

Tájéoló

2015 | 4

a BTFSZ lapja

33. évfolyam



**Középtávú- és váltó OB
Ifjúsági Európa-bajnokság
Felnőtt világbajnokság
Zánkai élmények**

A „JÓ TANULÓ, JÓ TÁJFUTÓ” PÁLYÁZAT

Dr. Fekete Jenő György, a BTFSZ tiszteletbeli elnöke ez évben is meghirdeti a „Jó tanuló, jó tájfutó” pályázatot. Jutalomban részesülnek a tanulmányokban és a tájfutásban (bármely szakágban) egyaránt legjobb eredményt elért egyetemi és főiskolai hallgatók.

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

A pályázaton nem vehet részt az a hallgató, aki legalább 3,01-es tanulmányi eredményt nem ért el a két értékelendő félév összevont átlagában, és az alább feltüntetett sportkategóriák egyikéből sem tud eredményt felmutatni. Értékelendő tanulmányi időszaknak számít a 2014/2015-ös tanév őszi és tavaszi szemesztere (keresztféléves rendszerben értelemszerűen ugyanez a két félév). Sport-teljesítmény szempontjából a 2015. évben elért eredmények számítanak. A pályázat nem függ más szervezetek által adott tanulmányi ösztöndíjtól, pályázattól, vagy egyéb jutalomtól.

Az elbírálás szempontjai

Tanulmányi eredmény: A 2014/15-ös tanév őszi és tavaszi szemeszterének összevont tanulmányi átlaga

Sporteredmény: EB/VB (egyéni/váltó) Egyetemi és Főiskolai VB (egyéni) Magyar bajnokság (egyéni/váltó)

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

A pályázathoz kapcsolódó igazolásokról

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

Egyéb tudnivalók

- az Egyéni Nevezési Lap levehető a BTFSZ honlapjáról (www.btfisz.hu)
- a pályázatot benyújtásának határideje: 2015. december 4. A pályázatot a Budapesti Tájfutók Szövetségében (1053 Budapest, Curia u. 3.) kell leadni, vagy a következő címe elküldeni: Dr. Fekete Jenő György, 1113 Budapest Bartók Béla út 92-94. B. lh. V. em. 52. e-mail: fekete.jeno1@chello.hu.
- az ünnepélyes díjkiosztó ünnepséget 2016. januárjában tartjuk a Budapesti Tájfutó Napok keretében. Az első három helyezett pénzjutalomban részesül és oklevelet kap.
- nem a kiírás szerint benyújtott, vagy a pályázati határidő lejártá után benyújtott, ill a valóságnak nem megfelelő adatokat tartalmazó pályázatok kizárásra kerülnek.
- a pályázattal kapcsolatban további felvilágosítást ad: Dr. Fekete Jenő György, tel: 385-6373, e-mail: fekete.jeno1@chello.hu.

Budapest, 2015. augusztus 10

TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók

Szövetségének lapja

2015 4. szám

A szerkesztőség vezetője:

Schell Antal

Szerkesztőbizottság:

Argay Gyula, Bacsó Pirokska,

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

Felélő kiadó:

Bugár József

HU ISSN 1215-8526

Megjelenik évente 6 alkalommal

lapzárta megjelenik

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.

KEDVEZMÉNYES TÁJOLÓ ELŐFIZETÉS

A Tájoló Szerkesztősége, mint minden évben, most is meghirdeti a Tájoló kedvezményes előfizetési akcióját. Az akció a Hungária kupa időpontjától év végéig érvényes.

A kedvezményes előfizetési díj 2500 Ft. Ezért az összegért az előfizetők megkapják az eddig megjelent 2015. évi számokat, valamint az ezután megjelent számokat is postázzuk. Ráadásul minden ilyen előfizetőnk átvehet egy teljes garnitúrát az elmúlt évben megjelent számokból.

Az előfizetési díjat átutalással lehet fizetni: AXA Bank, Számlaszám: 17000019-12846995 Budapesti Tájfutók Szövetsége. Sokkal egyszerűbb, ha a nagyobb versenyeken, országos bajnokságokon személyesen rendeled meg a lapot.

KÖZÉPTÁVÚ ORSZÁGOS BAJNOKSÁG 2015 – MÁNFA

Baranya megyében ebben az évben a „Tájékozódás Évét” ünnepelik, a 90 éves magyar tájékozódási futás kialakulására, és a megye bölgyi szülöttjére, az alapító Ripszám Henrikre emlékezve.



Junior lányok a Célban

A versenyek sorában kiemelt helyet foglalt el a középtávú és váltóbajnokság hétvégéje, amelyen évről évre az „erdei bajnokságok” közül a legnagyobb létszámban vesznek részt a hazai tájfutók. A rövidtávú bajnokság ugyanis sajátossága folytán ennél is nagyobb létszámú képes megmozgatni hazánkban. Az egyéni világbajnoki versenyszámok kialakulásának sorában másodjára kiírt, annak idején rövid távúnak nevezett forma jelenleg a legtechnikásabb versenyszám a szabályok szerint.

A tájékozódási kihívások alapját mindig a terep karaktere jelenti. Most a Mecsekben a középhegység meredek, mély árkokkal szabdaltnál hegyoldalaiban kerülések és átvágások közötti döntések után a szintkülönbségek minimalizálását kellett megoldania a futóknak. Az árkokkal szabdaltnál tereprészletekben elhelyezett ellenőrzőpontoknál a finom térképolvasással és a terep elképzelésével lehetett a pontfogásokat hatékonyra tenni.

A pontok elhelyezésével kapcsolatban a selejtezőn – korai rajtolóként

– azt tapasztaltam, hogy még magabiztos érkezés esetén is nehezen vettem észre a bóját. A támadópontról tudatos megközelítéssel, illetve a környezetünkben mozgó más versenyzők figyelésével valósulhatott meg a döntőn a taktikus versenyzés. Egyedül ebben a tekintetben voltak felemás érzéseim a versennyel kapcsolatban. A másodpercekre kiélezett küzdelmek végeredményét biz-

tosan befolyásolta szerencsefaktor is, a mellkasig érő árokrendszerbe elhelyezett pontoknál.

A kondicionális képességek vonatkozásában leszögezhető, hogy az erő-állóképesség kiemelt fontosságú volt a meredek emelkedők megmászásakor, továbbá a savasodást hamar eltüntető regenerációs képesség segített a magas futótempó fenntartásában. Csak azok állhattak fel a bajnoki dobogóra, akik e mellett még idővesztés nélkül, ügyesen jutottak át a rendkívül meredek horhos-oldalakon. A szöges cipő viselése ehhez alapfeltétel, és még a legjobb bemelegítő-cipő is büntetés, komoly veszélyforrás volt viselőjének. És ha mindezek rendben voltak, akkor még komolyan befolyásolta az eredményeket a gallyazásos terep leküzdésében mutatott készség, az atlétika pályákon be nem szerezhető terepfutó koordináció.

Ezt a megállapítást azért teszem, mert tavasszal a tájkerékpáros világkupa futamok rendezésén dolgoztam Várgesztes térségében. A tájfutóknak biztos nem okozott meglepetést, de nekem egy végiggallyazott kerülő út követése során tudatosult, hogy ebben a tekintetben a tájkerék-



Dolgozik a versenybírószó

párosás térképezési igényei nagyon eltérnek a tájfutásától. Ott ugyanis az utak minősítése a lehetséges haladási sebességtől függ, és ehhez hozzátartozik az akadályok jelölése is.

A pályakitűzés az általam ismert – rövidebb – pályákon az erdőbe kényszerítette a versenyzőket, többnyire egyszerű technikai megoldások közötti választást kínálva a versenyzőknek. A domborzatolvasás fontosabb volt az iránymenetnél.

A hosszabb pályákat teljesítők azonban több útvonalválasztási lehetőség is elemezgettek a célban.

Szlávik Zoltán szpíkerként remekül terelte a versenyzőket a – jó idő okán gondtalanul eltölthető – rajtkaranténba. Tevékenysége a folyamatos eredményközléssel és információdömpinggel nem merült ki, riportokat hallhattunk az Ifjúsági Európa-bajnokságra készülő versenyzőkkel, akik ezen a terepen is bizonyították, hogy méltán kerültek a Kolozsvárra utazó csapatba.

A döntő előtti pihenőidőben lehetőség nyílt az „mátrix” elnevezésű tájékozódási játékra, amelyet a Krasznai Orsolya leleményét az iskolai tájfutás alapjaként propagáló Kelemen Janó biztosított a többnyire utánpótláskorú érdeklődőknek, sportident időméréssel.



A kerek kút ismét „eljött” a versenyre



FN16-ban a SPA és PVS kibérelte a dobogót



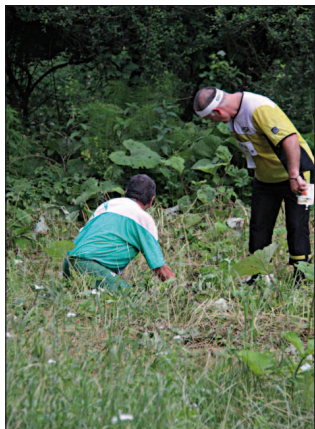
Érdekes pontfogás

Egyéb személyes elkötelezettségem okán nem hagyhatom szó nélkül a sportágunk zöldítésére fordított figyelmet. Bár az összes sportág viszonylatában nagyon jól állunk a környezettudatosság terén, előttünk is vannak még további lehetőségek. Ezt vázolták és terjesztették a Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával a rendezők, alapos felkészültséggel, kellő szakértelemmel.

E helyen szeretném kérni sporttársaimat (edző kollégákat) két dolog propagálására: keltsünk igényt arra a versenyzőkben, hogy „nagy dolgait” és a kiszolgáló törőlapiro-

kat is temessék lehetőleg az avar, kevéske föld alá, hogy a komposztálódás hamarabb végbe menjen, és ne éktelenkedjék az erdő egy-egy versenyünk után az örök körfogásra bízott, komposztálódó, de egészségi és esztétikai szempontból csúnya lerakatainktól.

A másik pedig az egyébként már működő „tapossa laposra” pillepalack (fiatalabbaknak PET-palack) gyűjtés kiterjesztése a karantén területére is. A bajnoki döntő előtti izgalom nem indokolhatja meg az erdőben széthagyott vizes palackok tömegét, amellyel késői rajtom okán sajnálattal szembesültem. Ott volt a



Ők nem az ellenőrzőpontot keresik

műanyag-gyűjtőhely a rajtba lépés környezetében.

Néhány érdekességet említenék az eredménylisták elemzéséből.

Baumholczér Máté férfi elitben 10 átmenetben teljesített legjobb időt, így megérdemelten lett bajnok. Elgondolkodtat, hogy csupán 11 másodperccel verte az 5 átmenetet nyerő Bakó Áront.

Az atlétikában is jeleskedő Kovács Ádám nem nyert átmenetet és Gösswein Csaba mögött negyedik lett, Józsa Gábor – tavalyi emlékeztetes győzelmei után – ezen a terepen két átmenetben ért el legjobb időt, és Tugyi Levente mögött 6. lett.

A női elitben Novai Évi a 8. ponttól végig vezetett a döntőben, ahol Szerencsi Ildikó – erre a versenyre végzetes – hibát vétett. Komoly eséllyel, kis időkülönbséggel harcoltak a dobogóért Kovács Filoména és Szerencsi Dóra, végül 11 másodperces különbség alapján Filoména állhatott a pódiumon.

A középtávra jellemző szoros versenyek alakultak ki a kategóriák többségében, gratulálok az érmeseknek, akiknek a névsorát a mellékletben olvashatjátok.

Az, hogy a főrendezőket nem emlitem név szerint e beszámolóban, annak a bizonyítéka, hogy a verseny a legnagyobb rendben zajlott, a korrekt parkoltatástól, a magas színvonalú térképeken és pályákon keresztül, a folyamatos és a versenyre telepített wi-fi eredményközlésen és a



Már csak néhány méter a bajnokságig

szükségszerű orvosi ügyeleten át, egészen az Árpád-kori templom háttérével megrendezett díjkiosztóig.

Köszönjük a rendezőknek, szép munka volt!



Lejegyezte Dosek Ágoston
dosekagoston@t-online.hu
Fotó: Máthé István



Az FN21-es kategóriák dobogósai, helyezettjei

BE-SZÁMOLÓ A VÁLTÓBAJNOKSÁGRÓL

mit mutatnak a VOB számai? (Nyugi, érthető lesz!)

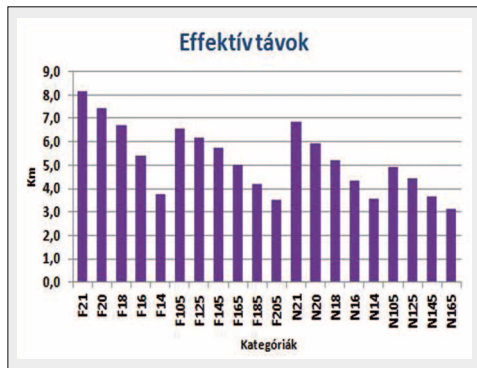
A Tájékoztató megjelenése olyan távol esik a verseny időpontjától, hogy élménybeszámoló, vagy versenyelemzés nagyon megkésélt volna. Még a helyszín (Meleg-mány, máj, mály, mány) etimológiáját és jelentésárnyalatait is olyan részletességgel tárgyalta ki a levista, hogy ebben újat írni már aligha lehetne. Érdekes lehet viszont a versenyt jellemző számadatok vizsgálata, és azokból következtetések levonása. Mellesleg, a nyomtatott szaksajtó általában is egyre inkább a részletesebb és mélyebb elemzések irányába mozdul el, hiszen a napi aktualitásokat az elektronikus szak- és közösségi média szinte on-line közvetíti. (Sajnálatos specifikuma a honi tájfutó elektronikus infocserének – értve ezalatt leginkább a levlistát – hogy az on-line reakciók többnyire a vélt, vagy valós hibákra, sérelmekre koncentrálnak, a jó versenyek szinte visszhang nélkül maradnak. Sírnunk már jól tudunk, mosolyogni még tanulnunk kell.)

A fenti bevezető ellenére röviden és összefoglalóan fontosnak tartom megjegyezni, hogy a verseny a baranyaiaktól megszokott színvonalas, korrekt, felhasználóbarát keretek között zajlott, értve ezt mind a szakmai (térkép, pálya), mind a rendezési részletekre. A KOB-VOB párossal kellemes két napot kaptunk és ezúttal az időjárás is nekünk kedvezett. Megköszönve a rendezőknek a sok munkát és a kellemes élményeket, térjünk most rá a számokra.

Pályák, idő

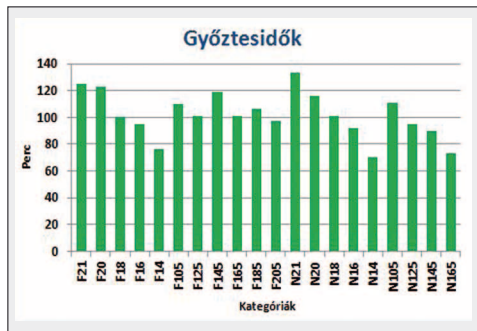
Pampogások örökzöld témái a pályahosszak és győztesidők, különös tekintettel a szabályzatban előírtakra (illetve annak ellenére, ízlés szerint). Na, most ezekkel pont nem fogok foglalkozni, pusztán a tényszámokból látható néhány érdekességre mutatok rá. Az 1. ábra az egyes kategóriák teljes effektív távjait mutatja. (Effektív távnak a pályahossz és az emelkedők tízszerezésének összegét nevezem, mint korábban többször is bemutattuk, ez a mennyiség közvetlenül jól jellemzi a pálya fizikai nehézségét.)

Az ábra jól mutatja, hogy a pályák fizikai nehézségét a rendezők nagy pontossággal illesztették a résztvevők képességeihez, azaz a komolyabb teljesítményre képesek arányosan nagyobb feladatot kaptak.



1. ábra: A teljes váltópályák effektív hosszai

A 2. ábrán a győztesidők láthatóak. Ez az ábra már megmutatja, hogy az egyes korcsoportok felkészültsége nem volt egyforma. Így például, vagy az F125 győztese volt kiemelkedően erős, vagy az F105 és F145 mezőnyei gyengék, mert az előbbi mindkét utóbbinál jelentősen jobb időt futott.



2. ábra: A kategóriánkénti győztesek idői

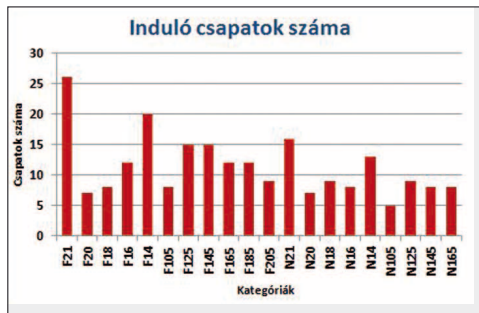
A 3. ábra dönti el a kérdést. Ezen az ábrán az effektív kilométer-átlagok láthatóak, vagyis az, hogy az egyes kategóriákban a győztesek hány perc alatt teljesítették egy effektív kilométert. Az ábrán jól látszik, hogy az F125 volt jelentősen gyorsabb az vártnál és az is, hogy az F18 és F165 győztes csapatai is nagyot futottak. Érdekes megfigyelni, hogy a női mezőny N125-ig szinte azonosan fut minden korban, az N105-ös mezőny tűnik egy kicsit gyengébbnek (az okokról alább).



3. ábra: Egy effektív kilométer teljesítéséhez szükséges idő

Csapatok, klubok

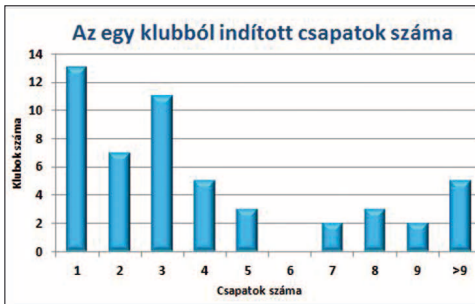
A váltóbajnokság klub-megmérettetés, a részvételi és eredményességi számok az egyesületek méretét és eredményességét elég jól jellemzik. A 4. ábrán az egyes kategóriákban indult csapatok számai láthatók. Szembeötlő és örömdetes a legfiatalabbak nagy száma, F14-ben 20, N14-ben 13 csapat indult, de a 12 elindult F16-os váltónak is örülni kell. A két 105-ös kategóriában indulók alacsony száma (N105-ben egyedülként még 6 csapat sem jött össze) nyilván annak köszönhető, hogy a futóképes 35-ös seniorok a 21-es elit csapatokat erősítették. Hasonló lehet a helyzet a juniorokkal is.



4. ábra: Az egyes kategóriákban indult váltók száma

A 71 férfi senior csapat szép érdeklődést tükröz. Kár, hogy ez nyilvánvalóan a bajnokságnak és nem a váltózásnak szól. A 30 női senior csapat is jelentős számnak mondható.

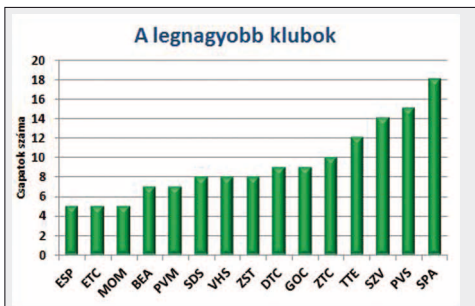
Nézzük most a részvétel egyesületek (más néven klubok – de, könyörgöm, egy b-vel, klub!) szerinti eloszlását. A versenyen 49 magyar és két szerb egyesület indított összesen 220 váltót. (A teljes pontosság kedvéért, az eredménylistában 227 váltó szerepel, de hét csapat nem állt ki, vagy nem volt teljes.) Úgy vélem, hogy ez elég mély merítés a magyar tájfutásból. Az 5. ábra mutatja az egy egyesület által indított váltók számának eloszlását.



5. ábra: Egyesületek által indított váltók számának eloszlása

Ezek szerint 13 egyesület indított csak egy váltót, hét kettőt, 11 hármat, öt négyet, és így tovább. Öt olyan egyesület volt, amelyek több mint kilenc váltóval állt fel. A legtöbb váltót indított klubokat a 6. ábra mutatja.

Látható, hogy a legnépesebb a Tabáni Spartacus volt 18 csapattal. Hosszú évek koncepciózus nevelőmunkája nem először demonstrálódik ilyen szembeötlő módon, ez a számbeli fölény mégis imponáló. Az eredményekről később. A második a PVSK 15 csapattal, ami annál is figyelemre méltóbb, mert a klub tagjai aktívan részt vettek a verseny rendezésében is. A pécseiteket szorosan követi tradicionális riválisuk, az SZVSE, majd három olyan egyesület következik, amelyek a Szpárihoz hasonlóan következetesen hangsúlyt fektet az utánpótlás-nevelésre. A Tipo 5 (!) 14-es csapatot állított, a ZTE négy 16-os és 18-as váltót futtatott (és még kettőt nevezett, amelyek azonban nem indultak). Nagy feljövő a GOC a kilenc váltójával, amelyből három utánpótlás, kettő junior és három 21-es volt. A DTC is kilenc csapattal volt jelen (ebből 5 utánpótlás, három elit) ami kicsit halványabb, mint amit korábbi fénye indokolt volna, ez lehet a nagy távolság miatt is (ugyanakkor, mint látni fogjuk, az eredményesség okán nincs miért szégyenkezniük).



6. ábra: A legtöbb váltót indított klubok és váltóik száma

Említést érdemelnek még a nyolcváltós egyesületek is, a VHS négy fiatal utánpótlás és négy szenior váltóval jött, a Zseliciek három utánpótlás váltóhoz öt szeniort állítottak, míg az SDS egyenletesen elosztva 2-2 váltót indított az utánpótlás, a junior, a 21-es és a szenior korosztályokban. Összességében úgy tűnik, hogy az utánpótlás-nevelés súlypontjai áthelyeződtek, a korábbi nevelő klubok közül néhány nem tartotta saját tempóját és viszonylag kevesebb váltót tudott kiállítani.

Eredmények

Bajnokságra a csapatok az eredmény miatt jönnek, Coubertin bár itt nem rúg labdába, ejtsünk tehát néhány szót az eredmények számairól is. A 20 kategória első hat helyezését 38 egyesület osztotta,

érték el. Harmadik a DTC 7. helyel, 6-6 helyet szerzett az SZVSE és a ZTC. A Szpári és a PVSK dominanciáját tehát ezek a számok is mutatják. Persze végső soron ezt a játékot is érmekért játszák, nézzük tehát az éremtáblázatot. Az 1. táblázat összesíti a dobogós helyezéseket. Meglepően sok, 26 egyesület (tehát a résztvevő klubok több mint fele) szerzett érmet. Utánpótlásban mindössze nyolc klub osztotta az érmeiket, szeniorban viszont 21-felét szóródtak. Junior+felénthben is 7 egyesület volt eredményes. Mindhárom korcsoportban éremszerző a PVS (összesen 8 éremmel), a SPA (7), a DTC (6) és a ZTE (4). Mint látható, ez az összetett éremtáblázat sorrendje is. Úgy tűnik, az idei nagy vesztes a Szvese, nyilván elemezni fogják az okokat.

Induló: Klub/Kateg.	26 F21	7 F20	8 F18	12 F16	20 F14	8 F10S	15 F12S	15 F14S	12 F10S	12 F18S	9 F20S	16 N21	7 N20	9 N18	8 N16	13 N14	5 N10S	9 N12S	8 N14S	8 N16S	Utánp.	Szenior	Felnőtt	Összes
																					helyezések száma			
BEA								2			1						2				3			3
CSP					2																1			1
DTC	2		1									3			3		1		3		3	1	2	6
ETC											3								3		2			2
GOC				2																	1			1
GYO								1													1			1
HBS										1											1			1
HSE									2										1, 2		3			3
MOM														1		2					2			2
HER										2											1			1
HTC								3												3	2			2
SDS		2										3										2		2
KFK						3															1			1
OSC									1								3				2			2
PVS			3		1							2	2	2	1	3		1			5	1	2	8
PSE											2										1			1
SMA										3											1			1
SZV	3											1				3					1		1	2
SPA	1		2	1	2		2						1			2					4	1	2	7
THT						1															1			1
TTE		1					1														2	1		3
TTT							3														1			1
VHS																			2		1			1
ZTC		3		3		2											1				2	1		4
SAS									3												1			1
ZST																	2				1			1

tehát a részt vevő 49 klub több mint háromnegyede szerzett pontot. Persze, amint ez a 4. ábrából látszik, egyes kategóriákban ez nem volt nagyon nehéz. Az utánpótlás kategóriákban 14, a szenioroknál 31, felnőtben (+ junior) 12 klub szerzett pontot, hat olyan egyesület van (DTC, SDS, PVS, SZV, SPA, ZTC), amelyek mindhárom korcsoportban pontszerző. Az utánpótlás kategóriákban (14, 16, 18) a legtöbb pontszerző helyet, hetet, a PVSK gyűjtötte, ezt követi hat helyel a SPA, harmadik négy helyel a DTC. A felnőtt és junior kategóriákban az a meglepő helyzet, hogy a PVSK és SPA (4-4 hely) mögött harmadik három pontszerző helyet a Göcsej (bár, mint látni fogjuk, itt dobogóra még nem tellett nekik). A szenioroknál a BEAC és a PVM öt-öt pontszerző helyet ért el, őket követi három-három helyel a HSE, a TTE, a ZTC és a Zselic. Az összes kategóriát tekintve a legtöbb pontszerző helyezést, 12-12-t, a Tabáni Spartacus és a PVSK

1. táblázat: Dobogós helyezettek az egyes kategóriákban

Ebben az írásban az eredmények részletesebb elemzésére nem vállalkozhatom, ugyanígy nincs szándékomban az eredményeket az összetett egyesületi pontverseny keretében taglálni. Célom csak néhány, a számokból látható tény és következtetés kiemelése volt. Összefoglalásként talán annyit érdemes megjegyezni, hogy a hagyományos nagy klubok mellett, mint a PVSK, DTC, SZVSE (sőt esetenként többük előtt) megerősítette pozícióit a Tabáni Spartacus és több nevelő-egyesület is sok váltóval és esetenként igéretes eredményekkel jelent meg. Meggyőződésem, hogy az utánpótlás-nevelést prioritásként kezelő szövetségi sportágfejlesztési terv eredményei beérőben vannak és ennek jeleit ez a VOB is megmutatta.

Lux Iván

ilux0807@gmail.com



JUNIOR VILÁGBAJNOKSÁG, NORVÉGIA, RAULAND

Norvégiában, az Oslótól 200 kilométerre nyugatra fekvő Rauland városában rendezték az idei junior világbajnokságot. A program öt futamból állt: selejtező csak középtávon volt, sprinten és hosszútávon egyből a döntő került sorra és persze váltó is volt.

Az első verseny, a sprint döntő Åmot városában zajlott. A változatos terepen trükkös pályát sikerült kitűzni, a sok épület, kerítés és tiltott terület miatt elég nehéz volt kihámozni az optimális útvonalat.

A nőknél a bajnoki címet a még csak 17 éves svájci Simona Aebersold szerezte meg, köszönhetően stabil, hiba nélküli futásának. A bronzérmes finn Karoliina Uksoski már 34 másodpercre volt az elsőtől. Viniczai Csenge 55., Szuromi Luca 57., Weiler Virág 66., Péntek Gréti 84., Goldmann Júlia 101. helyen zárt.

A férfiaknál a címvédő új-zélandi Tim Robertson rajt-cél győzelmet aratott a finn Aleks Niemi előtt. A harmadik helyezett a litván Algirdas Bartkevicius lett. Peregi Dániel 44., Kovács Bertalan 61., Miavec Balázs 87., Mészáros Máttyás 104. helyen végzett.

Viniczai Csenge a középtáv döntőjében

A középtáv selejtezővel folytatódott a világbajnokság. Mindkét nemnél három selejtező futam volt, ahonnan 20-20-20 fő került a döntőbe.

Ahogy várható volt, a norvég terepen a hagyományosan erős tájfutó nemzetek (a skandinávok és Svájc) uralták a mezőnyt. Ragyogóan versenyzett Viniczai Csenge, aki a nyolcadik helyen végezve nem csak hogy a döntőbe jutott, de a mezőny második felében rajtolhatott. A többiek általában egy nagyobb hiba fosztotta meg a továbbjutás lehetőségétől, a pálya nagy részében biztató részdíjakat produkáltak és versenyben voltak a döntőbe jutott ellenfelekkel. Mészáros Máttyás 27., Kovács Bertalan és Miavec Balázs 30., Goldmann Júlia 31., Weiler Virág, Péntek Gréti és Peregi Dániel 32., Szuromi Luca 35. helyen végzett.

Ahlsand és Ojanaho nyerték a középtávot

Ahogy sejteni lehetett, egy igazi skandináv terepen rendezték a középtáv döntőjét. Változatos fedettség, egybefüggő mocsarak és elég sok szikla jellemezte a terepet, a pálya pedig folyamatos figyelmet kívánt a versenyzőktől.

A lányoknál a címvédő és a selejtező futamát óriási fölényrel megnyerő Sara Hagström dominált a pálya kétharmadáig, ám egy háromperces hibával teljesen visszaesett. Innentől kezdve a norvég Anine Ahlsand és a svéd Johanna Öberg csatáját láthattuk az aranyéremért. Az átfutón még Öberg vezetett, ám a kiskörön minden átmenetben kikapott, így végül Ahlsand 14 másodperccel megverte, és végül a svájci Sandrine Müller is feljött rá három másodpercre. Viniczai Csenge egyenletes teljesítménnyel, két kisebb hibával hozta le a 39. helyet, ami éppen megegyezik a tavalyi helyezésétével.

A férfiaknál a finn Olli Ojanaho folytatta szárnyalását, az Ifjúsgági Európa-bajnokságon megnyert két egyéni arany után itt 14 másodperccel nyert a svéd Erik Andersson előtt. A bronzérem itt is a svájciaké lett, de Sven Hellmuller már egy percen kívül volt a bajnoktól.

Ojanaho duplázott, Hagström feltámadt hosszútávon

A pihenőnap után következett a raulandi sícenctrumban a Junior Világbajnokság utolsó egyéni versenye, egyben a hét legkeményebb pályája, a hosszútáv döntő. Folytatódott a skandináv és svájci erőfölény a középtávhoz hasonlóan köves és mocsaras terepen.

A lányoknál a tavalyi VB sztárja (akkor a négy számban két aranyat és két ezüstöt szerzett), a svéd Sara Hagström a sprinten történt kiesés és a középtáv 11. helye után bizonyította klasszizását, a négyes ponttól a célig vezetve nyert a finn Anna Haataja és a svájci Sandrine Müller előtt. A mieink közül Szuromi Luca szerepelt a legszebben, biztonsági kezdés után szépen előrelapozott a 26. helyre. Viniczai Csenge 41., Weiler Virág 71., Goldmann Júlia 77., Péntek Gréti 85. helyen végzett.

A fiúknál a finn Olli Ojanaho ismételt a középtávú elsőség után a hosszabb erdei számban is. A svéd Simon Hector és a norvég Andreas Soelberg percen kívül hátránnyal lettek dobogósok. Mészáros Máttyás nagyszerű futással a nap legjobb magyar eredményét produkálta: 23. lett. Kovács Bertalan a 87., Miavec Balázs a 92., Peregi Dániel a 103. helyezést érte el.

A váltóval véget ért a junior világbajnokság

A hosszútávhoz hasonlóan a raulandi sícenctrumban rendezték a VB zárószámát, a váltót is. A skandináv és svájci fölény ha lehet, még nyomasztóbbá vált. A férfiaknál az első tíz beérkezett váltó között volt Svédország, Finnország, Norvégia és Svájc mindkét váltója. A hivatalos eredménybe minden nemzet jobb helyezést elért váltója számított csak bele.

A lányoknál igazán fordulatosan alakult a verseny. A norvég és svájci váltók hibázásai után a svéd Sara Hagström végül fölényes, csaknem háromperces előnnyel érkezett a célba Svájc és Norvégia előtt. Sajnos a drámai fordulat a magyar váltó esetében is bekövetkezett, ugyanis nem ért el értékelhető eredményt a Weiler Virág-Viniczai Csenge-Szuromi Luca összeállítású váltónk.

A fiúk versenye sokkal kevesebb izgalmat hozott. A finnek már az első futóknál biztonságos előnyt építettek ki, és innentől kezdve látótávolságon kívül tartották a többieket. A kétszeres egyéni győztes Olli Ojanaho a végén kiengedve is 1:15 előnnyel érkezett a célba, megszerezve ezzel harmadik világbajnoki címét a héten. Második Norvégia, harmadik Svédország lett. A magyar váltó (Peregi Dániel, Miavec Balázs és Kovács Bertalan) elég egyenletes teljesítményt nyújtott, és a 29. helyen futott be, ami világbajnoki 20. helyezést jelentett.

Jövőre július 9-15. között a svájci Engadin várja a világ legjobb húsz éven aluli tájfutóit a világbajnokságra. (mtfshu alapján) A verseny honlapja: <http://jwoc2015.org/>

IFI EB-N JÁRTUNK: EGY BRONZ ÉS TOVÁBBI ÖT PÓDIUM HELYEZÉS

2015. június utolsó hétvégéjén rendezték Kolozsvár központtal az idei Ifjúsági Európa-bajnokságot. Magyarország az országok pontversenyében az ötödik helyen végzett, serdülő lányaink a váltó számban feljutottak a dobogóra. A sikeres magyar szereplésről Gera Tibor szövetségi kapitány beszámolója következik.

Szerdán reggel 9-kor indultunk a Planetárium elől, útközben Füzesabonyban felvettük Mészáros Matyit és így már teljes csapattal indultunk tovább. Egy hosszú és küzdelmes út után, helyi idő szerint 6-kor megérkeztünk a szokásos kollégiumba, majd esőben elmentek a fiatalok átmozgatni a városba. Este véglegesítettük a rajt sorrendeket az egyénikben és a váltókban is. A fiatalok némi irányítással, de önállóan és felnőtt módjára döntötték el a csapat érdekeit figyelembe véve a sorrendeket.

Csütörtök délelőtt jelentkeztünk, ahol mindenki tudott magyarul. Dél körül átköltöztünk egy nem messzi tóparti szállodába. Délután az erdei terepbemutatókon vetünk részt, a sprintet ezúttal kihagytuk, mert már kétszer is futottunk rajta. Ebben a döntésben a 14 fős eső is közrejátszott. A terepbemutató már a normáltáv terepének egy részén volt, ami az eddigi terepekhez hasonlított, viszont új tapasztalatként nyugtáztuk, hogy a mély völgyekben ebben az esős időben nehéz átkelni. Mindkét edzőtáborban ragyogó napsütés volt, így esőben egy kicsit új arcát mutatta a terep. Gyors, futós terep lesz, ahol biztos lesz egy-két útvonalválasztás is, erre felkészültünk.

Pénteken a normál távval kezdődött a kontinensviadal. A helyszín ismerős volt, hiszen áprilisban tartottunk itt egy edzést, aminek a célja épp a karantén bejárata volt. Mi vezetők gyorsan bejuttunk, de a fiatalokra a szigorú azonosítás miatt hosszú sorban állás várt. Az időjárás nem volt kegyes velünk, mert szakadt az eső és 10-12 fok volt. Az esélyek egyenlők voltak, mert nem változott a verseny végéig, így az első hat helyezett számára tervezett virágátadás is elmaradt a célban. Felállítottuk a csapatsátrat, és jól felöltözködtünk. Az erdőben olyan sötét volt, hogy alig lehetett látni a térképet, de az első rajtra már kivilágosodott annyira, hogy a térkép olvasása nem volt gond a fiataloknak.

Viniczai Ferivel a célba szinte csak a verseny végére értünk, de igen jó hírek fogadtak, hiszen már biztos volt Ormay Misi 4. helye (csupán 1 másodperccel maradt le a dobogóról) és a 14 éves Gárdonyi Csilla 5. helye is. Sajnos az utolsó pont-ra volt egy áthatolhatatlan kerítés a lányoknak, amit igen nehezen lehetett még asztalnál is kiolvas-

ni, (a meetingen több nemzet is reklamált a térkép miatt) így ott többen is sok percet veszítettek a mieink közül. Az utolsó előtti ponton a kerítéses hiba előtt még Szuromi Hanga és Sárközy Zsófi is az első hatban volt. Az ifi fiúk közül ketten is az első húszban végeztek, szinte hibátlan futásuknak köszönhetően: Dalos Máté és Mészáros Mátys is. Máté 2 percre volt a dobogótól és a 14. helyen végzett. Azt nehéz a fiataljainknak itthon gyakorolni, hogy minden másodperc számít.

A serdülő fiúk közül a még a 14 éves Jónás Feri 20. helye emelkedik ki, de a többiek is az első harmincban voltak (lásd az eredményeket). Az ifi lányok már a nagyobb mezőnyben is tisztességesen helytálltak. Azt hiszem, egy eb-n, ahol kategóriánként 90-100 válogatott indul, a 30 körüli eredmények is kiváló teljesítményt jelentenek.

A gyűrőnk, Horváth Jenő a nap végig teljesen kidolgozta magát, hiszen ezen a napon már többen igényelték a fáradt izmaiknak a masszázst. Sérülés nem történt, csupán a korábban szerzett "sebek"



Bronzérmes az N16-os váltó

RENDELJ INTERNETEN!

 **multiNavigator.hu**
terepfutás · outdoor · navigáció



Az M16-os váltó negyedik

gyógyítását kellett orvosolni. Idén már a lányok is bátran igényelték a gyúrást és a lelki segítséget!

Este Kolozsvár főterén egy igen praktikus megnyitón vettünk részt, ahol minimális ceremónia után az eredményhirdetés következett. Mátyás Király szobra előtt zajlott az ünnepség, ahol sok helyi magyar is tapsolt nekünk és az eredményeinknek.

Szombaton a váltóra került sor a terep déli részén, ahol napsütés fogadott bennünket és csodás kilátás a környező hegyekre. A magyar nevén Bivalyosként emlegetett terepen bozót és nyílt liget váltakozott. A verseny során meg is jelentek a bivalyok az egyik pont környékén, amiről Máthé István készített nagyon jó felvételeket, de a mieink is találkoztak néhányval. A májusi edzőtáborban ilyen terepen volt a válogató és a tömegrajtos edzés is, így nem volt meglepetés számunkra a terep jellege. Itt végre végigizgulhattuk a versenyt Viniczai Ferivel, és volt is miért izgulnunk!

Az F16-os váltónk befutási sorrendje 14., 9. és 4. Ez bizonyítja a fiúk keménységét és remek példa arra, hogy nem szabad feladni az utolsó ember befutásáig. Úgy hiszem nagyszerű ez a negyedik hely, Ormay Misi ezúttal Csongor

és Barnabás kíséretében másodszor is negyedik lett!

N16-ban Pataki Réka az első három utáni bolyban érkezett kb. 3 perc hátránnyal, majd Csilla a futamából a legjobbat futva felhozta 3. helyre a váltót. Szuromi Hanga félreinformálva (a hangosbemondó szerint elsőnek futott át) állt volna be a váltó zónába, de a rendezők hibájából még stresszelték is, hogy nem jó a dugókája, így nagyon idegesen váltott, de nagyon rutinosan megoldotta a feladatot és kisebb hibákkal, Rékával és Csillával megszerezte a magyar csapat és az N16-os lányok dobogós helyezését. Így már ezen az eb-n is lett dobogós helyezésünk.

F18-ban Horváth Magda sugallatára Dalos Máté kezdte a váltót, amit Máté tökéletesen meg is oldott, hiszen a harmadik helyen jött az első bolyban. Zacher Marci egy szenzációs futással az első helyen hozta a váltót. Szegény Mészáros Mátyás azzal a tudattal indult elsőként, hogy jönnek utána a svédek, svájciak, osztrákok, finnek, oroszok és a norvégok. Itt az utolsó futóknak rosszabb volt a pálya, de bízunk Mátyásban, mert tudtuk, hogy jó formában van. Itt már sejtettük,

hogy ők is az első hatban lesznek. Az átfutóponton 3. volt, de kb. 1 perccel utána megjelent a finnek sztárja, Olli is, aki az eb után közvetlenül megrendezett norvég junior vb-n is nyerni tudott (középtáv és normál távon). Végül kb. 15 méterrel kaptunk ki a finnektől, így a fiúk a 4. helyen végeztek. Mátyás is jól futott, de a végén indultak a menők, akik csak egy-két perccel indultak utána. Már a harmadik váltónk van az első hatban!

A 18-as lányoknál sajnos Borinak volt egy gyenge napja, majd Evelin következett, és végül Csenge a 19. helyről jött fel a 12. helyre. Ismerve a mezőnyt és saját lányainkat, akik Csenge kivételével életük első világversenyén vettek részt, tisztességesen helytálltak.

Az eredményhirdetés és célban volt, így mind a három nagydobogós tapsolhatott, kiabálhatott a B keret és a többi magyar szurkoló is.

Este a banketten vettünk részt, ahol mi edzők is a fiatalokkal egy helységben voltunk, de szerencsére a kolozsvári stadion VIP emeletén, így mi kiültünk a páholyba és gyönyörködtünk a zöld gyeppen. A cseh vezető hívott össze bennünket, hogy 2016 április első hétvégéjén vegyünk részt egy visegrádi pályázaton nyert utánpótlás válogatott találkozón (cseh, szlovák, lengyel, osztrák és magyar csapatok), de egyenlőre ígérni senki nem tudott semmit. Tíz után nem sokkal véget ért a buli és indultunk haza, Feri a serdülők kérésére már 9 óra körül visszavitte őket a szállásra pihenni.

Vasárnap a csapat felhős, füledt időben indult a sprintversenyre. Az előzetes információk alapján egy roppant egyszerű futós, lakótelepi terepre készültünk. A terep a sok bokros szélű út miatt egy igazi labirintus volt, ahol igen nehezen lehetett az átjárókat kiolvasni

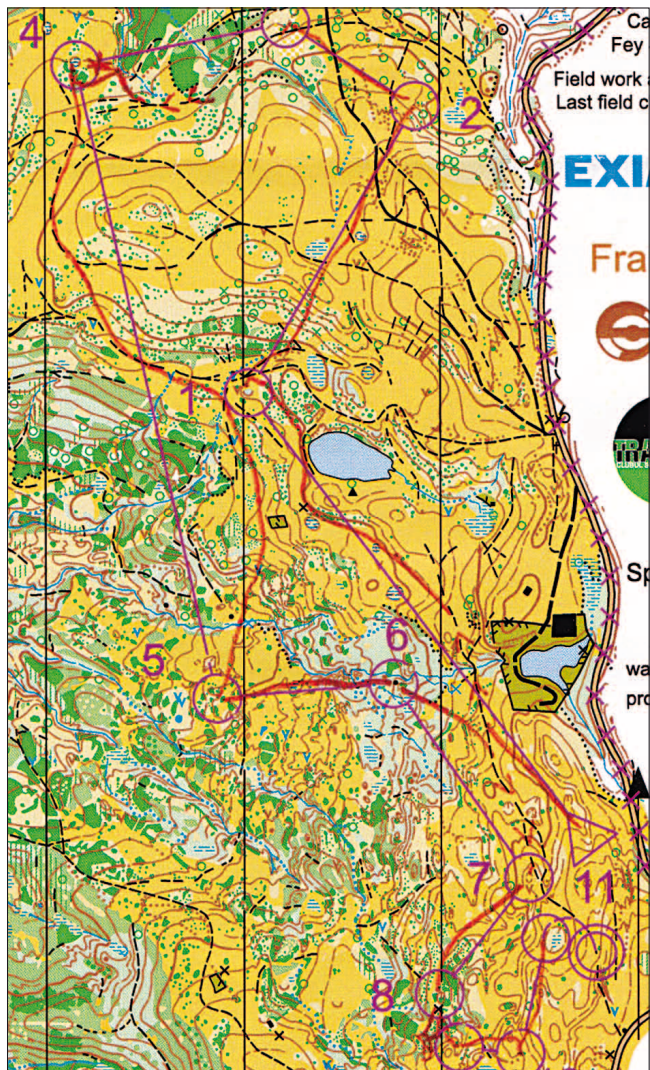
(sokszor csak sejteni lehetett, hogy az ösvény végén át lehet menni a bokorsor között. Ennek ellenére úgy gondolom, nem születtek rossz eredmények. Ma is tapsolhatunk a dobogón magyarnak, hiszen Sárközy Zsófi egy nagyszerű futással az 5. helyen végzett, ill. Csilla 7. és Misi 8. helye is igen nagyszerű eredmény. A mai napon is több versenyzőnek sikerült az első harmincban végeznie, ami igen jó fegyvertény a nagy mezőnyben. Az országok pontversenyét kihirdették az eredményhirdetés végén, ahol mi magyarok ismét a nagyszerű 5. helyet szereztük meg a 32 nemzet között. A pontversenyben legjobb tudomásunk szerint az első 50-be került versenyzőket pontozzák, plusz a váltó eredményeket figyelik súlyozottan.

Sorrend: 1. Csehország, 2. Svájc, 3. Finnország, 4. Oroszország, 5. MAGYARORSZÁG, 6. Franciaország

Összességében nagyszerűen helytálltak a fiatalok, és még nagyon sok fejlődési lehetőség van előttük. Szuromi Hanga a továbbiakban itthon fog készülni felügyelet alatt, amire neki is nagy igénye van, a 16-osok közül még 2-2 fő marad a kategóriájában. 18-ban is igen szoros a mezőny, így a jelenlegi „kiöregedőket” jövőre is tudjuk pótolni. Lengyelországban egy szintén hazaihoz hasonló közép-hegységi terep vár bennünket, de július végén már teszteljük a lengyel terepet a Limanowa Kupán. Köszönöm a segítséget és egyben gratulálók is a felkészítő edzőknek a szép eredmények elérése okán: Gyalog Zoltán, Horváth Magda, Horváth Sándor, Kisvölcssey Ákos, Less Áron, Sramkó Tibor, Viniczai Ferenc! Köszönöm a támogatást a szülőknek, az edzőtáborban segítő szervezőknek, és minden másnak, aki egy picivel is hozzájárult a jó szerepléshez. Köszönöm Novai Évának a háttérben nyújtott adminisztrációs

és pénzügyekkel kapcsolatos segítséget. Köszönet Viniczai Ferinek, akivel együtt segítettük a csapatot Kolozsváron. Köszönet és elismerés Horváth Jenő gyúrónak, aki tértésmentesen vállalta, hogy karban tartja a gyerekek izmait, sérüléseit, de még a lelkivilágukkal is foglalkozott. Úgy hiszem, hogy fontos tagja

lett a csapatnak és egyre többen fordulnak hozzá bizalommal. Az eb honlapja: <http://eyoc2015.orienteeing.ro/> Utolsó gondolatként, de nem utolsó sorban egy pár sor a „B” keretről. A jövő szempontjából nagyon fontos volt, Varga István javaslatára és segítségével sikerült



Gárdonyi Csilla váltó pályája



Az ifi fiú váltó is negyedik

egy úgynevezett üldözőkeretet létrehozni, akik az eb-re kiutaztak és szurkolás mellett a Transylvania kupán indultak. Hat lány és hat fiú vehetett részt 50%-os támogatással, akik a válogatók alapján nem tudtak kijutni az eb-re. Ők az üldöző boly, de nagyon fontos, hogy átélhették a bajnokság légkörét és motiváltabbak lettek, hogy jövőre ők is kijuthassanak. Itt elsősorban a válogatókon részt vett újoncok és serdülők részesültek előnyben, akik egységes nemzeti színű bozótfelsőt kaptak a versenyre.

A Transylvania kupát F/N 14-16-18-ban is egy-egy B keretes ver-

Eredmények: Sprint

M16

1	Nicola Muller	SUI	10:02:00
2	Jonas Fencel	CZE	10:49:00
3	Pierre Erbland	FRA	11:10:00
8	Mihály Ormay	HUN	11:23:00
24	Ferenc Jónás	HUN	12:01:00
36	Csongor Horváth	HUN	12:15:00
70	Barnabás Kovács	HUN	13:24:00

M18

1	Olli Ojanaho	FIN	11:49:00
2	Florian Attinger	SUI	11:57:00
3	Isac von Krusenstier	SWE	12:03:00
22	Máté Dalos	HUN	12:46:00
29	Mátyás Mészáros	HUN	12:59:00
42	Márton Zacher	HUN	13:21:00
43	Dániel Peregi	HUN	13:22:00

W16

1	Tereza Janošiková	CZE	10:14:00
2	Irina Lazareva	RUS	10:48:00
3	Elena Pezzati	SUI	10:50:00
5	Zsófia Sárközy	HUN	10:57:00
7	Dóra Csilla Gárdonyi	HUN	11:12:00
46	Hanga Szuromi	HUN	12:59:00
49	Réka Dalida Pataki	HUN	13:08:00

W18

1	Valerie Aebischer	SUI	10:07:00
2	Noora Koskinen	FIN	10:09:00
3	Tove Ronnback	SWE	10:17:00
23	Borbála Kézdy	HUN	11:24:00
23	Csenge Viniczai	HUN	11:24:00
65	Dorottya Hajnal	HUN	13:00:00
66	Evelin Anna Fésűs	HUN	13:03:00

Normáltáv M16

1	Guilhem Elias	FRA	47:16:00
2	Chamuel Zbinden	SUI	47:54:00
3	Pierre Erbland	FIN	48:25:00
4	Mihály Ormay	HUN	48:26:00
20	Ferenc Jónás	HUN	54:35:00
22	Barnabás Kovács	HUN	55:16:00
26	Csongor Horváth	HUN	56:03:00

M18

1	Olli Ojanaho	FIN	47:25:00
2	Hakon Raadal Bjorlo	NOR	51:28:00
3	Rafael Dobnik	AUT	51:29:00
14	Máté Dalos	HUN	53:35:00
17	Mátyás Mészáros	HUN	54:27:00
33	Dániel Peregi	HUN	58:53:00
36	Márton Zacher	HUN	59:20:00

W16

1	Tereza Janošiková	CZE	38:49:00
2	Jasmina Gassner	AUT	39:38:00
3	Andrea Dyaksova	BUL	42:22:00

senyzőnk nyerte; Apró Vivien, Bujdosó Zoltán, Zacher Noémi, Kálmán Erik, Völgyesi Melody, Szűcs Botond.

Eredmények megtekinthetők: http://www.transilva.ro/download/Rez_TRS_2015.pdf
Szeged, 2015.07.15.



Gera Tibor

gera.tibor@szegedivasutasse.hu

Fotó: Máthé István

5	Dóra Csilla Gárdonyi	HUN	43:23:00
21	Hanga Szuromi	HUN	50:12:00
22	Zsófia Sárközy	HUN	50:53:00
59	Réka Dalida Pataki	HUN	01:03:48

W18

1	Amanda Berggren	SWE	51:24:00
2	Amy Nymalm	FIN	51:44:00
3	Hanna Hugosson	SWE	51:50:00
28	Borbála Kézdy	HUN	59:23:00
35	Csenge Viniczai	HUN	01:01:30
55	Evelin Anna Fésűs	HUN	01:12:40
72	Dorottya Hajnal	HUN	01:22:30

Váltó M16

1	France	01:23:42
2	Austria	01:25:23
3	Estonia	01:26:30
4	Hungary	01:28:11

Csongor Horváth, Barnabás Kovács, Mihály Ormay

M18

1	Sweden	01:32:17
2	Switzerland	01:34:13
3	Finland	01:35:38
4	Hungary	01:35:45

Máté Dalos, Márton Zacher, Mátyás Mészáros

W16

1	Czech Republic	01:11:04
2	Denmark	01:13:06
3	Hungary	01:15:11

Réka Dalida Pataki, Dóra Csilla Gárdonyi, Hanga Szuromi

W18

1	Czech Republic	01:38:32
2	Norway	01:39:16
3	Finland	01:39:29
12	Hungary	01:54:17

Evelin Anna Fésűs, Borbála Kézdy, Csenge Viniczai

IFJÚSÁGI EURÓPA-BAJNOKSÁG

Gárdonyi Csilla élményei a váltó bronzérem megszerzése kapcsán:

Szombaton került sor a váltóra egy nyílt, rétes – patakos – kicsibozótfoltos, domborzatilag is részlegzadag terepen. Réka kezdte a futást, én voltam a második futó és Hanga a harmadik. Miután drukoltunk Rékának a tömegrajtnál, elkezdtem melegíteni, de nem mentem túl messzire, hogy lássam, amikor átfut. Váltáskor fogalmam sem volt, hogy hanyadik vagyunk, csak a lengyel lányt láttam, aki előttem ment ki. A pálya szinte végig a réten ment és egyáltalán nem volt olyan nehéz, mint amilyenre számítottam. A technikásabbnak kinéző részeket nagy ívben elkerültük, és ha véletlenül mégis belementünk párba, mindig volt valami, egy völgy, egy patak, egy ösvény, ami miatt felesleges volt kiolvasni a kiolvashatatlan részeket. De ha már gondolkodni nem sokat, mászni azért kellett rendszeren. Miután beértem a célba, határozottan az volt az érzésem, hogy az egész pálya fölfele ment.

Meg vagyok elégedve a futással, az időmmel meg főleg. Aprópó, idő. Miután beértem és kiolvastam, valamiért a gép nem volt hajlandó kiscetlit nyomtatni nekem, így véletlenül valaki másét nyomták a kezembe. Így pár percig abban a tudatban éltem, hogy 26 percet jöttem. Aztán eszembe jutott, hogy csak huszonnégyet mértem és hamarosan az is feltűnt, hogy a nevem nem tartalmaz annyi X-et, mint akié a kiscetli valójában volt. Nemsoká elvászorogtam a magyar csapathoz és együtt drukoltunk Hangának az átfutón, aztán közösen befutottunk, jobban mondva Hanga ment elől, mi meg Rékával próbáltuk utolérni több-kevesebb sikerrel. A célban főleg is sikerült.

A 4. helyezett Ormay Misi beszámolója a normáltávról:

Mikor felébredtem, zuhogott az eső, és a mobilom szerint 13-14 °C volt. A karanténba lépéskor zuhogott az eső, és csak egy melegítő felsőt vittem ki magammal, úgyhogy valószínűleg én fáztam a

legjobban. Amikor Ferike elment, akkor még egy húsz percig élvezhettem az ő kabátjának a melegét, utána viszont el kellett kezdenem öltözni. Kaptunk bemelegítő térképet, amin volt egy pár pont, a felét megfogtam. Beálláskor Tibi még mondott pár jó tanácsot, aztán beléptem. Egy svéd fiúval indultam együtt, aki már a rajtbójánál húsz méter előnyre tett szert, de innentől kezdve már nem is foglalkoztam vele. Az egyes pontra nagyon óvatosan kezdtem, szerencsére nem volt olyan nehéz, így meg lehetett szokni a terepet, és nem is kevertem. Ezután csak jöttek az átmenetek, a harmas pont után már meg se próbáltam átugrani a patakokat, csak szimplán átmentem rajtuk. Ekkor odaértem a frissítőre (8. pont), csippenttem, ittam egy kortyot, és kihajtogattam a térképet. Rájöttem, hogy ezt korábban is meg kellett volna nézni, de egy pillantás után eldöntöttem, hogy alulról fogok menni, viszont hogy ott pont merre, az menet közben alakult ki. A pálya hátralévő részén egy futós „downhill” rész következett, ahol nagyon könnyű volt túlfutni néhány ponton. Éppen ezért pontközben nagyon lassúra fogtam a tempót, nehogy túlmenjek. A százas előtti pont után már csak át kellett futni egy réten, aztán befutni. A befutás igazán felemelő élmény volt, ugyanis az egész aréna felharsant, szóltak a dudák, mindenki drukolt. Amikor beértem, meglepve hallottam, hogy „Ormay Mihály beérkezett a második helyre”. Elmentem levezetni, összehasonlítottam az időmet a többiekkel, és izgatottan vártam a többi befutót. A legvégén a negyedik helyre csúsztam vissza (egy másodperccel lemaradva a harmadiktól, ami azért egy kicsit bosszantott). Ebéd után pihentünk, és késő délután elindultunk a megnyitó



Ormay Mihály normáltáv 4. hely (Fotó: Máthé I.)

ceremóniára. A „román” főtérről átvonultunk a „magyar” főtérré, aztán beálltunk sorokba, és meghallgattuk az összes fontos ember köszöntőjét. Amikor engem kihívtak, megkaptam a csokromat, pólómat, okleveletem, és mindezek után kaptam koszorút, és pusztit a lányoktól.

Sárközy Zsófi élményei a sprinten elért ötödik helye kapcsán:

A sprintnél végre elég volt 7-kor felkelnem, mivel én indultam a negyedik negyedben. A busszal az út sokkal tovább tartott, mint vártam, a rajt jóval messzebb volt, mint a szomszéd lakótelep, amiről térkép volt. A karantén egy iskola udvarán volt, az épület mellett lehetett csak futni, összesen vagy 150 m hosszan. Elég hamar elkezdtem bemelegíteni Borival, már háromnegyed órával a rajtom előtt. A végére már

egész kevés ember volt, lehetett normálisan is futni. Előtte két perccel rajtolt Tereza Janošiková (a győztes), előtte egy francia lány. Gondoltam, talán utolérem a pálya második felében a franciát, és az majd motivál. Nem így lett, már az első pontnál láttam, és a kettesnél megelőztem. Útvonalválasztásokra volt időm, futás közben is elég jól tudom nézni a térképet, és szerintem nagy különbségek nem voltak, az útvonalválasztás annyi volt, hogy a házat melyik oldalról kerüljük. Az ötödik pontnál volt egy átjáró egy nagyobb úton, ott volt behajtva a térképem, és a túloldalára lapozva nagyon meglepődtem, hogy már a felénél vagyok. A kilences pontra hibáztam egy nagyobbat: a ház mellett el lehetett volna menni, de én a bekerített kertet is kikerültem, így többet kellett futnom,

és a pontot sem vettem észre, mivel egy lépcső mögött volt a ház tövében, és a lépcsőn ülő pontőrök megzavartak. Az utolsó két ponton csak rohanni kellett le egy parkban, közben hallottam, hogy bemondják a cseh lányt az első helyre, ezért még a legvégére is maradt bőven motiváció. Közben alaposan megnéztem a befutó előtti kerítéseket, nehogy ezúttal is itt rontsam el. Ezen a napon már kisebb lelkesedéssel fogadtak, mint a normálon (ott az első magyar voltam), és be sem mondtak, de aztán az eredményeket nézve láttam, hogy ötödik helyen vagyok, és utána sem jöttek már be elem. Az eredményhirdetésig még sokan elcseréltük a bozótfelsőnket más országéra. Végül jött az eredményhirdetés, ahol nagyon sok ideig kellett kint állni, de közben kaptam koszorút, oklevelet, pólót meg virágot.

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.

Méretek: 215x305 mm, 430x305 mm, 430x610 mm

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

PRETEX
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

Terepek, térképek, javítók és felhasználók

Kedélyeket borzoló, vitákat indító téma.

Van-e mindenki számára jó megoldás?

A magyarországi tájfutó versenyek egy részénél a terep és a rendező klub neve összefonódott. Néhány példa: Vértesszari, borókás-Dénes Zoli, Bükk-Eger, DVTK, Mecsek-PVSK és sorolhatnám tovább. Vannak olyan klubok, akik évről évre új terepeket kutatnak fel, mint például a Postás.

Nehéz egy olyan terepen versenyt rendezni, vagy akár csak edzőtábor tartani, amelynek a fenti értelemben „állandó gazdája” van. Számítanak a helyi kapcsolatok, ismeretségek: mást oda sem enged az erdészet, vagy csak a vitathatóan jogosnak érzett tulajdonjog szól közbe.

Magyarországon a térképjávitást általában nem fizetik meg rendszeresen, ráadásul sok az önjelölt javító, aki nem végez igazán jó minőségi munkát.

Az egyes terepekről készült térképet nem minden javító gondolja. A terepre rendszeresen visszatérő versenyrendezők karbantartják térképeiket, ugyanakkor az „egyszer használatos” többnyire nem kerülnek felújításra.

Az igazi gond akkor kezdődik, amikor új felhasználó lép színre. Milyen lehetőségei vannak? Nulláról indulva készít egy már térképpel rendelkező terepről új térképet. Felhasználja a régit, akár egy az egyben, akár azt aktualizálva. Van, aki egyszerűen lenyúlja, van, aki fizet a térképhasználatért. Utóbbi díja nincs rögzítve, és sajnos a térkép úgynevezett gazdái néha szemérmetlenül sokat kérnek. Holott a térkép már elavult, az új felhasználó javította, részben, vagy teljesen napra kész állapotba hozta.

Ezen kívül „közismert” itthon az az elképesztő vélekedés, hogy egy terepről az első térkép nem tökéletes, de majd a következő néhány helyesbítés során egyre jobb és jobb lesz. Egy rossz térkép csak rosszabb lesz az utólagos javítgatások során, ha az első térkép hálózata nem volt tökéletesen precíz. Az elnökségnek, a térképbizottságnak rendet kellene tennie ezen a téren!

Meg kellene határozni, hogy mikor évvél el egy nem karbantartott térkép tulajdonjoga. (Ezen azt értem, hogy évről évre, vagy maximum két évenként a készítő köteles felülvizsgálni a térképet, az így elévült munkát közzétenni.) Hogy az alkalmi aktualizálók milyen kedvezményekre tarthatnak igényt, hogy mennyit lehet kérni térképhasználatért.

Nem is lehet itthon igazán jó térképet készíteni – megfelelő – díjazásért, mert ahhoz sokkal többet kell értékesíteni, mint amennyi egy-egy verseny során felhasználásra kerül, hosszabb idő pedig nem áll rendelkezésre az említett eltulajdonítások lehetősége miatt.

Nem tudom megoldhatók-e ezek a kérdések mindenki megelégedettségére, de az biztos, hogy amíg nem lesz rend ezen a téren, állandó viták és veszekedések lesznek ebben a témában.

A Balaton Kupa kapcsán

A Balaton Kupa heves reakciókat váltott ki sokakban. Talán egy hétig is témát szolgáltatott a levlistára íróknak.

A vita a pályaadatok és a valós pályák körül zajlott.

Nem szeretnék a konkrét versennyel foglalkozni.

Már máskor is előfordult, hogy a pályaadatok csak az utolsó utáni pillanatban, a nevezési határidő lejártá után láttak napvilágot.

Idézek a szabályzatból:

5.4. Előzetes pályaadatok

Országos rangsoroló normáltávú és középtávú versenyek esetén (az országos bajnokságok kivételével)

a verseny rendezőjének legkésőbb az utolsó kedvezményes nevezési határidő lejártára előtt 48 órával közzé kell tennie a tervezett, előzetes pályaadatokat. Amennyiben egy adott kategória végleges pályahossza több mint 15%-kal eltér az előzetes pályahossztól, az adott kategóriát érintő nevezések

módosítását a végleges pályaadatok közzétételét követő 48 órában a rendező köteles ingyenesen befogadni. Nem hallottam soha, hogy egy rendezőgárdát emiatt felelősségre vontak volna.

A versenytáv is örökös vita tárgya. A többség ezt szubjektív alapon ítéli meg, egyéni teljesítőképessége jegyében.

Aki jó fizikai állapotban van, azt mondja, hogy legyen jó hosszú, szintes, embert próbáló. A kevésbé jó erőben lévők pedig korukra, bajaikra hivatkozva fizikailag könnyebben teljesíthető versenyt szeretnének, emellett a tájékozódási feladatra szükségük van.

A rendezők pedig semmivel sem, vagy csak alig törődve, ugyanabban a szellemben rendezik versenyeket évek óta, pedig az előző években rendezett saját versenyek pályadatait és az azokon futott időket figyelembe véve realisabb pályákat lehetne alkotni.

Nem jó ez így.

Választottunk elnökséget, a közgyűlés, amelynek tagjait mi delegáltuk, jóváhagyott egy szabályzatot.

Van előírt győztesidő, ez nem vitatéma.

(Aki jó kondícióban van, választhat igénye szerint hosszabb pályát is. Ez minden kategóriára vonatkozik!)

Miért nem tartják, tartjuk be azt?

Emlékszem, egyszer a tanári testületben szavaztunk az ebédügyeletről. Megszavaztuk. Majd felállt egy kolleganóm és azt mondta, hogy ő akkor sem fogja betartani a többségi döntést. Valahogy így megy ez nálunk is.

Régen talán nem foglalkoztattak ezek a kérdések.

Az azóta eltelt évtizedek alatt a tájfutás rengeteget fejlődött, és az akkori mezőny megőregedett. Amikor kezdem ezt a sportot az öregek nem igazán versenyeztek, főleg legendák voltak. Ma pedig van szenior mezőny. Vannak elvárásaink, szeretjük ezt a sportot, és örökhöz képest szeretnénk még úzni egy ideig.

...de ez már egy másik cikk témája lehet.

Hanusz Mária

WMOC 2015 GÖTEBORG

Az idén is szereztünk egy ezüstöt, most Kármán Katalin jóvoltából

A tájfutás ősházájában, Svédországban július 24-től augusztus 1-ig megrendezett Tájfutó Mesterek Világbajnokságán most is egy ezüstérmet szereztek a magyarok, éppen úgy, mint tavaly. Ezúttal a W55 kategória sprint számában Kármán Katalin (Hegyi Sport Szentendre) nyakába került érem. Ő a long távon is jól futott, a tizedik legjobb időt érte el. Ebben a számban a legjobb magyar eredmény klubtársa, Dr. Muzsnai Ágota nevéhez fűződik, akik hetedik helyezteként ért célba a W60 korcsoportban.

Az áruklódó statisztika

A 39 ország több mint 3200 versenyzője azonban csökkenő érdeklődést mutat. Legalábbis én arra számítottam, hogy ez lesz a legnépesebb WMOC a sorozat történetében. Ezzel szemben még a 2011. évi pécsi viadal 3500 fős létszámát sem közelítette meg. Ez lehet véletlen is, bár én inkább az ár és érték arányát valószínűsítem legfőbb okként. (Pedig a jövő augusztusi észtországi WMOC árai sem olcsóbbak: a nevezési díj év karácsonyáig 130, később 190 Euro.) Ráadásul Göteborgba a mezőny több mint fele Skandinávia három országából érkezett (svéd 646, finn 626, norvég 384). Rajtuk kívül száznál többen csak az oroszok, észtek, dánok és svájciak voltak. Tíz vagy kevesebb versenyzőt Kanada, Lengyelország, Bulgária, Szlovákia, Portugália, Törökország, Hollandia, Szerbia és Izrael nevezett. Egyetlen futója Írországnak, Moldovának és Dél-Afrikának indult. Magyarország a maga 28 tájfutójával a középmezőnyben, Spanyolország és Fehéroroszország között tanyázik. A tavalyi 4 magyar induló közül most azonban csak egymagam álltam rajthoz.

A kategóriákat tekintve a M65 magasán vezet (385 fővel) az M60 és az M70 előtt (egyformán 286). A nőknél kétszáznál többen csak a W65 (212) és a W60 (206) kategóriákba neveztek. A két legidősebb induló a 97 éves Rune Haraldsson és a W90 korcsoport korelnőke, Astrid Andersson természetesen a hazaiak kéksárga színeit képviselték.

Ennyi száraz, de sokatmondó statisztika után következze némi szubjektivitás.

Ahogy láttuk

Meg mered írni? – kérdezte az egyik magyar sporttársam egymás közti panaszkodásunkkor.

Meg hát, miért pont most változzak meg?! – nyugtattam.

Egyébként is nagy szerencséjük van a rendezőknek, hogy nem volt ott Gidófalvy Péter barátom, mert az ő 2003. évi norvégiai WMOC-ról írott cikkéből következtetve, biztosan még nálamál is jobban leszedné róluk a keresztszívet. Tehát lássuk a medvét!

Én azt reméltem, a svédek lesznek legalább annyira gálánsak, mint 5 évvel ezelőtt a svájciak voltak. Ott a rajtszámunkkal a megye egész területén a verseny teljes időtartama alatt valamilyen tömegközlekedési eszközt ingyen használhattuk. Ezzel szemben itt bérlet vásárlását meg a kerékpározást javasolták. A „hard floor” szállás terén meg még a tavalyi házigazda Brazíliát is alulmúlták: Ott ezért a tömegszállásért nem kellett fizetni (kb. sokkal többet nem is ért), itt meg éjszakánként 100 svéd koronát (nagyjából 3500 forintot) számoltak érte fel. Informatikában is lenyomta Brazília Svédországot: ott a sportolók használhatták az asztali számítógépeket internetezésre a versenyközpontban, itt meg csak a WIFI állt rendelkezésre, már akinek volt hozzá saját eszköze...

A sportszakmai oldal is érdekes. Nem tudom, mit szólnának az „elkényeztetett” magyar tájfutók, ha versenyneinken nem biztosítana számukra a rendezőség fedett helyet, legalább sátor formájában. Persze akad ilyen verseny az én



közelemben, a Bükben is, de annak a nevezési díja 6-800 forint és nem 50 ezer! Mindenesetre a svédek úgy gondolták, a fedél ennyi pénzbe már nem fér bele, gondoskodjék róla mindenki saját maga...

Pedig a long döntő kivételével minden nap zuhogott, az első erdei selejtezőn úgy, hogy a zuhanyból vékonyabban folyt a víz. Az itthoni 38 fok Celsius után ilyen körítéssel kimondottan „jól esett” a plusz 14, viharos szellőkkel párosulva.

A rajt és cél transzparensok is eléggé retróra sikerültek. Nem dicsekvésből mondom, de a mi kis sportegyesületünk, a miskolci székhelyű Zöld Sportok Clubja dekoratívabb kellékekkel rendelkezik (köszönhetően Máthé Pistának).

Amíg nálunk az ásványvíz vagy szörp a divat, itt a befutás után csak csapvizet adtak, a két terepbemutatót meg még azt sem!

Amit pedig eddig szinte valamennyi WMOC rendezőség presztízs kérdésként tekintett, minden résztvevőnek adtak valami jelképes vagy csekély, de a viadala vagy az országra emlékeztető ajándékot. Itt nem kaptunk semmit.

A legnagyobb szakmai hiba azonban, amit elkövettek, sokak szerint nálunk közfelháborodást okozott volna: miközben a 9 órai 0 időhöz képest még 14 óra után is tartott a rajtoltatás, nem vették el a befutóktól a térképet!!!!

De hogy jót is írjak, a rajtba vezető és egyéb szalagozásokat vízálló műanyag csikokból, igazi környezetkímélő és gyorsan fel- és leszedhető módon ruhaszáritó



Kati a dobogón

csipesszel tűzték az ágakra. A térképek anyaga valóban kiválóan bírta a vizet, akár alulról, akár felülről érkezett.

A long terepbemutató térképe az egyik oldalon 1.10000, a másikon 1:7500 méretarányban ábrázolta a terepet.

Komoly teljesítményként értékelem az erdőbe telepített zuhanyozókat is, ahol a hideg eső és mocsarak után majdnem meleg, de mindenképpen kellemes hőmérsékletű vízben tisztálkodhattunk. A leglényegesebb számunkra mégis maga a terep és a pályák.

A sprint kultúrája

A praktikus azonos céllal lebonyolított sprint selejtezőnek és döntőnek az Eriksberg nevű városrész adott otthont. Maga a terület, a lakóházak, középületek, utak, parkok és a tisztaság irigylésre méltó életszínvonalat demonstráltak. És persze egyfajta sajátos, mondhatni „más” kultúrát is, ami homlokegyenest ellentétes jelentéssel bír a magyarországihoz képest. (Nem is értem, milyen logikai ficam alapján illetik nálunk „más kultúra” névvel a kulturátlanságot?)

Az arénába hajóval is eljuthattunk, lévén az egy kikötő mellett. A célban még az 1997.évi USA rendezte véré is az eszembe ötlött, mivel a Göteborgban felállított mobil WC-eket a „közeli” Minneapolisban gyártották, ahová annak idején el kellett repülni.

A terepet a lakóparkokon kívül egy-két dombos, sziklás, kalliós erdőfolt tette kissé változatosabbá, bár ezekre igen kevés ellenőrző pontot raktak ki.

Ezen a szemet gyönyörködtető területen maguk a pályák a terep sajátosságai-ból adódóan meglepően egyszerűekre sikeredtek. Nem annyira világbajnoki mezőnynek, inkább kezdőknek valók voltak. Semmi trükk, semmi fifika nem szükségeltetett leküzdésükhöz, szinte csak a futógyorsaságon múlt minden. Azzal próbálták mégis ezt az egyszerű futást feldobni, hogy néhány virágágyást, játszótérrel, élőövényt, korlátot tiltott területtel nyilvánítottak, s kizárással „jutalmazták” az ezeken való áthaladást. Többen is erre a sorsra jutottak a mieink közül is, például Multer Gábor és Lukács Vilhelm. Pelyhe Dénesnek meg nem csipant a dugókája az egyik ponton.

De azért sok magyar került A döntőbe. Közülük azonban egyedül Kármán Kati tudta ezüstéremmel érlelni esélyeit a céltól most nyugatra kitűzött, hasonlóan egyszerű pályákon, úgy, hogy egy ideig vezetett is! Aki ismeri, annak nem meglepetés az eredménye, hiszen benne van az arany is. A többiek – úgy szokták mondani – tisztas helyezést értek el, de nem tartok katalógust, úgy sem lehetek precízebb az internetnél.

Csak a terep

Tulajdonképpen egyedül a terep ütötte meg a svéd színvonalat. A long távon pedig ennek megfelelően a pályák is átestek a ló másik oldalára. A nem skandináv és nem világbajnok tájfutóknak hihetetlenül nehéznek tűntek.

Az első selejtező térképén, a Delsjömradet nevű lapon alig lehetett ösvényre, netán útra bukkanni. Az első pont pedig legalább másfél kilométerre volt a rajttól. Ezt még nem tudhatta az egyik rutinos magyar sporttársam (nevet inkább nem mondanék), de már a rajtjára várva bőrig ázva a feladást fontolgatta. Én erről csak akkor tettem le, midőn végül, négy másik után, a saját első pontomat is megtaláltam – potom 62 perc alatt. Életem első svédországi erdei tájfutóversenyének kimenetele – kerekén 50 éves tájfutó múlt után – tehát már ekkor eldőlt. Meg is jegyeztem a célba érve hamarjában, meggondolatlanul: ha erre felé laknék, biztosan nem lennék tájfutó, az hét-szentség!

A második selejtező is az előző napival azonos célba érkezett, de a terep már kissé barátságosabbá vált, egy kicsi területen láttam még szép erdőt is. Meg utat, ösvények is akadtak, de ezeken is sártenger uralkodott.

Innen már sokkal kevesebb magyar jutott az A döntőbe.

A finish egy teljesen más, Skatas nevű helyen zajlott, a rajtot itt 2 és fél kilométerre tették ki. Magas lágyszárú aljnövényzet, főként áfonya és hangafü nehezítette a terepfutást, csak úgy, mint a selejtezőkön is, s alatta gyakorlatilag mindenütt víz és sár.

De legalább ezen az utolsó napon nem esett és a napfényt is élvezhettük. Az aznapi legjobb magyar eredmény, egy hetedik helyezést, Dr. Muzsnai Ágotáé lett.

Az élen szinte valamennyi kategóriában skandinávok, világklasszisok végeztek.

Kovács Attila Gábor

Zöld Sportok Clubja Miskolc
kovacsagabor@gmail.com

Fotó: Mario Ammann



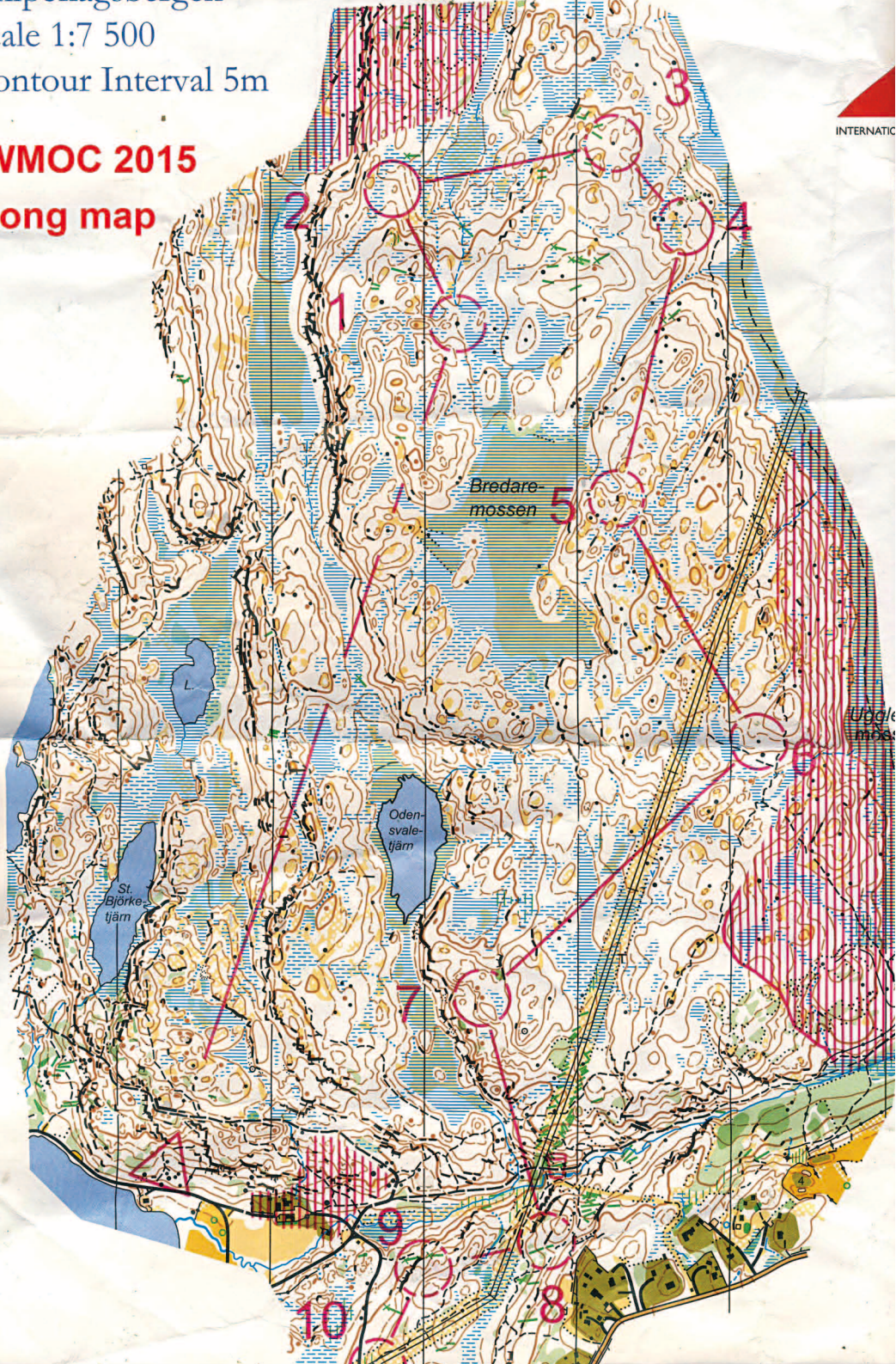
Scale 1:7 500

Contour Interval 5m

WMOC 2015

Long map

INTERNAT





Dr. Margittai Endre az első egyéni terepverseny győztese. A Berend Ottó által meghonosított turista tájékozódás kezdettől fogva együtt haladó csapatok versengése volt. 1950. szeptember 10-én, az első terepgyakorlat 15. évfordulójára rendezett jubileumi eseményen írtak ki először egyéni versenyt is a 3, illetve 5 fős csapatok már hagyományosnak mondható vetélkedése mellett. A rendező Duna Sport Club ezzel ismét bizonyította már korábbi megismert újító szellemét. 17 budapesti egyesület nevezett csapa-



Dr. Margittai csapatvezető az első OCSB-n

Lokomotív, és Szegvári Gusztáv ÁMTI későbbi országos bajnokok előtt. Az összetett versenyben is a Postás diadalmaskodott, akik már a '40-es évek végén szép sikereket értek el terepversenyeken. Erről tanúskodnak azok a művészi plakettek és egy festett oklevél, amelyet Margittai Endre a SMAFC F55-ös versenyzője őriz féltő gondnal édesapja hagyatékából. Az 1947-es első Postás terepverseny plakettje azért is történelmi különlegesség, mivel itt találkozunk először a „terepverseny” elnevezéssel a bevett „terepgyakorlat” név helyett. Dr. Margittai Endre (1909-1986) 1950-ben költözött Sopronba, ahol a Fésűsfonalgyár (Richards) általa is alapított csapatában versenyzett tovább. A Soproni Vörös Lobogó és a Törekvés (Vasutas) az '50-es évek közepén részt vett az országos csapatbajnokság küzdelmeiben.

20 éves az elektronikus pontérítés A norvég Regnly AS fejlesztette ki az első rendszert, amelyet 1995-től már minden jelentős nemzetközi versenyen alkalmaztak, beleértve a detmoldi VB-t is, amely Oláh Kati győzelme miatt különösen emlékezetes esemény számunkra. Ebben az évben a gyártó neve Emit AS-re változott. Azóta is Emit EPT néven forgalmazzák termékeiket. Magyarországon is ez mutatkozott be először, a Forma 1 cirkusz mintá-

jára rendezett Park World Tour városligeti futamán 1997-ben. Somogyi Lajos, a Pápai TSE megszállott tájfutója is rákattant az EPT-re. Finanszírozta és menedzselte egy bankkártya formájú elektronikus versenyző kárton kifejlesztését a Bittva Elektronikai Kft-ben. A HUNOR rendszert több alkalommal is bemutatták, később dugókássá alakították. 1999. március 15-én a Veszprém megyei bajnokságot ezzel bonyolították le Csabrendeken. Többen szur-



Az 1947-es első Postás terepverseny plakettje

tot és egyéni versenyzőt. A vidékiek külön versenyt vívtak. A verseny reggelén 6 órakor a Sztálin téri MÁVAUT pályaudvarról gördültek ki a résztvevőket szállító autóbuszok Nagykovácsiba. A végeredményt gyakorlati, elméleti és MHK (gyorsasági) feladatok során kapott pontok alakították. Első helyen nagy fölényrel Dr. Margittai a Postás SE versenyzője végzett, Csincsák Béla Bp.



Somogyi Lajos a Boróka kupán



Ellenőrző pont EMIT panellel

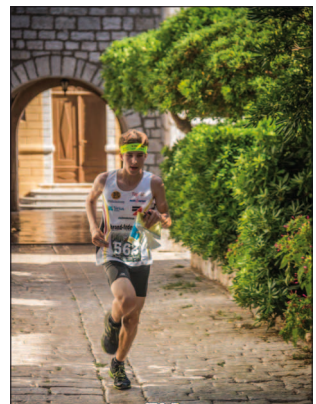
koltak nekik, Kelemen János, a Számítástechnikai bizottság részéről írt támogató levelet Juhász Miklós elnöknek. Lajos egyébként szoros kapcsolatban volt a korábbi elnökséggel. Az ő eredményes lobbizásának volt köszönhető, hogy nagy útépítő cégek igen jelentős összegekkel támogatták az MTSz-t. Aztán a főtitkár halála utáni zűrzavarban szétcúsztak a kapcsolatok. Talán egy köszönet is elég lett volna... Ekkor tűnt fel a német AES Gmbh bázisán létrejött Sportident rendszer. Már 1999-ben megjelent a

Hungária kupán, az O-Ringenen egy évvel később, a VB-ken csak 2003-tól lett jelen. A sümegi siker után Lux Iván azonnal megalakított egy Szponzori Tanácsot és a 2000. április 1-jei HOB-val megkezdődött a hazai SI korszak, amelyről a következő számban jelenik meg cikk tollából.

A Bittva elektronikus kártyái még évekig szolgálták az útépítőket, üzemanyag vételezésénél. Időmérő rendszerükre az autósport harapott rá, jó pár országban máig használják gyorsulási versenyeken.

Ormay Mihály mentálisan készült a kolozsvári EB-re. A két egyéni számban csupán 1, illetve 10 másodpercre volt a dobogótól. Tavaly még zöldfülűként utazott Strumicába, úgy is sikerült 30-ba kerülnie, ami a szövetségi támogatás feltétele. Idén már voltak tapasztalatai a várható helyszínekről, köszönhetően a válogatott itteni edzőtáborozásainak. Így előre végig tudta gondolni a megoldandó feladatokat, azokat a fizikai és koncentrációs kihívásokat, valamint lehetséges zavaró körülményeket, amelyekkel a versenyeken meg kell küzdenie. Persze volt, amire nem számított. A frissítő helyet kihagyta volna, mert csak szénsavas üdítőjük volt. A 100-asra menet megzavarta a célból felharsanó üvöltés. Ezzel 15 mp-t is veszíthetett a hosszútávján. A váltón már számított az üdvrivalgásra, bár nem sejtette, hogy a 9.-ről a 4. helyre hozta fel a csapatot F16-ban. Négy éve kezdett Gyalog Zolinál futni és gyorsulni a Spariban. Szüksége van rá. A koncentráció nála megvan, hiszen Silva nyomán az agy sokkal többre képes, mint amire általában használjuk. Az elitiskolának számító Radnótiba jár, ami egyáltalán nem terhes, inkább inspiráló számára. Már rajvezető ifi, a kisebbeknek szerveznek programokat.

Misi ragyogó sorozata itthon a KOB és VOB győzelemmel kezdődött. Az EB után jött a Kopaonik Open szerb ötnapos, a 2009-es ifi EB 1600 m magasságban fekvő terepén, óriás fenyvesek és mocsarak között. Majd a Croatia Open horvát ötnapos Delnice töbrös, köves, bozótos és a Krk-sziget rendkívül technikás terepén. A tavalyi O-Ringen győztes Oscar Johansson előtt is tudott etapot nyerni. Aztán utánpótlás tábor Kaskantyún, Hungária kupa, DTC edzőtábor jön, szóval az idei nyár a tájfutásról szól. Talán még az iskolai táborra sem marad idő.



Ormay Misi a horvát 5-naposon





KEDVES TÁJFUTÓK!

Az alábbiakban a „Zöldüljön végre a zöld sport” környezetvédelmi programot szeretnénk bemutatni. Célkitűzésünk kapcsolódik az Magyar Tájékozódási Futó Szövetség sportágunk környezetbarátta tételét célzó programjához.

Azt gondoljuk, hogy a tájékozódási futók természetet szerető, környezetüket tisztelő sportemberek. A tájékozódási futó versenyek azonban akaratlanul is terhet rónak környezetünkre, néha nem is kicsit. Gondoljunk csak bele, egy 1000 fős versenyen milyen és mekkora „emberi lábnyom” keletkezik a verseny helyszínén.

Vegyük szárra ezeket:

- már a versenyre utazás során a jármű, amivel utazunk, szennyező anyagokat juttat a légkörbe
 - az elfogyasztott étel-ital tartói (folpack, műanyag pohár- és tányér, műanyag italos palackok, stb.)
 - különböző egyéb hulladékok
- Persze, joggal felvetődhet bárkiben, hogy pl. az utazás esetében, mások is utaznak, más úti céllal, az nem számít? Sajnos, igen az is számít, de azt mi nem tudjuk befolyásolni, viszont erre lehetünk hatással.

Hogyan? Ez a kérdés, ezért csináljuk a programot, hogy a kidolgozott módszereket alkalmazva valóban, mérhető módon lehessen látni már a közeljövőben az eredményeket.

És most lássuk, ezt milyen módon is kívánjuk elérni.

1. Szeretnénk elérni, hogy a versenyekre történő utazás során, minél többen utazzanak telekocsival a versenyekre. Ennek elősegítése érdekében felvettük a kapcsolatot a legnagyobb ilyen oldalt működtető vállalkozással, az oszár telekocsi-honlap üzemeltetőivel. A megállapodás alapján, már működik az elképzelésünk. Ennek lényege, hogy egy adott fuvar kiválasztva láthatjuk, hogy az autó tájfutókat szállít, és ha az utas nem tájfutó, a sofőr felmondhatja a foglalást. A weboldal segítségével – ha valóban használjuk – ténylegesen elérhető, hogy a versenyekre való eljutás kisebb környezeti terheléssel járjon.

2. Szelektív szeméthyűjtés.

A szelektív gyűjtés lényege, hogy az újra hasznosítható dolgokat külön válasszuk a szerves- illet-

ve a már nem hasznosítható szemetétől. Az újra hasznosítás során szintén mérhetően csökken a környezet terhelése, nem is beszélve arról, hogy ezek az anyagok, esetlegesen a természetbe kerüljenek, ott maradjanak. Egy műanyag akár a végtelenségig megmaradhat, megmérgezve az őt megevő állatokat – erre sajnos nagyon sok példa van.

3. Kevesebb műanyagpohár fogjon a frissítésnél.



Igy működik a saját pohár



Befutókra váró poharak

Ez a probléma a célba érkezéskor, pohárban felszolgált frissítő alkalmazása esetén keletkezik. Csökkentése a többször használatos poharak – saját poharak használatával lehetséges. Programunk során néhány rendezvényen ezeket a poharakat nyerni is lehet, valamint a „Zöld sátor” - ban beszerezni. Célunk, hogy segítségével minél több tájfutó rendelkezzen ilyen pohárral, valamint azt használja is. Ezért a nagy versenyeken, a rendezők bevonásával a célban ilyen módon szeretnénk a beérkező versenyzőknek a frissítőt felszolgáltatni. Ennek elősegítése érdekében pohártartók lesznek a cél közelében kihelyezve, melyek használatával a saját pohár a beérkezés után azonnal rendelkezésre áll.

4. Következő célunk, hogy a lehető kevesebb papírt használjunk – pl. eredményközlésnél – és ha mégis, akkor válasszuk az újrahasznosítottat. Ennek elősegítése érdekében, amikor csak megoldható, projektoros eredményközlést biztosítunk. A kivetítőn a frissülő eredmények folyamatosan láthatók, elkerülve a sok tíz, néha száz oldal nyomtatását.

5. A büfében legyen vegetáriánus választék is, valamint műanyag helyett papírtányér. A versenyek rendezőivel, illetve a büfét üzemeltetőkkel felvettük a kapcsolatot. Ennek eredményeképpen, az ételválasztékban megtalálható lesz valamilyen nem hús alapú étel is. (A húsból készült ételek jellemzően jóval nagyobb környezeti terheléssel állíthatók elő fajlagosan, mint a húsmentes fogások.)

A fentebb bemutatott módszerek alkalmazásával reméljük, hogy minden általunk megjelölt területen sikerül mérhető eredményeket elérnünk. Bízunk benne, hogy a magyar tájfutó társadalom egyetért a célok megvaló-



Ennyi pohár maradt



Szelektív hulladékgyűjtés

sításával, valamint hogy sikerül a lehető legszélesebb körét a környezetbarát versenyek gondolata mellé állítanunk. Először néhány kiemelt versenyen, majd más tájfutó rendezvényeken is a gyakorlatban alkalmazzuk a környezetvédelmi megoldásokat. Ha ez sikerülne, akkor mi tájfutók, mintát és módszert tudnánk adni más sportágaknak is a változások eléréséhez.

Ezáltal megvalósulhat a hosszú távú célunk, hogy nemcsak tájfutó

versenyen, hanem minden erdei rendezvényen, hathatósan csökkentsük a környezet terhelését.

A „Zöld sátorban” szívesen megosztjuk mindenkivel a program részleteit, feltehető kérdéseidet és számos érdekes információval várunk!

Az alábbi versenyeken találkozhatunk velünk:

Április 25. Baranya-Tolna-Somogy megyei Diákolimpia - Bóly

Május 16-17. Országos Diákolimpia - Zánka, Diszel

Június 20-21. Középtávú és Váltó OB - Pécs

Augusztus 10-15. EFOL - Európai Erdészeti Tájékoztatósi Futó Bajnokság - Pécs

Augusztus 16-20. Hungária Kupa - Salgótarján

Szeptember 12-13. Rövidtávú és Sprintváltó OB - Szeged

Október 17-18. Normál távú és Egyesületi Váltó OB - Dobogókő

November 8. Csermely Vilmos Emlékverseny – Pécs

Előre is köszönjük a segítséget!

A program a Norvég Civil Alap támogatásával valósul meg.

A program lebonyolítója a „Tájfutásért – Pécs” Alapítvány, támogatója a Norvég Civil Alap.

Negyven éve történt

HUNGÁRIA KUPA 1975

SALGÓTARJÁN

A napra pontosan négy évtizeddel az idei Nógrádi Hungária Kupa előtt lezajlott 1975-ös Hungáriáról kis kiállítást láthatnak az érdeklődők a 2015-ös verseny célterületein. Ami az akkori dokumentumokból nem derül ki, arról mesélt az idei rendezőségnek dr. Szarka Ernő, aki az akkori verseny egyik főszervezője volt. Ennek a legizgalmasabb részleteit adjuk most közre.



„Annyit észlelek a kiírásból, hogy a szóban forgó korábbi salgótarjáni Hungária Kupa anyaga a rendezőség birtokában van. Ha nem lenne, akkor sem tudnék segíteni, mert nem vagyok gyűjtögető természetű, így nekem erről a (majdnem) sikeres versenyről semmiféle dokumentált emlékem nincs. Az azonban tény, hogy a sors vagy fene tudja ki, átkozottul jó memóriával vert meg. Így a fejemben nagyon sok van erről a versenyről. Érdekel ez valakit?

Persze nem pályákról, térképekről van szó (azok, gondolom, mind megvannak nálátok, nálam biztosan nincsenek meg), hanem a szervezés, lebonyolítás problémáiról, amelyek élesebben vésődnek az ember fejébe, mint a pályákkal-térképekkel kapcsolatos gondok. Azért ezek a szervezési gondok, hibák is részei a sporttörténelemnek. Csak példaként említem: az akkori verseny második napjára (Somlyóbánya), határozott kérésünk ellenére hatalmas faros buszokat akartak kiállítani, amit csak a verseny előtti napon tudtunk meg, véletlenül. Azok a buszok (akkor legalábbis) nem tudták (volna) bevenni az oda vezető útkacsaringókat. Életemben először (és talán utoljára) rendeztem hatalmas botrányt, ahol egy-két óra alatt még a megyei párttitkárhoz is eljutottam (akkivel pedig politikailag nem voltam egy platformon), és beletelt egy éjszaka, amíg a Volánnál (fene tudja, hogyan hívták akkorajt) összeszedték a kellő számú rövid buszt. Végül ez sikerrel lezárult.

A mátrai két versenyen (3-4. nap) egyszerűen nem volt parkolóhely a cél közelében, még az akkori kis autólétszámhoz sem. A keskeny szorospataki úton parkoltak, volt, akinek több, mint 1 kilométert kellett gyalogolni addig a helyig, ahol fel kellett menni a rajtig. Ezt is megúsztuk valahogyan (ma már ez lehetetlen lenne). Némi morgás azért hallatszott.

Az ötödik napon azután Szőnyi Laci bácsi (ki más?) felcserélt két kódot, ezért 8-10 pályát meg kellett semmisíteni (ezekben a kategóriákban végül csak négy verseny adta a végeredményt). Ezért lett a verseny csak „majdnem” sikeres, pedig amúgy ebben a versenysorozatban a térképek és pályák színvonala meghaladta az akkori térképek-pályák átlagos színvonalát.

Az ötödik napon a helyzet nem volt egyszerű. A napfelelős Fehér János (BSE) volt, az Erőterv mérnöke, a BSE szakosztályvezetője. Nála versenyzett akkor Sötér János. Az ellenőrzéskor hozta a kész, bemért pályákat. Én is ott voltam, mint szinte minden ellenőrzésen. Az ellenőrzés előtti este kitört a gyalázat. Hornák Zoli, aki magát a legjobb magyar pályakitűzőnek hitte (talán nem is volt rossz), hozott egy tervezetet, hogyan rendezi át, mint ellenőrzőbíró, az összes pályákat! Ezt hallva Fehér János eltűnt, öt perc múlva összecsomagolva megjelent, hogy még eléri az utolsó vonatot, mert ő ide napfelelősnek jött, nem bohócnak. Nyugalomra intettem, majd közöltem Hornák Zolival, hogy ő itt ellenőrzőbíró, nem pályakitűző. azért felelős. haov a

pontok jó helyen legyenek, a pályákkal kapcsolatban legfeljebb javaslatokat tehet. Öt perc múlva Hornák Zoli jelent meg összecsomagolva, hogy ő ilyen szá... pályához nem asszisztál, és még eléri az utolsó vonatot. Tiszta bohózat, Molnár Ferenc meg is írhatta volna. Végül mindketten maradtak, kaptak egy-egy korsó sört, majd hármasan leültünk, Fehér János pályái maradtak, de elfogadtuk Hornák Zoli egy-két ésszerű javaslatát. Mái is büszke vagyok akkori békéltető tevékenységemre.

Nem is a pályákkal volt baj. Amúgy ez az eset is példázza, miért nem jó versenyelőnöknek lenni vegyes versenybírói gárdával. Az ám, de az ötödik napot végül nem Fehér János vezényelte le! Erőterv főmérnöként ki kellett utaznia Moszkvába, a versenyen nem lehetett ott. Mindent átadott roppant lelkiismeretesen klubtársának, Kisszékelyi Józsefnek, aki szintén roppant lelkiismeretesen lebonyolította az egészet. Arról igazán nem tehet, hogy Szőnyi Laci bácsi felvezetésnél felcserélte két pont kódját. Erről valóban nem Kisszékelyi Jóska tehet, hanem elsősorban én, aki hagytam dolgozni a versenyen felvezetőként a már idősödő, de amúgy fiatalabb korában is elég nagyvonalú Laci bácsit. Ez az eset komoly fekete folt az én hosszú versenybírói pályámon. A lényeg, hogy ha neveket emlegettek, az ötödik napnál feltétlenül meg kell említeni Kisszékelyi József nevét is, hiszen ha a pályakitűzést nem is, de a lebonyolítást ő csinálta.”

VONATRABLÁS A MEDVES OLDALÁBAN

Történeti és természeti furcsaságok hihetetlen gazdagsága található a Karancs és a Medves területén: Trianon után visszaszerzett falvak, különleges vasutak nyomai és sok geológiai szépség. A térképtörténetben is bőven vannak érdekességek.

Az idei Hungária Kupa (HK) helyszínei részben a Medves hegységben találhatók, amelyet párjával, a Karancssal szoktak együtt emlegetni. Mindkettő vulkáni eredetű, a Karancs andezitből épül fel, a Medves pedig Európa legnagyobb bazaltfennsíkja, mely a Szlovákiába átnyúló résszel együtt 15 km². A Karancs, a „Palóc Olümposz” (Mikszáth Kálmán vagy Noszky Jenő elnevezése?), talán hazánk legmeredekebb hegye, az 1975-ös HK-n indulók biztosan emlékeznek rá, idén (szerencsére) nem lesz rajta futam.

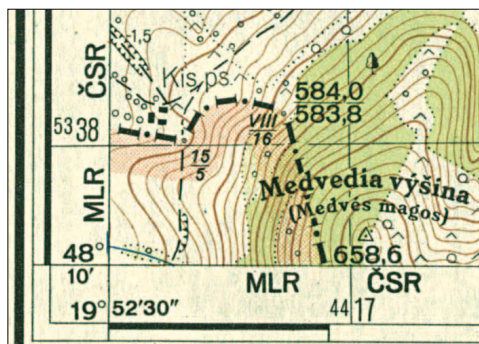
A környék a föld kincseiről is nevezetes, mégpedig első sorban a barnaszénről, amelyre a környék ipara települt. A Medves platóján pedig többfelé bányásztak bazaltot, a századforduló táján jó befektetés volt itt területet vásárolni. Dr. Krepuska Géza fül-orr-gégész professzor is vett 1905-ben egy 2107 holdas birtokot, ennek később fontos szerepe lett. Az általa Macskalyuk pusztá mellett létesített bányából került ki az útburkolásra használt macskakő is, amelynek nevét többen a Macskalyuk bánya nevéből származtatják. Mint oly sok szép névmagyarázat, ez sem igaz: a német Katzenkopfstein-ből (macskafejkő) származik az elnevezés. A macskakövet, amely jóval kisebb a szintén útburkolásra használt kockakónél, ívesen rakják le; újabbán kedvelt díszburkolat. Itt érdemes megemlíteni, hogy a Medves név sem a medve szóból ered, hanem a 'száraz' jelentésű 'med' származéka. Mint az ábrán látható, nem tudtak erről az 1956-os, 1 : 25 000 méretarányú csehszlovák katonai topográfiai térkép készítői. (MLR: Magyar Népköztársaság, CSR: Cseh–Szlovák Köztársaság, VKÜ: Katonai Térképészet. Érdekesség még a magyar helynevek használata a hivatalos és titkos térképen. Talán komolyan vették a helyi lakosság nyelvén való névfeltüntetést, erre nálunk nemigen volt példa ekkoriban.)

1919-ben a Vörös Hadsereg Stromfeld Aurél vezetésével erre (is) haladt a Felvidék (részbeni) visszafoglalására; a híres-hírhedt salgótarjáni csatát – saját elmondása szerint – Rákosi elvtárs személyesen nyerte meg.

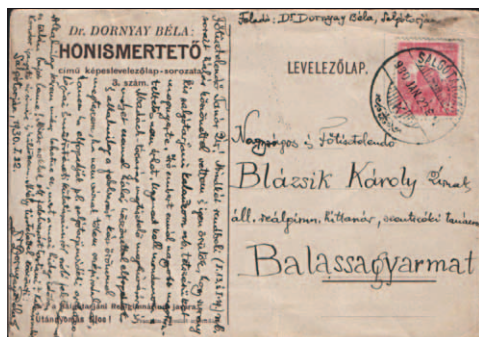
Trianonban a határt Salgótarján mellett húzták meg, így „átkerült” Macskalyuk is. Történt aztán, hogy a környék határkijelölését a győztesek részéről felügyelő angol tiszt súlyos beteg lett, és mint a legjobbhöz, Krepuska professzorhoz küldték, aki sikeresen meg is gyógyította. A bizottság tagjai közül a japán küldöttet is sikerült az ügy mellé állítani, így szavazategyenlőség miatt a kérdés hosszas



Macskabánya



Medves 1956



Dornyay-Blázsik képeslap 1930



procedúra után a Népszövetség elé került, amely salamoni döntést hozott: a két falut (Somoskő és -újfalú) visszaadták, de a bányát nem, viszont használatát a tulajdonos magyar orvosnak engedte át Csehszlovákiá. A szállítás amúgy sem volt gazdaságosan máshogy megoldható, csak a magyar oldalon keresztül. A történetet kérésre megerősítette a professzor unokája, Krepuska István, aki fiatalon a BEAC ígéretes tájfutója volt. A döntéshozatal egyik résztvevője állítólag azt mondta: jól dolgoztunk, mert a döntéssel mindkét fél elégedetlen. Így kell hosszú békét biztosító országhatárt húzni... Az országgyarapító orvos emlékét az iskola



KV térkép 1981



KV térkép 1982



KV térkép 2005

Nemsokára, 1931-ben megjelent az angyalos térkép, ennek részlete látható az egész oldalas mellékleten. (A térkép sarkában látható M.705/930.B. a munkaszám, amit a munkálatok kezdetekor adtak.) Látható, hogy a különféle vasutak behálózják a környéket, mivel még sokáig nem voltak közutak, a személyszállítást is (ingyenesen) az iparvasutak bonyolították le. Érdekes, hogy a vasutak jele, amikor a turistajelzés is arra vezet, pirosba vált át. A térkép az 1924-ben helyszíneli topográfiai lap alapján készült, ezért nem tünteti fel a medvesi kőszállító vasút Macskalyukhoz vezető, 1925-ben elkészült szárnyvonalát. A medvesi vonalhoz „vadnyugati” esemény is kötődik: 1948 augusztusában a Kemencs-hegy gerince alatti alagút kijáratánál fát döntöttek a sínekre és elrabolták 400 munkás kétheti fizetését géppisztolyos banditák. Az összeg, mintegy százezer forint, sokat elmond a friss pénz értékről, no meg a fizetésekről is. A magas üzemeltetési költségek és a bazaltbánya leállása miatt a vasutat 1962 végén leállították; és bár a Városi Tanács határozatot hozott a Somoskőújfalú – Eresztvény szakasz Úttörővasúttá alakításáról, a munkálatokhoz nem sikerült pénzt szerezni és a vágányokat 1965-ben felszedték. Az alagút azonban máig járható (Saját felelősségre!) és a rablás helyszínén geológiája is van.

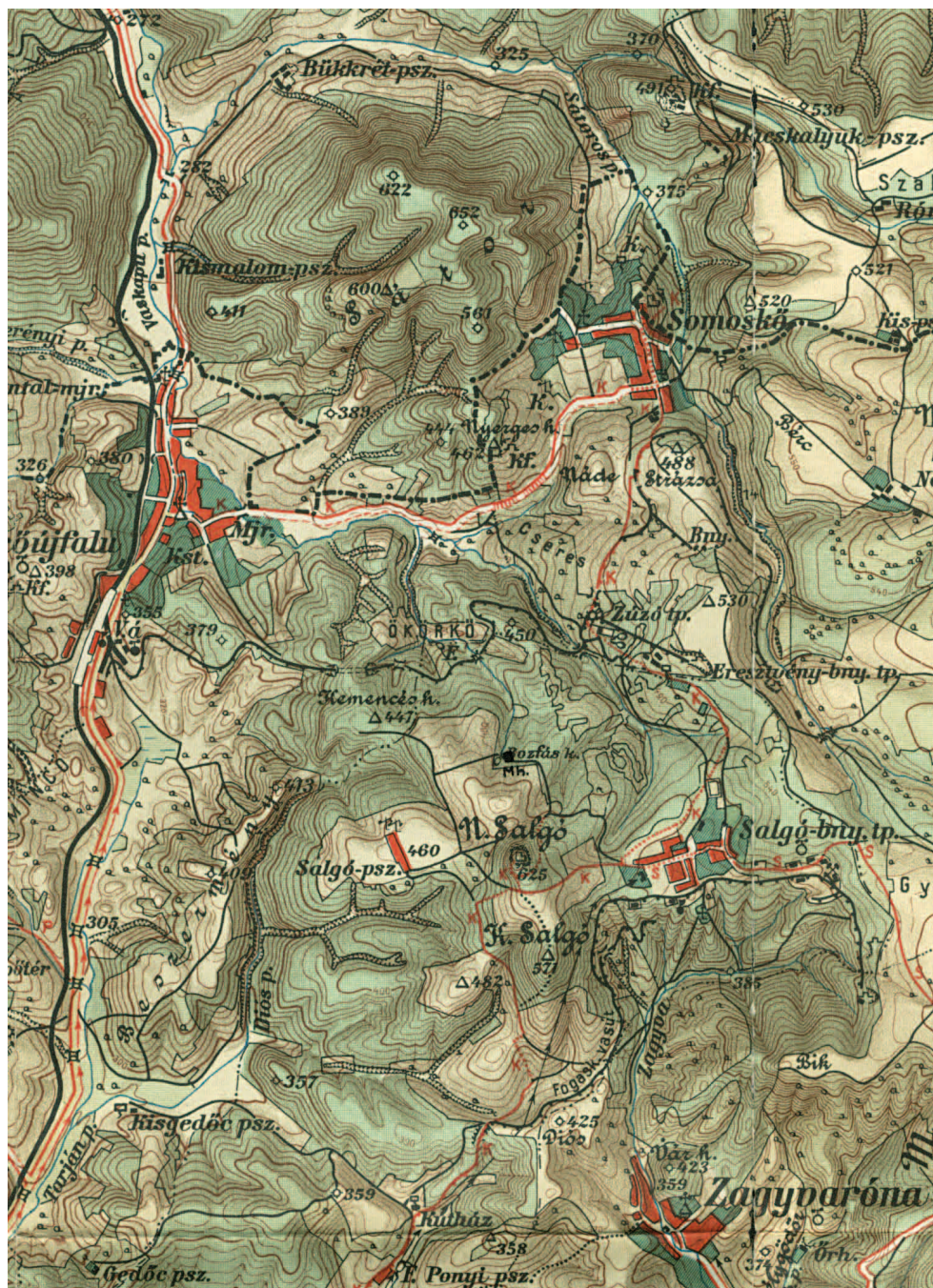
A hatvanas évek kitűnő kalauz-sorozatában 1964-ben jelent meg a Karancs-Medves kötet, amely alaposan feltárja a környéket és terjedelmes az általános tudnivalók fejezet is. Különös, hogy egy hegységnek tekintti a kettőt. A Kartográfiai Vállalat (később Cartographia) az útikönyvhöz egy egyszínű, méretarány nélküli térképvázlatot készített, és csak 1981-ben jelent meg (éppen fél évszázad szünet után) színes turistatérkép. Az Őzdtől Salgótarjánig nyújtózó terület térképe „A Heves-Borsodi-dombság turistatérképe” nevet kapta, ami már a második kiadáson (1982) kiegészült, hogy aztán később (2005) igencsak lerövidüljön, tíz szóról kettőre: Karancs, Medves (lásd az ábrákat). Pedig a változatlan kivágatnak csak mintegy tizedét teszi ki ez a két táj. A térkép tartalma több változáson ment keresztül: megszűnt a torzítás és a külföldi fehér folt helyére is térkép került, több jelkulcs váltotta egymást; az ára pedig 30-ról 1350 forintra emelkedett. Napjainkra viszont a térképből csak egy kis kivágat maradt a Cserhát térkép sarkában, ezért más kiadók pótolják a hiányokat. A térképkészítésből a tájfutók is kiveszik a részüket, már két szép turistatérképük jelent meg, tájfutó minőségben. Talán ez a legsikeresebb hasonló kezdeményezés a nyugati országrész kiadványai mellett.

Az adatok jó része a BNP által 2007-ben kiadott kitűnő monográfiából való. Köszönöm Kovács Péter (különösen a levelezőlap tekintetében) és Gábor (BBB) segítségét!

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

RENDELJ INTERNETEN!





III. Tisza-tó kupa-Tiszafüreden

KELETEN ISMÉT FELKELŐBEN A NAP!

Idén is nagy sikere volt a tájékoztatósi futók körében Tiszafüreden az Egri Spartacus egyesülete által lebonyolított Tisza-tó kupa kétfutamos rövidtávú regionális tájékoztatósi futóversenynek.

Rekkenő hőségben az egriek Rézúttal a Városi Sportszarnok és Szabadidő Központot jelölték ki a rendezvény centrumának. Annak ellenére, hogy itt tágas gépjármű parkolóhelyek álltak rendelkezésre, ezt a délutáni futam szervezői keresztül húzták azzal, hogy éppen ide telepítették az elrajtolás helyét, így a parkoló egy részéből kiebrudalták a tűző napra a gépkocsikat és az ott letelepült versenyzőket.

A versenyre Veres Imre nyomdája két M 1:4000 méretarányú kivágatban - Múzeumkert-Városi Sportszarnok - nyomtatta ki a jómagam által készített, fél várost ábrázoló térképet. A helyi Gyárfás Csaba tanárnak, az idei verseny egyik pályakitűzőjének, a rendezvény fő szervezőjének az önkormányzat mellett számtalan városi támogatót -közte a Kuntej Zrt., Kossuth Lajos Gimnázium, Hámori András Szakközépiskola, Hegedűs hús bt., Termál kemping, Kiss Pál múzeum, Városi sportszarnok - sikerült megszereznie. A rendezők így gazdag tej és sajttermék kínálattal, Ion víz és egyéb üdítő itallal, valamint a Kossuth Lajos Gimnázium diákjai által készített szendvicsekkel (ingyenesen) kedveskedtek a Tisza-tó kupán résztvevőknek. A délelőtti rajtot bevitték a város központjába, ahol felvételt készi-

tett a helyi televízió is, miközben a célban a helyi rádió próbált meg zenei aláfestés mellett „beszállni” a versenybe, ami nem sikerült nekik. A csupán regionális verseny idén (is) nemzetközi részvételű lett. A nagyváradiak mellett ezúttal egy mikrobusszal tiszteletüket tették a madarászfiatalok, akik

Romániában, hazánkhoz hasonlóan egy sportpályázaton elnyert összegből, Perje Csaba és Balogh Emese vezetésével próbálkoznak meg a sportág alapjainak az elsajátításával. Az északkeleti-keleti országrészről 21 klub képviselőjében, több mint kétszázan álltak rajthoz (a térségből talán



A Tisza-tó kupa N 10D kategória dobogósai



A Keleti-régió senior hölgyei a dobogón



Madarásról(Románia) tucatnyi fiatal érkezett a Tisza-tó kupára

csak az Egri TC, Jászapáti és Jászárokszállás sportolói hiányoztak a viadarról). A két futam idén is beszámított a Surányi Gábor és Nagyné Matolcsi Judit nevével fémjelzett Keleti tájfutó utánpótlás kupa versenysorozatába. Úgy látszik, a sportág szempontjából

Keleten újra felkelőben van a nap! A küzdelmekkel kapcsolatban meg kell még említeni: sokan a rutinos versenyzők közül sem tudják (vagy nem akarnak tudomást venni róla), hogy a térképen szereplő dupla fogazással ellátott kerítés, a zárt kapuk, a lakóterület és a térké-

pen felülnyomott bíborjel vonalkái bizony tiltást jelentenek a futó számára. Voltak, akik ezt figyelmen kívül hagyták.

A két futam között egyébként remek kikapcsolódást nyújtott a versenyközponttól alig egy kilométerre lévő Szabad strand, ahol a kora júniusi nyár egy kis fürdőzésre vízbe csábitotta a tájékozódási futókat.

Mint azt az eredményhirdetés után Blézer Attila versenynöktől megtudtuk, az Egri Spartacus egyesülete tovább folytatja a Tiszató körüli sportági portyázását. Jövőre a tervek szerint elköltözik Tiszafüredre (eddig nyolc kivágatban készült itt tájékozódási futó parktérkép), és a sportág népszerűsítését a Tisza -tó másik végében, Abádszalók térségében fogják folytatni, melyre már most meghívják nemcsak a keleti térség, hanem az ország más vidékén és az országhatáron túl lévő sportegyesületek képviselőit is.

Popey

Tiszafüred – Városi Sportcsarnok



ZÁNKAI ÉLMÉNYEINK

**Írta: Révész Tamás,
kiegészítette: Garbacz Eszter,
Tiszlavicz Veronika és Bárány
Tamás (mindannyian ESP)**

Fotó: Jacsó Adrienne

Meg kell mondjam, hogy amikor a Hegyifutó OB után vonatra szálltam Zánka felé, nem örültem, hogy mennem kell. Kicsit féltam a dologtól. Milyen lesz a csapat? A kísérők? A program? Az edzések?

De minden aggodalmam eloszlott, amikor este végre a táborba értem. Az állomáson már várt az egyik kísérőnk, Kali Csongi, a szálláson pedig csapattársaim köszöntöttek nagy-nagy vidámságban. Mint később megtudtam, ők ekkor már túl voltak egy mátrix-pályás edzésen, és a Balatonba is belekóstoltak egy kicsit. A finom vacsora után már együtt mentünk a tábornyitó buliba. A következő napokon a „Lean on”-ból és a „Bulibáró”-ból merítettünk új erőt.

Hétfő reggel még csipás szemmel indultunk neki a másik kísérőnk, Garbacz Gabó által vezényelt reggeli futásnak és gimnasztikának. Ez sokaknak nem tetszett így éhgyomorral, de a kiadós reggeli után már senki sem haragudott érte. Délelőtt egyből a strandra mentünk. De természetesen nem lubickolni, hanem pályákat futni. 5 táv közül választhattunk. Gyors, pörgős verseny volt. A mellettünk elterülő Balaton és az érzés, hogy nem sokára megmártózkodhatunk benne, még a legelcsüggedtebbeket is futásra motiválta. Nagy örömmünkre, az egriek szerezték meg a dobogós helyeket. Délután csilagedzésen kellett helytállnunk, a nagyok természetesen memóriából is mehettek a pontokra. Utána egy kis strandolás, vacsora, majd késő este egy bátorságpróbán vettünk részt.

Kedden a tájfutás mobilos változatával ismerkedtünk meg. Akiknek ez jól ment, azok az éjtájjakkal irányították társaikat, akiknek nem, azok inkább a „traktoros útra” vagy a „buszos helyre” hagyatkoztak. Délután egy olyan feladatot kaptunk, amivel felbosszanhattuk egymást, ha akartuk, ugyanis tár-

sunk pontjait mi raktuk ki. Voltak, akik trükkös helyekre tették a bóját, például bozótos gödörbe, így volt kihívás bőven. Sajnos, Vera lesérült ezen a bevetésen, de mi lovagiasan a hátunkra kaptuk és bevittük a célba. Bár be kellett vinni egy röntgenre a veszprémi kórházba, szerencsére nem lett komolyabb baja. A történetek Kingát viselték meg a legjobban, mert rájött, hogy most ki van szolgáltatva



Rajt előtt



Elindultak

egy nagy rakás fiúnak. De csakhamar belátta, hogy nem haragnak a srácok!

Másnap korán kelés és irány Tihany! A pálya egy hosszú sprint volt gyors útvonalválasztással a zezugos faluban, majd futás a szőlők között, levendula-szimatolás, és végül frissítő a célban. Meg jómagamnak egy disq-s pálya. Ám, hála csapattársaim helyállásának, itt is Sparis dobogóval ért véget a verseny. Jóízű dinnyefalatozás után nekivágtunk a félsziget bebarangolásának. Mesés helyeken jártunk. Néha sziklafal tetejéről néztük a magyar tengert, néha erdei ösvényen hallgattuk a madarak hangját. A borzasztóan meleg és párás levegő nagyon kiszívta az erőnket, alig vártuk, hogy hazaérjünk, és bele vessük magunkat a hullámokba. Este még volt egy éjszakai edzés, szerencsére addigra már egy picit lehűlt a levegő. Három pályát kellett teljesíteni. Nagyon élvezetes volt elemlámpával futni a sötétben. A csütörtök reggel verőfényes nap sütésével jutalmazott minket.



Így jött el 30 fokban a táborbajnokság rajtja. Itt mindenképpen említésre méltó szerény csapatunk hősie küzdelme, aminek eredményeként kísérőink nagy büszkeségére a 12 megszerezhető éremből hetet mi zsebelhettünk be. A délutáni eredményhirdetés előtt Monspart Sarolta tartott előadást nekünk, aminek nagyon örültünk, hiszen ő sok tájfutó példaképe, így a miénk is. Nagyon élveztük a stílusát, a humorát, sok érdekeset

Mobilos edzés

mondott, amiből tanulhatunk. Az ezután tervezett strandonlást elmosta egy hirtelen jött vihar. De se baj, helyette megostromoltuk a táborban található fotóautomatákat, és mindnyájunk számára emlékezetes képeket készítettünk. Este még fürödtünk egy kicsit, majd irány a buli. Ja, nem, az ágy!

Pénteken érzélgős búcsút vetünk szeretett Zánkánktól. Még egy utolsó útvonalkövetéses edzésen bebizonyították nekünk a szervezők, hogy van még mit tanulnunk (tisztelet a kivételnek). Külön köszönet Skulóéknak a Balatonba berakott utolsó pontért! Egy rövid lubickolás után vonatra szálltunk szülővárosunk felé.

Az este fél 10-re hazaérő szerelvényt egy szülőkből álló hadsereg várta az állomáson. Ahogy leszálltunk a vonatról, tekintetével mindenki az őseit kereste, hiszen bármennyire is visszavágytunk/visszavágyunk a táborba, az anya-apa-tesó kombináció mindig hiányzik egy idő után. Őszintén szólva, mikor hazaértem, minden annyira furcsán nyugodt volt. Hiányzott a csapat, az, hogy többen vagyunk



Libasorban a félszigeten



Kirándulás

A vendég díjakat ad át

egy szobában. Különös volt, hogy rögtön mehetek fürdeni és nem kell sorban állni. Hiányoztak a tájfutó foglalkozások, a társaság, a kísérők. Hirtelen üres lett minden. De legfőképpen a reggeli ébresztő tábordal hiányzott, illetve a percenként megszólaló ébresztőórák tömege (igen, egy ébresztőóra nem volt elég, hogy mindenki felébredjen). Akárhogyan is, de valamilyen szinten honvá-

gyat éreztem, pedig otthon voltam. Az igazat megvallva, nem sok tábor után éreztem ilyet, pontosabban eddig egy tábor után sem. Nem tudom, hányféle egyesületben, vagy hányféle sportban érzi magát az ember egy családban, de én úgy érzem, jól döntöttem, amikor az Egri Spartacusban tájfutni kezdtem. Legalább is ez a tábor ezt a gondolatot biztosan megerősítette mindannyiunkban.

Köszönjük ezt a csodálatos élményt mindenkinek, aki részt vett a kitalálásban, az előkészítésben, a levezetésben és az utómunkákban! Köszönjük kísérőinknek, hogy velük mehetünk, vigyáztak ránk, terelgettek minket, és nem hagyták, hogy éhen vagy szomjan haljunk! Reméljük, jövőre is megrendezésre kerül ez a fantasztikus tájfutótábor, és ha igen, mi biztosan ott leszünk!

Az Erzsébet-programról

A zánkai táborra a kormány által meghirdetett Erzsébet-táborozási program keretében került sor két turnusban július közepén. Ez tulajdonképpen az egykori üttörő-táboroztatás reinkarnálódása a mai viszonyok között, nagy létszámmal (egyszerre 1600-1900 gyerek volt jelen Zánkán, és vannak még más helyszínek is) és döntően állami pénzből. Utóbbi forrása az Erzsébet-utalványok kibocsátásából származó haszon, amit a Magyar Nemzeti Üdülési Alapítvány, mint az Erzsébet Utalványforgalmazó Kft. fő tulajdonosa oszt szét a pályázók között arra, hogy egy másik állami cég, az Erzsébet Üzemeltető Kft. által fenntartott ifjúsági táborokban tölthessenek el 6 napot. Célcsoporttól (iskolák, hátrányos helyzetűekkel foglalkozó intézmények, civil szervezetek) és a tábor jellegétől (általános vagy tematikus) függően többféle kiírás van. Idén első ízben sikerült a sporttáborok közé a tájfutást is felvenni, 2x100 fős kvótával, amelyekbe 10 fős gyerekcsoportokkal és melléjük egy fő felnőtt kísérővel lehetett jelentkezni diákisporttal foglalkozó egyesületeknek.

A két turnus lebonyolítása éles különbségeket mutatott. A második turnust egyértelműen MTFSZ-tagszervezetek csoportjai töltötték fel, az ESP két csoporttal, a Csipa 5-tel vett részt, valamint volt egy kaposvári (ZST) és két nyírségi (DCS, NYK) csoport. Az első turnusban viszont csak három igazi tájfutó egyesület volt (a HTC, a Maccabi, és a Csipa egy további békési csoportja), a többiek olyan diákisport-egyesületek voltak Parádáról, Karcagról és Jászkisérrel, akik a sportágat nem is igazán ismerve jelentkeztek be, valószínűleg elsősorban azért, mert az általános tábor túl hamar betelt. A tájfutó csoportok edzőtáboroként fogták fel a dolgot, összesen 10 edzésre + Monspart Saci előadására került sor, a külsősök viszont jóval kevesebben vettek részt, és többet mentek a tábor által rendezett más programokra, vagy csak simán strandolni.

A táborok szakmai lebonyolítását fizetett szakembertől Hegedűs Zoltán, Sebők Gábor és jómagam végeztük, a térképeket a ZTC és a VBT biztosították. Külön köszönet illeti azokat, akik önkéntesként támogatták a tábort: Hetényi Péter, Zabagló Slawek és Zabagló Máté a munkájukkal, Szivák Ildikó a Tihanyi-félsziget térkép tekintetében és a Tabáni Szpári némi felszereléssel.

Skuló Marci

FELNÖTT VILÁGBAJNOKSÁG SKÓCIÁBAN

A Skót-felföldönfekvő Inverness-ben volt az idei VB központja, akárcsak 1999-ben. Érdekesség, hogy nem csak a házigazda város, hanem a normáltáv terepe (Glen Affric) is megegyezett a 16 évvel ezelőttivel. A középtáv és váltó terepe (Darnaway) pedig egy még régebbi világbajnokság, az 1976-os után lett ismét bevetve. A sprint futamokra azért kerestek új helyszíneket: Forbes (egyéni selejtező és döntő) és Nairn (váltó) települések belvárosát.

A program a tavaly debütált rendszerben zajlott le: a sprint kivételével nem volt selejtező, viszont a sprint



váltóval ötre nőtt az éremszerzési lehetőségek száma. A nyolcnapos program első felét szentelték a sprint versenyeknek, a második felét pedig az erdei számoknak.

A versenyeket a hosszútáv kivételével délutánonként, a sprint versenyeket szinte estébe hajlóan rendezték.

Az eseményre 367 versenyző regisztrált ötven országból, köztük Egyiptom, Kamerun, Nepál és Uganda első alkalommal. Hazánkat hétfős csapat képviselte, két kísérővel (Scultéty Márton és Kerényi Krisztina): Gyurkó Fanni, Szerencsi Ildikó, Weiler Virág, Bakó Áron, Baumholzner Máté, Józsa Gábor és Lenkei Zsolt.

A verseny iránti nagy érdeklődést jól jellemzi, hogy a kísérőversenyként működő skót hatnaposra 5.200 nevezés érkezett.

(mtfshu alapján)

A verseny honlapja:

<http://www.woc2015.org/>



A csapat (Józsa Gábor nélkül)

ÉRDEKESSÉGEK A SKÓCIAI VB-RŐL

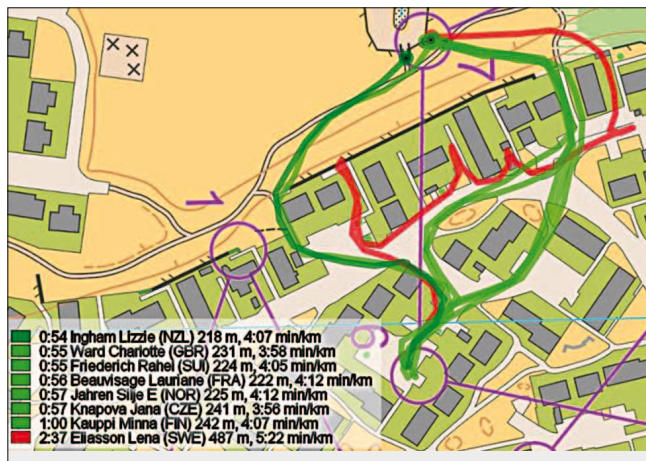
Gyorsul a mezőny a sprint számokban

A VB a sprint számokkal kezdődött, ahol nem is olyan titkon a belgák reménykedtek egy éremben. A sprint-specialista Yannick Michiels két hónappal a VB előtt a legjobb időt futotta a svéd világkupa sprintjén, aminek az eredményét viszont végül törölték. Most a selejtezőn a saját futama megnyerésén túl azzal hívta fel magára a figyelmet, hogy a hosszú átmenetben 2:58-as tempót

futott térképolvasás közben (3000 m-en 7:59-es ideje van). A döntőn azonban, hiába épített fel a pálya első 13 pontján már szignifikáns előnyt a többiekkel szemben, ott előbb befutott egy zsákutcába, majd később egy kerítésen való átugrásnál is elesett, így be kellett érnie az 5. helyel.

A sprint számok fő kudarcát azonban nem ő szenvedte el, hanem a 3-szoros VB-bronzérmes Lena Eliasson,

aki több mint másfél percet hagyott egy átmenetben már a selejtezőben azzal, hogy szinte mindegyik rossz utcába bement. Így nem is jutott be a döntőbe. A pályakitűzését illetően is nyújtott újat a VB, mert a korábbi évekkel ellentétben elsősorban nem plusz kerítések építésével nehezítették a terepet, hanem inkább azzal, hogy olyan helyeken is át lehetett menni, ami egyébként zárva lenne (pl. magántulajdonú kertek).



Érintés nélküli SPORTident az erdőben is

A tavalyi VB sprintváltó számában debütált világversenyen a cég legkomolyabb fejlesztése az elmúlt évekből, idén viszont már mindegyik számban ezt használták. A német vállalat ugyanis az elmúlt egy évben megoldotta, hogy a hagyományos dobozokat is lehessen érintés nélküli módra programozni. Ezek ugyan csak kisebb távolságon belül (30 cm) érzékelik a dugókákat, mint a külön erre a célra fejlesztett dobozok, viszont lehet a hagyományos módon is érinteni a pontot, ha valami hiba van. A verseny előtt a rendezőség rengeteget tesztelt,

ugyanis az ugyanilyen technológiával rendezett svéd világkupát amiatt kellett törölni, mert a cég véletlenül hibás verziót adott ki a dobozok beállítására szolgáló programból. Most végül jól működött a rendszer.

Bakó Áron pechje a sprinten

Áron számára nem kezdődött jól a VB, ugyanis a sprint selejtezőn nem ért el értékelhető eredményt. Jól rajtolt, a részídők szerint a pálya 40 %-ánál még bejutott helyen állt, de a hosszú átmenetben a pálya közepén csinált egy párhuzamhibát, és egy későbbi pörgős versenyben elszálltak a bejutási esélyei, de azért becsület-

ből be akarta befejezni a pályát. Viszont az egyik ponton nem ment elég közel az SI-dobozhoz, és hiányzott a pontfógás. Áron ugyanakkor a középtávon, a váltón és a hosszútávon is kiválóan futott első felnőtt VB-jén.

C-s pont szelektálta az élmezőnyt a középtávon

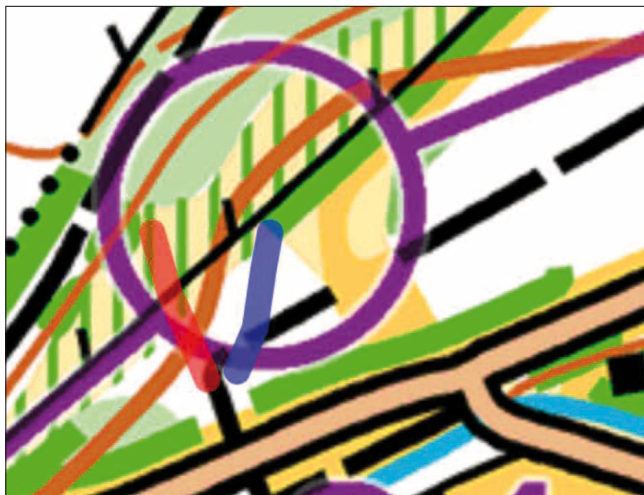
A középtáv utolsó előtti pontja már a darnaway-i kastélyhoz tartozó parkerdőben volt egy sűny végé, út mellett. Több élen álló versenyző is erre hibázott viszonylag komolyan, a nőknél Emma Johansson egyértelműen itt veszítette el az aranyat, a férfiaknál pedig Thierry Gueorgiou-nak múlt rajta minimum a dobogó, de akár az újabb középtáv-arany is. A fő probléma az volt, hogy a pálya érdemi részének végeztével rendkívül nagyra kapcsolt tempóban a versenyzők túl hamar, már az útkanyarból vágtak be a ponthoz. Legalábbis így értékelt Lenkei Zsolt, aki szintén elkövette ezt a hibát. Ugyanakkor a World-of-O elemzése szerint a térkép sem volt teljesen jó a környéken, több volt a zöld, és a kerítés is csak romos állapotban létezett. A középtáv terepe egyébként megegyezett az első, 1976-os skóciai világbajnokság egyéni versenyének (akkor még csak egy táv volt) színhelyével. A két térkép a 36-37. oldalon látható.

Kiváló magyar váltó-eredmények

A váltót nekünk való gyors terepen rendezték: egy jól futható, szinte teljesen fehér bükkerdőben. A World-of-O szerkesztője, Jan Kocbach, akivel egy szállásaludt a csapat, előző este az első 12 közé kerülést javasolta célként kitűzni mindkét csapatunknak. Átlagban be is jött a tippje, hiszen a nők 10.-ek, a férfiak 14.-ek lettek. Gyurkó



Bakó Áron a sprint selejtezőn



Fanni első futóként többek közt a sprint világbajnok Maja Alm-mal küzdött együtt. „A pálya felénél Maja kezdett elhúzni a mezőnytől. Bírtam volna a tempóját, de akkor már nem tudtam volna kontrollálni, hogy merre járunk, ezért inkább maradtam a többiekkel. Abban a tempóban tudtam olvasni a térképet is.” Fanni végül negyediknek jött be.



Női váltónk

Középtáv, utolsó előtti pont

Vad hosszútáv

Ez a versenyszám az előző, 1999-es skóciai világbajnokság helyszínén zajlott, de a terep csak részben volt átfedésben. Most többet kaptak a versenyzők a skót felföld nyílt, mocsaras részeiből, út gyakorlatilag csak

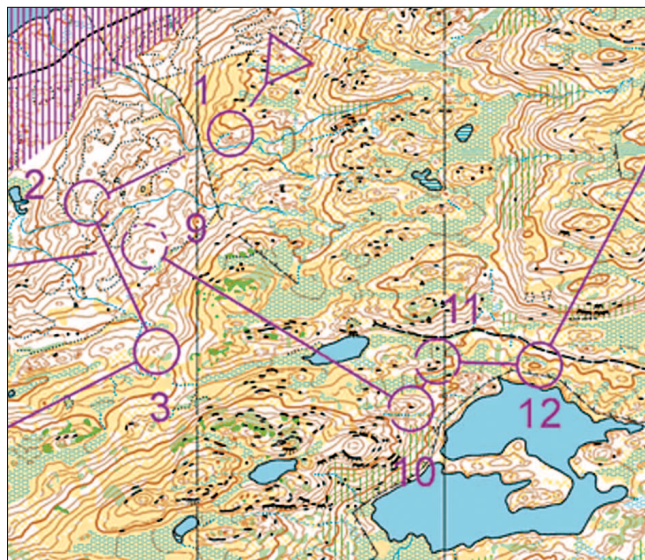
a terep szélein volt. Térerőnek is eléggé híján volt a terület, így a versenyzők GPS-szel rögzített útvonalát csak egyes pontokon vagy a befutás után lehetett letölteni. A közvetítést tovább hátráltatta, hogy menet közben a rajtot fel kellett függeszteni 20 percre, mert problémák adódtak a versenyzők rajtba szállításánál.

Dánia nyerte az éremtáblázatot

Dánia a nőknél szinte tarolt, 4 aranyérmet gyűjtöttek be a sprint-váltót is beleértve. A második helyezett 2 arannyal és 2 ezüstrrel Svájc lett, akiknél viszont csak férfiak szereztek érmet, a nőknek nem jutott. Utóbbira 16 éve, pont az előző skóciai VB óta nem volt példa. Tény ugyanakkor, hogy a női élmény egy-egy számban némileg foghíjas volt, Judith Wyder és Tove Alexandersson is sérüléssel küzdött, ami miatt kevesebb számban indultak az eredetileg tervezettnél.

Skuló Marci

Fotó: Dr. Zentai László

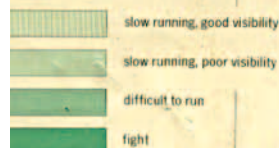


Részlet a hosszútáv térképéből

Men's individual/
Herren Einzellauf
15 450 m

darnaway forest

scale 1:20 000
contour interval 5 metres
magnetic north 1976



THE WILLIAM YOUNGER
WORLD CHAMPIONSHIP IN
ORIENTEERING

1976

Survey by R. and S. Harvey 1974-75,
photogrammetric cartographic work
by R. Harvey with the assistance of the
Dept. of Geography, University of Glasgow.
Printer: G. Cornwall and Sons Ltd., Aberdeen.
Copyright: British Orienteering Federation 1976.

DARNAWAY EAST

SCALE 1:10,000
CONTOUR INTERVAL 5m

0 100 200 300 400 500
metres



Special symbols:

- × statue
- significant tree

EventScotland



magnetic
north
2015

2015



Access to the land shown on this map is covered by the principles set out in the Scottish Outdoor Access Code. For further information see www.outdooraccess-scotland.com

WOC 2015 Middle Distance				
	Men	6.2 km	240m	
1	90	←	○	○
2	85	↘		
3	80		○	○
4	91	↘		
5	42	○		
6	50	○		
7	41	○	U	○
8	57	↘		
9	97	U		
10	44	↘		
11	76	○		○
12	74		↘	
13	73	↘		
14	88	↘		
15	84	○		
16	83	↘	○	
17	96	↑	↘	
18	94	○		
19	64	○		
20	54	←	↘	
21	93	↘		
22	82	↓	○	○
23	79	←	◇	
24	92	↘	↘	○
25	100	×		○

Based on Lidar data supplied by the Scottish Orienteering Association. Survey and cartography (2014 & 2015) by Deaside Orienteering & Leisure Maps and Stirling Surveys. Copyright © SOA 2015. Grid reference: NJ000550.

Map number: 304

R1	R2	R3
Reserve punch boxes if SI unit fails		

VÉGLETEK A VÉGEKEN

avagy tájfutás a 70-es északi szélességi fokon

Az Óperenciás-tengeren is túl, az üveghegyeken is túl, majdnem az Északi fokról, pontosabban kb. 65 km-re Európa legészakibb pontjától - volt egy tájfutó verseny június közepén. Ez volt talán a legkisebb tájfutó verseny, amin én valaha részt vettem - márpedig annak idején futottunk mi kis versenyeken, mint például az Aranyosvölgy kupán, fekete-fehér térképen.

De hát ez más volt. Itt igazi, jó térkép volt, igazi pályákkal, elektronikus pontérítéssel (Emit), egy fantasztikus terepen. És sajnos, csak 23 résztvevővel.

Mi is volt ez? A Varanger kétnapos versenynek a második napja, amit Lebesby/Davvesiida-ban rendeztek meg, a Lebesbyarden dombon. Azért van 2 neve a helységnek, mert ez Lappföldön van, és a norvég név mellett a lapp név is használatos, ki van írva az út mentén lévő táblákra is. Ahol pedig több a lapp mint a norvég, ott a táblákon előbb a lapp név szerepel, és alatta a norvég. Ahol meg finnek is vannak nagy számban, ott a táblák háromnyelvűek.

Lebesby kb. 2,5 órányi autókázásra van a legközelebbi városkától, Vadsøtől. Az úton persze vannak tanyák itt-ott, házak itt-ott, rénszarvasok itt-ott, és persze sok kopár hegy, sok szikla és sok nyírfaerdő. Június közepén szerencsére még nem volt sok szúnyog, de júliusban biztos van sok-sok millió.

A terep fantasztikus volt. Sok helyen nyílt, nagyon alacsony, arktikus növényzettel, mint például mámorkával fedett talaj volt. Ezen úgy lehet száguldani, mint az atlétikapályán. Máshol

furcsa kövek meredeztek ki a hegyből. Helyenként szép, futatható nyíresek voltak (valószínűleg a domb szélétől védettebb oldalán, ahol a fák növekedését semmi sem zavarta), viszont a domb túloldalán a nyírfák olyan girbegurbák voltak (valószínűleg az erős szél miatt), hogy közöttük csak bujkálni lehetett. És a domb fölött sasok keringtek. Én a D21-ben futottam, egyedül. De a tájfutásban az a szép, hogy egy verseny meg akkor is izgalmas, ha az ember egyedül van a kategóriában, ha a pálya nehéz és végig oda kell figyelni. A H21-ben például ketten is rossz pontot fogtak. A terepet a kövek, a sziklás letörések, sziklafalak, és az ezek közötti teraszok furcsa keveréke tette érdekessé. A tájékozódást a rossz láthatóság nehezítette az alacsony



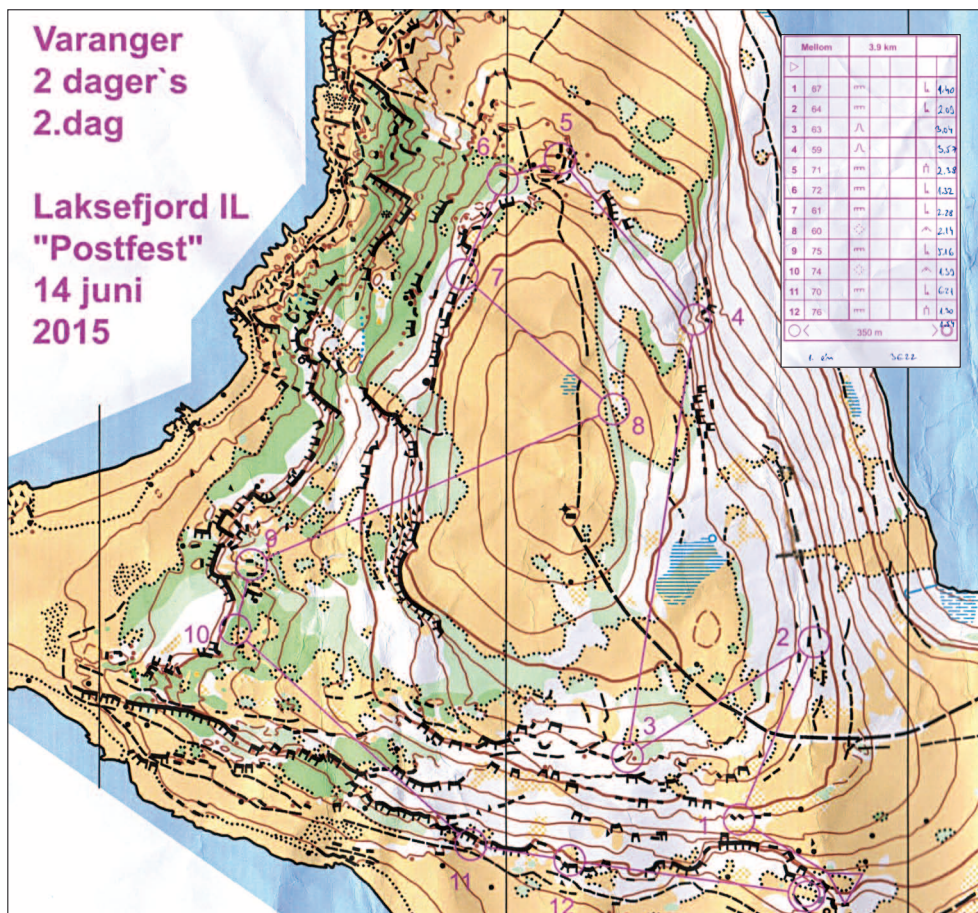
A piros pötty jelzi a helyszínt



Az utolsó pont



Furcsa sziklaletörések



A verseny térképe a D21-es pályával

nyíresekben. Kint a nyílt területeken meg a havas hegyekre való kilátás vonta el az ember figyelmet. És hogy kerültünk mi ide? Hát úgy, hogy az idén nem futhattunk a Midnattsolgaloppenen, a kedvenc két évente megrendezett, észak-norvégiai 4-napos versenyen, mert az ugyan akkor volt, mint a junior-VB, ahol a férjem rendező volt. Ezért a versenynaptárt többször is böngészőtük, keresvén más északi versenyeket. Így lertünk erre a Varanger-2-naposra. Rádásul ilyen északon meg sohasem futot-

Ligetes-nyíres, kilátás a fjordra

tünk. Oslóból Kirkenesbe repültünk, és onnan kölcsönzött autóval jártuk be a környéket a verseny előtti 2 napon.

Néhány turisztikai érdekesség: első nap Bugöyнес-be mentünk, egy régi halászfalucskába, ahol még mindig laknak (sok-sok régi halászfalucskából elköltöztek az emberek az utóbbi 50 évben, munkahiány miatt). Itt a lakosság több mint 40%-a finnül beszél még ma is. Az 1800-as években vándoroltak ide be a finnek. Bementünk a turista irodának jelzett házikóba, próbálunk norvégul beszélni. Az ott lévő hölgy válaszol, hogy csak angolul és finnül beszél. Én erre válaszoltam, hogy én is beszélek angolul, és magyarul is, az majdnem finn. Erre ő is mondja, hogy beszél magyarul. Kiderült, hogy egy kézdivásárhelyi hölgygel találkoztam, és egy fél órán keresztül magyarul csevegtünk, ott a magas északon! Ő ott dolgozott nyaranta...

Egy másik érdekesség: szombat délelőtt, az első verseny előtt, fel-



Girbegurba nyírfák

mentünk egy régi lapp szent hegyre, az Aldda-ra. Onnan Vadso felé menet hirtelen látjuk, hogy az előttünk lévő kocsi megáll az út szélén. Három fehér csőrű delfin ugrándozott a fjordban!

És végül: a vasárnapi verseny után a Kirkenes repülőtér fele autókáztunk, vagy 3 óra volt az út, és úgy félúton kilyukadt az egyik kerekünk, és nem volt pótgumi a kölcsönzött autóban. Az idő telt, és nem tudtuk, hogy vajon elérjük-e

a repülőt..., de a helybeli emberek eszméletlenül kedvesek voltak és segítségükkel elcsíptük a repülőt. Szóval fantasztikus élményekben volt részünk (a hűvös, 10 fokos hőmérséklet ellenére) és mindenkinek melegen ajánlom Lappföld / Finnmark tenger közeli tájait. Sok a látnivaló, kedvesek az emberek, elképesztő a táj, jók a térképek és lelkesek a tájfutók.

Fey Zsuzsa

Őszi Boróka Kupa és Böllérfesztivál! nov. 14-15.

www.astrois.hu/borokakupa

EÖTVÖS: ÚJ SZEMÉTDOMBON

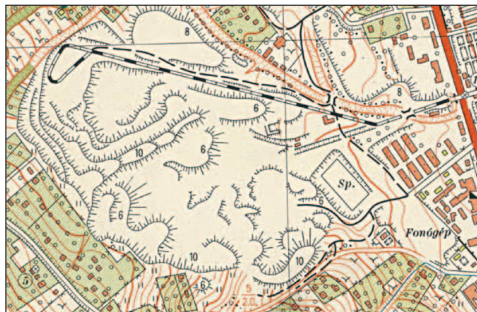
A Bécsi út mellett a múlt (XX.) században végig téglagyárak álltak, amelyek a Mátyás-hegy – Csúcs-hegy vonulat ÉK-i oldalának agyagos kőzeteit dolgozták fel. Ezek közül talán ha kettő működik még (a várostól legkijebb levők), a többi mind sorban bezárt. Téglagyár, illetve annak bányája volt a MOM, az áruházak láncolata, valamint számos lakó- és panelház telkén. A nagyobb bányák helyén nehéz és drága építkezni az egymáson elcsúszó agyagrétegek miatt, ezért aztán jó magyar szokás szerint szeméttel töltötték fel őket, amit később földdel letakartak és rekultiváltak. Három ilyen nagyobb zöld folt keletkezett így a hegyoldalon: a Kiscelli kastélytól északra levőből golfpálya lett, a következő be van kerítve és talán be is építik, a harmadik, a Testvérhegyen, viszont nyitott terület maradt, ahol számos sportágat úznek: a sétálók és kocogók mellett biciklisek és (a Hármashatár-hegyről indulva) sárkányrepülők is használják. A legérdekesebb azonban az, hogy a Spiritus SC 18 lyukas disc golf pályát létesített a területen, ez hazánkban a legkomolyabb ilyen létesítmény. A disc golfot frizbivel űzik, a pálya is hasonló, csak itt a lyukak helyén (bár így hívják őket) egy alacsony oszlop van, amiről láncok lógnak le, hogy találat esetén megfogják a frizbit.

Ez a terület ad otthont szeptember 6-án az idei Eötvös Loránd emléktversenynek, ami az idén is sprint és sprintváltó formában kerül megrendezésre. Ez lesz az utolsó megmérettetés a fővárosban a ROB előtt, de a környékbeli tájfutók egyébként sem panaszkodhatnak: augusztus 29-én Gödöllőn és szeptember 5-én a Budapest Bajnokságon is két futamos sprintverseny kerül lebonyolításra.

A váltó az Eötvösön az OB-hoz hasonló lesz, 2 férfi és egy nő alkotja a csapatokat, a sorrend kötetlen, de a harmadik futók pályája terveink szerint rövidebb lesz a másik kettőnél. A terület nem lesz hasonló a szegedihez: egy lépést sem kell szilárd burkolaton futni, viszont a terep két széle között van 80 méter szintkülönbség... A növényzet félig nyílt, a füves terület nagy részét nyírják, így igen jól futható (főleg lefelé). A térképet nagyjából az IOF jelkulcs szerint készíttem, a domborzat pontos megrajzolásához 630 pontot mértem geodéziai gps-szel, ezenkívül úrfotót tudok használni, mert az alaptérkép sajnos pocskék. A felső részlet a Budai-hegység 1934-es 1 : 25 000-es turistatérképéből való, ekkor a bánya még viszonylag kicsi volt, a tavak között futó sínpar egy hídon keresztezte a Bécsi utat. Látható egy kilátó és nem sokkal alatta a Lófej-kút, ezeket a bánya kb. 1955-ben „ette meg”. A Jablonka úton hőmpolygó folyam a kék turistajelzést mutatja, lilával berajzoltam a térkép széleit. Az alsó térkép az 1963-as 1 : 10 000-es topográfiai



Az 1934-es turista térképből



Az 1963-as 1 : 10 000-es topográfiai térkép részlete

térkép részlete, látszik, hogy a csillék vágánya egész más helyen van és a bánya már majdnem eléri a házakat. A DK-i sarokban feltűnő sportpálya még nem azon a helyen van, ahol a mostani, hanem a Kubik utca északi oldalán. A pálya végleges helye az utca déli oldalán lett (a mellette levő gyárra vonatkozó Fonógép felirat helyén); Ábel fiam baseball meccsén jártam itt 2000 körül. Nemrég az Óbudai Gepárdok jégcsarnoka épült fel a füves pályán, valódi sportközponttá avatva környéket.

A téglagyár 1985-ig működött, de a bánya már korábban bezárhatott, mert az 1983-as térképen már nincs meg és a Bécsi úton átívelő híd sem állott már.

A versenyen – szokás szerint – a BEAC-osokat a MAFC, a Malsza és a Babits tájfutói segítik. Hétszáz méterre van a parkolótól az Óbudai temető (már nem új, mint 1934-ben, mert a régiből sportközpont lett), ahol sok neves tájfutó is nyugszik, aki teheti, keresse fel, talán a két futam között is belefér, és útba esnek a vendéglátóhelyek is.

Hegedűs Ábel

funkwerk
Magyarország
www.funkwerk-mo.hu

WTOC 2015 ZÁGRÁB

egyeniben két 18. hely, csapatban két 10. hely

Az Ifjúsági EB-vel párhuzamosan zajlott június végén a TrailO szakág legfontosabb versenye, Zágrábban. Aki már rendezett trailO versenyt, tudja, mennyi munkával jár, és ez lehet az oka, amiért néhány évente nem valósul meg a futó és trailO VB közös rendezése. 2012-ben a lehetőséggel nem élő Svájc helyett ugrott be a brit szövetség, és talán mert sok – szerintem indokolatlan – kritika érte őket, idén nem vállalták. Helyettük Horvátország lett a rendező, illetve az OK Vihar csapata kiegészülve önkéntesekkel.

A VB programja nálunk is egyre bővül, immár hat napos volt. A csapat tagjai: Beke Viktor, Bíró Fruzsina, Fehér Ferenc, Laáber Miksa, Mihácz Zoltán; valamint segítők: Andi, Gergő és Zita. Sok keresgélés után végül a belváros szélén laktunk egy négyszobás bérelt lakásban, ami a versenyközponttól sem volt túl messze. És ami a lényeg, javarészt akadálymentes volt.

Kedden terepbemutatóval kezdtünk a főváros egyik parkjában (Maksimir), zuhogó esőben. Itt volt egy-egy ösvényszakas, ami nem nyújtott nagy biztonságérzetet a kerekeseeknek, de nem tudtuk, hogy ez semmi a másnapi körülményekhez képest. Az esti megnyitót is zárt helyen tartották, a rendező klub különböző szakosztályainak bemutatójával (karate, néptánc-, bűvész-előadás).

Az eső esett éjjel és másnap is. Zágráb elővárosában, egy kanyargó patak két partján vezetett a Zdenko Horjan által tervezett pálya. Az esti csapatvezetői értekezleten érezhető volt a rendezők feszültsége, lehetséges nehézségeket vetettek fel, és utólag úgy vélem, talán egymással is vitakoztak. Végül a „TrailO is an outdoor sport” mottóval nem változtattak az eredeti pályaterven, szerintem egy jelentős rövidítés és néhány

tartalék pont a célközeli réten indokolt lett volna a paralympiai kategóriában. Történt ugyanis, hogy a folyamatos eső olyan mértékben feláztatta az ösvényt, hogy azon még a járóknak is elég nehézkes volt a haladás, de a kerekesszékes és mankós versenyzőknek egyenesen borzalmas. Már a rajtot követő felfelében is azt láttam, hogy négyen-öten húznak-vonnak egy kerekesszéket a dagonya-szerű úton. Engedélyt kaptunk, hogy kimenjünk az ösvény szélén túlra, így lehetett menni úgy-ahogy, de a mozgássérült versenyzőknek maradt a sár és a borulástól való félelem. Nagyon nehéz így koncentrálni, és a jó megoldásokhoz vezető egyik fontos „technikát”, a több irányból megfigyelést emiatt nemigen tudták alkalmazni. Örültek, ha előrehaladtak a következő nézőpontig, a többségnek esze ágában sem volt visszamenni valamit megnézni. Többször is hallottam, hogy a versenyző szeretné feladni és visszajutni valahogy a célba... A pálya egyébként jó, sőt nagyon jó volt, technikás, mert a domborzat sok lehetőséget nyújtott. Még az is belefért, hogy időnként ugyanarra a pontcsoportra néztünk rá a patak mindkét oldaláról. A pontok számát idén a szokásos 20-ról 26-ra emelték. A másik gond,

hogy az openben engedélyezett 140 perc még átlátható, beosztható, de a paralympiai kategóriában két menetben kiosztott összesen 60 perc extra időt (szumma 200 perc) nem lehet kihasználni. Ennyi ideig nem lehet koncentrálni folyamatosan, mozgássérült emberektől ezt pláne nem lehet elvárni, úgy, hogy közben vizet kapnak felülről, sarat alulról. A rendezési csúszásokat mindenki megértette, nem volt aznap hivatalos eredmény, nem lehetett a számolási hibák korrekcióját kérni, a térképeket visszaosztás előtt este egyesével mosogatták. Openben eredmények: 1. Michele Cera (Ita, 25), 2. Antti Rusanen (Fin, 24), 3. Dušan Furucz (Slo, 24) ... 14. Fruzsina Bíró (Hun, 23), 17. Zoltán Mihácz (Hun, 23), 49. Ferenc Fehér (Hun, 18). Paralympiai eredmények:

1. Ola Jansson (Swe, 24), 2. Soren Saxthorp (Den, 23), 3. Vladislav Vovk (Ukr, 23) ... 30. Miksa Laáber (Hun, 13), 39. Viktor Beke (Hun, 10).



Csütörtökön Karlovac városában került sor a TempO selejtezőre, ahol csak az openes versenyzőink indultak. A rajtoltatás négy órán keresztül zajlott, viszont így az állomásokon lényegében nem kellett várakoznunk. A pálya a



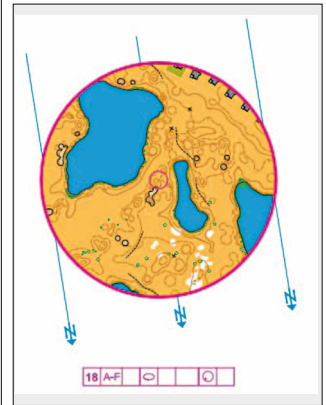
város kellemes folyóparti pihenő övezetében vezetett. A feladatok izgalmasak, változatosak voltak. A rendezők nagyon ügyeltek, hogy a pontra érkezve ne jusson a versenyző plusz előzetes információhoz – az esernyős módszer végleg meghonosodott a szakágban. Engem kicsit zavart a személyzet nem teljesen azonos szövege és tempója, mert kizökkentett a koncentrációból, de legjobban az utolsó, 8. állomás, mert az elől indulóknak a fényviszonyok miatt az egyik bója nem volt jól látható a folyó másik oldalán. Végül a rendezők óvás nélkül kivették a versenyből ezt az állomást. Nagy kár érte, mert igazán ötletes volt, négy tökéletes zéró feladat, amit a többség nem mondana magabiztosan.

Ezután városnézés és hoszszas várakozás következett. Végeredményben a papírforma jött be: azok kerültek a 36 fős döntőbe, akik szoktak, tőlünk szerencsére Mihók továbbjutott 19. helyen, 291 mp-cel, három hibával. Nekem szintén három hibám lett (381 mp., 45. hely), Feri a 48. helyen végzett (400 mp.). A

selejtezőt a cseh Tomas Lestinsky nyerte 188 mp-cel. Ezután egy újítás következett: a döntős versenyzőket kiszóltították és kis ajándék kíséretében kapták meg a holnapi rajtszámukat.

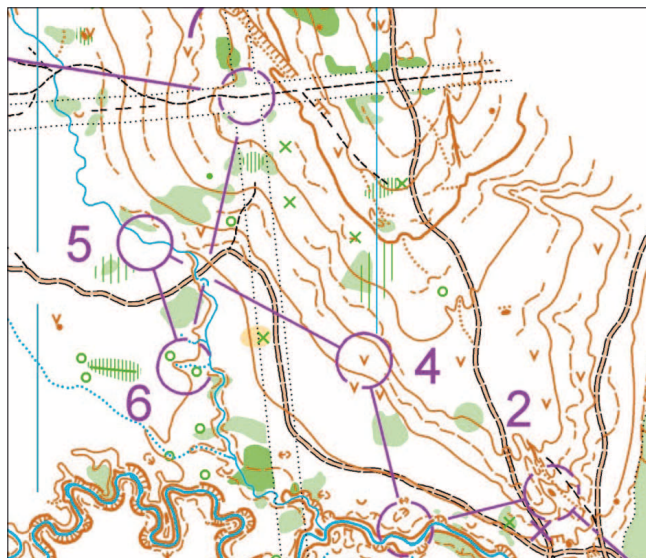
Hogy a szellemi fáradtságot fizikaival fokozzuk, elindultunk az ide szervezett sprintversenyen, de a legjobb a futás utáni fürdés volt a Korana folyó hús habjaiban. Pénteken tartották a TempoO döntőt Zágráb Blato városrészében, egy golfpályán. Igazán nehéz feladatokat tűztek ki, a legjobbak számára is. A hét állomásból az utolsó kettőt úgy helyezték el, hogy a célban lévő közönség láthatta, hogy a versenyző jól vagy rosszul válaszolt. A háta mögött állt egy olyan rendező, aki a választól függően piros vagy zöld színt mutatott fel. A finn Antti Rusanen nyert 242 mp-cel, ezüstérmes a szlovák Jan Furucz 279, bronz a norvég Bratené. Mihácsi Zoli tíz, tőle szokatlanul sok hibával a 18. helyen végzett, 482 mp-cel.

A golfpályán volt a második terepbemutató is, természetesen sokkal könnyebb feladatokkal, mint amilyenek szombaton vártak



Tempo final

ránk, ugyanitt. Szóval három alkalommal használták a golfpályát, és ez nem ment a verseny kárára. A PreO szám 2. futama sokkal jobb körülmények között, bár erős melegben zajlott a nyílt golfpályán. 26 feladat és két időmérő, plusz egy időmérő feladat a csapatverseny miatt. Végig nagyon kellett koncentrálni, és az útvonal többnyire a fűvön haladt, tehát a térképi helyére nem lehetett építeni. Ezzel együtt sokkal jobb eredmények születtek, nekünk is job-



Preo – 1. nap



Váltó

ban ment. Az open kategóriában nyolcan végeztek hibátlanul, így az első napi jó eredménye miatt az olasz Michele Cera nyert 51 ponttal, aztán Antti Rusanen (50, Fin), Martin Jullum (50, Nor). Közülünk Ferinek ment ezen a

napon a legjobban, de az első nap bírt nagyobb jelentőséggel; összetettben jómagam 18. helyen végeztem, Mihók azonos ponttal, de hibák miatt rosszabb idővel a 22. helyre került, Feri 41. lett. A

paralimpiai kategóriát az ukrán Vladislav Vovk nyerte 49 ponttal, majd Ivica Bertol (Cro, 48) és Soren Saxtorph (Den, 47). Viktor végül a 41. hellyel kellett beérje, neki nagyon durva volt az első napi dagonya. Miksa is javított ezen a napon, a 26. hely szépen illeszkedik a stabil, erősödő eredményei közé.

A csapatversenyt az ukránok nyerték Horvátország és Finnország előtt, mi Biró-Laáber-Mihácz formációban a 10. helyen végeztünk (közvetlenül a dánok és norvégok mögött, megelőzve az orosz és brit csapatot), amivel teljesen elégedettek lehetünk.

A VB program zárásaként részt vettünk a háromfős TrailO Váltón. A lebonyolítás eltért a tavalyi olasz VB-n kipróbálttól: a versenyzők egy rövid, 11 feladtból álló pályát teljesítettek tetszőleges sorrendben oldva meg a pontokat, majd váltás után egy TempO állomást kellett felkeresni (itt óriási sor keletkezett, végül a 3. futók nem is oldották meg). Az összidőt szabadon oszthatták meg a csapattagok. Tehát itt is karanténban ültek a 2. és 3. futók, de nem kellett sokat várniuk. A pálya nem volt túl nehéz, bár sajnos egy-két baki becsúszott a rendezők részéről (pl. nem stimmelt a bóják száma), így végül két pontot ki kellett emelni a versenyből. A svéd csapat nyert a szintén hibátlan finnek és az egy hibás olaszok előtt. A mi openes csapatunk két hibával a 13. helyen végzett, a nemzeti váltókat nézve a 10. helyen. Miksa egy magyar-portugál vegyes váltóban volt a húzóember, szép teljesítménnyel. Összességében nagy élmény volt, és jó verseny, valamint megcáfoltuk azt a hipotézist, miszerint kisebb távolságból gyorsabban lehet hazatérni, mint messzebből.

B. Fruzi

birofru@animula.hu

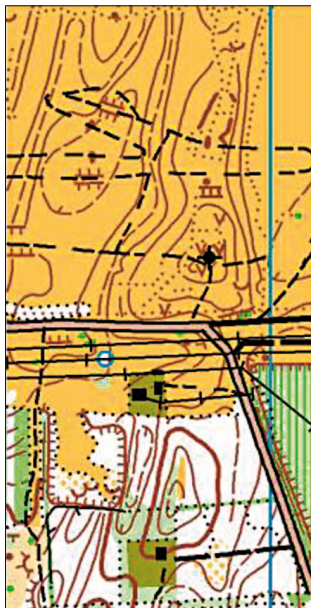
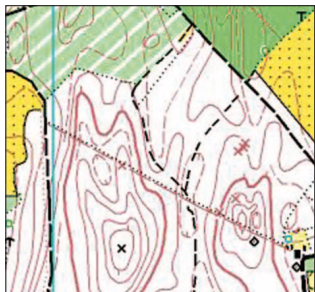


KELETI TÁJFUTÓ NAPOK

2015. szeptember 19-20-án Nyíregyháza 10 km-es térségében rendezik a Honvéd-Bottyán SE Tájékozódási Futó szakosztálya a kétfordulós (első nap középtávú, második nap normáltávú) országos rangsoroló versenyt. Kategóriák: FN 10-től 75-ig Térkép: 1 : 7500 és 1:10000 Nevezési határidő: 2015. szeptember 1.

Információk, nevezés: Enrtyben vagy az szszbmtfisz@gmail.com címmel.

A szállást mindenki egyénileg intézi. Javasolt szálláshelyek: rozsakertpanzio.nyh.@gmail.com, ilona58@hotmail.com, www.ligetpanzio.uw.hu, „0” idő: 13.00 (első napon), illetve 10:00 (második napon) Javasolt szabadidős tevékenység: Sóstó-Gyógyfürdő az Aqvarius élményfürdő, Állatpark, Skanzen.



PUSZTAMÉRGES KUPA

2015. szeptember 20-án rendezik a Pusztamérgesi SE Balotaszálláson regionális rangsoroló, normáltávú, egyéni, minősítő versenyét. Kategóriák: FN/10-től – 60-ig. Nevezésin határidő: 2015. szeptember 11. /péntek/ Szerencsiné Csamangó Jusstina, szerencsi.jusstina@gmail.com 6785 Pusztamérges, Fő u. 80./b. 20-5402480

Tervezett „0” idő: 10 óra
A verseny helyszínének megközelítése: A Balotaszállás-Öttömös közötti műútról 6,1 km-nél bőja jelzi a letérést, majd kb. 500 m egy gyengébb minőségű aszfaltozott úton. A közkedvelt Kakaspörkölt-fesztivál Pusztamérgesen a verseny előtti napon, szombaton kerül megrendezésre. Az esti rendezvény kiemelt fellépője a Bikini együttes lesz.

EZT IS KIPRÓBÁLHATOD!

Ejtőernyős Honvédelmi Öttusa verseny tájékozódási futással

Az Ejtőernyősök Szolnoki Szervezete – MEBSZ tagja – az Ejtőernyős Honvédelmi Öttusa versenyre készít fel és versenyt szervez.

A verseny célja: Az általános iskola 5-8 évfolyamai és a középiskolai évfolyamok tanulói részére honvédelmi ismeretek átadása, katonai pálya és az önkéntes tartalékos toborzás iránti érdeklődés felkeltése, valamint ejtőernyős utánpótlás feltérképezése. A versenyszámok: úszás, lövészet, kézigránt célba dobás, tájékozódási futás, katonai ejtőernyőzés története és ejtőernyős anyagismeret.

A verseny 2016. május elején kerül megrendezésre, de októbertől felkészítő kérdésekkel kívánjuk segíteni a jelentkezőket.

További információ az ejtőernyősokszsz@gmail.com e-mail címen és a 0630-8155725 telefonszámon.

Szabovik Zoltán István

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

MIRE JÓ EZ A KOMPRESSZIÓ?

Mostanában ha valaki elmegy egy triatlon versenyre vagy egy maratonfutásra és főleg az ultrafutók versenyére, ott azt látni 40°C melegben is, sok versenyzőn van hosszúszerű zokni vagy sípcsontvédő féle viselet, miközben nem kell védeni a sípcsontot sem a bozótól sem a fekvő gallyaktól, sem az ellenfél brutális fém-stoplijától mint a fociban. Akkor meg mifene ez az egész divatörület, miért akar mindenki hosszú zokniban vagy lábszárvédőben futni, miközben majd megfő a melegben. A kulcsszó a kompresszió és a divat.

Mitől a kompresszió és mitől a divat?

Kezdjük a kompresszióval és lássuk, hogyan válik divattá. A kompressziós harisnya kifejezés ismerős is lehet sokaknak. A kismamák és a visszeres lábbal bajlódók nagy segítsége egy kompressziós harisnya a mindennapos viseletben, mely segíti a vénákban a pangó vér (ha láttunk már visszeres lábat tudjuk, hogy a vér elszédül mire feljut a bokától) gyorsabb feljutását a szívhez, hogy újra energiával és oxigénnel juthasson vissza az izmokhoz, elősegítve annak működését. Mélyebb elemzésbe nem mennék bele, mert nem vagyok orvos és ennek itt nincs helye. A neten nagyon sok orvos ír róla sokkal részletesebben, miben is jó ez, mindenki utána tud nézni, ha a téma alaposabban érdekli, a gugli barátod jelszóval.

Én inkább a gyakorlati használatának előnyeit-hátrányait mutatnám be a cikkben. Szóval a sportolóknak azért is jó ha „satuba” szorítják a lábát vagy a combját a lábfejtől kezdődően, mert hatékonyabb „vérszállítást” tud így biztosítani az izmoknak és hatékonyabbá válik a véráram, folyamatos az energia utánpótlása és annak elégetése az izmokban.

Ettől gyorsabbak leszünk vagy erősebbek? Na, ez az amit még senki sem tudott bizonyítani, és inkább úgy néz ki, hogy sem erőben sem gyorsaságban nem jobbak a sportolók, ha van rajtuk kompressziós zokni vagy szár, de amit el tudnak mondani tapasztalati úton azok akik használják, hogy kitartóbbak tudnak lenni, azaz sokkal később adják fel a küzdelmet, mint nélküle.

Szóval, ha valaki versenyen használja a kompressziós szárat vagy zoknit, és ahogy befejezte a versenyt, legyen az futás vagy kerékpár vagy korszolya, és utána azonnal leveszi azt, annak az illetén használata tudatlanság vagy csak a divat követése vagy mindkettő. Ami viszont kimutatható, hogy az izmok terhelése után, amikor az izmoknak pihenésre van szüksége, ott az izmok nyomás alatt tartása és a keringés javítása az izommunka nélkül, hatékony regenerálódást eredményezhet. Azaz a kompressziós ruházat, mint a zokni, a lábszár vagy a combvédő viselete, a pihenési-regenerálódási időszakban tényleges előnnyel jár.

Mi lesz, ha egy verseny vagy futam alatt és után rajtam van egy kompressziós szár? A verseny alatt talán

semmi előnyét nem érzed, de ha dél előtt van egy sprintselejtező és délután egy döntő, akkor a köztes időben a vádli regenerálódását igenis segíti. Sőt itt van a Hungária kupa 5 napos verseny, közben rengeteg kísérőversennyel, azaz lehet, hogy öt nap alatt a lábad kap hét vagy akár kilenc terhelést is. A harmadik negyedik nap már nem érezzük túl frissnek magunkat. Na, a frissesség érzésének javításán segíthet egy kompressziós ruhadarab. Kérdések a viselettel kapcsolatban: Mitől jobb egy kompressziós szár vagy zokni márká, mint a másik? Itt is van olyan, hogy drágább és olcsóbb ruha. A drágább nem minden esetben jobb is, de azért jelzi, hogy tartósabb (három év múlva is nyomás alatt tartja az izmokat), elviselhető a hordása egy óra elteltével is, nem túl vastag és nem túl merev anyagból van, azaz fáradtan is fel tudom húzni a lábamra és nem 10 percig tart míg a helyére kerül. A kompressziós zokni stílusra hasonlít egy bozótzoknihoz, a lábszárvédő egy sípcsontvédőhöz, de azt tudni érdemes, ezeket nem a bozót elenni védelemre erősítették meg, hanem arra, hogy nyomás alatt tartsa az izmokat, tehát ha arra vete-medünk, hogy kompressziós zoknit vagy szárat viselünk tájfutó versenyen, érdemes a szár fölé bozótzoknit húzni, a kompressziós zokni fölé sípcsontvédőt. Kicsit hátrány, hogy dupla réteg van a sípcsonton, de egy kompressziós ruhadarab többszöröse árban egy sima bozótzokninak, és ha a bozót kiszakítja nehezen javítható. Én mindig hordok kompressziós szárat bozótzokni alatt futás közben, mert jó lehet, hogy placebo hatást érzek, de valami pluszt mindig ad. A futást követően pedig hagyom a szárat a lábamon, mert lefekvésig a munkát had végezze el, hogy másnap pihentebbnek érezzem a lábam. Ez olyan, mint a puding, egyszer ki kell próbálni. A multiNavigator sátrában a Hungária kupa alatt, ha időben jelentkezél, lehetőségged lesz próbálni szárat.

Guttman Zoltán



RENDELJ INTERNETEN!

 **multiNavigator.hu**
terepfutás - outdoor - navigáció

EGY ULTRA JÓ AJÁNLAT



Race Ultra

kompressziós lábszárvédő

0

Ft

Tájfutó cipő vásárlása esetén



multiNavigator.hu
terepfutás – outdoor – navigáció

1134 Budapest, Dózsa György út 63. (bejárat az Angyalföldi út felől) email: info@multinavigator.hu



Fotó: Mario Amman



Címlap: Az Ifjúsági Európa-bajnokságon 3. helyezést szerzett magyar váltó tagjai: Pataki Réka Dalida, Szuromi Hanga és Gárdonyi Csilla.

Hátsó borító: Kármán Katalin (HSE) ezüstérmet szerzett a Tájfutó Mesterek Világbajnokságán a W55 korosztály sprint számában.

a Budapesti Tájfutók Szövetségének lapja

HU ISSN 1215 8526



1215-8526
850 Ft