiség – de nem növekszik a szomjúságérzet
- csökken a máj oxidatív anyagcseréje – pl. a gyógyszerek feldolgozása is lassul

Azok az emberek, akiknek a tevékenysége önálló gondolkodást igényel, problémákat és érdekes feladatokat kell megoldaniuk, szellemi képességüket sokkal tovább megőrzi idősebb korban is.

Ez a tájfutásban kiválóan megvalósul! Mindezekhez társul, részben az előbbieket követve, a szervek, szövetek regenerációs képességének romlása, az egész szervezet ellenálló-képességének csökkenése, ezáltal a betegségekkel szembeni fogékonyság növekedése.

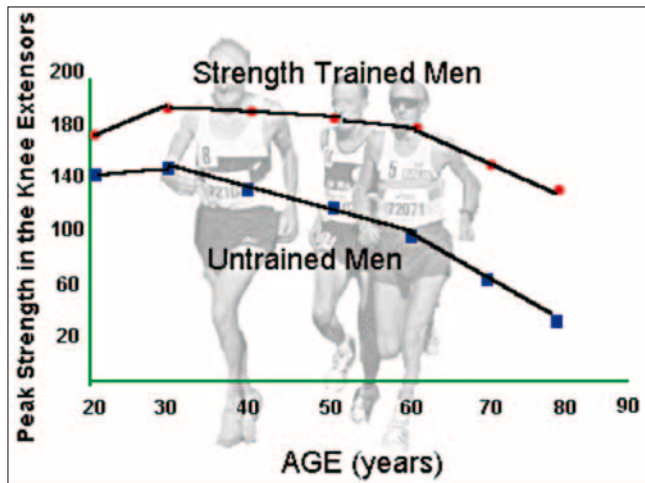
Megnyúlik a pihenő idő, sérülések, betegségek gyógyulása hosszabb ideig tarthat.

A jó hír az, hogy a testmozgás jótékony hatásai miatt – a bevezetőben elmondottakkal összefüggésben – az aktív embereknel az öregedés folyamata, annak egyes elemei lassulnak, kevésbé érvényesülnek, később következnek be, a fizikai erő, az állóképesség és a mozgékonyág csökkenése kisebb ütemű.

Egy izom példáján látható a különbség: 2. ábra

A felső görbe mutatja, hogy az edzeteknél 30-60 év között alig csökken az izomerő, utána is kisebb mértékű a csökkenés, 60 éves korban kb. kétszerese az edzetlen izom erejének

Másik példa a maximális szívfrekvencia értékének csökkenése, amely a tankönyv szerint 220-életkor, de a



2. ábra

rendszeresen edzésben lévő embereknel – tapasztalataink szerint – ennél legalább 5 %-kal magasabb értékeket mérhetünk.

Ez a terhelési zónák megállapításánál fontos, amiket a saját maximális pulzusszámunk arányában kell számolni, aztán figyelni. Egyénenként is eltérő lehet az elméleti értéktől.

Ismernünk kell ezeket a zónákat, mert adott zónákon belül végezzük adott edzéseket.

Azok az emberek, akiknek a tevékenysé-

bak, mert a szervezet működőképességének csökkenésével, a regeneráció idejének növekedésével még jobban figyelni kell rájuk a sérülések, betegségek elkerülése érdekében.

Az öregedés során végbemenő folyamatok figyelembe vételével kell tudatosan megterveznünk az edzéseinket. Fontos a terhelés és pihenés összhangja.

- a megszokott edzőmunka tempóját és mennyiségét csak fokozatosan, kis mértékben emeljük fel, ha fejlődni akarunk, a fokozatosság mindig elsődleges.

Zóna	Maximális pulzus %-a	
Maximális	90-100	maximális terhelés, csak 3-5 percig
Erős	80-90	Anaerob terhelés, 2-10 percig
Közepes	65-80	Aerob, steady state terhelés, folyamatosan
Könnyű	50-65	Regeneráló, bemelegítő-levezető tempó

ge önálló gondolkodást igényel, problémákat és érdekes feladatokat kell megoldaniuk, szellemi képességüket sokkal tovább megőrzi idősebb korban is.

Ez a tájfutásban kiválóan megvalósul!

Logikus edzéstervezés tájfutásban (nemcsak idősebbeknek):

A leírt elvek mindenkire érvényesek, a fiatalabbakra is, de az évek számának növekedésével azért lesznek fontosab-

- rendszeresen sportoljunk, kihagyások nélkül, hetente minimum háromszor mozogjunk valamit, ezt előre gondoljuk ki, tervezzük meg, és tartsuk be, az edzettségi állapot soha sincs készen, az 1. ábrán látható, hogy újra-meg újra tenni kell érte.

- a mérsékelt iramú hosszabb, egyenletes sebességű futások aránya legyen minél nagyobb, legalább 80 %, ez az említett könnyű és közepes

terhelési zónát jelenti (a max. pulzus 65-80 és 80-90 % között). Számold ki az életkorod szerinti terhelési zónák határait, és azok szerint végezd az edzéseid. Ha nincs pulzsmérő órád, időnként megállva és a csuklón/halántékon tapintással mérve beméred a futótempódat.

➤ ne végezzünk különösen megterhelő intenzitású terheléseket, túl gyors résztávokat, túl hosszú iramfutásokat, amik a csökkent teljesítőképesség és a fokozott izom-izületi sérülékenységre miatt kockázatosak lehetnek.

➤ változtatott tempójú hosszú futásokban egy közepes alapiramból gyorsítsunk 5-10 %-kal pl. 10x1-2 percet, majd az alapiramra álljunk vissza (1-2 perc), ne törekedjünk a nagyon erős iramváltásokra.

➤ résztávoknál inkább nagyobb sorozatokat fussunk, mint kevésszer max. tempóban, ne lépjük túl a 90 %-os zónát: pl. 4-5x 1000 m 2-3 perc pihenőkkel.

➤ fussunk minél többet terepen vagy legalább erdei úton, mert az egyenetlen talajon való haladás közben egyensúlyozni kell, ez erősíti a gerincet tartó izmokat is, ami a gerincbántalmak kivédését segíti, tehát nemcsak a tájfutó versenyekre készít fel.

➤ a nehéz terepen futásnál a kockázatosabb helyzeteket kerülni kell, különösen, akiknél a csonttritkulás fokozottabb (hölgyek), figyelni kell saját képességeinket.

➤ Mindig hagyjunk elegendő pihenőt:

- résztávok, edzések, erősebb hetek között:

- a futók szokásos két erős hét + egy pihenőhét beosztása helyett

- áttérhetünk az egy erős hét + egy pihenőhét beosztásra

- csökkenthetjük a heti edzésszámot, több pihenőnapot hagyva

- a pihenők gyakoriságát és hosszát az erőnlétünk fejlődésén vagy ellenkezőleg a fáradtságérzet növekedésén figyelhetjük és követhetjük. Szükség esetén változtassunk!

- Az erőnlétünk és a fáradtságunk változását pulzsméréssel is nyomon követhetjük. Ha a megszokott iramú futást csak magasabb pulzussal tudjuk teljesíteni, vagy a nyugalmi pulzusunk tartósan megemelkedik, akkor csökkenteni kell a terhelést, növelni a pihenőket.

- az évek számának növekedésével megnő a bemelegítés fontossága. Egy hirtelen rajt, nehéz terepen való nekiindulás azonnali sérülést okozhat: kocogás, gimnasztika, fokozatos beelendülés a rajt előtt megóvhat egy hosszú kihagyástól.

- a szervezet munkabírásának csökkenése mellett a szükséges terhelés alsó határát a fentiek figyelembevételével adjuk meg: a maximális pulzus 50 % fölötti intenzitást a mérsékelt iramú edzések is érik el, hogy reagáljon rá a szervezet. Ez mással nem helyettesíthető, mert nem váltja ki a kívánt hatást. pl. bármennyire fárasztó három óra házi vagy kerti munka, megmozdítja ugyan a pulzust, de nem éri el az említett küszöböt.

Tudatosság:

- fussunk térképpel az edzéseken. még az ismert terepeken is használjuk a fejünket futás közben.

- részfeladatokat oldjunk meg a térképes futások alatt: útvonalkövetés úton/terepen, különböző útvonalak lefutása, iránymentek, domborzat szerinti menet gyakorlása, pontfogási feladatok, stb. A szellemi feladat, a tájékozódás fejlesztése közben észrevétlenül történik meg a fizikai terhelés.

- a versenyeken csatázhatunk a haverunkkal, küzdhetünk egy kitűzött eredményért, vagy gyakorolhatjuk a fenti feladatokat, esetleg törekedhetünk az egyenletes, megállás nélküli tempóra, függ attól is, hogy bajnokságon, kupaversenyen vagy kis versenyen állunk rajthoz.

Más mozgásformák:

- egyes futóedzéseket felválthatunk más sportokkal – a kereszt-

edzések arányát növeljük: kerékpár, nordic walking, úszás, túra, stb., kisebb összerhelés mellett végezhetünk fizikai terhelést,

- végezzünk erősítést – rezisztencia edzés – amennyire lehet, tartsuk karban az izmainkat

- hetente többször végezzünk gimnasztikát, amivel átmozgatjuk az izmainkat (ezzel közben az egyes testrészek állapotát is ellenőrizhetjük),

- konzultáljunk szakemberrel – edzővel, ha új edzésprogramot szeretnénk kezdeni,

- legalább évente menjünk el orvosi vizsgálatra, lehetőség szerint sportorvoshoz is, ha pedig változtatni akarunk a szokásos edzésmunkán, akkor előzetesen mindenképpen konzultáljunk orvossal (aki ért a testmozgáshoz),

- minél hamarabb, már 40 éves kor körül keressük fel az ortopéd orvost, mert a – szinte mindenkinél lapangó – rejtett gerincproblémák időben való felismerésével, célzott gyógytorna rendszeres végzésével sokáig megőrizhetjük mozgékonyaságunkat,
- az orvos nincs velünk minden nap, vegyük észre magunk a szervezetünk jelzéseit: önmegfigyelés, önismeret, önkritika + önbizalom + családtagok, társak visszajelzései.

Lelkielő és tudatosság

Végül, de nem utolsósorban, célokra kell kitűzni, ez mozgósítja a szervezet működését, a mi esetünkben a működés hanyatlásának csökkentését is.

Idősebb korban – főleg nyugdíjba menetel után – a megszokott feladatok, tevékenységek megszűnhetnek, és a kiüresedés, kedvetlenség, céltalanság felerősíti a hanyatlást. ezért kell reális, de kihívást jelentő terveket kovácsolni és megvalósítani.

A tájfutás életforma! Akár N/F100 kategóriáig.

Hegedűs Zoltán

22. EURÓPAI ERDÉSZETI TÁJFUTÓ BAJNOKSÁG (EFOL)

Kedves Tájfutó Sporttársak!

Mint a 22. Európai Erdészeti Tájfutó Bajnokság (EFOL) házigazdája, szeretettel invitálom Önöket ezen a nyáron a Mecsekbe, és a festői szépségű Orfűre. Itt rendezzük meg az Országos Erdészeti Egyesülettel és a Tájfutásért Pécs Alapítvánnyal közösen 2015. augusztus 10-15. között mintegy 13 ország 430 versenyzője számára a nagy hagyományokkal rendelkező erdészeti tájfutó bajnokságot. Az ötnapos esemény a hagyományos menetrend szerint zajlik: a sprint, középtávú és váltó versenyszámok mellett erdészeti fórum, szakmai kirándulás és bankett gazdagítja a hét programját

Jó lenne, ha minél több résztvevő jelenne meg hazai színeken! Várjuk az erdészeti, faipari és természetvédelmi szervezetek, az ezen szakmákhoz kapcsolódó oktatási és kutatási intézmények alkalmazottainak jelentkezését!



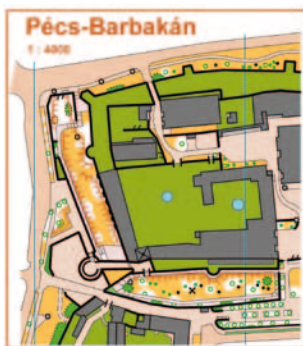
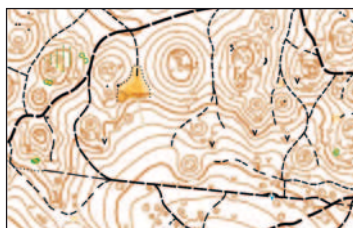
*Keszi László
vezérigazgató
Mecsekerdő Zrt.*

Várjuk a nyugdíjasaikat illetve az alvállalkozói kapcsolatban lévőket, az erdőtulajdonnal illetve az erdész végzettséggel rendelkezőket, az előzőekben említett személyek családtagjait, valamint az Országos Erdészeti Egyesület tagjait.

A versenyen nyílt kategóriát is hirdetünk, ahová megkötöttség nélkül minden érdeklődő jelentkezhet. Nevezési határidő: 2015. május 31. Részletek a <http://www.efol.eu/2015/> weboldalon.



MECSEKERDŐ
természetes úton



WMOC 2014. Brazília

DÁNIEL EDIT EZÜSTÉRMES A TÁJFUTÓ MESTEREK VILÁGBAJNOKSÁGÁN

A Nemzetközi Tájékozódási Futó Szövetség (IOF) első hivatalos dél-amerikai rendezvényeként került sor 2014. november 1-9. között Braziliában a WMOC-ra, azaz a Tájéfutó Mesterek Világbajnokságára.

A 200 milliós ország déli részén, az Argentin határtól (ottani mértékkel) nem túl messze, Rio Grande Do Sul államának másfél milliós fővárosa, Porto Alegre és a 40 ezer lakosú Canela hegyvidéki városka adott otthont a viadalnak. A távoli helyszín miatt a szokásosnál jóval kevesebb, mintegy 1600 futó nevezett 38 ország színeiben.

Az 5 magyar nevező közül azonban csak négyen indultunk, mert egyikünk, Horváth Imre (M60) más, még ennél is fontosabb elfoglaltsága miatt itthon maradt.

Az utazást négyen négyféleképpen szerveztük meg. Az egyedüli hölgy, a Németországban dolgozó Dániel Edit (W55) egy svájci egyesülethez csatlakozott. Európából már október 22-én elindulva Rio De Janeiróban akklimatizálódtak, majd a viadal után Argentínában és egy 5 napos chilei hajóúton zárták egy hónapos programjukat Dél-Amerikában. Dr. Zentai László, (M55) mint az IOF elnökségi tagja a szervezet hivatalos delegáltjaként nyitotta meg a világbajnokságot és működött közre a díjátadásoknál – verseny után még átruccant Rióba ülésezni egy darabig.

A jászárok szállási Csikós Miklós (M55) odaérve autót bérelt és szállodában lakott, s én, a Debrecenben született, de a Bükk miatt már idestova 40 éve Miskolcon élő Kovács Attila Gábor (M60) az ő segítségével juthattam el a 7-40 km távolságra lévő versenyhelyszínre. (Én vagyok az a hátizsákos, rosszul öltözött, aki a Bükk miatt Miskolcra költözött.)

Így jutottam ki

Hosszú lenne leírni azt a sok próbálkozást (bár leírtam, de a szerkesztő kihúzta), amelyet a világbajnokságon való részvétel anyagi hátterének biztosítása érdekében tettem. Így hiába kaptam rajtszámot és kisorsolt rajtidőket, lélekben már lemondtam a részvételemről. Aztán, amikor már nem is számítottam rá, kaptam egy e-mailt egy számomra ismeretlen cégtulajdonostól, melyben felajánlotta támogatását. A neve és az összeg kérésére nem publikus, de a számok láttán kikerekedett a szemem. Mennyi?!!!!

Erre hétfőn reggel a szokásos 3 órás úszóedzésem helyett nyakamba vettem a város. Nagy-nagy szerencsémre kaptam annyit kölcsön, amiből délután ki tudtam

fizetni a jegyet a másnap délelőtti, párizsi és riói átszállással Porto Alegrebe tartó gépre. Igaz, egy nappal későbbire szerettem volna, de az 60 ezerrel többbe került. Emiatt a kelleténél egy nappal korábban érkeztem meg a versenyközpontba, ahol a következő napi nyitásra készülve már serény munka folyt. S mégis, mint elsőnek odaérkező versenyzőt igen kedves fogadtak, ráadásul szabadon választhatam helyet matracomnak az akkor még üres tollaslabda pálya padlózatán.

A „HARD FLOOR” szépségei

Lehetőségeimnek megfelelően ugyanis 12 éjszakán át az ingyenes, úgynevezett „HARD FLOOR” szállást vettem igénybe. Kissé rosszabb volt, mint egy svájci menekülttábor, mert ott ágyat és étkeztést is biztosítanak, itt meg egyiket sem... De azért változatosan koszoltam. Hol szalonnát ettem kenyérral, hol meg kenyeret szalonnával. Porto



A vb magyar résztvevői:
Dr. Zentai László, Kovács Attila Gábor, Dániel Edit és Csikós Miklós

Alegrebben a versenyközpontban egy szocreált idéző kapreál sportcsarnokban lehetett aludni (aludni?). Meglepve tapasztaltam, hogy rajtam kívül mindenki sátrat állított odabent. De a helyszűke miatt olyan sűrűn, amire katonakoromban azt mondta volna a göré (értsd, az őrzető): - Emberek! Egymásba ér a f...k!

És akkor még nem is szóltam arról az egyetlen WC csészéről, s szintén egyetlen zuhanyrózsáról, ami a férfioldal igényeit volt hivatott kielégíteni. (A női szakasz ez irányú specifikumainak felderítésére nem tettem kísérletet.) Ráadásul rendszerint reggelente zárták be takarítás címén, mikor a legnagyobb szükség lett volna rá. Más szépségei vannak ennek a szállásformának. Egyesek taktikai húzásként ellenfeleik fizikai lerohasztására használják. Kora hajnalban kezdik, s késő éjszakáig folytatják emelt hangerővel a jópofizást, nehogy pihenni lehessen. S mikor végre ők is nyugovóra térnek, még jó hangosan horkolnak is.

A másik helyszínen, Canelában egy ablaktalan, nem tudni, mi célra készült, bádóg hullámlemez tetejű csarnokban laktunk vagy kétszázan. No, itt nem volt helyszűke, de az aljbeton keménységét a Hungaroring, a legalább 100x100 méteres terem akusztikáját meg a tihanyi visszhang is megirigyelhette volna. A spanyol, uruguayi, de többségben brazil sátorlások között egyedül én bámulhatam egy sötét sarokból a másfél cm vastag matracomról közvetlenül a bádogtetőt, amit különösen a gyakori, több órás éjszakai zivatarok alatt vert hatalmas hangerővel az eső.

Szerintem a doppingellenes ügynökségek túlságosan szűken értelmezik az esélyegyenlőséget. Az esélyegyenlőség, mint olyan, csak elméletben létezik. Hiszen a többszörös szállodában lakó sportolóknak nincs-e már eleve utcahossznyi előnyük ehhez a hard flooros népséghez képest?

De hát nem is az ilyesfajta szépségekről utazik az ember a Föld túlsó felére, hanem a vében való megmérettetésért. Ez a versenysorozat pedig egy edzéssel kezdődött.

Terepbemutató – Trail-0 módra

Talán a Városligethez hasonlítható, csak jóval elhanyagoltabb parkban (a neve: Parque Farrou Pilha Credenciaoi) egy katonai középiskola szomszédságában rendezték az edzőversenyt, ahol festett, állandó ellenőrző pontokra is bukkantam. A tájfutás honvédelmi jellegének ottani erőteljesebb kidomborodását mutatja a brazil honvédségnek a rendezés.



Zentai László, az IOF elnökségi tagja, nemcsak a szervezet hivatalos delegáltjaként volt jelen, hanem rajthoz is állt a versenyeken

zéshez nyújtott segítsége, mind logisztikailag, mind emberanyagban. Maga a terep egyszerű, csak futni kellett a jó irányban. Az irány kapcsán megemlíteném a tájoló milyenségét. Az Egyenlítő felé ugyanis a nálunk használatos tájólók nem megfelelőek. Ide speciális, a déli féltékére készített segédeszköz szükséges. Nekem azért van ilyen, mert a 2000. évi Új-Zélandon rendezett WMOC alkalmával kaptam kölcsönbe egyet a melbournei magyar Paul Adrián doktor bácsitól. A verseny végén meg nekem ajándékozta, mondván, úgy gondolja, szükségem lehet rá még más-kor is. Igaza lett. Az akkorin kívül már harmadjára vettem hasznát.

A sprint terepbemutatóját egy kb. 60-100 méter „széles”, 400 méter hosszú, két forgalmas utca által közrefogott

parkszávon tartották. Ennek térképére akár a hajléktalanfészkeket is bejelölhették volna. A kihelyezett tucatnyi pont közel fele pedig csak Trail-0 módra volt fogható. Az érintett részeket ugyanis közben építési területté nyilvánították és bekerítették. Mivel azonban – a Trail-0-val ellentétben – itt minden pontot csak egy bója jelzett, egyszerűen lehetett távolabbról is szemmel azonosítani őket. Aznapra egyébként a mezőny többsége is megérkezett. Ez 38 ország több mint másfél ezer sportolóját jelentette, egyharmaduk a szebbik nemet képviselve. A magyarországi, 2011-ben Pécsen megrendezett WMOC 3500 főnyi létszáma-hoz képest ez nem sok, de ennek a nagy távolság lehet az oka. A 11 férfi és ugyanannyi női kategória közül három selejtező csoportra is csupán egyetlen korosztályban (M65) lett szükség. A legtöbb kategóriában két futamba osztották a nevezetteket, de a legidősebbek és legfiatalabbak még egy futamot is alig-alig töltöttek fel.

A svéd, finn, norvég tömegeket most megelőzték a hazaiak, de sok távolabbi ország csak néhány versenyzővel érkezett.

Sprint a parkban

A sprint selejtező napja előtti éjszaka végig zuhogott, s a versenyre sem hagyta abba. A Parque Marinha talaja ezért a legnagyobbreszt dagonyára emlékeztetett. Az észak-déli irányban hosszán elnyúló, keskeny, folyó menti parkszávképzőnek való tájékozódási feladatott jelentett volna, ezért nehezítésként számos ideiglenes kerítést húztak fel benne, melyeken – kizárás terhe mellett – tilos volt átmászni. (Máshol, más versenyeken meg kerítéseket hagytak le tudatosan a térképről a tájékozódás nehezítése végett.) A nem vízálló papírra nyomtatott térképeket hiába csomagolták lehegesztett fóliába, a rövid futás alatt is szétáztak. Szerencsére nem ezeket a célban elszedett példányokat kaptuk vissza, hanem később teljesen újakat.

Aznapról 3 magyar eredmény ismert. Dániel Edit (Hegyi Sport Szentendre) 46 indulóból 20, klubtársa, Zentai László



Kovács Attila a Célban

51-ből 34, jómagam, Kovács Attila Gábor (Zöld Sportok Clubja) 72-ből 28. Ezzel Edit és én az A, Zentai (becenevén Zetor) a B döntőbe jutott. Csikós Miklós (Futárok SC) repülőteri sztrájk miatt csak a verseny utáni éjszaka érkezett meg, de a B döntőbe őt is besorolták.

Brazil világbajnok

A mezőny még aznap délután továbbutazott a Porto Alegretől 130 km-re északra fekvő Canela városába. A 3 órás, a vége felé kanyargós utakon értünk fel a 800 méter magasan lévő településre. A versenyközpont itt egy hotel (Fazenda Pampas) szobányi méretű termébe zsúfolódott be. A hard floornak meg ráadásul ide 2 km-re találtak csak helyet.

De a sprint döntő terepbemutatója legalább még gyalog is közel, 5 km-re esett. No, ez már erdő volt a javából! Futni is alig bírtam benne, csak csetlettem-botlottam. Jellemzésére talán a bozótos dzsungel a legjobb kifejezés.

Ehhez képest a délutáni döntő kellemes meglepetéssel szolgált. A 130 méter magas, csodaszép Caracol vízesést körbevevő (belépti díjas) parkban futhattunk. Maga az erdő ugyan itt is a délelőttihez hasonlított, ezért célszerűnek látszott kerülő sétatutakat és rétsíkakat választani. A döntő után természetesen megnézhettük magát a vízesést is, előbb

a fenti kilátóteraszról, majd 760 vaslécson lemászva az alsó harmadából is.

Eredmények szempontjából az A döntős Edit (46 indulóból) a harmincadik, magam pedig a főként skandinávokból álló szintén A döntőben az 58. helyen zártam 72 indulóból. Zentai 15. lett 49 közül, az időközben megérkezett Csikós Miklóst meg csak versenyen kívül értékelték.

Az első szám eredményhirdetését a másnapi hivatalos megnyitón (gyakorlatilag a rendezvénysorozat félidejében) tartották, de az eső miatt elmaradt előtte a résztvevők városi felvonulása. A városközpontban lévő kultúrházban első felszólalóként Dr. Zentai László, az IOF elnökségi tagja nyitotta meg a versenyt. A nem túl hosszú, zenés, népi táncos műsor után jött a díjátadás. Az elsőként dobogóra szólított svéd Rune Haraldson, az M95 kategória egyedüli indulóját felállva ünnepelte a közönség. A továbbiakban a szokásos skandináv túlerő mellett több érmet is nyertek az észtek (akik 2016-ban Tallinban rendezhetik a WMOC-t) és az egyetlen ír tájfutó is dobogós lett. S ami nem sikerült a foci VB-en a braziloknak, az itt összejött: az M35 kategória győztese, a hazai Iromir Alberto érthetően nagy ünneplést kapott.

A nálunk is jól ismert brit Peter Gorvett az M65 kategóriában nyert ezüstöt.

Ideális IVF terep

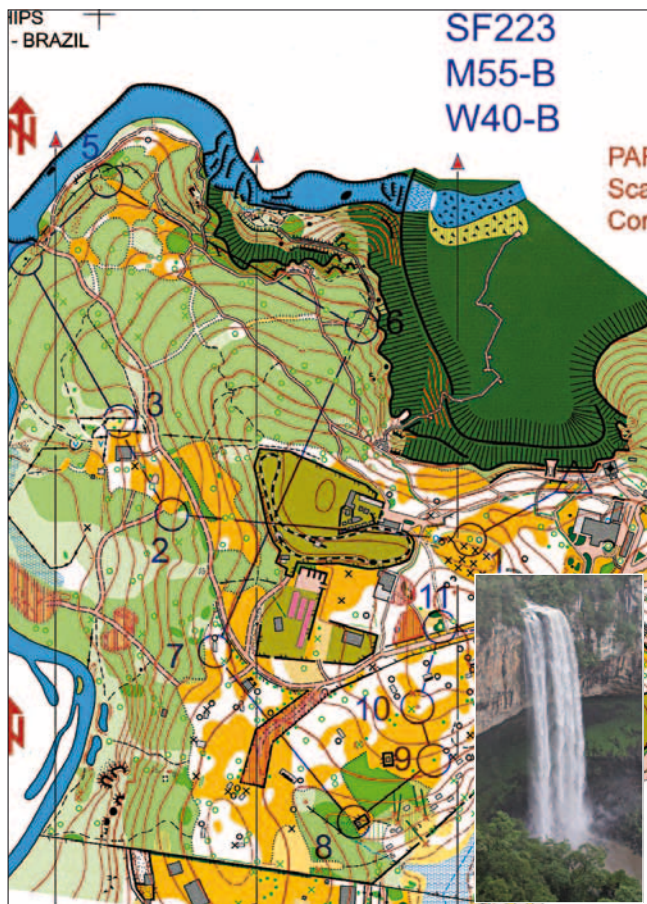
A klasszikus táv (long) első selejtező futamán kategóriámban a legutolsó rajtidőt sorsolták ki számomra. Sao Francisco De Paula közelében egy ideális, IVF (Igen Vén Fickók) futóknak való terepet találtak. Csodaszép, idős, ültetett fenyvesben még az én 70 kilómmal is minden lépésnél 8-10 centi süllyedtem a vastag avartakaróba. Ezen az 5,5 km-es, 90 méter szintkülönbséggel, 10 pontos pályán 60:49 perces időmmel az 55. helyen zártam 72 indulóból.

A második selejtezőn, Fazenda Parque Da Serra környékén már jóval változatosabb, vadabb terep várt ránk. A rendezők igen lelkiismeretesen az erdőszéleken sorakozó méhkaptárakat is szépen körbekordonozták. Sok mocsáron is át kellett gázolnunk. A nálam nehezebb Zetort (mint utóbb elmesélte) deréki süllyedve csak nagy nehézségek árán tudták kihúzni az egyikkől.

Az itteni arénában újabb ismerősök tűntek fel, a szlovák Maj Stefan és a szintén kiváló tájfutó felesége, Paulina személyében. Ők a sprintet kihagyták, helyette Argentína látivalóival ismerkedtek.



Daniel Edit klasszikus távon ezüstérmes, mellette lila felsőben áll a kétszeres világbajnok svéd Jörgen Mårtensson



Részlet a sprint döntő térképéből. A versenyzők a csodaszép Caracol víz-
esést körbevező parkban futottak.

A szalonna nem vált be

A mi pályánk nem volt piskóta: 4,6 km, 125 m szint, 13 pont, melyet 54:47 perc alatt teljesítettem, s ez a 49. helyre lett elegendő. Fizikailag sajnos egyre gyengébbnek bizonyultam. El is határoztam, hogy amint módom nyílik rá, változtatni fogok a többnapos versenyek alatti étkezési szokásaimon, mert a szalonna nem vált be. A két selejtező alapján most csak a B döntőbe kvalifikáltam magam. Ennek célja megegyezett a második selejtezőjével, de ezt a terepet a sok legallyazott fenyő is nehezítette. A mocsári teknősök meg (ha éltek bennük) jogosan emelhetnének

panaszt ellenünk lakhelyük háborgatásáért. Végül az 5,1 km-es, 170 méter szintű, 12 pontos pályán 69:50 perces időmmel a 13. lettem 69 indulóból.

Maj Stefan meg az A-ban megismételte az én korábbi sprint produkcióm, s szintén 58. helyezést ért el.

Dániel Edit hibátlan futása ezüstöt ért

Messze a legsikeresebb közülünk Dániel Edit lett, aki bravúros teljesítménnyel, alig 16 másodperc hátránnyal ezüstérmet szerzett. Igaz, csak 1 másodperccel előzte meg a harmadikat...

Álmomban sem gondoltam éremre – mesélte utóbb – csak az első tízben szerettem volna végezni. Hibátlan, tökéletes futásomnak köszönhető ez az eredmény, amit alig tudok elhinni! Persze készültem rendesen, bár edzőm, edzéstervem nincsen. Általában egyedül edzek, ha tehetem hegyen és erdőben, de soha nem betonon futva. Münchenben pedig, ahol dolgozom, parkban. Mivel munkám révén Svájcban is gyakran megfordulok, az ottani versenyeken is szoktam indulni, ami nagyon kemény ellenfeleket jelent az én kategóriámban is. Idehaza pedig sasadi lakosként az Irhás-árok, a KFKI és a Normafa környéke a szokásos edzőterepem – sorolta. Hetente 2-3 alkalommal, esténként 4-6 kilométert szoktam megtenni, plusz heti 1-2 alkalommal gimnasztikázom is. Ennyi szükséges tehát az „üdvösséghez”, ami az ünnepélyes eredményhirdetésekor csúcsosodott ki.

A legörömtelibb pillanat az volt Braziliában, midőn az egyik magyar, a közönség sorai között jelenlévő két másik magyar lelkes ovációja közepette érmeket akasztott a dobogón álló, legeredményesebb, legszebb és legboldogabb magyar nyakába! Köszönjük Edit!

Habár a magyar férfiak közül én mondhatom magam a legeredményesebbnek, számszerű helyezéseimmel nem vagyok elégedett. Az idei, fél éven át tartott térd sérülésem és egyéb körülményeim azonban most csupán ezt tették lehetővé. Örülök avégett, hogy sérülés- és baleset nélkül végig bírtam futni mind az 5 versenynapot, plusz a terepbemutatókat, s még inkább annak, amiért nem szakadt meg a sorozatom: 1994 óta (az orosz-szágit kivéve, ahol nem is volt magyar induló) minden évben megszakítás nélkül valamennyi WMOC résztvevője lehettem és ezt rajtam kívül senki nem mondhatja el magáról Magyarországon. Braziliában azért az itthon maradottakra is gondoltam. Ajándék gyanánt 42 magyar tájfutó barátomnak hoztam egy-egy tájfutó térképet a vb pályával.

Kovács Attila Gábor
Zöld Sportok Clubja, Miskolc
Fotók: Dr. Zentai László

II. FÖLDEÁK - HAGYMATIKUM KUPA: 2015. MÁRCIUS 21-22.

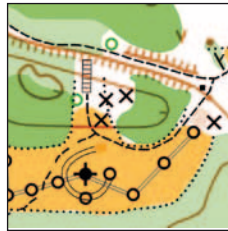
A Maccabi Vívó és Atlétikai Club Tájékoztató Futó Szakosztálya 2015. március 21-22-én szombaton és vasárnap négyfordulós rövidtávú versenyt rendez Földeák és Makó környékén. Az első forduló Földeák mellett lévő Kornél erdőben, majd délután a második forduló a településen lesz megrendezve.

Másnap vasárnap a harmadik forduló Makón a Maros parton, majd délután a negyedik forduló Makó belvárosában kerül lebonyolításra. Szombaton az első napon a két forduló között minden résztvevő ingyenes palacsinta partin vehet részt Földeákon, majd a verseny után minden versenyző ingyenes belépőt kap a makói Hagymatikum fürdőbe „a Fürdők Fürdőjébe” szombat délutántól vasárnap estig. Már nevezhetsz az entryben!

☞ Találkozunk március 21-22-én Földeákon és Makón. Várunk sok szeretettel versenyünkön!

<http://tajfutas.maccabi.hu/index.php/hu/> <http://hagymatikum.hu/hu/>

Paskuj Máttyás
szakosztályvezető



**FÖLDEÁK - HAGYMATIKUM
KUPA
2015. MÁRCIUS 21-22.
FÖLDEÁK - MAKÓ**

**TÁJÉKOZÓDÁSI
FUTÓVERSENY!**



multiNavigator.hu
terepfűtés - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

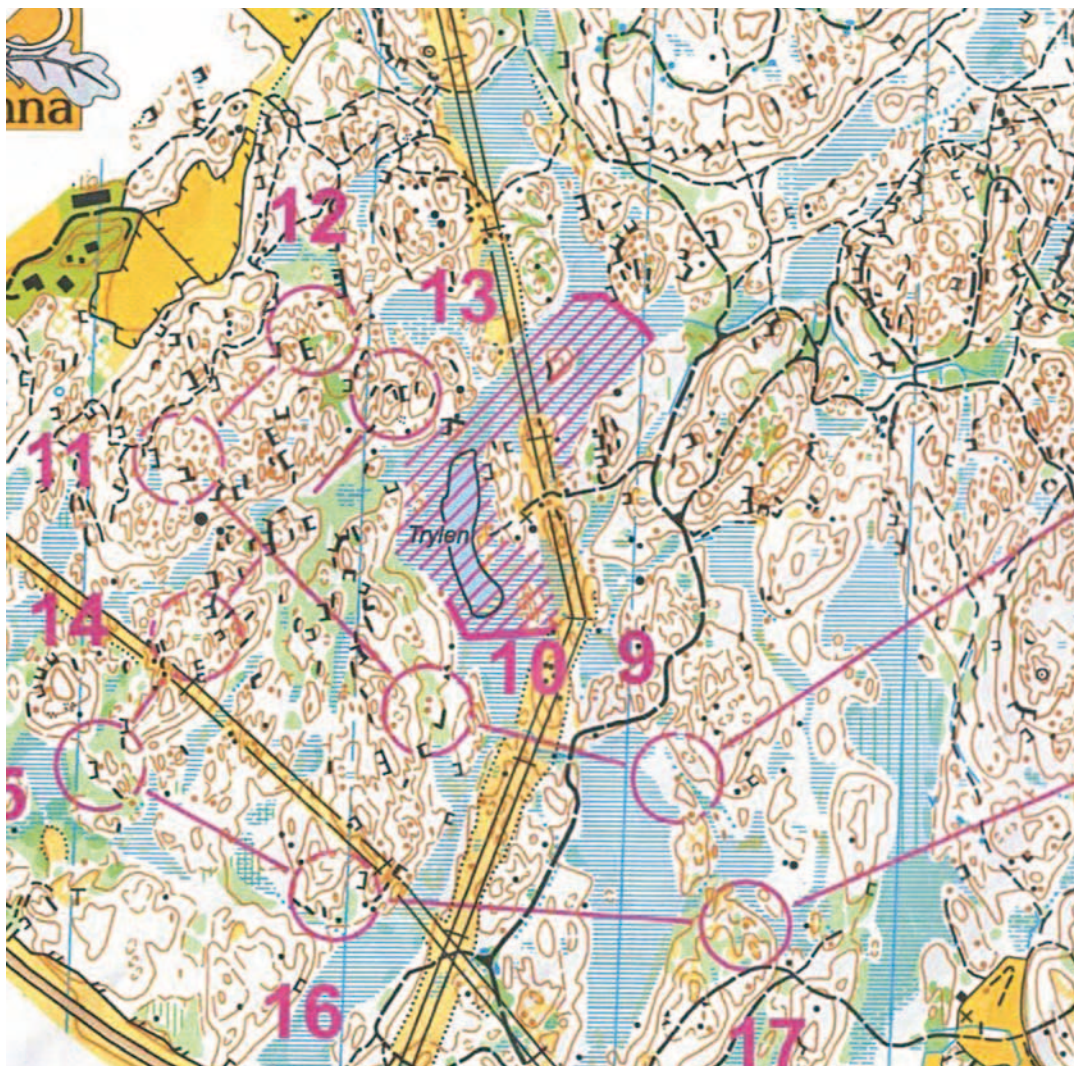
Tájéko 2015 1. szám **25**

AZ ÉV LEGNEHEZEBB PÁLYÁJA – 2

Ugorjunk csak egyből a lényeghez: a terep nagyon szabdalt, részletgazdag, sziklás-köves, helyenként nagy sziklalejtőrésekkel tarkított, dombos, s ráadásul az idén a mocsarak nagyon vizesek voltak. Stockholmtól délre lévő terület, Rudan a neve.

A D21 Elit pálya 4,8 km, 200 m szinttel, 19 ponttal. Simone Niggli nyert, 40.06-al. Rögtön a pálya elején kidobtak egy szabdalt területre, ahol 1 km-en belül volt 6 pont.

Egy közepes hosszúságú átmenet után jött egy hosszabb, ahol több útvonal választási lehetőség is volt. Simone Niggli, a nyertes, körbefutott jobbra, ösvényeken. Egy másik lehetőség volt az egyenesben való futás, csak akkor át kellett evickélni egy nagyon vizes mocsáron. A részidőkből az derül ki, hogy itt nem érte meg a kerülés, Simone-nak csak a 16. legjobb ideje van ezen az átmeneten, Rahel Friedrich majdnem 1 perccel verte meg őt itt.



- 24MANNA KÖZÉPTÁVJA 2014-BEN

Egy egyszerűbb átmenet után megint jól megforgattak egy sziklás dombon. Itt sűrűbb volt az erdő, a láthatóság is rosszabb volt, oda kellett figyelni.

A pálya vége megint egyszerűbb volt, és Simone újra a kerülos útfutást választotta a vizes mocsarakat kikerülve. Ezen az átmeneten ezt megérte, neki van a legjobb ideje.

Simone Niggli útvonala: http://www.simoneniggli.ch/download/9/archive_max/16782_img_img_0002.jpg

Végül 2 és fél perccel verte meg a második Tanja Ryabkinat, és 4 perccel a harmadik Josefina Engström-öt.

A saját eredményemet majdnem szégyellem leírni - engem 19 perccel vert, ebből 6 perc volt igazi kavaráss... nagyon elfelejtettem, hogy milyen egy technikás pálya.

A férfiak versenyét Thierry Georgiou nyerte, 1 és fél perccel verte a norvég Anders Nordberget. Állítólag ő is azt állította, hogy ez volt az év legnehezebb pályája.

Fey Zsuzsa



MENTÁLIS FELKÉSZÜLÉS EGY BAJNOKSÁGRA

Simone Niggli írását a Skogssport 2014/7. svéd újságból fordította Szerencsi Dóra

Amikor fizikailag és technikailag jó formában vagyunk, már csak a mentális felkészülés van hátra. Itt megtalálod az összes versenytáv különböző kihívásait.

Igazából te is, én is, mindketten tudjuk, hogyan működik a tájfutás. Ha ránézek egy korábbi versenytérképemre, tudom hogyan futottam volna, tudom, mit látnék és hogyan fogom meg az ellenőrzőpontot. Amikor kielemezek egy versenyt, kíváncsi vagyok, miért hibáztam egy pontra, ami nem volt különösebben nehéz. Egyrészt nehezebb tájékozódni a terepen, mint otthon az íróasztal mellett. Másrészt teljesen másképp reagálunk dolgokra egy stresszel teli pillanatban versenyhelyzetben. Jobb versenyzővé válunk, ha mentálisan is felkészülünk arra, ami ránk vár egy versenyen.

A bajnokság közeledtével remélem a formaidőzítés a tervek szerint alakul. Amikor a fizikai és technikai forma csúcson van, biztosnak kell lennünk abban, hogy mentálisan is felkészültek vagyunk. A bajnokság általában selejtezőből és döntőből

áll. Ez egyedi helyzet, és biztosan átgondoltad, hogyan hajts végre két versenyt, ahol az első nem annyira lényeges, ugyanakkor előkészítette a másikat.

Selejtező

Amikor tudom, hogy selejtezőt is kell futni a döntő előtt, igyekszem a kettőt egy egészként kezelni. Nem szabad hibáznom a selejtezőben, de az sem segít, ha a selejtezőt megnyerem, majd a döntő, hibázás miatt rosszul sikerül. A verseny előtt leírom a koncepciómat, ami érvényes mindkét futásra. A két versenyen a nehézség, a technika és a taktika azonos (ha ugyanaz a terep). A felkészülés a koncepcióval kezdődik és a bemelegítéssel fejeződik be. Minden ugyanúgy zajlik, mintha egy döntős futás lenne.

Amikor a rajtvonalon állok, teljesen összpontosítok, nem számít, hogy selejtező vagy döntő. Amikor tudom, hogy ez csak selejtező, megpróbálok lenyugodni, óvatosan tájfunni, és talán a pálya elején pár biztonsági lépést is teszek. Esetenként nem választok olyan útvonalat, ahol veszélyeztetek 3 percet pusztán csak azért, hogy

nyerjek 15 másodpercet. Ha a tájékozódás kiegyensúlyozott a selejtező alatt, megpróbálok nem teljes erőből hajtani magam egy úton vagy egy mocsárban. De egyébként azt akarom, hogy a selejtezőnek olyan érzése legyen, mintha a döntős futás egy része lenne.

Tudom, hogy vannak futók, akik próbálnak spórolni az energiájukkal, de ez nem az én stílusom. Több példa is van, amikor egy elrontott selejtező eredménye egy elmulasztott döntőbekerülés. Az én tájfutó technikám nem működik jól, amikor félsebességgel futok. Eltérő a versenyérzésem, és nehéz azt a tempót megtalálnom, amit szeretnék.

Amikor a selejtezőn a mezőny közepén végzünk, nehéz dolog mégis magabiztosnak maradni abban, hogy megnyerhetjük a döntőt. Ráadásul előny a tájfutásban, ha későn rajtolunk, amilyen későn csak lehet. Mindig sokkal éberebbnek éreztem magam a döntőben, amikor sikeresen teljesítettem a selejtezőt.

Döntő

Egy jó selejtező futás után ki kell elemezni a koncepciót: úgy futot-



Simone elemzi a térképét a 2013-as sprint VB után. Fotó: Sören Andersson

tam, ahogy akartam? Miben rejlik a terep nehézsége? Hogyan tudom az idővesztést elkerülni? Az előre (akkor még külsősként) megfogalmazott koncepciót csak a selejtező futás tapasztalataiból tudom pontosítani.

Döntő előtti felkészülesem ugyanaz, mint az előző napon, vagyis újra fókuszálni. Talán a legfontosabb dolog: még akkor is, ha ez egy döntő, nem rövidítem le a rutinokat, nem segít a stresszelés vagy a rövidebb térképoltatás a gyorsabb futásért. Általában majdnem az ellentéte igaz: ilyenkor tényleg szükségem van több időre, hogy megértsem a térképet és a terepet. Amikor ideges leszek a nyomástól, több időt veszek igénybe döntést hozni és megérteni a térképet.

Természetesen nem fogsz erőt/energiát spórolni a döntőben. Amikor biztonságosnak érzed a tájfutást, akkor nagyon kell nyomni. Ez akkor és ott történik, bizony fáradt leszel a célban.

Sprinttől a váltóig

Sprint, közép, hosszú és váltó, különböző mentális felkészülés. Neked is vannak tapasztalataid a versenyeidről. Próbáld összegyűjteni őket, és csinálj egy forgatókönyvet, amit elő tudsz venni a verseny előtt! Itt van néhány dolog, amit én szoktam használni:

Sprint

- Egyedi feltételek a rajt előtt. Általában nincs lehetőség egyedül lenni az erdőben.
- Ne izgulj pusztán csak azért, mert ez egy sprint. Egész végig egy lépéssel előrébb kell lenni pályán.
- Ha úgy érzed, egy lépéssel hátrább vagy, nyugodj le, állj meg 2 másodpercre, majd gyorsulj fel újra.
- A verseny 12 perc, nem 10 másodperc. Még a sprinten is van idő térképet olvasni (képbe jönni) és felvenni a versenytempót.
- Magas koncentráció az egész futás



A 23-szoros világbajnok Simone Niggl a 2013-as szezon után hagyta abba az élsportot. Ma is edz, formáját az egyesületi váltóversenyeken (Jukola, TioMila) villantja fel. Az év sportolója volt Svájcban három alkalommal (2003, 2005, 2007). Három gyermeke Anja, Lars és Malin, utóbbiak ikrek.

alatt. Teljes fókusz 12 percen át.

- A verseny ideje alatt rengeteg ember van a cél területén/aránban. Ez király, de te vagy az, akinek a térképet olvasni kell.

Középtáv

- Próbáld lenyugodni, még akkor is, ha ez egy sok ellenőrzőpontos rövid pálya. Itt egy olyan tájfutó tempót kell találnod, amit kibírsz a végéig.
- 35 percig kell fókuszálni. Előfordulhat, hogy elveszted a koncentrációd és más gondolatok jönnek elő. Próbáld meg találni egy rutinos viselkedést, hogy visszatalálj a jelenbe. Ez lehet egy szó, egy kép vagy egy szituáció, amit mindig ahhoz használsz, hogy megérted: teljes bedobással egy fontos versenyny van.

Hosszútáv

- A legnyugodtabb versenyforma, de mégis próbáld nem túl nyugodt lenni. Hiába hosszútáv, már a legelejétől aktívnak kell lenni. Ha túl lassan kezdész, akkor általában nehéz később iramot váltani.
- A hosszútávon is szükséges egy kis agresszió anélkül, hogy emiatt

túl keményen nyomnád az első fél órában.

- A verseny alatt a különböző részen nem szükséges ugyanolyan lenni, mint a sprinten vagy a középtávon. Az agynak néha kicsit pihennie kell. Sok rutin kell egy optimális hosszútávhoz, cserélgetni a pontos és a „durva” tájfutást. Találnod kell egy módszert, hogy visszatérj teljes fókusszal néhány másodperc alatt, amikor itt az idő pontosnak lenni.

- Egy hosszútáv alatt előfordulhat „befogás” (ha egy futó utolér, ez lehet motiváció jobb teljesítményre a későbbiekben). Ilyenkor visszacsatolást kapsz, hogyan versenyez egy másik futó. Általában saját magaddal harcolsz anélkül, hogy tudnád, hogyan állsz a többiekkel szemben. Küzdeni kell minden másodpercért és minden méterért. A versenynek nincs vége a célvonal előtt!

Váltó

- A váltó az váltó, de itt is ugyanúgy kell tájékozódni, mint egy egyéni versenyen. Amikor a váltóhelyen állsz, magadra fogsz koncentrálni, és arra, amit te tudsz.
- Gondolj végig különböző helyzeteket a verseny előtt. Milyen lehet a kiindulási helyzet a rajtnál? Milyen szituációkkal találkozatsz a futás alatt? Egy váltóversenyen előfordul, hogy alkalmazkodni kell egy másik taktikához (vagy pont a te taktikádhoz).

Remélem mostmár felkészült vagy a bajnokság előtt. Ha csináltál koncepciót és késznek érzed magad, akkor már csak a legjobbat kell adnod és élvezni az összes kihívást, amit a pályatervező felkínál. Good luck!

Fordította:
Szerencsi Dóra

szerecsi.dori@gmail.com



AZ ÚTIKALAUZOK KIRÁLYA

A magyar turista irodalom egyik legjobb, de mindenképpen legmonumentálisabb kalauzát adták ki 1914-ben a Magas-Tátráról. Ez a grandiózus munka megérdemel egy teljes cikket.

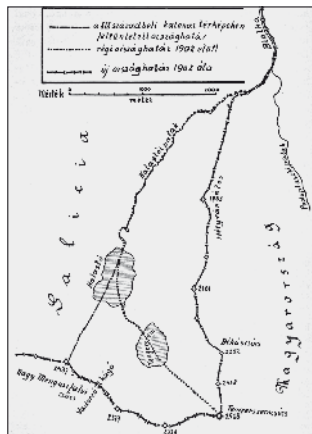
„Közel húsz esztendeje, hogy az „egyetemi turisták” néhány lelkes tagja, boldog emlékü Dr. Serényi Jenő († a Doberdón 1915.) szellemi vezetésével hozzálátott – az akkor már évek óta

folyó Tátrafeltáró, hegymászó munkásságuk eredményeire támaszkodva – a részletes Tátrakalauz szerkesztéséhez. 1914-ben elkészült a nagy mű s megjelent a pirosvaszonfedelű 3 kötetes, 1504 oldalas kalauz; szerk: Hefty Gy. Andor, Mervay Sándor (†), Dr. Vigyázó János, Dr. Serényi Jenő (†) és Dr. Komarnicki Gyula. Vele együtt az első sziklarajzos, részletes Tátraterkép (1:75,000).

Már 1917-ben második kiadást ért a mű (3 tokban, 7 füzettel, 1516 oldalra bővítve). 1918-ban a hegymászórész (4 füzetben), 1922-ben az általános és részletes kalauz (3 füzetben) német nyelven is megjelent. S megjelent a sziklarajzos térkép 1:50,000 léptékben, német és szlovák nyelven.

A Dr. Komarnicki Gyula szerkesztette Magas Tátra hegymászókalauza ettől kezdve teljesen elkülönült és III. magyar kiadása 1926-ban, mint speciális kalauz jelent meg. A Tátra általános, részletes kalauzának III. kiadását pedig itt nyújtjuk.

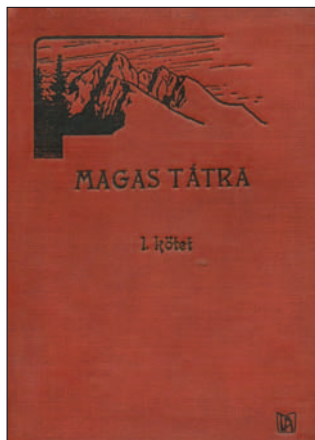
Eredeti munkatársaink voltak: Dr. Strömpl Gábor, Dr. Réthly Antal, Dr. Györfly István, Hulyák Valér (†), Dr. Guhr Mihály; Dénes Ferenc, Mervay Sándor (†), Dobrovics József (†), Horn



A halastói országhatár-vita

K. Lajos, Dr. Serényi Jenő (†), Dr. Komarnicki Gyula, Zuber Frigyes (†) és Zuber Oszkár. A világháború erősen megrikította soraikat. Hősi emléküket kegyelettel őrizzük, úttörő tevékenységük a Tátra gránitjába van vésvé.

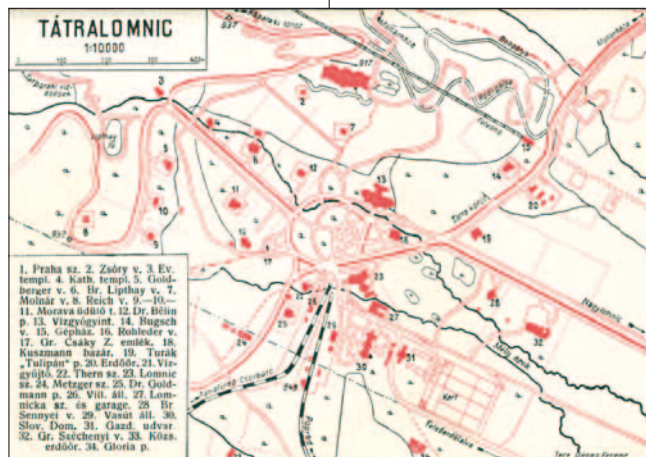
Ennek az új kiadásnak a mai viszonyok szerinti átdolgozását és sajtó alá rendezését a szerkesztők mellett túlnyomó részben Dr. Reichart Dezső végezte, kisebb részeket átdolgozásában Mory János, Kuszmann Gyula és Oppenheim József működtek közre. A Tátra felé vezető autósútirányok



Az 1914-es kiadás



Az 1931-es kiadás



Tatralomnic térképe

„Mars” lábszárvédő rövid nadraghoz és **„Mars” kötő** hosszu (Norvég) nadragot viselőkre.



A legalkalmasabb és legcélszerűbb védők mindenféle téli sportnál és nyári hegyutakon. A gyártmányok felülmúlhatatlan előnyei mindenféle időjárásban, mindenhol és minden körülmények között ... bebizonyosodtak. ...

Számos elismerés elsőrangú sportkedvelőktől. — Kiállításokon kitüntetve.

A gyártmányok mindenféle színekben kaphatók.

Utolsó kitüntetés: arany érem a wien-i nemzetk. téli sportkiállításán 1912 októberében. Különös előnyök: Szép, elnemmozduló szabás. Egészséges viselés. Vízmentes. Tartós és ruganyos. Közhatalmátlathat levő és igen kedvező árral ellátva. Minden jobb sportüzletben kapható. A beszerzési forrásokról esetleg a gyáros: **Wilh. Jul. Teufel, Stuttgart** is ad felvilágosítást.



ÚJTÁTRAFÜRED
EGÉSZ ÉVEN ÁT NYITVA
LAKÁS ELLÁTÁS
NAPI 8 - KORONÁTÓL KEZDVE

Hirdetések

össze a könyv történetét, a nevek után álló sok kereszt a háborúban elesettek jelzi. A műnek ez volt az utolsó kiadása, csak a hegymászó kötet jelent meg még egyszer 1978-ban (!) A Magas-Tátra hegyvilága címen. Komarnicki nem érte meg a megjelenést, a könyv második felét Bucsek Henrik rendezte sajtó alá. Az első kiadás első kötete tulajdonképpen nem útikönyv, hanem kismonográfia, igen alaposan dolgozza fel a Tátrát. Több oldalt szenteltek például a Halastó (ma: Morskie Oko, Lengyelország) körüli határvitának Magyarország és Ausztria között, amelynek végén nemzetközi döntőbírárság vett el hazánkból egy (kis) darabot. Sok egyéb mellett megtudhatjuk, hogy egy 4 éven felüli medve elejtéséért 600 koronát kell fizetni, míg egy császármadarért csak 4-et. A harmadik kiadásra a kalauz jelentősen átalakult, bővültek az autós tudnivalók, komoly teret kaptak a Tátrához – immár külföldön vezető – útvonalak leírásai. Ahogy már az idézetben is látható, a többől szlovák, Felvidékből Szlovákia lett.

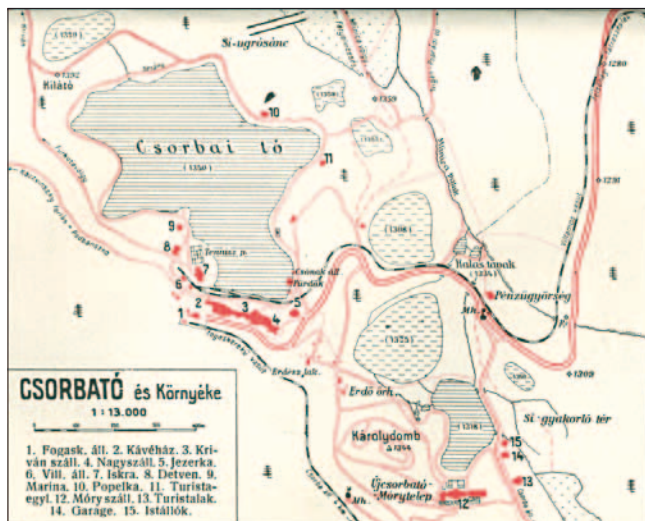
Hegedűs Ábel térképész
HM Dátortörténeti Intézet és
Múzeum Térképtára
hegedus.abel@mail.militaria.hu

kapcsán a Dunától a Kárpátokig kalauzoló útirészletek társszerzői: Delmár Walter és Dr. Thirring Gusztáv voltak. A betűsoros mutatót Papp László állította össze.

Illusztrációink javarésze Dr. Csepcsányi Tibor (+) kiváló Tátraművészünk tusrája. A sziklarajzos 1: 50,000 részletes térképünk magyar nyelvű kiadása e kalauzzal egy időben jelenik meg. Kiegészítettük északon Zakopanéig, keleten Barlangligetig, úgy, hogy a Tátra körül futó műúttól övezve, az egész Magas Tátrát, Lengyel Tátrát és a Bélai Mészhegységet felöleli és az útjelzéseket is feltünteti.

Késmárk—Budapest, 1931. március hava. Hefty Gy. Andor és Dr. Vigyázó János

A harmadik kiadásra 260 oldalasra olvadt kalauz előszava remekül foglalta



Csorbató és környéke



HOMOKI GÉZA (1947-2014)

Váratlanul, 67 éves korában elhunyt Homoki Géza, a Szegedi Bokorugró SE tagja. Korábban versenyzőként első osztályú szintig jutott és versenybíróként is tevékenykedett. Tájfutó pályafutása során a Budapesti Pedagógus, a BSE, a Postás SE és a BEAC színeiben is versenyzett. Tanárként, majd később diplomataként mindig kritikus szemmel szemlélte és bírálta a visszas társadalmi viszonyokat. Szeniorként is rendszeresen versenyzett, bár ebben többször sérülések akadályozták. Klubtársa, Kéki Miklós hosszabb visszaemlékezésben az MTFSZ portál Tájfutó Arcok rovatában számol be Homoki Géza életútjáról.

ZARNÓCZAY ÉLETMŰDÍJAS

December elején Budapesten, a Magyar Rádióamatőr Szövetség

hagyományos gáláján több rádiós tájfutó is elismerésben részesült.

Sok évtizedes, eredményes rádiós tájfutó és rádióamatőr tevékenységéért Életműdíjat kapott Zarnóczay Klára.

Az „Év sportolója” kitüntető címet rádiós tájfutasban Mucsi Mihály és Cserpák Ferencné érdemelte ki.

A 2014. szeptemberében Kazahsztánban megrendezett 17. Rádiós Tájfutó Világajnokságon érmet szerző többi sportolót is kitüntették. Ottani eredményéért és a sportágban kifejtett több évtizedes tevékenységéért elnöki különdíjat vehetett át László Károly és Szűk Zoltán.

A magyar rádiós tájfutók közül a legjobb körülmények között, Stockholmban élő Dr. Paál András a sportág technikai fejlesztéséért, a foxoring és a gyorsasági versenyek adóinak kifejlesztéséért és elkészítéséért kapott elismerő oklevelet.

A legjobb utánpótláskorú versenyzők részére alapított Gajárszky Imre vándordíjat egy évig Skrop Tamás őrizheti.

ÁLLANDÓ PONTOS PÁLYA

Hír: „Felsőtárkány amúgy is népszerű kirándulóközpontjában a szabadidő sportos eltöltésének újabb lehetőségét teremtette mega Bükki Nemzeti Park Igazgatóság. A Nyugati Kapu Oktató- és Látogatóközpontban, valamint közvetlen környezetében

több, a bemutatást, ismeretterjesztést, oktatást, ökoturizmust segítő fejlesztés ért véget ebben az évben.”

Háromféle pályát jelöltek ki. A fehér pályát, amit akár utcai ruhában is lehet teljesíteni, a Felsőtárkányi tó körül lévő parkban alakították ki 1:2000 méretarányú térképen. A sárga pálya erdei ösvényeken halad, a zöld pedig az utakat csak keresztezi, ezekhez egy 1:5000 méretarányú térkép készült.

A térképet a Bükki Nemzeti Park Nyugati Kapu Oktató- és Látogatóközpontjában lehet beszerezni. Az ellenőrző pontok kis tábláin látható egy betű-szám mátrix, amiből a rajtnál megadott kombináció szerint kell a ponton a megfelelő négyzetbe feljegyezni az ott található betűt-számot. A célban az ellenőrző kartont a személyes adatokkal és a feljegyzett betű-számkombinációkkal kitöltve kell a látogatóközpont bejáratánál található ládába bedobni. A sikeres teljesítők közt időközönként értékes ajándékokat, kiadványokat sorsolnak ki.

A tájfutópályát az Egri Spartacus tájfutói december 6-án vették át „kipróbálásra” mintegy hatvanan. A projekt bemutatását követően rövid ismertetőt láthattak a tájékoztató futásról és az állandó pályák kialakításának múltjáról és jelenéről. A térképek és a pálya gyakorlati használatának ismertetése után a terepen bizonyíthatta mindenki a felkészültségét. **mtfsz.hu**



Ajánlatunk:

bozóttruha - 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

TÁJFUTÓ RÉMTÖRTÉNET EGY UTOLSÓ BÖLÉNY HALÁLÁNAK ÜRÜGYÉN

Elment az ötvenes és hatvanas évek forduló-ját uraló nagy triász utolsó tagja, Schönviszky György, becsületes nevén Rezes, is.

Ha valaki végigbogarássza a magyar tájfutó bajnokságok történetét (akkor egyéniben évente csak egy volt!) 1957-től 1964-ig, a bajnokok között csak három nevet talál: Skerletz, Schönviszky, Horváth. Mind a nyolc egyéni bajnoki cím ezen nevek egyikéhez került. A keresztnevekkel azonban még várjunk!

Ha azonban a keresztneveket is vizsgáljuk, akkor van egy kakukktójas: az 1960. évi bajnok keresztneve László! Miközben a nagy triász tagjai: Skerletz Iván, Schönviszky György és Horváth Lóránd.

Iván már majd két évtizede itt hagyott minket, Lóri talán két éve, Gyuri most. A nagyok elmentek. Engem itt hagytak, valószínűleg nem voltam elég nagy. Nem siettetem!

Mielőtt a konkrét történetre térnék, felhívom a figyelmet ennek a nyolc egyéni bajnokságnak egy sporttörténeti érdekességére: a nagy triász sohasem indult egyszerre a magyar egyéni bajnokság döntőjében: hol egyik, hol másik, vagy akár kettő is hiányzott a döntőből. Ennek sokféle oka volt: voltak gyalázatos színvonalú elődöntők, ahol a legjobbak is kipotypanhattak (a két elődöntő első 12 helyezette jutott a döntőbe + a bajnoki cím védője, vagyis összesen 25-en), volt katonaság, diplomavédés, korai visszavonulás, betegség, stb., de az a furcsa tény mégiscsak tény, hogy a három kiemelkedően legjobb versenyző sohasem mérte össze erejét magyar egyéni bajnokság döntőjében. Más versenyeken annál többször!

A rémtörténetet alapját éppen az 1960. évi bajnokság képezi. Ekkor éppen Skerletz Iván nem volt ott a döntőben (ki tudja, miért?), Rezes és Lóri viszont igen. Mindketten eddigre begyűjtöttek a korábbi évekből már egy-egy egyéni bajnoki címet. Gyönyörű vértesi terep, elfogadható pályák, rettenetesen erős holdfény („világos éj vala”). Akkortájt valaki kitalálta az alumínium bójákat, hogy ezzel éjszaka legyen egy tükröző felület (a pontok kivilágítása ekkor még nem került szóba). Az alumínium bóják viszont nem tükrözöttek igazán az erős holdfényben.

Horváth Lóri természetesen nyert (azoknak az éjszakai versenyeknek, ahol elindult, 80%-át megnyerte, ez specialitása volt), Rezes lett a második. Ez az éjszakai verseny az akkori versenyekhez képest szokatlanul könnyű volt, több, mint tízen a 25-ből hibapont nélkül végeztek. (Magyaráztaként: a pálya szakaszokra volt osztva, a szakaszokhoz szintidők tartoztak. Aki a szakasz-szintidőt túllépte, hibapontokat kapott. Akinek hibapontja volt, az a hibapont nélküliek mögé sorolódott. A hibapont nélküliek között viszont az idő döntött).

A nappali szakaszon a sorsolás úgy adta, hogy Rezes két hellyel Lóri után indult. A versenyeken az éjjeli és nappali helyezések

pontszámainak összeadása döntött, egyenlőség esetén az éjszakai jobb lett az összetett eredmény jobbika.

Rezes és Lóri közt indult Kudor Zoli. Zoli bárkivel tudott együtt futni, amúgy ritkán tudta, hogy hol van, melyik hegységben. Megbeszélésük értelmében Zoli várta Rezeit a rajt után, és együtt eredtek Lóri után. Lóri picit hibázott, és ez elég volt arra, hogy Rezes behozza 4 perc hátrányát. Ha hibátlanul együtt futnak be hárman, Rezes a bajnok, mert Lórit Kudor Zoli is megelőzi (akit Rezes üzött-hajtott, hogy le ne szakadjon), és Lóri és Rezes közt két helyezési pont lesz a különbség. Éjszaka pedig csak egy volt.

Lóri úgy döntött, hogy megpróbálja lerázni őket. Az a legfontosabb, hogy Rezes ne legyen bajnok. Minden térképezés, minden iránymérés nélkül belerohant a vértesi vadonba. Néhány perc múlva már fogalma sem volt, hol jár. Rezes sem térképezett, neki csak az volt a fontos, hogy Lóri nyakán maradjon. Zoli ment utánuk, az előtte futó két nagy ember biztosan tudja, merre kell menni.

Nem nyújtom a történetet: a célban már eredményhirdetésre készülődtek, amikor a szomszéd faluból vert hadként, túl a kiesési időn, beállított Rezes, Lóri és Zoli. Magyarországon talán két legjobb tájfutója taktikai okokból eltévedt a Vértésben, mint egy kezdő turista.

Az éjjel is, nappal is megbízhatóan végigporoszkáló Schönviszky László (talán két harmadik hellyel) biztosan nyerte a bajnokságot; neki még hála istennek van módja engem megerősíteni vagy cáfolni.

Laci elintézte, hogy ez után a kicsit komikus baki után se boruljon fel az a rend, hogy a magyar egyéni bajnok Skerletz, Schönviszky vagy Horváth legyen.

Lóri vigasztalódott az 1961. évi egyéni bajnoksággal, Rezes többel is. Laci, bár továbbra is megbízható tagja maradt az Spartacus későbbi bajnoksapatainak, más komolyabb egyéni eredményt már nem ért el. Ezt a magyar bajnoki címet viszont reális (sőt, jól!) versenyen nyerte, teljesen megérdemelten, hiszen egy győzelemben mások számáragsa is benne foglaltatik.

Hadd legyenek önző, és magamról is írjak: ezen a versenyen éjszaka is remekül mentem, de egy csaknem fátlan gerincem nem láttam meg az alumínium bóját, csak harmadszorra. Hibapontokat szedtem fel, így a hibapont nélküliek mögé sorolódtam, túl az első tízen. Kiszámoltam időeredményemet: annak alapján éjszaka második lettem volna, Lóri után, Rezes előtt, Laci előtt. Nappal egyértelműen második voltam, Laci előtt. Ha éjszaka nem szerzek hibapontot, én lettem volna a magyar egyéni bajnok, ami annyira szerettem volna lenni (nem igazán megérdemelten).

Persze ha a nagymamámnak kereké lett volna, ő lett volna a trolibusz!

dr. Szarka Ernő



multiNavigator.hu
terepjelzés - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Tároló 2015 1. szám **33**

BERGEN SPRINT CAMP

„Én nem vagyok jó sprinter!”

Gyakran hallani ezt a mondatot magyar tájfutó körökben, és ez az idézet akár tőlem is származhatna. Ha lenne arról egy statisztika, hogy hány erdei és hány sprint versenyen indul egy átlagos magyar tájfutó, akkor olyan 20% vs. 80%-ra tippelnék az erdei versenyek javára. Ha nem számítottuk igazi sprint tájfutásnak a 25-30 perces városi pályákat, akkor még ennél is kevesebb az arány (a nemzetközi versenyeken, Országos Bajnokságokon a győztes időnek 14-15 perc körül kellene lennie). Szóval, ha nem indulunk sprint versenyeken és nem edzünk sprintre, akkor mondhatjuk azt, hogy nem vagyunk jók sprinter? Helyesebb lenne először rendszeren felkészülni egy sprint versenyre (legyen az akár egy megyei bajnokság, az OB, vagy egy nemzetközi verseny) specifikus edzésekkel és megfelelő versenytapasztalattal. Ha mindez megvan, utána mindenki eldöntheti, hogy jó-e sprinter, szereti-e a sprint versenyszámot, vagy esetleg nem is érdemes felvenni a futópípót 15 perc futásért.

A tavalyi év végén elkezdtem több sprint specifikus edzést csinálni. Ennek során egyre inkább tudatosul bennem, hogy a sprint felkészülés semmivel nem könnyebb, mint egy erdei száma edzeni, hogy mennyi munka áll még előttem, és hogy milyen jó dolog sprintre edzeni!

Bergen Sprint Camp – ahogy én láttam

A felkészülés részeként, január végén részt vettem egy edzőtáborban, Bergenben (Norvégia). Hangsúlyoznám, hogy nem kell Norvégiába utazni ahhoz, hogy valaki sprint edzéseket csináljon, egyszerűen csak adódott ez a lehetőség (Graham nyert ingyenes nevezést egy World-of-O játékon) és én éltem vele. A következőkben csak egy ízelítőt szeretnék adni az edzőtábor programjából. Az összes térkép, GPS-es útvonal, pályaelemzés és videók megtalálhatóak a Bergen Sprint Camp oldalán, ami mindenki számára elérhető (<http://sprint-camp.blogspot.com>).

(com.es/2009/02/resultater.html). Ha valaki jobban el szeretne mélyedni ebben a témában, akkor javaslom, hogy keresse fel ezt az oldalt, mert az útvonalak, pályák, elemzések jobban áttekinthetőek, mint amire ebben a cikk tekintetében lehetőség van. A Bergen Sprint Camp edzőtábor és verseny is egyben. A rendezők mindent megtettek, hogy az edzőtáborban a legmagasabb szintű edzéseket tudjuk csinálni, de az időjárással nem volt szerencsénk. A program kezdete előtt leesett 10 cm friss hó, ami meg is maradt az edzések végéig. Én már indulás előtt elhatároztam, hogy miket szeretnék gyakorolni az edzésekben, versenyeken. Ezek a következők voltak, nagy vonalakban.

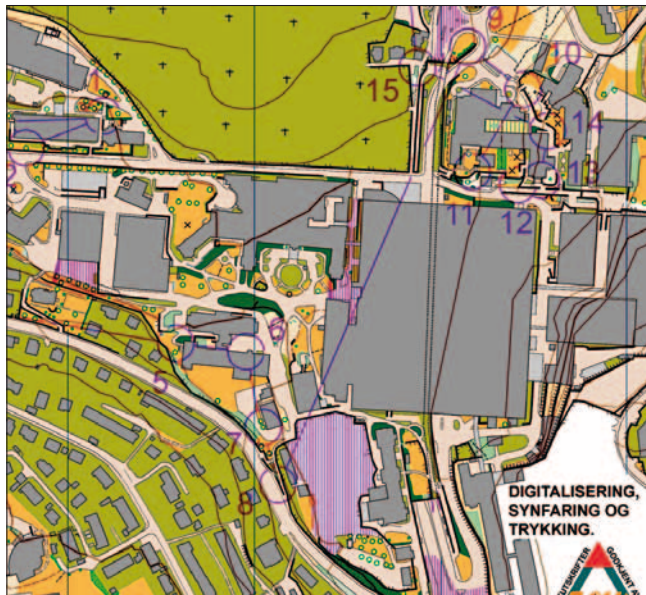
1. Nézzem a pontmegnevezést, értelmezem és biztosan tudjam, hogy hol lesz a pont (főleg kerítés, fal melyik oldala, stb.).
2. Lássam a legtöbb lehetséges útvonalat, legyen egy konkrét tervem, mielőtt elhagyom a pontot.
3. A saját versenyemet fussam (azt az útvonalat válasszam, ami számomra a leggyorsabb).

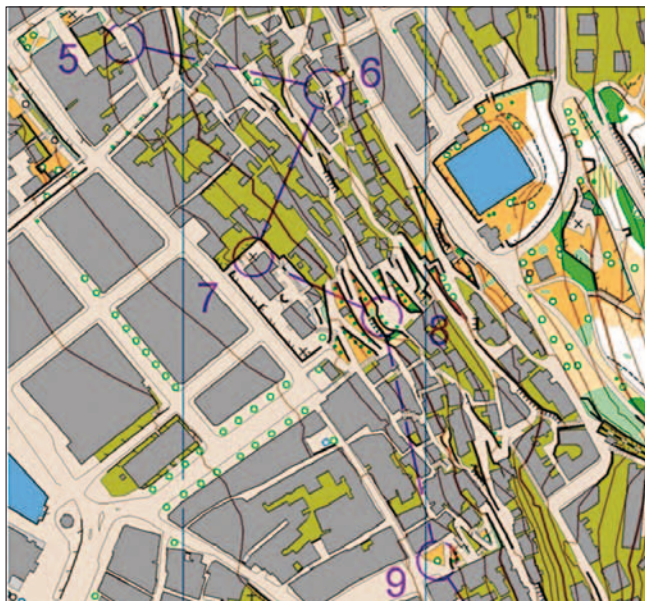
Éjszakai sprint:

A saját versenyemről annyit, hogy a rajtban derült ki, hogy kölcsön fejlámpám lemerült és így lámpa nélkül kellett végigfutnom a versenyt, ami nyilván nem volt ideális. Tanulság: ne bízz senkiben, ha fejlámpáról van szó! A pálya legtrükkösebb része egy hosszabb átmenet volt, ahol a jó útvonal kiválasztásához észre kellett venni egy alagutat. A pontmegnevezés olvasása is nagy jelentőséget kapott az útvonalválasztásoknál, mert attól függően, hogy a fal vagy a kerítés melyik oldalán helyezték el a pontot, lehetett választani különböző útvonalakat és persze időt veszíteni egy-egy rossz értelmezéssel.

Városi sprint:

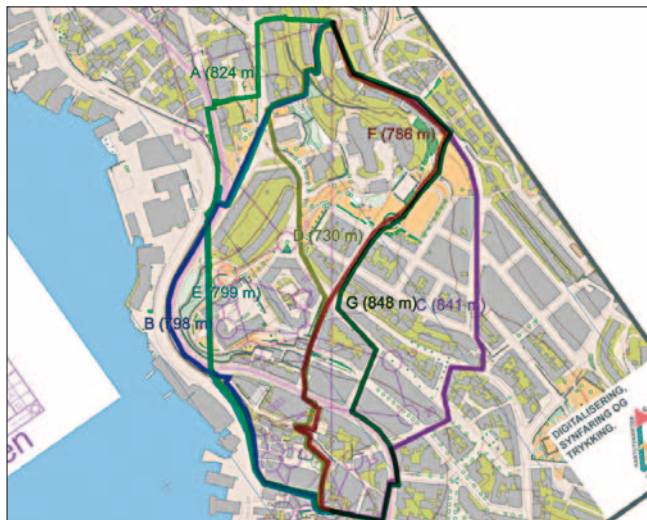
Bergen belvárosa inkább emlékeztet egy középkori olasz városra, mint a megszokott skandináv lakótelepi sprintekre (ha csak a térképet nézzük). A keskeny utcák, a térkép értelmezése (melyik az utca és melyik valakinek a hátsó kertje vagy bejárati lépcsője), valamint a színek figyelembevétele az útvonalválasztásnál nehezítette a feladatot. A szint-köz 5 m-es volt szemben a megszokott





2,5 m-essel. Az útvonalválasztásoknál igazából két lehetőséget kellett mérlegelni: vagy a rövidebb, de nehezebben navigálható és nehezebben futható útvonalat választja az ember (ebben is voltak variációk), vagy leegyszerűsíti az átmenetet és egy hosszabb, de jobban futható, könnyű navigációt igénylő útvo-

nalat választ. A megoldás nem volt egyértelmű, és a pályaelemzések során sem derült ki igazából, hogy melyek voltak a legjobb útvonalak. A magam részéről: ha leegyszerűsítettem az átmenetet, akkor kevesebb időt vesztettem, mintha a nehezebb navigációt választanám, ahol csak lassabban tudtam futni.



Döntő

A döntőben 6 fős csoportokban rajtoltunk, de a pályavariáció miatt nem volt egyértelmű, ki futja a te pályádat. Ez a fajta rajtoltatás és pályakitűzés egy sprintváltóhoz nagyon hasonló szituációt teremtett. Sajnos az éjszakai, lámpa nélküli sprint megpecsételte a további versenyzésemet, úgyhogy nem a legerősebb csoportban futottam, de így lehetőségem volt arra, hogy a váltó-szerű szituáció ellenére is végig egyéni döntéseket hozzak. Itt is a legérdekesebbnek egy hosszú átmenet bizonyult, ahol nem egyértelmű, hogy melyik volt a legjobb útvonal. Én az alagutat választottam, a többi 5 lány egy másik útvonalon ment, de nagyjából egyszerre értünk a pontra. A fiúk is egy hasonló átmenetet kaptak. A férfi 'A' döntősök beszámolója szerint mindegyikük rossz útvonalat választott, mert befolyásolták egymást az útvonalválasztásban. Számomra egy érdekes kérdés az, hogy ha egy útvonal 10-15 másodperccel gyorsabb lenne, de egyedül futod, tudod-e azt a tempót futni, mint egy csoport a hosszabb útvonalon? A program része volt még egy előadás és pályaelemzés, ahol a belga Yannick Michiels (világkupa győztes és 7. a tavalyi VB-n) és az új-zélandi Tim Robertson (junior világ-bajnok sprinten) beszélt a saját sprint felkészülésükről (az előadások szintén megtalálhatóak a Bergen Sprint Camp honlapján). Számomra a tanulság, hogy ahhoz, hogy valaki jó legyen sprinten, ismernie kell a saját erősségeit és gyengeségeit. Ezután dolgozni kell a gyengeségeken és a versenyzésnél kihasználni az erősségeket. Persze ez igaz a tájfutásra általában, de ahhoz, hogy tudjad, miben kell fejlődni, vagy miben vagy jó sprinten, rengeteg tapasztalatszerzés szükséges, amit nem kapsz meg egy 25 perces városi pályától vagy erdei tájfutástól. Szóval sprintre, csak sprinttel lehet edzeni!



Gyurkó Fanni
gyurkofanni@gmail.com

AZ ÉV UTÁNPÓTLÁS FIÚ TÁJFUTÓJA

A tavaly még ifi, de idén már junior korosztályban versenyző MOM-os Miavecz Balázssal és edzőjével, Kisvölcssey Ákossal beszélgetünk.

Gratulálunk az Év utánpótlás fiú tájfutója díjhoz, az összetett bajnoksághoz, a sok győzelemhez és dobogós helyezéshöz. Milyen fontos eredményeid voltak tavaly? Melyikre vagy a legbüszkébb?

Az év eleje eléggé biztató volt, az első versenyek, a HOB, az ifi válogatók jól sikerültek. Sajnos nyárra már befáradtam a versenyzésbe, így a Junior VB-re nem sikerült kijutni, és a szeptemberi versenyeken se szerepeltem jól. Ezért örültem, hogy a NOB-n nyerni tudtam, itt sikerült olyat futnom, amilyet szerettem volna.

Hogyan kezdődött a tájfutó életed? Először inkább az erdő és a futás tetszett meg. Az első jó eredmények 14 éves koromban jöttek.

Mik a kedvenc távjaid? Az eredmények alapján úgy tűnik, inkább a hosszabb távokon vagy kiemelkedő. Igen, mondjuk ez talán annak is köszönhető, hogy edzéseken több hosszú futásunk van, mint másoknak. Az erdei számokat

jobban szeretem, de a trükkösebb sprint-versenyeket is élvezni szoktam.

Miben szeretnél fejlődni?

Fejleszteni sok mindent lehetne. Jó lenne több külföldi versenyre járni, keményebb mezőnyben futni. Ez a tájékozódásnak és a nehezebb terepfutásnak is jót tenne. Nyilván az iskola és a hazai versenyek mellett nem lehet sokat utazni.

Ki az edződ, és kik az edzőtársaid?

Kisvölcssey Ákos az edzőm. A nagy plusz Vöcsökben az, hogy még mindig edz, a felnőtt mezőnyben is megállja a helyét, edzéseken velünk fut, így elég jó rálátása van arra, hogyan állunk a felkészülésben. Az utóbbi években Jenes Somával, Mets Marcival és a Györgyiékkel edzettem sokat, illetve Tóth Adriánnal (TTE), aki szerencsére viszonylag közel lakik hozzánk.

Ifi versenyzőként bevettek a MOM felnőtt csapatába és jelentősen hozzájárultál a sikeréhez. Milyen érzés ez?

Az OCSB-n tényleg 21-ben futottam. Sajnos ekkor a csapatban többen is kisebb sérüléssel vagy betegséggel bajlódtak. A bronznál jobbat szeretnénk volna, de én örültem, hogy felnőttben OB érmet szerezhettem.

Idén melyik korcsoportban versenyzel, kik a vetélytársak?

Idén a 20-as korcsoportban fogok versenyezni. Az OB-kon szerintem Kovács Bercivel és Tóth Adriánnal fogunk leginkább aranyért küzdeni, de a válogatókon a 17-18 évesektől is félni kell majd.

Hogyan edzel az alapozási időszakban, és hogyan a versenydíszakban?

Alapozási időszakban nagyrészt hosszúakat futok. Keményebb heteken 100 km-nél több szokott összejönni. Mivel Főten lakom, messze Budától, a MOM-osokhoz nem tudok mindig felutazni, sokat kell egyedül futnom. Heti kétszer szoktunk járni Adriánnal atlétikai edzésekre a Dunakeszi Vasutashoz. Itt résztávos és erősítő edzés is szokott lenni. Tavasszal majdnem minden hétvégén van valamilyen verseny. Ekkor hetente csak egy kemény edzés van. Ilyenkor már szinte csak résztávozzunk.

Szereted a külföldi versenyzést? Melyik országban, milyen terep tetszett a legjobban? Hová szeretnél eljutni?



Csehországba és Szlovéniába gyakran utazunk. Ezekbe az országokba mindig szívesen megyek. Tavaly nyár végén egy kis csapattal jártunk Olaszországban is, ahol Felnőtt és Junior VB terepeken futottunk. Ez egy nagyon emlékezetes út volt. Egyszer majd szeretnék el jutni Skandináviába is, egy Tiomilán vagy Jukolán szívesen indulnék.

Izgulsz-e a nagyobb megmérettetéseken, vagy ha kiemelkedő mezőnyben futsz? Vannak-e rossz napjaid? Mennyire futod ki magadat?



A Hungáriát is megnyerte

Izgulni szoktam, főleg Ifi EB-ken, vagy külföldi nagy versenyeken. Rossz napjaim szoktam lenni. Van olyan, hogy csak egy nagyobb hibázok, de olyan is, amikor végig nem áll össze a kép. Ha jól megy a futás, egészen ki tudom futni magam, de ha hibázgatók, a sok álldogálás miatt ez nem szokott sikerülni.

Mit szeretnél idén elérni? Mik lesznek a fontosabb versenyeid?



Bajnokként a HOB dobogóján

Természetesen a Junior VB lesz a legfontosabb verseny, mondjuk Norvégiában nehéz lesz szép eredményt elérni. Az OB-kon kellene még jól szerepelni, lehetőleg nyerni is.

Kaptál-e külföldről meghívást? Mennél-e, ha hívnak?

Nem kaptam, nem tudom, hogy az egyetemmel mennyire összeegyeztethető egy külföldi klubban való versenyzés. Viszont később szívesen élnék pár évet külföldön. Esetleg akkor kipróbálom.

Milyen suliba jársz?

A Babits Mihály Gimnáziumba járok. Utolsó éves vagyok, idén fogok érettségizni. Nem igazán tudom, hogy mi legyek. Valószínűleg matematikus vagy mérnök-hallgató leszek a BME-n.

A te gimnáziumodban nagy tájfutó élet van. Te hogyan veszel részt benne?

Valóban van itt egy nagy és lelkes tájfutó társaság. A Babitsos edzőtáborba, vagy a Csokikereső versenyre el szoktam menni.

Milyen sportokat űzöl még?

Atlétikai edzésekre járok, de futóversenyeken csak ritkán indulok. Más sportot versenyszerűen sosem űztem.

És halljuk az edzőt is! Hogyan készíted fel Balázst ilyen távolról?



Nyilván jobb lenne, ha közelebb lakna, de így is meg tudjuk oldani az edzéseket. Általában hetente egyszer találkozunk közös futásra vagy terepedzésre, akkor megbeszéljük az elmúlt hetet és a következő tervét is. Emellett e-mailen is tartjuk a kapcsolatot. Annak, hogy Balázs Fóton lakik, az az igazi hátránya, hogy nehéz edzőtársat találni, sokszor kell egyedül edzenie.

Hogyan kapcsolódtok a junior válogatott edzéseihez?

A válogatott programjain mindig igyekszünk részt venni. Színesíti a felkészülést, Balázs össze tudja mérni magát a többiekkel, van visszajelzés az elvégzett munkáról. Nálunk nincs „központi” felkészülés, a munka nagy része a klubokban zajlik, ennek jó kiegészítései a válogatott események.

Hogyan készíted fel Balázst Norvégiára?

Attól tartok, Norvégiára idehaza nem igazán lehet felkészülni. Klubszinten biztosan nem megyünk skandináv edzőtáborba, a válogatott esetleg. Hosszabb távon a skandináv versenyzés mindenképpen jó perspektíva, abban azonban nem vagyok biztos, hogy érdemes túl sok pénzt elkölteni csak azért, hogy az idei norvég junior vb-n esetleg kicsivel jobb eredményt érjünk el. Talán szerencsésebb realisabb célt kitűzni: pl. az őszi Junior EK-t Németországban, illetve a jövő évi svájci Junior VB-t.

Sok sikert kívánunk!

Köszönjük a válaszokat.

BP

piroska.bacso@gea.com



Szentendre Kupa 2015. március 28.



www.astrois.hu/szentendrekupa



multiNavigator.hu
terepfutás - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Tájélok 2015 1. szám 37

Spirit kategória az idei Budapest - Bamako ralin: egy új látásmód a sport világában. A felfedező, a kalandorok élményét kínálja az eddig élsportra és tömegsportra elkülönített hivatalnoki szemléletmódot túlhaladva. Az angol „spirit” kifejezés ebben az összefüggésben nem az „alkohol” szóval fordítandó. Inkább spirituális, profánabban hangulati, lelki élményt jelent, amelynek része a test próbatétele. A rali útvonalán a Szahara, kősvatagok, szavanna, dzsungel olyan kihívás, amire azok is rámozdulnak, akiknek ez „mindössze” harc a túlélésért, mivel semmi esélyük a győzelemre.

A spirit típusú elköteleződést nem a ralisok találták ki. A keleti küzdősportokban, ahol sohasem az ellenfél bántalmazásán alapuló győzelem a cél, nagyon általános ez a szemlélet. A Samurai spirit például a harcművészet céljaival való azonosulást jelenti: az elme és a test formálását, helyes és szigorú gyakorlás révén, örökké tartó törekvést önmagunk művelésére.

Talán a tájfutók körében is vannak, akiknek a terep, az ismeretlen pálya az igazi kihívás, netán saját teljesítőképességük határainak tapogatása, függetlenül a korcsoportra szabályzatilag kirótt győztes időtől. Talán a tájfutásban is lehetne „Spirit” kategória! Sőt, lehetne akár kettő-három is, amiből mindenki választhatna magának, pillanatnyi ízlésének megfelelőit. Ezeket a pályákat esetleg különböző színek is jelölhetnék, vagy az R, K és H betűk. Ez a dolog még azzal az előnnyel is járhatna, hogy nem kellene minden versenyen 30-40 kategóriával kis világbajnokságokat játszani. Hogy ki a legjobb? Azt döntsék el a rangsort számító programok, vagy az országos bajnokságok. Van most már belőlük elég.



Kinde Vanda úszóként kezdte, hét éves korától tájfutó. A 2014-es év volt 13. szezonya, telve szerencsétlen és csodás fordulatokkal. Év végi mérlege: országos bajnokságokon 11 érem, amelyből hét érem arany. Az alapozás ugyan jól sikerült, de utána jöttek a sérülések. A hosszútávú ezért reménytelennek érezte. Ekkor jött az első csoda. Valami különleges erő vitte végig a pályán – talán az elmúlt 2-3 év lelkiismeretes munkájával megszerzett fizikum ereje – és legyőzte nagy riválisát, Varsányi Kingát, bő 3 perccel. A harmadik helyezett majd negyedórát kapott. Főleg bokájával voltak problémái, a tavaszi válogatókon nem jutott be az utazó keretbe. Futóedzések helyett ült kerekpárra, hogy szerény kárpótlásul újabb bajnoki aranyat seperjen be az MTBO Hosszútávú OB-n. Aztán jött a KOB, az utolsó, egyben legértékesebb tavaszi

verseny. Vanda minden bajáról, bánatáról megfeledkezve 5 perccel sújtotta a másodikat, az év legtechnikásabb versenyén. Bár minden alkalommal kisebb-nagyobb sérüléssel bajlódva állt rajthoz, behúzta még a rövid- és a normáltávú bajnokságot is. Az abszolút bajnoki cím egy zord októberi éjszakán, a „Rejteki ravatalon” úszott el. Kinga 38 mp-el jobb volt.

Vanda különösen jól mozgósította rejtett energiáit a váltó- és csapatbajnokságokon, ahol a felnőtt pályákat kellett futnia. Elsőéves orvostan hallgatóként reális célja lehet készülni a 2016-os magyarországi főiskolás VB-re.

Ehhez sérülésmentes felkészülést és további sok szép sikert kívánunk!



Eltemették Schönviszky Györgyöt a hazai tájfutás kiemelkedő alakját. Neve összeforrt a Spartacus névvel, amelynek 1952-től haláláig tagja volt. 17 éves élversenyzői pályafutása során 19 felnőtt országos bajnoki címet szerzett. Ebből egyet maratoniban. A tájékozdási versenyzők között elsőként ő húzott szöges cipőt és kezdett pályaedzéseket az '50-es évek végén. Sikereire tekintettel vált rendezéssé a futóedzés más klubokban is, ettől neveztl el az egészet itthon tájékozdási futásnak. A kezdetektől részt vett, majd irányította a klub versenyeinek rendezését, amelyek jó két évtizeden át a sportág világhírességeit vonzották a Nov7-re. Szakosztályvezetői



1967-ben a Spartacus csapatában (jobb szélén)



működése a klub és a sportág itthoni kivrágzásának idejére esett. Élete volt a tájfutás, soha nem szakadt el tőle. Az utóbbi majd 15 évben, miután az első daganatos műtéten átesett, minden erejét a Spartacus versenyek sikeréért áldozta. Páratlan életművéhez közel 50 térkép készítése is fűzhető. 76 évet élt. Halála után megkapta élete első tájfutó kitüntetését, a Skerletz Iván díjat.

RÉPÁSHUTA - NOSZTALGIA

„Az OTSH péntek, szombat és vasárnap rendezte az 1954. évi országos természetjáró csapatbajnokságokat a Bükk hegység déli részén.” (Népsport)

És 60 év után, 2014. október 23-án újra Répáshuta térségében kerül megrendezésre az Országos Éjszakai Bajnokság. És én újra utazok. Én, aki 1954-ben 15 évesen Baranya megye csapatában, a Pécsi Haladás színeiben együtt indulhattam a „nagyokkal”. Angyal Tibor volt a párom. Pécsről Miskolcig az autósztádrán eső és köd. A versenyközpontba érve, mintha elvágták volna. A metsző, hideg szél mindent kisöpört: esőt, ködöt. A rajt 1200 m és 120 szint. De legalább annyi lefelé is, és ebben a korban az a nehezebb. Ráérek nosztalgizálni. Akkor is hideg volt. A két forduló között sátorlapok alatt szénán aludunk, a kulacsban megfagyott a víz. Nem tudtunk mit kezdeni a versenyutasításban megadott Budapest koordinátákkal. A verseny végére alig pisláltam a zseblámpáim. De már indulok is. Az első pont hamar bevillan, de nem jó a kód. Hamar helyre teszem magam. A 3. előtt Kovács Ildike fut el mellettem, biztat. Közös a pontunk. A 4. hol itt, hol ott világít. Kiderül,

hogyan egy rendező mellénye. De ez is megvan. És végre a pálya legmélyebb pontja. Innen már csak fölfelé, az a könnyebb. Simán jönnek a pontok. Végre a befutó és a Cél. Teljesítettem. Hatvan év, Istenem, de hamar elmúlt. Ijjász István



A Pécsi Haladás csapata: Ijjász, Angyal, Katona, Mesterházy, Lukács, Berci

TAVASZ

A KERÍTÉS MENTÉN

Az idei szezon elején két alkalommal is rendezünk versenyt a szigorúan védett Nagy-Szénást határoló kerítés északi oldalán. A terep nagy részét megismerhették már különböző versenyeken, de mindkétszer lesz egy kis „újdonság”.

Március 21-én, szombaton a Budapesti Hosszútávú Bajnokságon és a Barbácsi Ákos emlékszenyven látjuk vendégül sportbarátainkat (nevezési díj azért lesz, ha a szokásosan alacsony is). Ez alkalommal a festői helyen fekvő pilisszentiváni sporttelepre tervezzük a versenyközpontot, ahol nem mellesleg egy kocsmá egészíti ki a versenyfelszerelést.

A hosszú pályák jócskán használják a tavalyi Postás kupa térképét (a 10-es úttól délre, köszönjük Sötér János szíveségét), ezt a területet kissé megviselte a tavalyi jegesedés, de a pályakitűzéskor (Hegedűs András) ezt figyelembe vesszük. A 2013-as Fehér-hegyet (Sikhegyi Ferenc munkája) összekötöttem a Postás térképével, erről a köztes területről utoljára 1993-ban készült térkép. A normáltávú pályákat (természetesen kezdőknek való is lesz) a Barbácsi Ákos emlékszenyven keretében lehet lefutni. Ákos a BEAC tehetséges versenyzője volt még az 1960-as évek elején, amikor motor-

balesetben elhunyt. Évekig rendezte a BEAC ezt a versenyt, amelyet most felújítunk és ez alkalomból megemlékezünk a szakosztály (sajnos egyre szaporodó) többi halottjáról is.

Április 1-én (ehhez az alkalomhoz épp megfelelő nap), szerdán a 3Sz keretében a terep másik végén lesz a Jubileumi kupa. A versenyközpont a Solymár határában levő Disznó-forrásnál lesz, a környéket nemrég szépen felújították. Ezen a részen még soha nem volt verseny, de a pályák eljutnak az előző két „szemétdombi” Eötvösön megismert kacskaringós domborzatú részre is.

Ez a negyedik, és egyben utolsó Jubileumi kupa lesz, hiszen négyen vagyunk testvérek, akik elértük az 50 éves versenyzői jubileumot. 2012-ben Aletta, a következő évben Ágnes nővérem pályafutását foglaltam össze, tavaly András bátyám a felhajtás mellőzését kérte, pedig talán vele törtétek a legizgalmasabbak. Utolsóként én érem meg ezt a szép ünnepet és most átnéztem kéttucatnyi dobozban őrzött versenyterképeimet: mind az ötven évben indultam idehaza tájfutó versenyen. Ha eredményekben nem is léptem testvéreim nyomába, akik mind kiharcolták a Világ bajnokságon való részvétel jogát és többségük érmet is hozott haza, térképezésben-rendezésben igyekeztem ezt pótolni. Részt vettem szinte mindegyik hazai világvérseny (közte két felnőtt VB) rendezésében, de a legbüszkébb a parktérképek és a sprintváltó megkedveltetésében játszott némi szerepemre vagyok.

Végül néhány szó tájfutó pályafutásom – nem szokványos – kezdeteiről. A BEAC akkoriban az



Az 1957-es topográfiai térkép



Az 1964-es fotózott térkép



Az Alma „tájéoló”

iskolákban fellelkesített gyerekeknek ún. toborzó versenyeket tartott. Mire megközelítettem a kilenc esztendő s kort, már minden testvérem tájfutott, engem is elcipeltek egy ilyenre. Mivel nem bögve értem célba a nagyon egyszerű pályáról, én is belekezdtem sportágunkba. Megkaptam első „tájéolómat”, ami egy kartonpapírra ragasztott milliméterpapír-csíkból és egy 8,30 Ft-ba kerülő iránytűből állt és a Silva nyomán Alma típusnak hívták.

A következő edzőversenyen aztán a sírás is megvolt, 1964. június 7-én Máriabesnyő határában nem értettem a térképet. Némi csatangolás után visszamentem a rajtba, de újra kiküldtek egyedül és akkor már olyan messze mentem, hogy nem is találtam vissza. A baj az volt, hogy a fotózott térképen úgy nézett ki, mintha a rajtból folyamatos út vinne az egyes közelébe, de a valóságban egy számomra ismeretlen dologra, egy nyiladékra kellett volna kanyarodni. Így én az úton mentem sokáig, valahová a 4-es pont közelébe, de ott persze nem tudtam magam helyretenni. (Mellékelem az 1957-es topográfiai térképet is, mindkettő 1 : 25 000) Szerencsére egy idő után megkerestek és túléltam az eseményt. Mindez nem szegte kedvem és „igazi” versenyen is szerettem volna indulni. Leigazoltak, és a kisNov7-et céloztam meg. De akkor még nagy szigorúság volt a sportorvosi körül, minden versenyen ellenőrizték. El



Az igazolvány

is mentem a vizsgálatra, ahol egészségesnek találtak, de az igazolvány itt látható 13. oldalára mégis a következő pecsétet kaptam: Sportolhat, de nem versenyezhet. Mint kiderült, az akkori szabályok szerint a 10 évesnél fiatalabb gyerekeket így védte a túlzott megterheléstől. Egy év múlva újra elballagtam a Kossuth tér végébe (Ez Budapest központi sportorvosi rendelője volt, ahol néhány óra alatt megkapták a szerencsések az áhított pecsétet, EKG, labor és más megpróbáltatások után.), de két héttel október 31-i születésnapom előtt ugyanarra a sorsra jutottam. Szerencsére a verseny november 6-án volt, így másodikán végre megszereztem az értékes dokumentumot, amit vizsgálat nélkül, kacagva ütött be egy másik sportorvos. Így az 1965-ös II. osztályú November



A sportorvosi

7 emlékversenyen végre igazi versenyző lettem. Ezen a viadalon mindössze két kategória volt: férfi és női ifi (IF és IN II), a (legfeljebb) 17 éves fiúk pályája közel 10 km volt (!). (A következő évtől rendezték meg a már 1963 óta létező serdülő kategóriát.) A térkép az „angyalos” turistatérkép 1947-es kiadásának fotója volt. (Csak a Budai hegyek jelent meg 1945 után javított kiadásban.)

Párosban indultunk, a részletekre nem emlékszem, sajnos/szerencsére nem maradt fenn, csak a dobogósok eredménye. (Részletek Bozán György: Spartacus tájékoztatósi versenyek története című könyvében.)

Ábel

HA MÁJUS, AKKOR TIPO KUPA!

Az elmúlt évek hagyományainak megfelelően a Tipo kupát és a Szélrózsa éjszakait idén is május első –hosszú– hétvégéjén rendezzük 3+1 napos versenyként április 30 - május 3. között.

Az eredeti tervek szerint a verseny Nagykövácsiban lett volna, ám mivel a téli időjárás az ónos esővel futhatatlanná tette az ottani erdőt, idén egy régen használt és még jobb terepen várunk benneteket. Az új helyszín Mátraalmás, ahol utoljára 5 évvel ezelőtt, 2010-ben rendezett versenyt a Tipo rutinos gárdája.

A versenysorozatot csütörtök este prologként a Szélrózsa éjszakaival indítjuk, majd pénteken, a Tipo kupa első napján –kiemelt rangsorolásként– normáltáv, szombaton közép- és váltó, vasárnap pedig rövidített normáltávval készülünk. A hab a tortán pedig az elmaradhatatlan Mobile-O futam lesz pénteken.

Az első két nappali futam érdekessége, hogy egyúttal szlovák kupa rangsoroló futam is lesz, megkezdve a ráhangolódást szomszédainkkal a 2016-os közös rendezésű beszercebányai KOB-VOB-ra.

A Szélrózsa pedig remek felkészülést biztosít a bő egy hónappal későbbi Éjszakai OB-ra, amit szintén a TIPO rendez Héregen, egy teljesen új gerincei terepen.

A 3x1 és 3x2 fős váltóval pedig a júniusi Váltó OB-ra gyakorolhattok: elvégre a váltó egy külön műfaj, ahol még a legesze-



lyesebbek is időnként elizgulják a kiskört, a gyűjtőpontot...

A mátraalmási terepen a szokásosnál kevesebb kövel várunk Titeket, helyette szép, tiszta szálerdő, részletgazdag, sok helyen finoman tagolt domborzat, azaz egy klassz terepen vár rátok egy kiváló verseny.

Ahogy tőlünk megszokhattátok, a sokféle szállás mellett már a vacsoraajánlatokat is szervezzük. A szlovák és magyar tájfutók dömpingjére turistaház, panzió, kollégium és üdülőházak szállásokkal készülünk, termé-

szetesen minél kedvezőbb árakat kialakulva számotokra. Ezeket figyeljétek márciustól az online felületeken.

Nevezni már most is lehet az Entryben, ne maradj le a legkedvezményesebb nevezési határidőről, ennél jobb ajánlatunk nem lesz. A legfrissebb híreket pedig a verseny honlapján, illetve Facebook oldalán is nyomon

követhetitek. A legegyszerűbben az itt található QR kódok beolvasásával:



Tipo kupa
Facebook oldal



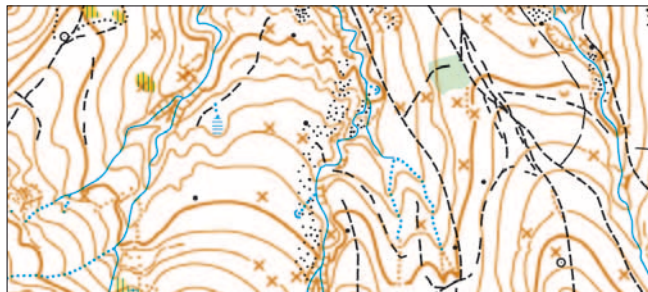
Tipo kupa
kiírás

Hozzátok az egész családot, hiszen a legkisebbeknek is komolyan készülünk a gyerekversenyre is, ráadásul a Tipos versenyek hagyományaihoz híven a DK-ban induló összes gyermek is meglepetést kap az eredményhirdetésen!

A napsütést 70%-ban megígérjük, a tájfutó mamák anyák napi csokraira pedig felkészítettük a mezei réteket és a helyi virágárusokat.

Várunk benneteket az idei Tipo kupán!

Máthé Fanni
TIPO TKE



POSTÁS KUPA: VERSENY AZ ALFÖLDI HEGYEK KÖZÖTT

Már december közepe óta olvasható a kiírás a Postás kupa honlapján és a nemzetközi naptárban is. Képeket is nézgethetünk az új terepről, sőt az entryben már nevezni is lehet.

Megkerestük **Horváth Györgyöt**, a versenybíróság elnökét és **Sótér János** térképhelyesbítőjét, pályakitűzőt, hogy bővebb információt szerezzünk a patinás versenyről.

Hol lesz az idei Postás Kupa?

HGY: A naptárbizottság kérésének megfelelően a versenyt alföldi terepre visszük. Olyan helyszínt kerestünk, ahol eddig még nem volt tájfutó verseny, de a Postás kupákon megszokott technikailag is nehéz pályák kitűzésére alkalmas. A Szabadszállástól keletre kb. 4-5 km-re található terület minden igényt kielégít. A térképek minőségét a Sótér János, Sótér Márton, Kéki Miklós, Spiegel János javító-gárda szavatolja.

Milyen jellegű a terep?

SJ: A verseny terepe a Duna-Tisza közti homokhátság középső részén 95-125 méter tszf. magasságban helyezkedik el. A felszínt jórészt kötött futóhomok alkotja. A szél változatos, részletgazdag domborzatot hozott létre, feltűnően nagy szintkülönbségekkel és helyenként igen meredek oldalakkal. A felszínt lombos és tűlevelű erdők, borókákkal tűzdelt ligetek borítják, helyenként sűrűbb növényzettel. A terepen nagyon kevés út és



ösvény található, egyes erdővágások nehezen követhetők.

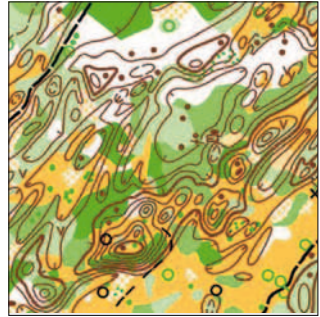
Van-e változás a szokásos programban?

HGY: A program a már előző években megszokott: szombaton 11 órától kiemelt középtávú futam, délután 16 órától váltóverseny, vasárnap 10 órától pedig a normáltávú futamra kerül sor, de készülünk meglepetéssel is.

Vannak-e új kategóriák?

SJ: Igen, van. Egy új kategória lesz az N35BR azoknak a fiatal senior hölgyeknek, akik szeretnének rövidebb távon futni. A Nyílt szalagos kategória ugyan nem új, de ajánljuk mindenkinek: nem tájfutó érdeklődőknek, szülőknek, teljesen kezdőknek. A szalagozás a terep legszebb részein vezet, így alkalom nyílik arra, hogy az érdeklődők megismerjenek egy különlegesen szép alföldi terepet.

Mennyi lesz a nevezési díj és vannak-e kedvezmények?



HGY: A nevezési díj két napra a felnőtt versenyzőknek 4400 Ft. A sportág népszerűsítése iránti elkötelezettségünk nem változott, így, az előző években megszokottak szerint, valamennyi utánpótlás és időskorú kategóriában (18-ig bezárólag, és 65-től felfelé), 50% kedvezménnyel, azaz 2200 Ft-ért lehet rajthoz állni. A váltón csapatonként 3000 Ft a nevezési díj.

Mikor várhatók előzetes pályaadatok?

SJ: Az előzetes pályaadatok március közepén szeretnénk közzé tenni, hogy a nevezési határidő lejárta előtt mindenki könnyebben eldönthesse, hogy melyik kategóriában indul.

Várunk mindenkit, aki egy nagyon technikás terepen szeretne futni. A versenyről további információkat is találtak honlapunkon: postaskupa.blog.hu





Mire ezek a sorok megjelennek, éppen már csak fél év választ el bennünket az idei év legnagyobb magyar tájfutó rendezvényétől, az 5 napos Nógrádi Hungária Kupától. A Tájéoló előző számaiban igyekeztünk beszámolni a verseny eddigi előkészületeiről, most lássuk a legfrissebb fejleményeket!

December közepe óta olvasható a kiírás a verseny honlapján, magyar és angol mellett további 7 nyelven is. Reményeink szerint szép számú külföldi versenyző tiszteli meg majd versenyünket, az első külföldi nevezések már meg is érkeztek Luxemburgból, igaz ők idegenbe szakadt hazánk fiai. Nevezni tehát már lehet az Entry-n keresztül, sőt ezen kívül a rendezőség által biztosított szállások is foglalhatók, továbbá étkezési és parkolójegyek is rendelhetők az online nevezőfelületen. Az 5 napos összetett versenyen kívül a 3. nap délutánján önálló országos rangsoroló versenyként megrendezésre kerülő 3x3 fős váltóra (mely évek óta hazánk legnépesebb váltó-kupaversenye), valamint a mikrosprintre, az alkonyati pontbegyűjtőre és a Retr-O 40 versenyre az Entry-ben, míg a többi kísérőversenyre (tájbringa, tájékoztatósi túraverseny, Mobile-O, Trail-O) e-mailben nevezhettek.

Január közepén a rendezőség újabb terepbejárást tartott, véglegesítettük a napi futamok célhelyeit. Ezekről és a napi terepekről gazdag képgaléria található a honlapon. Szövegesen nehéz visszaadni a terepek és célhelyek változatosságát, ám ha mégis meg kell próbálnunk, akkor a következők szerint jellemeznénk:

Az 1-2. nap célhelye Kazár falu központjában lesz, a minden évben megrendezésre kerülő Laskafesztivál színhelyén. Itt kellő nagyságú terület áll rendelkezésre parkolónak, klubsátrak felállítására, a cél kiépítésére. Mindezt úgy, hogy egy jól kiépített gyermekjátszótér, több népi építészeti emlék, tájház, szénbányászati emlékmű, bányász-ház, Palóc Galéria van a cél közvetlen közelében.

Az első napi –tájfutásra korábban sohasem használt- terep rövidített

normáltávú futamának térképével Dénes Zoltán már jól halad, rajta van a híres kazári riolitufa-erózió is. Technikásságára jellemző, hogy a legelőször elkészült fél négyzetkilométernyi területen mindössze egy ösvény megy keresztül, viszont a szintvonalak és a sziklaalakzatok zavarba ejtő részletgazdagsággal jelennek meg ugyanezen a részen.

A második napi normáltávú futam terepét csak kevesek ismerhetik, mert ehhez vagy évtizedekkel ezelőtt kellett itt versenyezniük, vagy esetleg a 2013-as ONEB döntő hosszabb pályáin indulniuk. De még az ő számukra is lesz újdonság, hiszen a faluról és annak környékéről most először készül térkép.

Míg az 1-2. és 4-5. napi célterülete-



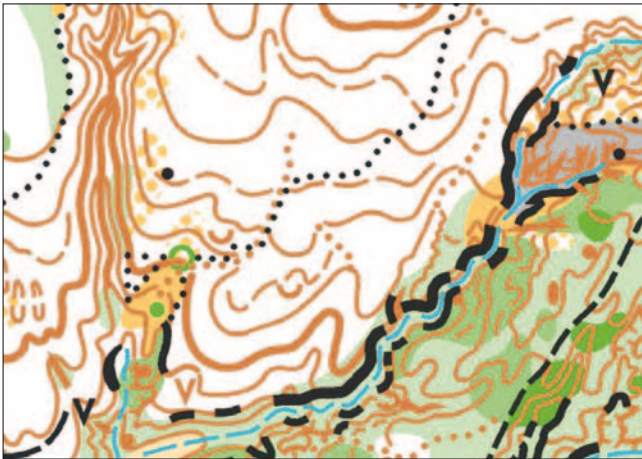
Öreg fa az első napi terepen Fotó: Dénes Zoltán

ket rövidebb autózás után lehet elérni, addig a 3. napi hosszított rövidtávú futam célja a Versenyközpont közvetlen közelében, a legtöbb szálláshelytől pár perc sétára lesz. A Tóstrand melletti ligetes-parkos területre futnak majd be a versenyzők, miután teljesítették a Beszterce lakótelep trükkös háztömbjei között és a Gedőcz-tető oldalának szintvonalakkal finoman cizellált, jól futatható tölgy- és bükkerdőiben kitűzött pályát. A térképet már készíti Vancsik Nándor, a Tájéoló következő számában várhatóan már részletet is fogunk belőle bemutatni.

A 4-5. napi célhely jó eséllyel pályázhat majd a legszebb panorámájú aréna címére. A közeli Salgóvár, Kis-Salgó vagy más néven



A Szilvás-kő oldalban, a 4. nap terepén Fotó: Sötér János



Boszorkány-kő és Szilvás-kő csúcsai mellett egy picit távolabb a Pécs-kő, a Karancs, a Medves-magasa ormai, kedvező látási viszonyok esetén pedig a Cserhát, a Mátra, a Bükk vonulatai, sőt alkalomadtán akár a Magas-Tátra hófödte bércei is láthatóak innen, melyek megtekintéséhez ajánljuk a célhely közvetlen közelében álló, a közelmúltban épült Mogyorósi-kilátót.

A 4. napi rövidtávú verseny a geológiai érdekességekkel, különleges sziklaalakzatokkal és domborzati

Egy friss részlet az 1. napi térképből

formákkal tarkított Szilvás-kő környékén lesz. A terep legelső tájfutó térképét Sötér János fogja készíteni (de előbb még a Postás Kupa térképének kell végére érnie :-). A Tájéoló következő számában várhatóan már ebből is tudunk részletet bemutatni, addig álljon itt most egy fotó a vadregényes sziklával megszórt öreg bükkerdőről.

Az 5. napra hagyományosan a vadászcsoportos futam marad, ezúttal

rövidített normáltávon. A terep ezúttal is csemege, Európa legnagyobb kiterjedésű bazaltfennsíkjának egy részén, és az azt övező, az egykori szén- és kőbányászat nyomait magán viselő, ezáltal kellőképpen zegzugos domborzatú oldalakon futhattok majd. Ez a térkép szinte már teljesen kész, Czímer Z. József már januárban a legutolsó simításokat végezte rajta.

Aki a rendezőségen keresztül foglалható szállásoknál magasabb színvonalúakra, vagy a Versenyközpont zsvijától távolabbiakra vágyik, az a honlapon további lehetőségekről tájékozódhat. Ugyanígy megtekinthetők ott a szabadidős programok eltöltésének lehetőségei is.

Ha valaki nyári tájfutó programként nem elégszik meg a Nógrádi Hungária Kupával, annak figyelmébe ajánljuk a honlapon felsorolt partner versenyünket. Európa-szerte több mint egy tucat többnapos nagy nyári verseny honlapjára mutat link, és természetesen a Hungária weboldala is elérhető az ő honlapjaikról.

Már csak fél év van hátra! Szeretettel várunk augusztusban!

Nógrádi Hungária Kupa rendezősége

Maccabi Tájfutás 2015.



www.tajfutas.maccabi.hu

-10 000 Ft

Meghosszabbítva



versenytájéolókhoz
ajándékot adunk



Az akció április 15-ig tart a készlet erejéig.
Vásárlásonként egy utalványt adunk.
Más kedvezménnyel nem összevonható.



(+36-1) **7 888 888**
1134 Budapest, Dózsa György út 61-63.
(bejárat az Angyalföldi út felől)



Fotó: Mathe István



Címlap: Rajtolnak a versenyzők a bakonyi sítájfutó OB-n
Hátsó borító: Hajnal Dorottya (SPA) a Ripszám emlékverseny egyik pontján

a Budapesti Tájfutók Szövetségének lapja

HU ISSN 1215 8526



1215-8526
850 Ft