

Tájéoló

2016 | 2

a BTF SZ lapja

34. évfolyam



**Az MTFSZ közgyűlése
Erdőn, mezőn, úton, pályán
Így született a Tájéoló
TrailO verseny Lipicán**

VÁLTOZÁSOK A BTFSZ-BEN

Tisztelt BTFSZ tagszervezetek!

Mint közismert, a BTFSZ eddigi elnöke, Bugár József – MTFSZ elnökké választása miatt – lemondott BTFSZ elnöki tisztségéről és BTFSZ elnökségi tagságáról. Ezen kívül Gyalog Zoltán is lemondott BTFSZ elnökségi tagságáról.

A BTFSZ Elnöksége márciusi ülésén megvitatta a kialakult helyzetet, és úgy látta, hogy a fenti okok miatt nem indokolt a testületi lemondás és teljes tisztújítás, így az Elnökség megmaradt tagjai kitöltik a mandátumukból még hátralévő két évet. Ebből az következik, hogy a soron következő közgyűlésen két új elnökségi tagot és egy új elnököt kell választani a következő teljes tisztújításig hátralévő két éves időtartamra.

Az Elnökség személyemet kérte fel a jelölőbizottság vezetésére. Az Elnökségi ülésen javasolt lehetséges jelöltek megkeresését hamarosan el fogom kezdeni. Ugyanakkor ezúton szeretném megadni valamennyi tagszervezet részére a lehetőséget, hogy a jelöltekre irányuló javaslatokat megtegyék. A javaslatokat a toreny@freemail.hu címre kérem megküldeni a jelölt nevének, egyesületének, e-mail és telefonos elérhetőségének megadásával.

Üdvözlettel: Török Imre, MAFC

A BTFSZ Közgyűlése

A fenti választás és egyéb ügyekben összehívott közgyűlés időpontja:

2016. május 5. csütörtök, 18 óra

Helyszín: Budapest, Curia u. 3.

később kijelölendő helyisége

TÁJOLÓ ELŐFIZETÉS 2016-RA

Az idei első szám megjelenése után még mindig sok elmúlt évi előfizetőnk erre az évre még nem újtotta meg előfizetését. Ezért úgy döntöttünk, hogy még a második számot is megküldjük minden tavalyi előfizetőnknek. A borítékban értesítést fogunk küldeni azoknak, akiknek még nem érkezett meg az előfizetési díja.

Az előfizetési díj nem változik.

Tehát az idei árak:

Az éves előfizetési díj 2016-ra **5000 Ft**, külföldre 8000 Ft.

Egy példány ára: 850 Ft

Akik támogatják a szövetséget, azoknak tiszteletpéldányt küldünk.

Az előfizetési díjat az utolsó számhoz mellékel csekken vagy átutalással (AXA Bank, Számlaszám: 17000019-12846995 Budapesti Tájfutók Szövetsége) kérjük befizetni.

A megrendelő nevét és címét olvashatóan, nyomtatott betűvel kérjük felírni a csekkre. Ugyanezen a csekken lehet a szokásos támogatásokat is befizetni, ebben az esetben a csekk „Közlemény” rovatába nem „Tájékoztató előfizetés”-t, hanem „Támogatás”-t kell írni. Az év rendezvényein, a nagyobb versenyeken személyesen is előfizethető az újság. Várjuk az előfizetéseket!



www.funkwerk-mo.hu

RENDELJ INTERNETEN!

TÁJOLÓ

A Budapesti Tájfutók

Szövetségének lapja

2016 2. szám

A szerkesztőség vezetője:

Schell Antal

Szerkesztőbizottság:

Argay Gyula, Bacsó Piroska,

Hajdu Martin, Józsa Sándor,

Nagy Krisztina,

Nemesházi László

Terjesztés: Keszthelyi Ildikó

Szerkesztőség:

1053 Budapest,

Curia u. 3. II/2.

e-mail: tajolo1@t-online.hu

Hivatalos idő:

kedd, csütörtök 16–19 óráig

Kiadja:

a Budapesti Tájfutók Szövetsége

Felelős kiadó:

Bugar József

HU ISSN 1215-8526

Megjelenik évente 6 alkalommal

lapzárta megjelenik

2. szám 04.07. 04.17.

3. szám 06.09. 06.19.

4. szám 08.04. 08.14.

5. szám 10.06. 10.16.

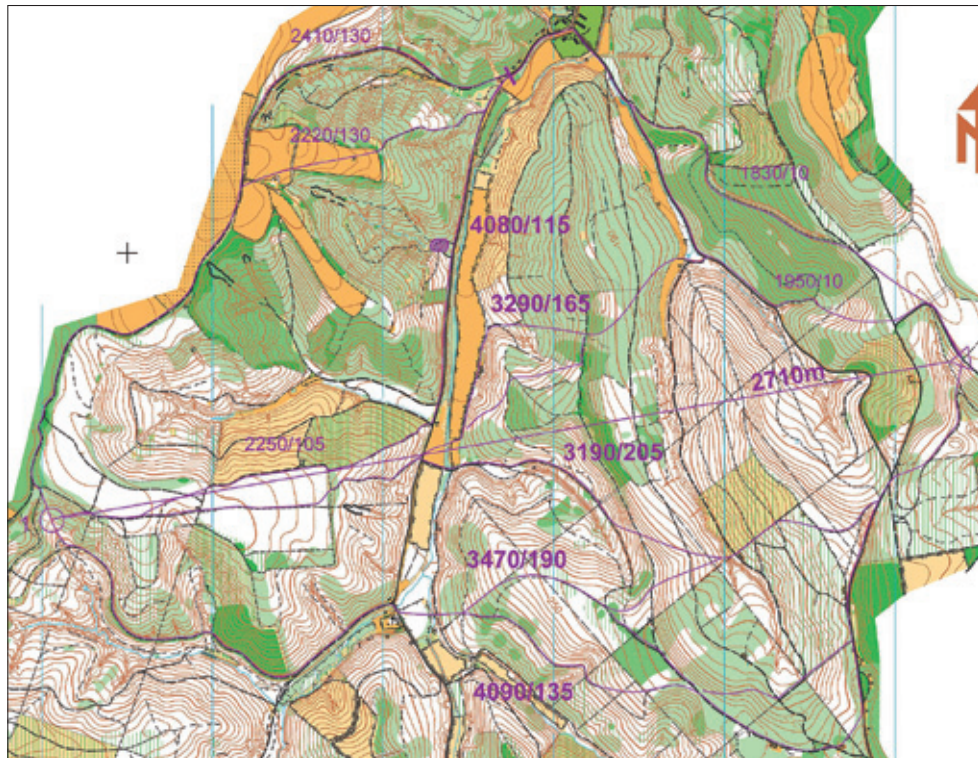
6. szám 11.10. 11.20.

Megrendelhető
a Budapesti Tájfutók
Szövetségénél,
a szerkesztőség címén.

Nyomda:

Keskeny és Társai 2001 Kft.

Elméleti útvonalak az 1. pontra (FN21E)



ORSZÁGOS HOSSZÚTÁVÚ BAJNOKSÁG

Ez az a bajnokság, ami kilóg a versenyrendszerünkéből. Olyan versenyszám, amiben a bajnokságon kívül legfeljebb egyszer indulhatunk, más versenyeken közel sincs ekkora táv. Az alapozás után többen gondolják, hogy teljesíteni tudják, mintha később lenne, mint számos más országban.

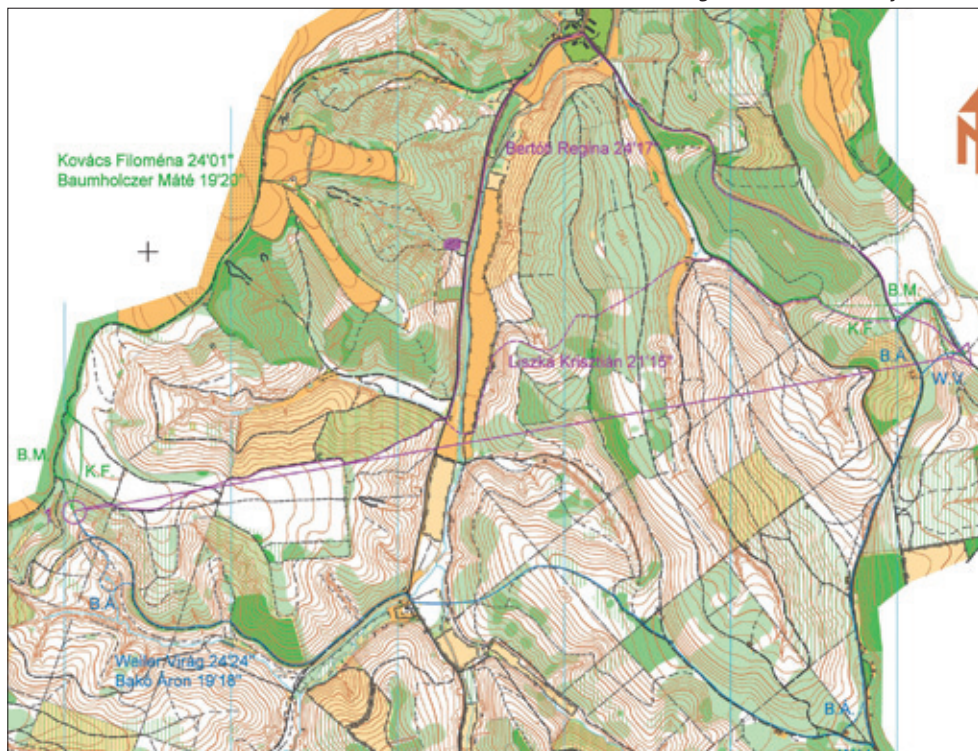
Jó választás volt a versenyközpontot a sportpályára tenni, így az infrastruktúra lényegesen színvonalasabb volt a szokásosnál: fedett öltöző, zuhanyzó, a már megszokott büféátor, kivetítő, stb. mellett.

Az időjárás lehetett volna jobb is, az elején az eső hátráltatott, aztán a sáros, agyagos, csúszós utak nehezítették a haladást. Szerencsére az erdő futható volt, a szálerdők és a tavasz elején még nem olyan sűrű bozótok is.

Idén a szokásosnál lényegesen rövidebb távokat tervezett a pályakitűző. A régi térkép ismeretében tudtuk, hogy ez az erősen szintes terep miatt van. Igaz néhány kategóriában így is rövidebb lett a győztes idő az előírtnál, bár ezért nem panaszkodtak. Idén a terep és a pályák is eltértek a megszokottól, még a hosszútávú bajnokságoktól is. Dénes Zoli nagy munkát fektetett nemcsak a térképhez, hanem a pályakitűzésbe, az egyes átmenetek kialakításába is.



Kicsit sáros lettem



Az itthoni versenyeken ritka az igazi útvonalválasztási feladat, itt most kaptunk belőle jócskán. Számos hosszú átmenetet kellett megoldani, melyekben valóban sok lehetőség adódott, főleg a különböző kerülők között kellett dönteni. Azért voltak jók ezek az átmenetek, mert sokszor nem volt jó megoldás: „semerre sem érdemes menni”, mégis valamire el kellett indulni. Ritka volt, hogy a rövid, keresztlímenős „lila dózer” reális alternatíva lett volna.

Többen említették, hogy a sok úton futás unalmas volt. Ehhez képest mégis számos (igaz kisebb) hibát ejtettek még a győztesek és helyezettek is, talán éppen az unalmasról a térkép-olvasás, figyelős szakaszokra váltás miatt. A pontelhelyezé-

sek korrektek, és a hosszútávú pályák előírásai szerint egyszerűek voltak a legtöbb esetben: itt

a tájékoztatósi feladat az átmenet leggyorsabb megoldása, nem a pontfogás nehézsége.



Interjú

A mellékelt térképeken látható, hogy a felnőtt férfi és női pálya 1. pontjára hányféle elméleti lehetőség adódott, feltüntetve a megteendő távokat és a leküzdendő emelkedőket. Ezeket összehasonlítva a dobogósok által elért időekkel, látható, hogy a merőben különböző útvonalakon is hasonló idők születtek, igaz volt, akinél hiba is becsúszott, és a futott tempó sem volt azonos. Érdekesnek találom, hogy a dobogósok által futott legrövidebb és a leghosszabb útvonal között elég nagy, kb. 900 m a különbség, és a legrövidebbhez tartozó emelkedő pedig csak 35 méterrel több a nagy kerülőnél, mégsem lett jobb az ott futott idő. Ez lehet a meredek emelkedők lassító hatása miatt, volt, aki nem tudott utána felgyorsítani, vagy más okozhatta. Aki megtalálta az egyensúlyt a tempós futás, az emelkedők leküzdése és az aprólékosabb részen való figyelés között, az nagy előnyt élvezett, adott esetben még lassúbb átlagsebesség mellett is. A tájékozódásilag egyszerűbb pályák egyik kulcskérdése, az idővesztés csökkentése. Ahol mindenki nyomja, jól láthatóak, meg-



Még a végére is maradt a lendületből

találhatóak a pontok, ott nagyon számít, ha a pontfogáskor, pontról kifutáskor, magabiztosan, gyorsan cselekszünk, időt spórolunk. Volt, aki ebben veszített értékes másodperceket, kis melléfutásokkal. Az sem mindegy, hogy ezen a versenyen hosszú ideig kellett koncentrálni, ha nem is azonos intenzitással. Az alapozás végén sokan még jobban bírják a hosszabb távokat, mint később, de itt a szellemi feladat is tartós volt. Minden bizonnyal a legjobbak hibázásainak tudható be a felnőtt férfiaknál a győztes idő több, mint tíz perccel való túllépése. Ha nemcsak a bajnoki pontokat adó kategóriákat, hanem az egyre idősebb korcsoportokat

Rögtönzött pályaelemzés

is nézzük, akkor itt a rövidebb pályákon már nem értek bele akkora kihívást jelentő hosszú átmenetek, de azért jutott az útvonalválasztási feladatokból. Összességében nézve az eredményeket, a győzelmeket az esélyesek közül szerezték meg, de sok kategóriában végeztek hátrébb a jobbak közül is, sőt ponttévesztések miatt hibapontosak is voltak közülük. Dicsérték az érmeiket, igényes kivitelük miatt, de miért azonos színűek az I-III. helyezetteknek? Szükség van ilyen versenyre is, meg kell mérkőznünk a hosszabb távokon, az eltérő tájékozódási feladatokkal, ez is az összetett, változatos sportágunk szépségei közé tartozik. Köszönöm a versenyzőknek, akik megosztották velem a HOB-on szerzett tapasztalataikat, a segítséget e cikk megírásához: Baumholczér Máténak, Bertóti Reginának, Bogdány Miklósnak, Kovács Filoménának, Liszka Krisztiánnak, Péntek Grétinak és Sárközi Zsófinak. És köszönöm, sporttársaimmal együtt a rendezőgárdának – Dénes Zoli csapatának – az idei Hosszútávú OB igényes megrendezését.

Hegedűs Zoltán
Fotó: Máthé István



Az F60 győztese, Dosek Ágoston

Az MTFSZ KÖZGYŰLÉSE

Február 28-án a mátyásföldi Lawn Tennis Club klubházában tartotta az MTFSZ idei közgyűlését. Fél tízkor csak 34 tagszervezet képviselője jelent meg, ezért az Alapszabály szerint 10 órakor kezdődött a közgyűlés, az addigra összegyűlt 70 tagszervezeti képviselővel.

A kötelező kellékek (levelező elnök, jegyzőkönyvvezető és hitelesítők, szavazatszámológók, napirend megszavazása) előtt Hidas Sándor levelező elnök Monspart Sarolta világbajnoknőnkért kérte fel a jelenlevők köszöntésére, aki röviden üdvözölt mindenkit.

Első napirendi pontként Juhász Miklós elnök ismertette beszámolóját a 2015. évről. Kezdeként a tavalyi év során elhunyt sporttársakról (Balogh László, Bán Sándor, Thiering György, Verhás Gergő) emlékezett meg, majd a Közgyűlés egyperces néma felállással adózott emlékük előtt.

Ezután a most lezárult Sportágfejlesztési Terv teljesítéséről beszélt, pozitívumokra és negatívumokra osztva az egyes területeket, majd bemutatta a Sportágfejlesztési Tervben kitűzött mérőszámok alakulását a mögöttünk levő ciklusban. A jövőre vonatkozó fontos lépés a Testnevelési Egyetemmel kötött szerződés, aminek segítségével az edzőképzésünk és az iskolai jelenlétünk megalapozható.

Az eredményesség terén a felnőtteknél kiemelkedett Gyurkó Fanni 18. és a női váltó (Weiler Virág, Szerencsi Ildikó, Gyurkó Fanni) 10. helye; a junioroknál pedig Mészáros Mátys 23. és Szuromi Luca 26. helyezése a világbajnokságokon.

Az Ifjúsági EB-n a serdülő lány váltó (Pataki Réka, Gárdonyi Csilla, Szuromi Hanga) bronzérmet szerzett; Ormay Mihály, Gárdonyi Csilla és Sárközy Zsófia pedig egyéniben a pódiumra állhatott.

A sportág finanszírozásáról elmondta, hogy a belső források reálértékét meg kell őrizni; a külső források növelése terén csak részeredmények láthatók. Röviden ismertette az egyes szakágak tevékenységét és a sportdiplomácia területén elért eredményeinket. Beszámolt az elnökség és az MTFSZ iroda működéséről.

A Szövetség költségvetéséről elmondta, hogy főösszege az előző években tapasztalt enyhe növekedést mutatja.

Az év mérlegét úgy vonta meg, hogy a Sportágfejlesztési Terv megvalósításában igen pozitív fejlemények (elsősorban az edzőtámogatási program révén) tapasztalhatók, de nem minden területen. A sportág közös erőfeszítéssel megalkotta a 2016-2020 közötti időszakra szóló Sportágfejlesztési Tervet, ami megteremtí a jövőbeli sikeres működés alapjait.

Ezt követve Less Áron főtitkár vette át a szót a "Jelentés a

Szövetség 2015. évi gazdálkodásáról, mérlegbeszámoló és közhasznúsági jelentés" című anyaggal. Elmondta, hogy a 2015. évi költségvetés a nullszaldó egyenleg helyett 1,6 mFt-os pozitív eredménnyel zárult.

Ezután Hidas Sándor felolvasta a Felügyelő Bizottság jelentését, miszerint az MTFSZ a jogszabályok és saját szabályzatai által szabott keretek között, törvényesen működik.

Az első három napirendi pont előterjesztéseit vita nélkül, nagy többséggel fogadta el a Közgyűlés. A 2017. évi tagdíjat pedig egyhangúan szavazták meg a tagszervezetek.

Ezután került sor az Összetett Bajnoki Pontverseny eredményhirdetésére, amit a Tabáni Spartacus nyert meg a Pécsi Vasutas és a Szegedi Vasutas előtt.

Kovács Balázs alelnök az MTFSZ 2016-2020 közötti időszakra szóló Sportágfejlesztési Tervet ismertette, amelyet 5 tartózkodás mellett fogadta el a Közgyűlés.

Ezután Less Áron az MTFSZ 2016. évi szakmai és pénzügyi tervét ismertette. Az anyagot egyhangúan szavazták meg.

Az Alapszabály módosítása volt a következő napirendi pont. Erre egyrészt a Polgári Törvénykönyv és a Civil törvény előírásai miatt van szükség, másrészt az elnökség javaslatot tett arra, hogy az alelnököket ne a Közgyűlés válassza, hanem az elnökség a megválasztott tagjai közül. A módosításokat a Közgyűlés elfogadta.

A végére maradt a leghosszabb napirendi pont, a tisztújítás. Less Áron ismertette a szavazás menetét, majd átadta a szót Máthé Istvánnak, a jelölőbizottság vezetőjének. Ő először javasolta, hogy a Szövetség adományozzon tiszteletbeli elnöki címet Juhász Miklós és Zsigmond Tibor részére, ami meg is történt. Ezután megnevezte az elnökjelölteket: Bugár Józsefet és Paskuj Máttyást, akik 5-5 percben ismertették a programjukat. Ezután kérdéseket lehetett intézni a jelöltekhez, ezzel a lehetőséggel néhányan éltek, majd következett a szavazás. **Az elnöki címet Bugár József nyerte el**, 40 szavazatot szerezve Paskuj Máttyás 31 szavazatával szemben (időközben 73-ra emelkedett a képviselt tagszervezetek száma, és két szavazat érvénytelen volt).

A Felügyelő és a Fegyelmi Bizottság tagjairól nyílt szavazás zajlott, aminek eredményeként Dr. Lacsnay Márton (elnök), Dr. Kiss Teodóra és Dr. Stein Barnabás alkotják a Felügyelő Bizottságot; Dr. Nagy Árpád (elnök), Dr. Bokros Andrea és Veresné Sipos Etelka pedig a Fegyelmi Bizottságot.

Az elnökségi tagok jelöltlistáján Fehér Ferenc, Gera Tibor, Gerzsényi Zsolt, Kálmán Péter, Kovács Balázs, Kovács Gábor, Krasznai Orsolya, Mets Miklós, Mézes Tibor Sólyom, Mihácsi Zoltán, Molnár Péter, Paskuj Máttyás, Petrócki Ádám, Rudi Péter, Scultéry Márton és Szieberth Péter szerepeltek, akik 3-3 perces időtartam keretében beszélhettek elképzeléseikről. **A szavazás eredményeként Bugár József mellett Fehér Ferenc, Gerzsényi Zsolt, Kálmán Péter, Kovács Balázs, Kovács Gábor, Krasznai Orsolya, Mihácsi Zoltán, Molnár Péter, Petrócki Ádám és Rudi Péter lettek az új elnökség tagjai.**

(mtfsz.hu – Molnár P. alapján)

NEMZETKÖZI MINŐSÍTÉS

Mihácz Zoltán, a Versenybizottság vezetője még az elnökség februári ülésén terjesztette elő a nemzetközi minősítések adományozását. A 2015. évi világversenyeken **Gyurkó Fanni**, **Szerencsi Ildikó** és **Weiler Virág** ért el olyan eredményt, ami feljogosítja őket erre a címre (VB egyéni Top30 vagy váltó Top10), míg **Lenkei Zsolt** még 2014-ben ért el ilyen eredményt. Az elnökség mindannyiuknak megszavazta a nemzetközi minősítést.

AZ ÚJ ELNÖKSÉG ELSŐ ÜLÉSE

Bugár József elnök nyitotta meg az ülést, köszöntötte az új elnökség tagjait. Mivel az elnökség fele lecserélődött, az elnökségi tagok néhány mondatban bemutatkoztak a többieknek.

Less Áron főtitkár vette át a szót a Közgyűlésen hozott döntésekről szóló tájékoztatóval. Kiemelkedő volt a részvételi arány (a 84 tagszervezetből 73 képviseltette magát), amire nagyon régen nem volt példa. Az előterjesztésekhez érkeztek hozzászólások, de probléma nélkül elfogadták őket. Az Alapszabály módosításából kifolyólag az alelnököket ma kell megválasztani. Lezajlott a tisztújítás, Juhász Miklóst és Zsigmond Tibort pedig tiszteletbeli elnökké választották. Végül köszönetet mondott a közgyűlés lebonyolításában részt vevő valamennyi segítőknek.

Ezután Bugár József terjesztette elő javaslatát az új főtitkár személyére. Mivel a két ciklus óta tevékenykedő Less Áronnal elégedett, őt javasolja a mostani ciklusra is főtitkárnak. Az elnökség egyhangúan egyetértett a javaslattal.

Less Áron megköszönte az elnökség bizalmát, és rátért a Szervezeti és Működési Szabályzat módosítására. A változások nagyobb részt formaiak és az Alapszabály Közgyűlés általi módosításából következnek, kisebb részt egyszerűsítések.

A főtitkár terjesztette elő az új Doppingellenes Szabályzatot is. A jogi környezet általános szigorítása miatt minden szövetségnek új szabályzatot kell létrehozni. Noha az új szabályozás mereven fogalmaz, az MTFSZ igyekszik majd versenyzőbarát, rugalmas módon kezelni a kérdést.

A Főiskolás VB Szervezőbizottságával kötendő szerződések kerültek sorra. Az MTFSZ külön szerződéseket tervez kötni a szervezésért felelős MEAF-cal, a szakmai munkát lebonyolító Diósgyőri Tájéfutó Clubbal és a Hungária kupát rendező SZVSE-vel. A bonyolult konstrukció biztosítaná, hogy az MTFSZ-nek ne keletkezzen vesztesége a rendezvény kapcsán, miközben a szakmai jellegű feladatok (térképkészítés és nyomtatás, IT) teljesítését elvállalja és a hozzájuk kapcsolódó kiadásokat előfinanszírozza.

Szünet után Bugár József ismertette a javaslatot a Szövetség alelnökeire és új bizottsági struktúrájára. Alelnöknek javasolta Kovács Balázst, Mihácz Zoltánt és Molnár Pétert, amit az elnökség egyhangúan elfogadott.

Az új bizottsági struktúra a feladatokat a Sportágfejlesztési Terv fejezetei szerint csoportosítja, és azokat egy-egy felelős alá rendeli.

Az öt fő terület és annak felelősei:

- Humán erőforrás fejlesztés (a Terv 5.1 pontja): Kovács Balázs
- Létszámnövelés és megtartás (a Terv 5.2 pontja): Kovács Balázs
- Válogatott eredményesség (a Terv 5.3 pontja): Molnár Péter
- Versenyek és térképek minőségének fejlesztése (a Terv 5.4 pontja): Mihácz Zoltán
- Finanszírozási források bővítése (a Terv 5.5 pontja): Bugár József

Változások a bizottságok felállásában:

- A megnövekedett feladatok miatt kettéválik az Élsport- és Edzőbizottság, előbbi a válogatottakra, utóbbi az edzőképzésre fókuszál.
- A Sportágfejlesztési és Ifjúsági Bizottság új neve Utánpótlás-fejlesztési Bizottság lesz.
- A Terephasználati és Környezetvédelmi Bizottság két külön területté válik: a Környezetvédelmi Bizottság kizárólag a sportág zöldítésével foglalkozik, új posztként Terephasználati referens jön létre.
- Új bizottság a Gazdasági Bizottság, amelyik a Sportágfejlesztési Terv 5.5 pontját igyekszik megvalósítani.
- A Nemzetközi Regionális Kapcsolatok Bizottsága megszűnik, feladatai a Bizottságokhoz és a főtitkárhoz kerülnek át.
- A Naptárbizottság helyett Molnár Péter naptárreferensként fog működni, önállóan végezve a naptárak koordinálását és az OB-k és kiemelt versenyek pályázatainak adminisztrálását, a pályázatok elbírálását, mint stratégiai döntést egy magasabb szintű grémium (összetételét a következő ülésen határozzák meg, valószínűleg elnök és alelnökök) végzi majd.
- Az Élversenyzői Bizottság szerepét egyszemélyi referens veszi át.

Az új struktúrában tehát a bizottságok az alábbi néven és vezetővel alakulnak meg:

- Edzőbizottság: Fehér Ferenc
- Élsport Bizottság: felkérés alatt
- Gazdasági Bizottság: Kálmán Péter
- Informatikai és Technikai Bizottság: Petrócki Ádám
- Környezetvédelmi Bizottság: Antal Miklós
- Marketing és Kommunikációs Bizottság: Gerzsényi Zsolt
- Sportágtörténeti Bizottság: Hegedűs Ábel
- Senior Bizottság: Jenővári Gabriella
- Térképbizottság: Kovács Gábor
- Utánpótlás-fejlesztési Bizottság: Kovács Balázs
- Versenybizottság: Mihácz Zoltán

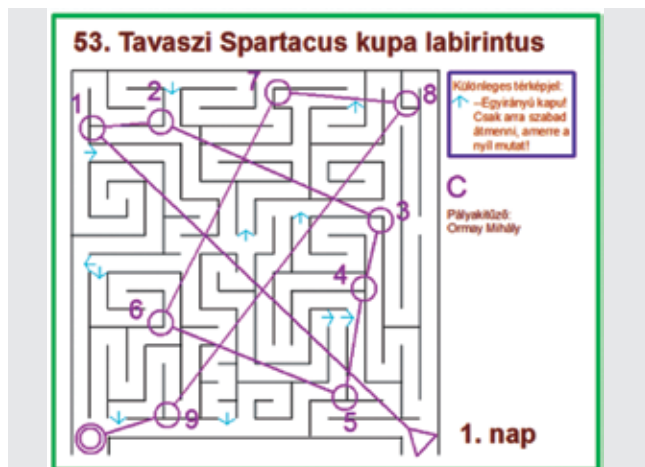
A szakágak vezetését továbbra is Mets Miklós (tájékerékpár), Bíró Fruzsina (Trail-O) és Szivák Ildikó (sítájéfutás) látják el. Mets Miklós, aki korábban általános megelégedésre a szakágakért felelős alelnökként működött, ezentúl szakági referensként működik majd.

A közeljövőben a bizottságvezetők felkérlik a bizottsági tagokat és a következő ülésen előterjesztik a bizottságuk névsorát és munkatervét. Végül az egyebek között az elnökség megtárgyalta a 2016. évi munka- és üléstervét. Eszerint idén az alábbi időpontokban lesznek az ülések: április 4., május 9., június 6., szeptember 19., november 14. és december 12.

(mtfsz.hu)

BEHAJTANI TILOS!

Tavaszi Spari kupa-labirintus



„Akkor itt végigmegyek, aztán balra, majd jobbra, aztán... ott nem lehet átmenni. Jó akkor ott megyek végig, és jobbra, majd balra, és kész. Várj. Merre is?”

Valahogy így képzelem el az első napi labirintust teljesítők gondolatait, persze lehet, hogy ilyen gyorsan nem találták meg az útvonalat, de az is lehet, hogy rögtön ráakadt a szemük. Tervezőként nem volt könnyű dolgom, ugyanis az előző Spari kupák labirintusainak a színvonalát kellett hoznom. Eleinte elkezdtem különleges alakú labirintusokat tervezni. Volt Miki egér, alma, meg rombusz alakú tervem is, de aztán mondták nekem, hogy megépíthető legyen a labirintus. Azt is hozzátették, hogy a karókat, amikre a kordonokat rakjuk, ne nagyon kelljen áthelyezni, mert macerás. Ekkor már nagyon fogtam a fejem, hogy mégis mitől lesz egy könnyen megépíthető technikás labirintusom.

Egy egészen vad ötlet jutott az eszembe. Arra gondoltam, mi lenne, ha lennének a labirintusban egyirányú kapuk. Akiiket megkérdeztem az ötletemről, mind azt mondták,

Az 1. napi térkép

hogy úgyis csalni fognak, Misi ez lehetetlen. Én viszont kitarítottam, és végül az egyirányú kapukkal tarkított térképek lettek kinyomtatva. Elérkezett a Spari kupa, én pedig izgatottan figyeltem a labirintust. Jöttek ketten, majd hárman, majd még hárman. Volt, aki futott, volt, aki a térképet nézte, én pedig őszintén megmondom, hamar meguntam. Néha persze arra mentem, és azt láttam, hogy aki bement, az vagy vidáman jött ki, ők voltak sokan, de

volt, aki úgy, hogy azon gondolkodhatott, kit üssön meg először. Az egyirányú pályákat én is lefutottam, és azt tapasztaltam, hogy egyrészt ez az asztal előtt ülve teljesen más, mint élőben, másrészt, hogy még én se találtam meg rögtön a legjobb útvonalakat, így volt, hogy jó nagyot kerültem.

A második nap hasonló arcokat láttam, mint az elsőn, persze az emberek gyorsabbnak tűntek a táblamentes labirintusban. Sok mindenről tudnék még írni, hogy milyen volt a labirintus építése, meg hogy miért kellett a zöld grafit-spray, meg a 10 kilós kalapács, akit érdekel, járjon utána. Végül szeretném megköszönni a labirintus létrejöttét sok-sok embernek, köztük első-sorban Bujdosó Istvánnak és Bakó Áronnak.

Ormay Mihály



Útközben Fotó: Máthé István



Behajtani tilos! Fotó: Hentes Ildikó

ERDŐN, MEZŐN, ÚTON, PÁLYÁN

Tájfutóinkkal gyakran találkozhatunk atlétikai versenyeken. A futás számtalan formáját úszik, utcai futásokon, maratoni távokon, többnapos versenyeken, mezei futóversenyeken, és atlétika pályás versenyeken egyaránt szerepel nevük az eredménylistákban. Sokan edzenek atlétákkal, így javítva futó technikájukat és növelve sebességüket.

Az utóbbi Atlétika Mezei OB egyéni eredménylistáját mazsoláztatva pl. ezeket a neveket emelném ki a teljesség igénye nélkül:

Szerencsi Ildikó, felnőtt női, 7. helyezés
Weiler Virág, U23 női, 3. helyezés
Tugyi Levente, U23 férfi, 11. helyezés
Kissel Gergő, újonc fiú, 1. helyezés
Finta Sára, ifjúsági lány 2. helyezés
Szerencsi, Böhm, Weiler, női felnőtt csapat, 1. helyezés
Horváth Csongor, ifjúsági fiú, csapat 1. helyezés

A felnőtt női kategóriában csapatban Magyar Bajnok Szerencsi Ildikó és **Weiler Virág** közül a még junior (atlétikában U23) korú Virágot kérdezem a mezei futás rejtelmeiről, a tájfutással való kapcsolatáról.

Sok sportot űztél már. Mik voltak ezek, és most mit csinálsz még közülük?

Öttsáztam, úsztam, sportlövészetre jártam, most tájfutok és atlétizálok. A tájfutásban válogatott vagyok. Atlétikában csak akkor indulok OB-kon, ha nem ütközik a tájfutó OB-kkal.

Milyen kiemelkedő eredményeid vannak?

Atlétikában juniorban a Fedettpályás OB-n 3. voltam 2014-ben 3000 méteren, illetve 2015-ben 5000 méteren. 2016-ban a Spanyol félmaraton OB-n U23-ban nyertem. Idén Szerencsi Ildivel és Böhm Lillával csapatban megnyertük a Mezei Futó OB-t felnőttök között, egyéniben pedig U23-ban 3. lettem.



Egymást erősítve

Tájfutásban 2013-ban Ifi EB-n egyéni 7. lettem. Váltóban Ifi EB-n kétszer is 5.-ek lettünk Szuromi Lucával és Vinczai Csengével. Tavaly a Felnőtt VB-n váltóban Gyurkó Fannival és Szerencsi Ildivel 10.-ek lettünk.

Legutóbb mezei futásban lehetett rólad hallani. Mit jelent a mezei futás? Milyen körülmények, út minőség, szint van benne?

A mezei futás füves terepen zajlik, viszonylag kevés szintkülönbséggel, és különféle nehezítésekkel. A táv fix: korosztálytól függően női 1 - 6 km, férfi 1 - 10 km, a terep változó. Idén az OB-t Kecskeméten rendezték egy nagyobb parkban, 1500 és 2000 méteres körökön. Nekünk, felnőtt nőknek három, a férfiaknak öt 2000 méteres kört kellett lefutnunk. Idén minden körben egy több négyzetméteres „homokozón” kellett átfutni, illetve a pályavezetésben egy hegyesszögű fordító és néhány belógó fenyőág nehezítette az egyenletes futást. Két éve Pestszentlőrincen, a Bókay-kertben rendezték, és akkor minden körben kétszer fel kellett futni egy dombra. 2012-ig mindig november végén rendezték a Skanzen

területén. Ott egy pajtán keresztül vezetett a pálya, és egy szalmakupacot kellett átgugrani. Régebben keresztbefektetett farönk volt az akadály.

Természetesen sokkal nagyobb koncentrációt igényel a terep egyenetlensége miatt – viszont ez nekünk előnyös, mert ezekhez a tájfutás miatt hozzá vagyunk szokva – az atléták viszont morgolódnak, megerőltető a bokájuknak.

Hogy megvilágítsuk a mezei futás fizikai oldalát is, adalékként íme egy idézet Tugyi Levente blogjáról, ahol arról ír, mennyire oda kell figyelni az okos kezdésre és jó erőbeosztásra:

Körbejártuk a pályát, és közben kielemeztük a szakaszait. Idén látványossá tették a versenyt, mert a 2 km-es kör szinte egész részét be lehetett látni, könnyen nyomon követhető volt a verseny pillanatnyi állása. Alapos bemelegítést végeztünk, hosszabb könnyű, majd erősödő futással kezdtünk. Ezek után egy rövid gimnasztika, majd egy kis kocogás, és elkezdtünk repülőzni. A tényleges rajt előtt 15 perccel be kellett állnunk a gyüle-



Tugyi Levente küzdelme

kezőhelyre. Itt már inkább arra figyeltünk, hogy a lábunk mozgásban maradjon egészen a rajtig. Bátran indultam el a tömegrajtból, és már rögtön az elején az élbollyal haladtam. Mivel az ilyen erős kezdéshez még nem vagyok hozzászokva, így az első kör után vissza kellett vennem a tempómból, és a saját ritmusomban futottam tovább. Az élmezőnnyel való futás megtette a hatását, mert a lábam hamarabb savasodott. Totál kikészültem a 2 kör végére és 6 km körül nagyon azon voltam, hogy feladjam a versenyt. Így aztán komoly koncentráció és küzdelem várt rám a verseny végéig. Mondhatni a 9-9.5 km környékén lettem jól, de ez betudható annak is, hogy már közel volt és cél és mentálisan ez sokat lendített rajtam így fizikálisan is felpörögtem. Végül 34:05-ös idővel a 26. lettem. Sok tanulságot és tapasztalatot gyűjtöttem ebből a mai futásból, ami egyben az első atlétika versenyem volt.

Ismét Virágot kérdezem, hogy hogyan segít az atlétika a felkészülésben?

Az atlétikában azt szeretem, hogy látszik a fejlődés, tudom mihez viszonyítani a pillanatnyi állapotomat. Év elején a fedett pályás atlétika versenyek miatt nem olyan hosszú a téli versenymentes időszak, van motivációm hajtani akkor is.

Melyik egyesületekben sportolsz? Kik az edzőid?

Atlétikában a KSI, a tájfutásban a SPARI versenyzője vagyok.

Az atlétikaedzőm Kárai Kázmér (Csonti és Oláh Kati régi edzője), illetve tájfutásban az elméleti felkészülésben nagy segítségemre van Bozán György (Boxi). A versenyzésben edzőtársam Szerenci Ildi és klubtársam Bakó Áron segítenek.

Milyen a csapat az egyesületben és a válogatottban?

Az atlétika edzéseken többek között Szerenci Ildivel együtt edzek, nagyon

sokat tanulok tőle. A SPARI-ban szerencsére nagyon jó összetartó csapat van, gyakorlatilag ez a baráti társaságom. A válogatottban évek óta Szuromi Lucával és Viniczai Csengével versenyzünk egy csapatban, és a kezdetektől nagyon jóban vagyunk.

Mennyit edzel és milyen típusú edzéseid vannak?

Hetente hétszer futok, és ha belefér, akkor heti egy-két erősítést vagy úszást próbálok beiktatni. Heti kétszer résztávot futok pályán (téli a SYMA csarnokban). Ha nincs verseny, akkor szombaton hosszút futok, a többi nap kilométergyűjtés/átmozgatás. A versenyszezonban majdnem minden hétvégén van kétnapos verseny, amin indulok. A versenyeket szeretem a legjobban, és a résztávos edzéseket is – amikor jól mennek. Igyekszem minél többször technikás terepen, jó ellenfelekkel megrendezett versenyeken részt venni (Lipica Open, horvát-, cseh ötnapos, Szlovák Karszt, cseh normáltávú OB). Ezen tudok a legjobban technikailag fejlődni. A legnehezebb, amikor otthonról egyedül kell nekiindulnom este 7 körül – szerencsére többször tudok az öcsémmel Vincével, vagy Hortobágyi Ákossal futni.

Mik az erősségeid, és mikben kell még sokat fejlődnöd?

Az erősségeim az öttusából, atlétikából hozott gyorsaságom, a kora gyerekkoromban kezdett úszásból pedig a kitartásom és állóképességem. Szerencsére nem vagyok sérülékeny, betegségek is ritkán kapnak



Az élmezőnyben

el, bár sajnos a Béres csepp doppinglistára került, ami korábban sokat segített a betegségek elkerülésében. Gyengeségem a nehéz terepen történő futás, a lefelé futás. Az iránymenetben, a finom tájékozódásban még sokat kell fejlődnöm

Vannak-e támogatóid?

Budapest Főváros XVI. Kerületi Önkormányzat támogat anyagilag, mint „jó sportolót”. A Tabáni Spartacus SKE-től és Bujdosó Istvántól pedig jelentős támogatást kapnak a SPARI élversenyzői, amiből én is részesülök.

Milyen díjakat, elismeréseket kaptál az utóbbi időben?

Idén Dr. Fekete Jenő „Jó tanuló, jó tájfutó” díját, tavaly pedig az Ezüst Futópó díjat kaptam a legjobb nemzetközi eredményességért.

Milyen terveid, céljaid vannak?

Idei legfontosabb nemzetközi versenyeim a Junior VB és a Főiskolás VB, elsődlegesen ezeken szeretnék jó eredményeket elérni.

Hogy megy a sulid? Hogyan egyezteted a tanulást a sporttal? Hogyan pihensz?



Weiler Virág, Kárai Kázmér, Böhm Lilla, Szerencsi Ildi

A Budapesti Műszaki Egyetem Alkalmazott matematika szakán vagyok másodéves. Szerencsére a mintatanterv szerint haladok. Hétfőtől csütörtökig napi 8 órában van, péntekenként csak 2-4 óra. Utána edzek, majd írom a beadandókat, tanulok. A suliban fizikailag, futás közben pedig szellemileg pihenem ki magam. A kikap-

csolódás leginkább a hétvégi versenyeken a barátokkal való találkozások. Szerencsére most sok tájfutó jár a BME-re, velük nagy ritkán bulizunk. Komolyabb pihenésem csak a vizsgák befejezése után, illetve a nyári hónapokban van.

Köszönjük a válaszokat, sok sikert kívánunk! BP

ÚJ!

**DIGITÁLIS
TÉRKÉPNYOMTATÁS**

akár 2-3 nap alatt is, vízálló, PRETEX 120g-os papírra

PLAKÁT - SZÓRÓLAP - MATRICA
NAPTÁR - MEZ FELIRATOZÁS - PÓLÓ EMBLÉMÁZÁS
RAJTSZÁMOK - KORDONSZALAG - PONYVAMOLINO
ÉREMBETÉT - ÉREMSZALAG - PASSZTARTÓ

PRETEX
VÍZÁLLÓ TÉRKÉP PAPIR
120 g-os állandóan kapható

GRAFFIC-COM_{BT}
SPORT - DEKOR - AJÁNDÉK

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

MINDEN, AMIT TUDNI KELL AZ IDEI HUNGÁRIÁRÓL

2016. július 30.–augusztus 3. Miskolc Rendező: Szegedi Vasutas SE Nevezési határidő: 2016. április 20.

Világ bajnoksággal egybefűzve

Az ez évi Hungária Kupa különleges csemegeként ígérkezik, ugyanis – hasonlóan a 2009-eshez – most is egy, a hazánkban megrendezett világ bajnoksággal párhuzamosan kerül megrendezésre, ráadásul szintén Miskolc központtal. Ezúttal a Főiskolás VB hazai indulóinak lehet majd lengetni a magyar zászlót és kiáltozni a RIA-RIÁT. A szurkolás izgalmait mellett a HK résztvevőknek a nemzetközi színvonalú terepek és térképek garantáltak, és több futam pályakitzője is azonos a VB kitűzőkkel. Mi több, a vállalkozó szelleműeknek lehetőségük lesz a VB váltó pályáin is kipróbálniuk magukat, hogy összemérjék tudásukat a profikkal.

5 napos verseny, nyaralás vagy fesztivál?

Nem kell választani, mindegyik adott. De lehet választani is, kinek mihez van kedve! Olyan rendezvényt álmodtunk meg, ahol mindenki megtalálja a neki leginkább megfelelő alternatívákat. Több fő szálon is fut a program: az alapot a Hungária futamok adják, amelyek céljaiban biztosítjuk a jó közösségi légkörhöz és hangulathoz szükséges szolgáltatásokat. A VB-re kíváncsiaknak minden futamot lehetőségük lesz élőben követni és szurkolni a kedvenceiknek, az estéket pedig a versenyközpont-beli napi eredményhirdetések, szolgáltatások és bulik teszik majd teljessé. Miskolc és környéke nem nélkülözi a turisták számára vonzó programokat, szabadidős lehetőségeket vagy környezeti csodákat sem. Így azok, akik szeretnék felfedezni a környéket, részletes segítséget kapnak majd tőlünk a honlapunkon és a helyszíni információs pontunkon keresztül mindehhez.



2016-ra hangolódva



Sok jó ember kis helyen is elfér. Hát még nagy helyen...

...büfével, óvodával, zenével és tánc-térrel! A versenyközpont a miskolci Egyetemvárosban lesz kialakítva, ahol egy kisebb tájfunó falut hozunk létre. Itt fog üzemelni az O-Bar & Dance Club, az óvoda és a reggelit, ebédet és vacsorát kínáló büfé is, amely a többi programhoz igazodva várja majd vendégeit. Helyet kap még a versenyiroda és az információs pont is, valamint a napi eredményhirdetések pódiuma.

A tornatermi és kemping szállások innen 50-100 méterre, a kollégiumi szobák és apartmanok pedig 300-450 méterre helyezkednek el, valamint 400 méteren belül található az első élelmiszer bolt is. Innen rajtol majd el az első éjszakai sörváltó. Tehát egy pezsgő életű, közösségileg centralizált központot teremtünk meg, ahol esténként összegyűlhetnek a barátok, ha úgy tartja kedvük. A teljes koncepció lényege, hogy a résztvevők pihenése és szórakozása biztosítva legyen anélkül, hogy ehhez ki kelljen zökkenni a Hungária Kupa közegéből és saját megoldásokat kelljen keresni.

1994, 2002, 2008

Aki tudja, hogy mit jelentenek ezek a számok, annak reméljük, hogy sikerült már kellemes emlékeket teremtenünk párszor. Ugyanis ezekben az években rendezte meg eddig a SZVSE a magyar őtnapost. Az 1200-1300 fős versenyek misztériója most sem változott: maradandót szeretnénk alkotni! Élményt szeretnénk nyújtani! A közösséget szeretnénk erősíteni! Nálunk a szórakozás és a kikapcsolódás az első, aminek oszlopos tagja közös, fanatikus hobbink: a tájfunás!



Váruuk mindenkit szeretettel!
Szokol Mónika HK 2016 elnökhelyettes

LIPICA OPEN 2016

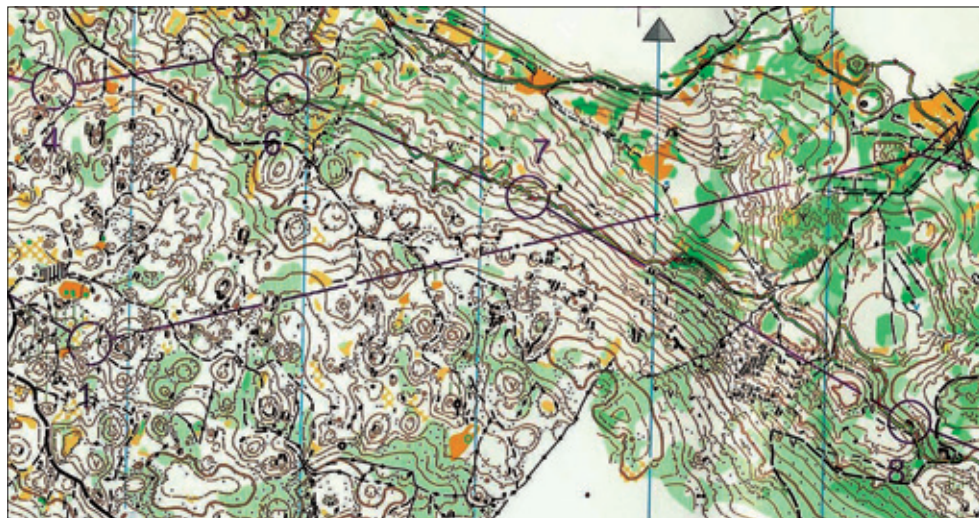
A volt Jugoszlávia utódországai közül már voltam Horvátországban, Montenegróban és Szlovéniában tájfutni, de a Lipica Openre – amely Szlovéniában van – eddig még nem sikerült eljutnom. Idén lehetőségem adódott arra, hogy az 5 napból 3-on indulhassak és Mets Miki mikrobuszával utazhassak. Ugyan erőnlétem nem volt éppen a legjobb, egy ilyen csemege terepet, amelyről a Lipica híres, nem volt szabad kihagyni.

Pénteken, elég későn indultunk és bár Budapestről kivergődni nem volt nagy élvezet, az út többi része simán és gyorsan ment. Sikerült egy nagyon jó szállást találnom Stanjel-ban, melynek hegytetőn található erőd negyedében lakunk. Aranyos, segítőkész tulajdonos, csodás természeti adottságok, nagy, kandallós, tökéletesen felszerelt konyha és saját fürdőszobánk azonnal megszerettette velünk a kis panziót. Szombaton az első verseny egy Dobravlje nevű új terepen és térképen zajlott ahol nem igazán találtunk annyi sziklát mint amiről a környék híres. Karsai Klári

(szobatársam) meg én az egyetlen Open pályára neveztünk, ami lévén, hogy az N35-el volt azonos, kicsit túl volt méretezve nekünk. Seba, többet fogunk látni a csodás szlovén terepből, gondoltuk mi. Mivel nagyon régen futottam ilyen technikás, karsztos terepen, óvatosan indultam el a rajtból. Biztonságosan, vezérvonalak mentén, óvatosan és minden hiba nélkül elértem az első pontomra. Ezzel a sikerélménnyel aztán már kezdett gyorsabban menni a dolog, bár azt mindig nagyon óvatosan leellenőriztem, hogy hova rakom lábamat. A következő két pont minden különösebb probléma nélkül lement, az

azutáni kettő is, bár ott nemcsak a követhető kökerítések, hanem a domborzat is segített itt-ott. 5-től 6-ig ment a leghosszabb átmenet, amit szintén a rengeteg kökerítésből összeállt vezérfonalakon teljesítettem. Lehetett volna menni toronyíránt is, mert a futathóság nem volt túl rossz, de félttem, hogy ennyi rengeteg és többnyire romos kőfállal körülvéve, esetleg elvesztem a fonalat útközben. A 6-os pont egy kis visszafordító kunkor első állomása volt, 8 és 9 között viszont találkoztam Bíró Fruzsival, de ő a másik oldalról fogta a pontot és azt hiszem igaza volt. Ezek után már csak 3 könnyű pont és a befutó jött a cél előtt. Hosszú, de élvezetes pálya volt, ahol a pályakitűző jól kihasználta a terep lehetőségeit. A 30 befutóból 21-ik helyen végeztem, amivel elégedett lehettem.

A verseny után bementünk Triesztbe ahol kellemes sétát tettünk a Miramare palota parkjában és megcsodáltuk ahogy a nap lebukott egyenesen az Adriába.



A második nap első átmenete





A következő két nap egy másik terepen zajlott, a vasárnapi kivágatnak Veliki Dol volt a neve. Ez már az a szokásos, mindenütt sziklás és kevés síkrajzos terep volt. Mivel még a lila vonalon is majdnem 5 km volt a távolság, mind Klári, mind én a levágásra szavaztunk. Szobatársam csak a két legtávolabbi pontot hagyta ki, az 1-ről egyenesen a 4-hez futva, míg én úgy döntöttem, hogy az első négyet kihagyva, egyenesen az 5-nél kezdek. Mindkét verzió adott érdekes útvonalakat, ezek egyike folyamán én rögtön a rajttól lementem a térképről! Semmi pánik, rögtön helyretettem magam és megoldottam a hosszú átmenetet az 5-ik ponthoz. Onnan már visszafelé jött a pálya, de voltak helyek, ahol nagyon untam a durva, meredek hegyoldalon a szintezést. Bár az órák szerinti 3,8 km-en 82 percet voltam kint, én még ezen a napon is többnyire élveztem a tájékozódást. A harmadik napon a kivágatot Krajna Vas-nak hítták és bár maradtunk ugyanazon a terepen, a rajtot áttették jó messzire és kihelyezett cél volt, ami után be kellett sétálni az előző napi célba kiolvasztatni. Míg az első két napon erősen fújt a szél és nem volt különösebben jó idő,

Mets Miki a versenyen

addig hétfőre enyhült a szél és szépen kisütött a nap. Nekem ezen a napon nemcsak az időjárás, de a terep és a pálya is jobban tetszett, mint az előző napon. Nyilvánvalóan a hosszú rajtmenettel kikerültünk a terep nívósabb felére és a pályakitűző is jobban kezelte – szerintem – a terep adottságait. Sok rövid átmenet váltotta az egy-két hosszabbat, érdekesebb, izgalmasabb volt a pályám, mint az előző két napon. Talán ez lehetett annak az oka, hogy sokkal jobb kedvvel, de ugyanakkor kevésbé óvatosan futottam és sajnos nagyon csúnyán elestem egy sziklás részen. Hála az égnek borda törés nem volt, de jól összezúztam magam több helyen. Persze amíg nyomja az ember az adrenalint, addig nem érzi, hogy mennyire fáj és mivel az esés a 9-ik pont után volt, ott már nem lett volna értelme feladni, mivel majdnem a legmesszebbi ponton voltam. A sérülés ellenére azt mondom, hogy ez volt a legjobb napom. Még Klári is kapott tőlem 3 és fél percet, talán csak azért, hogy minél előbb beérjek a versenyorvoshoz. Szerencsére ő is úgy gondolta, hogy törés nincs, így már kezdtem feléledni. Mivel hétfőn már nem voltak olyan sokan, mint a hétvégén, sikerült

16 befutóból a 13-ik helyet megkaparintanom.

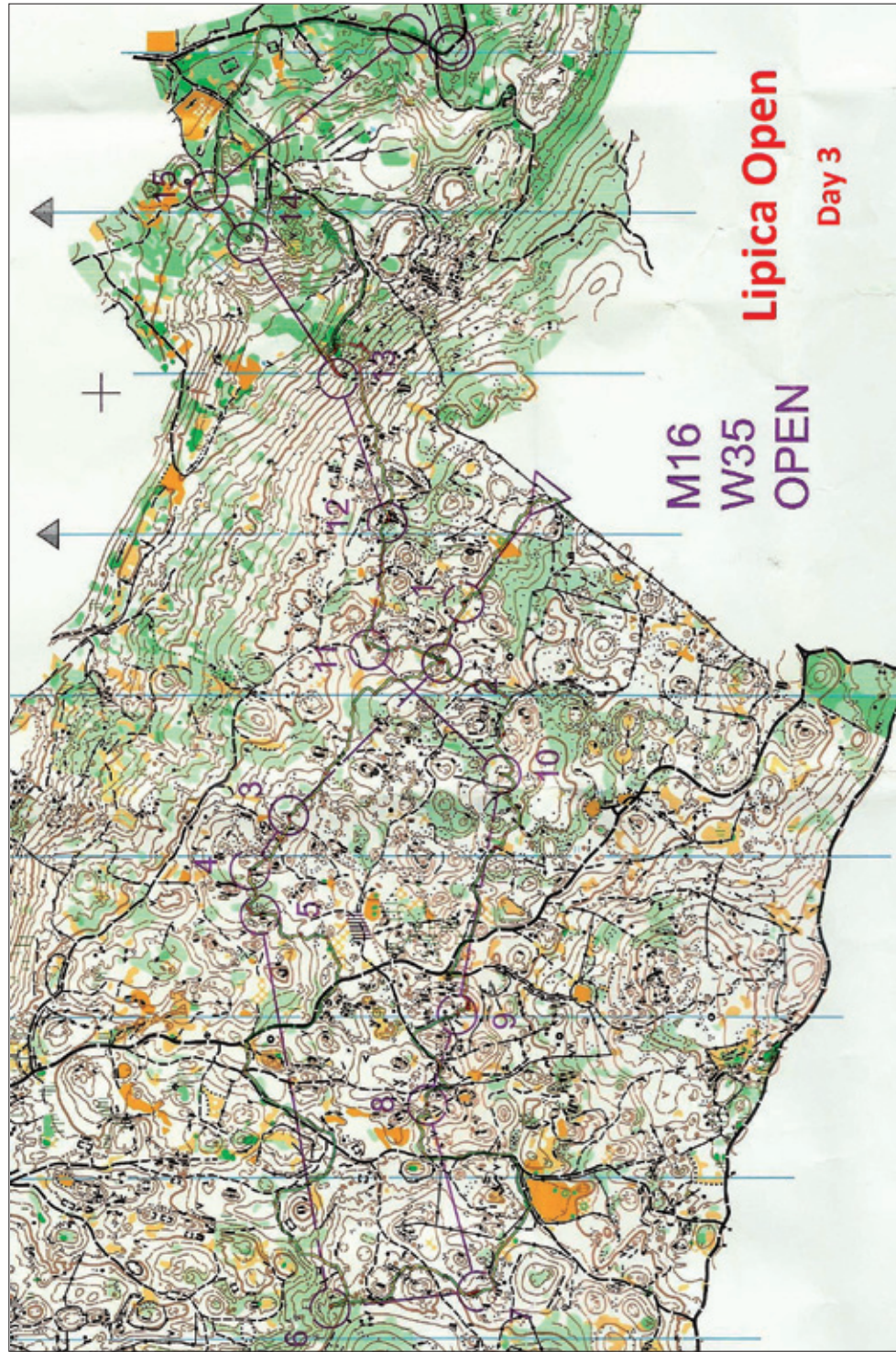
Mint azóta hallottam, a hátralévő 2 nap is jól, sikeresen és nívós szervezéssel lezajlott. Szinte hihetetlen, hogy milyen nagyszerű versenyeket tud egy ilyen kis számú versenyzőkből álló tájfutó nemzet összehozni. Úgy látom, hogy ők értik, hogy mi az igazán fontos egy versenyen: 1. terep; 2. térkép; 3. pálya. Ha ezek stimmelnek, a többi már csak hab a tortán. Mindig is szerettem Nagy Iván térképeit, pályáit, de ezúttal Jaka Piltaver hétfői pályája volt a kedvenc. Mindegyik jó volt, de ez tetszett a legjobban.

Sok magyar versenyző utazott le erre a versenyre, és tőlünk eltérően sokan maradtak is mind az 5 napra. A teljesség igénye nélkül ide listázom a dobogósokat (elnézést ha bárkit is kihagytam!):

Dalos Gyöngyi TIPO 1. Beginners, **Bujdosó Márk** Tabáni Spartacus 1. M10, **Tóth Martin** TIPO 3. M10, **Bujdosó Zoltán** Tabáni Spartacus 1. M14, **Pályi Lőrinc** MOM 3. M16, **Zacher Márton** Tabáni Spartacus 1. M18, **Ormai Mihály** Tabáni Spartacus 2. M18, **Burian Lóránt** MOM 2. M21B, **Károlyi Gyula** TIPO 3. M21B, **Bozsó Norbert** Maccabi VAC 1. M40, **Kálmán Péter** BEAC 2. M40, **Hajdu Martin** TIPO 1. M45, **Egei Tamás** Tabáni Spartacus 1. M50, **Pócsi László** Sirályok SE 1. OPEN, **Szedlák Zsófi** Sirályok SE 2. OPEN, **Orosz Viktória** Tabáni Spartacus 1. W12, **Czakó Boglárka** MOM, 1. W14, **Kálmán Tamara** MOM 3. W14, **Gárdonyi Csilla** MOM 1. W16, **Szuromi Hanga** PVSK 2. W16, **Hajdu Nelli** TIPO 3. W16, **Vékony Vanda** Sirályok SE 1. W18, **Sárközy Zsófia** MOM 1. W20, **Varsányi Kinga** Maccabi VAC 3. W21A, **Fűzy Judit** OSC 2. W35.

Gratulálunk nekik és jó szívvel tudjuk ajánlani mindenkinek ezt a nívós, technikás terepeken rendezett, jól szervezett versenyt.

Grant Julianna



NYOLCVANÉVESEK

Ismét budapesti 80 éves versenyzőket, versenybírókat köszönhetünk. Kívánunk nekik aktív életet, izgalmas

versenyélményeket és jó egészséget, hogy még sokáig köztünk lehessenek.



Rác Márton

Ő is, mint sokan a korosztályából, kiscserkészként ismerte meg a természetjárást. A Budapesti Lokomotív Sportkörben töltött el 40 évet annak 1993-as megszűnéséig, ahol – versenybíróként és edzőként – versenyszakcsoport vezető volt, kiemelkedően nyitott és segítőkész személyiség. Az 1957-es OCSB-n a 2. helyezett csapat tagja, de sokat túrázott is szárazon és vízen. A Margitszigeti AC-ben (MAC) folytatta, majd immár 19-ik éve a TIPO TKE tagja. Aktív szenior versenyző, legutóbb a HOB-on bronzérmes lett.

Civil foglalkozása: építésszermérnök, szakértő, többen találkoztak már vele, amikor kémény problémájuk volt.

Dr. Vértés György

Aki rákérdez: ő kicsoda? – vegye számításba azokat, akik



bár nem versenyeznek, de munkájukkal hozzájárulnak sportágunkhoz. Az elmúlt évek, évtizedek Tipós térképei nagy részében benne van a munkája, rajta van a neve. Most már GPS-szel dolgozik ő is, az utóbbi években már csak kisebb fizikai igénybevételt jelentő, Budapest környéki sík terepen. És természetesen ott van minden Tipós versenyrendezésnél is.

Vegyész, fő területe az elektrokémia, abban szerezte doktorátusát. Ma is aktív, ipari szennyvizek tisztításában tervező, szakértő és tanácsadó.

Kozma László

Ő az, akit nem kell bemutatni, hiszen leszámítva a legutóbbi évet, minden nagy versenyen, országos bajnokságon találkoztunk vele. Fájós lába ellenére nem csak a versenyeken indult



el, hanem különböző hosszúságú teljesítménytúrákon is részt vett. Egyes nagy versenyek rendezői stábját pedig el sem lehetett képzelni Kozma László nélkül. De nem csak a versenyeken lehetett vele találkozni, hanem mint a BTFSZ aktívja, évtizedeken át minden kedden és csütörtökön ott ült a szövetség irodájában és árulta a térképeket és egyéb sportági termékeket. A szövetségben ezeken a napokon mindig nyitott ajtóra találtunk, ha éppen valami dolgunk akadt ott.

Sajnos az elmúlt évben már nem látjuk a szövetségben, mert műtéte miatt nehezen tud közlekedni, de azért sportársai segítségével szinte minden szerdán vagy hétvégén találkozhatunk vele a kisversenyek rajtjában, ahol a mai napig aktívan közreműködik a versenyek és edzések rendezésében.

SZUBJEKTÍV ÉLMÉNYBESZÁMOLÓ

A III. FÖLDEÁK – HAGYMATIKUM KUPÁRÓL

Aprilis 19-20-ai hétvégén részt vettem a III. Földeák - Hagymatikum Kupa tájfutó versenyen. Először nem erre a versenyre akartam menni, hanem a Tavaszi Spartacus Kupára, de már évek óta indultam azon a versenyen és egy kis változottságra vágytam, ráadásul a kiírásban szereplő ingyenes fűrdőbelépő is erősen csábított és a megyei diákolimpiára készülő gyermekeim szempontjából is ezt tűnt a jobb választásnak. Hiszen két nap alatt négy sprint futamon indulni nem mindig van lehetősége az embernek.

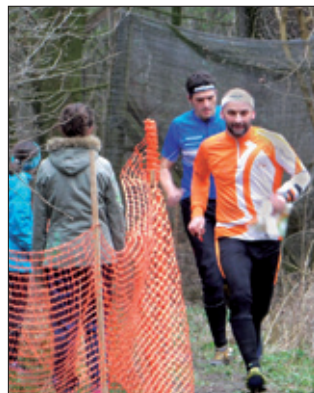
Ezen a versenyen a Gyöngyösi Tájfutó Klubból rajtam kívül még Szalai Éva, Szalóki Rezső, Tóth Melinda, Tóth-Zimonyi Melinda „Zimi” vett részt.

Már amikor az Entry-ben rögzítettem a nevezésem furcsállottam, hogy a két Melinda mellett nem láttam a névsorban a Tóth fiúkat. Még szombaton az első futam előtt megkérdeztem a lányokat, hogy hol vannak a „Tóth Atyafiak”? Mint kiderült, Ádám éppen aznap a Felvidéken küzdött - remek eredményt elérve - egy Spartan Race versenyen (Ezúton is gratulálok neki!), Máté meg éppen valami masszírozós tanfolyamon igyekezett a szakma fortélyait elsajátítani. Minden esetre a „férfiuralom alól” kiszabadult lányoknak jót tett a szabadság, mert a nyílt kategóriában „szórták” a jobbnál jobb helyezéseket, aminek az lett a vége, hogy összetettben Zimi megnyerte a nyílt kategóriát, de ne rohanjak ennyire előre!

A családommal már pénteken este leutaztunk Makóra, ahol a rendezők által biztosított, kifejezetten színvonalas kollégiumban

szálltunk meg. Mivel a gyerekeim szombaton már nehezen viselik a korai kelést, ezért döntöttünk a péntek esti leutazás mellett! És milyen jól tettük! Szombat reggel a gödöllői sporttársak hívogattak felváltva, hogy régóta állnak már az M5-ös autópályán egy 4-5 km hosszúságú dugóban, ami egy baleset miatt alakult ki. Kértek, hogy próbálják a rendezőknél új rajtidőket kérni számukra, ha nem érnének le időben! Paskuj Matyi segítőkész volt, és megnyugtatót, ha kell, segíti a dugóban ragadt versenyzőket új rajtidőkre. Végül erre nem volt szükség, mert egy nagy hajrá után, a Kirchhofer SE-s versenyzők is leérték a versenyre. Most jöjjenek sorban a futamok.

Az első futam szombat délelőtt Földeák település mellett található bő egy négyzetkilométeres erdőben került megrendezésre. A zavaróan nagy, saláta méretű térkép, jó minőségű volt és a terep...hát igen! A terep kiváló lehetőség egy „első bálozó” versenyzőnek, de egy ilyen öreg rókának, mint én, elsőre nem tűnt igazi kihívásnak. Hát, ezt a tézist már a második átmenetben sikerült megcáfolnom. Amatőr hibát véve már az egyes pontról rossz irányba kifutva indultam el, és súlyos percet dobtam el ebben az átmenetben. Ezzel hoztam is a szokásos formámat, ami azt jelenti, hogy általában a verseny első három átmenetében keverek legalább egy „közepes méretűt”, majd utána - talán már - erősebben koncentrálna sikerül pici hibákkal teljesítenem a hátralévő távot. Ez most így történt.



Itt már láttam az első futam célját

Egy érdekességet még megemlítenék erről a futásomról, mégpedig az 5-ös átmenetet. A rendezők előre felhívták mindenki figyelmét, hogy a terepen átmenő Száraz-érben jelentős, kb. 1 méter mély víz van a korábbi esőzések miatt. Nem javasolják az átkelést, de nem is tiltják meg. A 4-es pont fogása után ránéztem a térképre és úgy döntöttem, hogy én bizony nem futok „körbe”! (Ha-ha! Leshetnek majd az ellenfelek, hogy micso-da remek idővel teljesítem ezt az átmenetet! Gondoltam ekkor...) Átugrani nem lehetett a majd 3 méter széles vízfelületet, ezért gondoltam keresek egy természet alkotta átjárót és majd azon próbálok valahogy átkelni. Rövid keresgélés után találtam is egy megfelelőnek tűnő helyet. Amit találtam - az nem igazi átjáró volt, de jónak tűnt - három, a vízbe bedőlt, egymáshoz nagyon közel elhelyezkedő comb vastagságú fatörzslet. Ezeken átlépkedve, a belőlük kiálló vastagabb ágakba kapaszkodva próbáltam meg átkelni.

Az első két fatörzssel, sikerrel megbirkóztam, de a harmadik fatörzsre átlépve megcsúszott a lábam, és hiába kapaszkodtam meg gyorsan (a térképet még az átkelés megkezdése előtt a számba vettem) a fatörzsből kiálló alkar vastagságú ágban, éreztem, hogy ezt a helyzetet már nem fogom tudni megmenteni, mert az ág nem bírta el a súlyomat és a felsőtestem veszélyesen kezdett közelíteni a vízfelszínhez. Nem volt mit tenni, először az egyik lábammal, majd a másikkal is leléptem az árok fenéke-re! Korábban nem éppen ilyen típusú fürdőzésre gondoltam, amikor ezt a versenyt választottam! A levegő 8-10 fokkal volt és



Az a bizonyos „fürdős” 5-ös átmenet

a patak vize sem lehetett ennél melegebb. Hogy is mondjam? Még a legnemesebb részem is a víz alá került! Innentől már azért is hajtottam, hogy a vizes cuccaimban hosszasan időzve meg ne fázzak. A jó átmenetről meg csak annyit, hogy a későbbi

győztes bő másfél perccel jobb időt produkált, mint az enyém lett ugyanitt! Ő vajon mit csinált, talán repült a két pont között? Nem. Szerintem ő ebben az átmenetben a patakon történő átkelésnél tudatosan játszott Schirilla Györgyöt, míg nekem csak olyan Kiss Györgyökre „futotta”!

A második futamot Földeák településén futottuk. De milyen településen?! A térkép a következőképpen nézett ki: négy párhuzamos utca (ebből egy a kategóriám számára mesterségesen tiltva), rajta három átkelő utcával, egy templommal és körülötte falatka parkkal. Tehát, mi következett ebből? Igen, jól gondolod! Egy sima, de brutális utcai futóverseny, ahol még egy papírt és egy tájolót is szorogatnod kellett a kezeden. És persze itt is működött a szokásos forgatókönyv! A második átmenetben bő két percet hagytam benne. Ugye, aki nem nézi meg rendesen a pontmegnevezést, az hiába megy el többször is a pont mellett alig 1-2 méterrel! Persze, nem a kis átjárón lévő korlát lábához vékony dróttal rögzített és a kikövezett árok aljára „leeresztett” pontra számítottam. De inkább hagyjuk is ennyiben a dolgot, mert nem vagyok rá büszke!

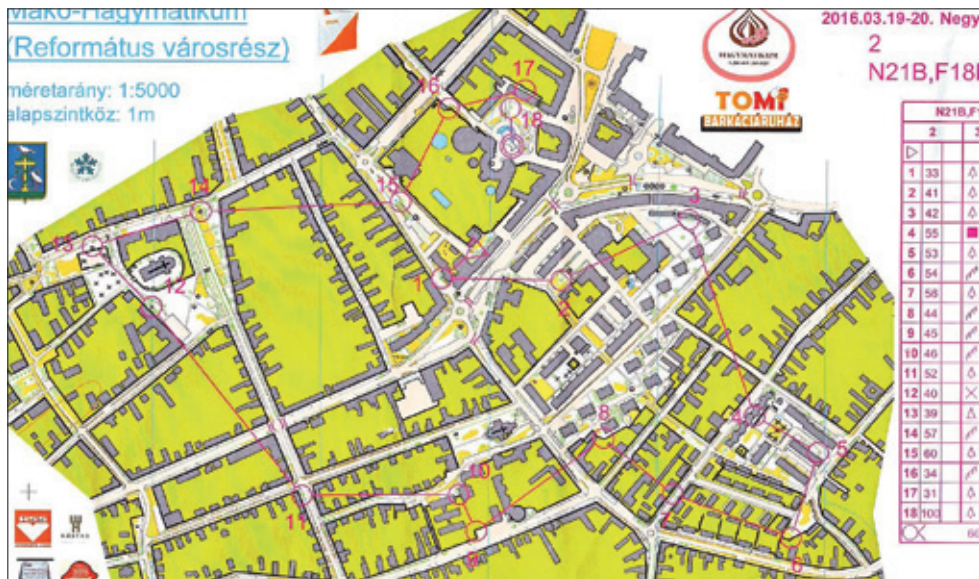
A harmadik futam vasárnap délután Makón a Maros Kalandpart elnevezésű (még éppen nem üzemelő) élményparkban és az ártéri erdőben került megrendezésre. Tájékoztatósi szempontból itt sem kellett Daniel Hubmannak lenni, hogy sikeresen teljesítsük ezt a sprint pályát és az is biztos, hogy ezek után sem szerettem meg a töltésen történő fel- és lefutkosást, pedig volt belőle rendesen. Érdekes, hogy ezen a futamon valamiért nem működött a szokásos verk-

li, mert nem volt sem közepes, sem nagyobb keverésem az első pontoknál! Sőt, a többinél sem! Ritka kivétel...

Az utolsó futamot vasárnap délután Makó „belvárosában” futottuk és a Hagymatikum fürdő előtti kis téren elhelyezett versenyközpontként is funkcionáló célba érkezünk be. Persze ide sem fogják elhozni a ROB-nak még a selejtezőjét sem, nem hogy a döntőjét, de ez a pálya legalább már néhol igazán tájékozódásra kényszerített. Persze, a kategóriám egyetlen olyan átmenetében, ahol „ésszel, figyelve” kellett volna futni (ez a 10-es átmenetem volt) én egy bő percet eldobtam azzal, hogy kelet felől körbefutottam a családi házak alkotta tömböt és nem vettem észre a nyugatra húzódó „átjárót”. Hát igen, így jár az, aki az összehajtogatott térképét nem nyitja ki, hogy legalább néha áttekintse a pontok közötti tágabb környezetet is. Mint később kiderült, ezzel a rossz útvonalválasztással (bár ezt megelőzően, szinte minden futamon volt hasonló, ha nem nagyobb hibám) nem sikerült az összetett 2. hely eléréséhez szükséges hátrányomat ledolgozni, így maradtam a 3. helyen F35-ben.

Csapattársaim közül Szalóki Rezső mind a négy futamot megnyerve magabiztosan lett első az F55-ös kategóriában, míg felesége Szalai Éva N45-ben végzett a 6. helyen.

Persze csak a szerénységem tiltja(?), hogy megjegyezzem azt a tényt, miszerint már a második futamra is fájós lábbal bicegtem ki és az utána még hátralévő futamokat is pokoli fájdalmak közepette „sántikálva” teljesítettem. Bár az is hozzátartozik az igazsághoz, hogy szerintem akkor sem végeztem volna elő-



A büszke „Kiss” fiúk!

rébb az összetettben, ha nem fáj a lábam. Kellemes gyógyír volt számomra, hogy az F10DK kategóriában Ágoston fiam a 3. helyem végzett.

Néhány személyes benyomás a versenyről és a körülményekről. Az időjárás szombaton picit szeles, borús, néhol előbújó napocsákkal nem volt igazán

kellemes, de rossznak sem volt mondható. Vasárnap már szép napos, 13-14 fokos hőmérsékletű kora tavaszi időben futottunk. Ami igazán jó volt, hogy a földéaki „falusi” futam előtt és alatt a helyi művelődési házban kolbászfesztivált rendeztek a helyiek és itt minden betérő tájfutót is bőségesen megkínáltak mindenféle „malacssággal”. Viszont a falatozás közben hallható, és láthatóan a helyi folklór szerves részét képező „mulatószene” nem igazán dobogtatta meg a szívemet!

A versenyzők számára biztosított (sőt, a kísérőknek is jutó) ingyenes fürdőbelépőt mindenki igyekezett kihasználni. Szombat délután, kora este a szabadban lévő 37 fokos termálmedencében sztorizgattunk a többi tájfutóval, míg a fiatalabbak többnyire a benti körforgós élménymedencét preferálták, vagy éppen egy másik medencében fogócskáztak. A vasárnap

Utolsó futamon, az F35-ös kategória pályája!

kalandpartos délelőttöt a gyerekek élvezték igazán, hiszen már a futam előtt is nagyokat játszottak az ott lévő ügyességi és kalandjátékokon.

Igazából hiába volt néhány olyan dolog, ami nem feltétlen nyerte el a tetszésemet, vagy hiába éreztem sokszor elég egyszerűnek a kitűzött pályákat és gyengécskének a terepeket (bár a rendezők mindent kihoztak belőlük, amit lehetett) valamiért mégis működött a dolog! Eddigi tapasztalatom szerint a Paskuj Matyi névvel fémjelzett Maccabi VAC által rendezett versenyek mindig jól sikerülnek, és szerintem ez most sem volt másképp. Én mindenestre elégedetten távoztam erről a versenyükről is. Még ma, több nappal a verseny után is azt gondolom, hogy jó volt ott lenni és újra elmennék, ha választanom kellene. Csak ajánlani tudom mindenkinek, hogy tegyen egy próbát vele.

iff. Kiss György

MAGYAR BAJNOKSÁG SZLOVÁKIÁBAN

Június utolsó hétvégéjén egy különleges, igazi tájfutó csemegét ígérő országos bajnokságra várjuk minden kedves barátunkat és tájfutó sporttársunkat a Besztercebánya (Banská Bystrica) melletti erdőkre. Magyar tájfutó bajnokság először kerül az ország határain kívülre: a Nyílt Középtávú és Váltó Bajnokságot együtt a Szlovák Bajnoksággal a TIPO TKE a helyi klub, a besztercebányai ŠK Hadveo csapatával közösen rendezi.



A TIPO TKE rendezőit nem kell bemutatni a hazai tájfutóknak, a szlovák társrendezőket viszont csak azok a magyar tájfutók ismerhetik, akik az elmúlt években ellátogattak a BB O-Cup versenyekre.

Az ŠK Hadveo fiatal, lelkes csapata 2011 óta tagja a Szlovák Tájfutó Szövetségnek és 2013 óta rendez a BB O-Cup versenyeket, mely 2014-ben már egyben Grand Prix Slovakia futam is volt. Az idei középtávú és váltó bajnokság után a jövő évre pedig nem kisebb feladatot vállaltak, mint a 2017. évi Ifjúsági Európa-bajnokság (EYOC) rendezését. Az idei országos bajnokság természetesen nem csak nekik, mint rendezőknek, de a versenyzőknek is kitűnő felkészülési lehetőség lehet a jövő évi EB-re egy olyan terepen, amilyen az országhatárokon belül fiatal tájfutóink nem találkoznak.

Három évvel ezelőtt, az első BB O-Cup versenyen elindulva pont ez a terep volt az, ami megtetszett és elindította azt a gondolatot, hogy egy rangos hazai verseny keretében

Igazi „középtávú csemege”

erre a terepre minél több magyar tájfutót meghívunk. Még a versenyen megkerestük a rendezőket, akik nyitottak voltak az együttműködésre, és elkezdődött formálódni egy közös rendezés gondolata. A terep jellegéből adódóan szinte az első perctől egy középtávú versenyben gondolkodtunk, ideális választásnak a középtávú és váltó országos bajnokság tűnt. Elképzelésünk szerencsésen találkozott az MTFSZ azon törekvésével, hogy erősítse a kapcsolatokat a szomszédos országok versenyzőivel, versenyeivel, így a 2016. évi bajnokságra beadott pályázatunk alapján rendezésre a TIPO TKE és az ŠK Hadveo csapatát kérték fel.

A versenyterület Besztercebányától közvetlenül nyugatra, 700 és 900 m tengerszint feletti magasságon található, vegyes erdővel borított, változatos domborzatú terep. Ami különlegességét adja, az egyrészt a domborzata, másrészt pedig a fedettsége, talaja. A domborzat

részen a korábbi bányászatnak köszönhetően nagyon változatos, a területe egy részén kimondottan részletgazdag, nagyon változatos morfológiát mutat. Apró gerincek és völgyek sokasága bújik meg a nagyobb völgyek és gerincek között, szabdaltságot, dombokkal, mélyedésekkel tarkított hegyoldalak, szerteágazó kis völgyek jellemzik a területet. Mindezt változó futhatóságú, helyenként sűrűbb, de jellemzően nem szűrősen sűrű növényzet borítja, tovább nehezítve a tájékozódást. És hogy igazi „skandináv” érzés fogadja a versenyzőket, mindez süppedős, helyenként vízenyős, mocsaras, sziklás talajjal párosul. Igazi csemege egy középtávú versenyre, mely üdítő újdonság a hazai terepekhez képest. Természetesen vannak a terepnek egyszerűbb részei is, amik unalmasnak még mindig nem nevezhetők, de arra kiválóan alkalmasak lesznek, hogy változatos tájékozódást és megfontolt tempóváltást igényeljenek a versenyzőktől. A verseny célterülete látványos váltóverseny rendezésére is jó adottságokkal rendelkezik, így reméljük, hogy mind a középtávú, mind pedig a váltóverseny izgalmas küzdelmeket hoz majd.

A verseny izgalmát tovább fokozhatja, hogy a magyar és a szlovák bajnokság egy verseny keretében, együtt versenyezve kerül megrendezésre. Ennek előnye, hogy fiataljaink egy magyar bajnokság keretein belül tulajdonképpen egy nemzetközi versenyen vehetnek részt, ami biztos, hogy mindenkinek egy izgalmas kihívás, a legjobbaknak pedig jó lehetőséget nyújt a külföldi versenyekre, nemzetközi szereplésre történő felkészüléshez. Rendezéstechnikailag a közös bajnokság komoly kihívást jelentett, hiszen jelentős eltérések vannak a magyar és a szlovák bajnoki rend-



A terep egyszerűbb részlete

szer, sőt még a kategóriák között is. A szlovák mezőny létszámában kisebb a magyarnál, ugyanakkor egyes kategóriákban komoly ellenfeleket is tartalmaz. Fontos szempont volt a rendezésnél, hogy ne egy helyen és egy nap két párhuzamos versenyt rendezzünk, hanem a két mezőny tényleg ugyanazt a pályát futva, egymás ellen is versenyezve vegyen részt a nemzeti bajnokságban. Természetesen az eredmények tekintetében külön magyar és szlovák bajnokság kerül majd kihirdetésre, külön díjazva az összetett győzteseket is, de a verseny rendezése során megpróbáltuk ötvöztetni a két bajnoki rendszert. Alkalmazkodva a szlovák bajnoksághoz, az MTF SZ elnökségének jóváhagyásával a középtáv egy forduló versenyként, selejtező nélkül kerül megrendezésre. Az országos ranglisták alapján kiemelt versenyzők a mezőny végére „red zone”-ba sorsolva indulnak. A népesebb kategóriákban a pályák „pillangó” kombinációja biztosítja, hogy a versenyzők reális időtávon belül elrajtolva is egyenlő eséllyel versenyezhesse. A szövetségi kapitány kérésére a junior és a felnőtt kategóriák ugyanazt a pályát fogják futni, tovább növelve az amúgy is legnépesebbnek ígérkező középtávú felnőtt férfi mezőnyt.

A besztecebányai terep valóban különleges színfolt lehet a lassan kissé belterjessé váló hazai terek mellett, és bár az országhatáron kívül esik, további előnye, hogy Besztecebánya jó közlekedési kapcsolattal rendelkező város, mely még a magyar klubok számára sem jelent távolabbi utazást, mint egy

távolabbi rendezési hazai verseny. Az ország északi részéből indulva a versenytérület 3 óra alatt elérhető, és még délnyugat Magyarországból sincs lényegesen távolabb, mint egy bükki verseny. Budapest irányából érkezve a rövid szlovák autópálya szakasz is különösebb idővesztés nélkül kikerülhető, így szlovák autópálya matrica vétele sem szükséges az utazáshoz. Az országhatár átlépése már nem jelent felesleges idővesztést, s az egy fordulóból következő későbbi null-időt kihasználva sok magyar induló számára akár szombat reggeli indulással is elérhető lesz a verseny rajtja.

Akik mégis a pénteki indulás mellett döntenek, azoknak nem csak szombat, hanem már péntek este is tudunk mind tornatermi, mind pedig színvonalas kollégiumi szállást biztosítani. A kollégium a városközponttól mintegy 1,5 km-re található, mindegyik szobája tulaj-

donképpen egy kis apartman, ami egy kétágyas és egy háromágyas szobából és a hozzájuk tartozó fürdőszobából áll. Minden emeleten konyha áll a szállóvendégek rendelkezésére. Mindez éjszakánként és fejenként 10 Euróáért, amiben már benne van az idegenforgalmi adó is. A tornatermi szállás szintén a kollégium közelében található, saját felszereléssel vehető igénybe.

Aki teheti, szánjon egy kis időt Besztecebánya felfedezésére, esetleg az útba eső városok egyikének megtekintésére. Besztecebánya Magyarország egyik történelmi bányavárosa, a közeli Selmecebánya mellett a hazai, sajnos ma már kihalóban lévő bányász hagyomány bölcsője. A város szép főtere mindenképpen megérdemel egy sétát, számos étterme és kávézója nyújt étkezési lehetőséget. Útközben az érkezési útvonaltól függően Zólyom várának, vagy akár a már említett Selmecebányának a meglátogatása lehet egy rövid, de érdekes pihenő.

Jó felkészülést mindenkinek a versenyre és várjuk mindazokat, akik egy érdekes, sokak számára még ismeretlen, igazi „középtávú” kihívásokkal jellemezhető terepen szlovák sporttársainkkal közösen megrendezett bajnokságon szeretnének részt venni!



Sziklás, vizenyős, technikailag és fizikailag is kihívást jelentő terep

BEMELEGÍTÉS MINDENK FELETT!

– A SZAKÉRTŐ TANÁCSAI

Biztosan te is megtapasztaltál már kisebb húzódást, rándulást a bemelegítés elhanyagolása miatt, ami aztán hetekre, hónapokra megkeserítette az életedet. Mindannyian hajlamosak vagyunk fizikai határainkat feszegetni. A hideg idő beköszöntével, különösen kültéri sportoknál, kiemelten jelentkezik ez a veszély. Az ilyen felesleges sérülések egy kis odafigyeléssel könnyen megelőzhetőek. Vedd komolyan te is! Melegíts alaposan!

START - bemelegítés

Amikor mozgásba lendülsz, hozzájárulsz „alvó” ízületeid, izmaid ébresztgetéséhez. Lehet, hogy edzés előtt órákat ültél, vagy most keltél az ágyból. A megfelelő bemelegítés mindennél fontosabb: kell, hogy a szervezet fizikailag és mentálisan is felkészüljön az edzésre, és elérje az optimális „üzemi hőfokot” a valós terhelés előtt. Annál jobban fogsz teljesíteni, annál kisebb a sérülésveszély és az edzést követően annál gyorsabb a regeneráció, minél jobban bemozgatod előtte a tested.

Az általános bemelegítő gyakorlatok során a pulzusszám nő, a légzés szaporábbá válik. Az átmozgatott szövetekbe friss vér jut, az izomrostokat behálózó hajszálérhálózatban megélnék a vérkeringés. Az ízületek finom mozgásával több ízületi folyadék képződik az ízületi tokban, ez pedig olyan, mintha megoldjódna az ízületeidet.

Ám, gyakran adódhat olyan helyzet, amikor mégsem jut elég idő a megfelelő bemelegítésre, vagy csak fokozni szeretnéd teljesítőképességedet. Ilyenkor tesz jó szolgálatot a Start bemelegítő gél, ami biztosítja az izmok

optimális oxigén- és vérellátását, javítja és gyorsítja a bemelegítés hatékonyságát, növeli az izomzat terhelhetőségét. Ezáltal csökkenti a sérülés kockázatát, segít megelőzni az izomlázat és összességében hozzájárul a jobb teljesítményhez.

Ma már nem csak egyszerű, általános sportkrémeket találsz, hanem speciális készítmény áll rendelkezésre bemelegítéshez is, hiszen teljesen másról szól a bemelegítés, mint pl. az izomláz kezelése. Válassz speciális Start bemelegítő gél a valóban hatékony bemelegítéshez, ha fontos számodra izmaid, ízületeid épsége, éveken át tartó egészsége és maximális teljesítményre törekszel.

Válassz olyan készítményt, amely természetes eredetű, gyógynövényi hatóanyagokkal készül és tartósítószer-mentes.

Gyöngyösi Lilla

Testnevelés - Rekreáció tanár

www.drkelen.hu



Dr. Kelen

www.drkelen.hu

COSMETICS



Ne mozdulj nélküle!

KAPHATÓ: SPURI, NYÚLCIPŐ, TESCO, ROSSMANN, MÜLLER

MEGHALT PÁLFI ANTAL



1966–2016

Pálfi Tóni a magyar tájkerékpáros élet egyik meghatározó egyénisége volt. Élete során számtalan sportág lelkes sportolója volt. Hegyifutás, atlétika, tájfutás és a mountain bike mellett mégis a tájkerékpár lett szenior korára a legfontosabb sportág, amit űzött. Ha tehetné, Magyarország és a környező országok versenyein tiszteletét tette. A tájfutást Tatabányán kezdte az Árpád Gimnáziumban. Egyetemistaként MAFC-os lett, majd a munkakezdés és családalapítás miatti hosszú szünet után új lendülettel itt folytatta a sportot. Oszlopos tagja volt az ifjabbik szenior MAFC csapatnak.

Tóni számítástechnikai tudását is a sport szolgálatába állította. 2003-ban ő kapott megbízást az MTFSZ első hivatalos honlapjának megalkotására. Ezt később sajnos le kellett cserélnünk, mert a tökéletességre törekedve olyan komplex rendszert hozott létre, hogy csak ő tudta kezelni. Mostanában az Oritrack névre keresztelt ötletén dolgozott, amely a Strava-hoz hasonló, GPS-trackek feltöltésén alapuló időmérő és eredmény-számító rendszer tájékoztatói sportokhoz. Ő alkotta meg és gondozta a Magyar Hegyi- és Terepfutó Szövetség honlapját is.

Tavaly novemberben Tóni hozta létre a Vértess Bike Adventure versenyt, amely egy pontbegyűjtő jellegű verseny volt, Openstreetmap alapú térképpel és a kirakott pontok helyett az Oritrack első felhasználásával. Ezt az eseményt a jövőben a tájkerékpár szakág Tónihoz való tisztelete jeléül minden évben meg kívánja rendezni.



Halála felfoghatatlan a magyar tájkerékpáros és tájfutó közösség számára. Március 11-én, péntek reggel bement biciklivel dolgozni, a liftben összeesett, úgy találták meg, hogy már pulzusa sem volt. Több mint 4 órát küzdöttek az életéért, de egy pillanatra sem állt vissza a spontán légzés és keringés. Az ok: tüdőembólia.

Személyisége, barátsága, sportszeretete, bajtársiassága mindig is hiányozni fog a magyar tájkerékpárosoknak, tájfutóknak. Egy remek embert, egy kitűnő sportembert, és egy példaértékű barátot veszítettünk. Személye pótolhatatlan. Emlékét örökre szívünkben őrizzük.

Pálfi Tóni emlékének megőrzése

Pálfi Tóni emlékének megőrzésére és tevékenységének folytatására a tájbringások létrehozta egy kasszát, melyet 3 fő kezel. Célja a Tóni által egy alkalommal már megrendezett, és ezentúl az ő emlékét őrző Vértess Adventurára egy vándorserleg alapítása, az általa elkezdett fejlesztések pl. Oritrack lehetőség szerinti tovább-

vitele, valamint a megbízott 3 fő által jónak tartott, Tónihoz köthető dolgok támogatása, amíg a keret tart. Az erre szánt összeget személyesen át lehet adni Horváth Adriennek, a pénztár kezelőjének, vagy át utalható erre a számlaszámra: 10700543-56610626-51100005 (CIB Bank).

HOGY VOLT?

Nemzetközi Balaton Kupa tájékozódási verseny – 1963

Északiak Magyarországon

Időpontja révén a hetedik Nemzetközi Balaton Kupa bekerült az akkor zajló Országos Sport Napok rendezvényei közé. Ez némi hírverést hozott a tájékozódási sport számára, hiszen a számos sportág közt nekünk is jutott némi hely az országos sportlapokban. Hat alkalommal előzetes anyag jelent meg a Népsportban, az eredményekről pedig másnapi tudósítással számoltak be a Képes Sport és a Népsport helyszínre küldött munkatársai. Akkoriban ezeket az újságokat több százezer forgatták, tehát egy-egy cím, vagy képalírás erejéig ezeknek szűrhatott szemet a tájékozódási sport létezése. Kellő hírértéket, olvasmányos anyagot szolgáltatott az újságírók számára, hogy a balatoni versenyek történetében első ízben északi csapat, a svéd válogatott is részt vett a küzdelemben, akiket a világ legjobbjaiként mutathatott be a sajtó. Versenyünk megbecsülését jelentette, hogy megtekintette a lebonyolítását Erik Tobé, az IOF elnöke.

Hosszú pályák végén vár a vár

Az újdonságok közül elsőként kiemelendő, hogy végre a női válogatottak számára is kiírták a versenyt. És mindjárt olyan hosszú pályát kaptak (12,4 km) az alább részletezett okból eredően, melyhez hasonlóra normáltávú versenyen valószínűleg soha többé nem került sor. Az előző évekkel ellentétben a férfiak is csupán 2 fős csapatokkal indulhattak, így összesen 8-8 férfi és nő versenyző állt rajthoz 8 perces indítási időközzel.

A hazai egyesületek I. o. mezőnye férfi és női 3x1 fős egyéni-csapat versenyformában újra a Keszthelyi Kupáért küzdöttek. A Balatoni Kupa csapatversenyei a felnőtt férfiakra számúra II. osztályban 2 fős, III. osztályban 3 fős változatot tartalmaztak, míg az ifjúsági kategóriában szintén 3 fős csapatok mérték össze tájékozódási tudásukat. A program az egyszerűsödés és egységesülés irányába mutat: valamennyi

versenyszám teljesítávi és nappali (és természetesen országos, vándordíjas, egyfordulós, egyszakaszos, minősítő, gyalogos). Ha ma rendeznének ezen helyszínen hasonlóan jelentős és tömeges versenyt, valószínűleg ugyanazt az értékelést kapná, amellyel 1963-ban illették. Nevezetesen: bár az útvonal-bemérés kihasználta a terep adta szerény lehetőségeket, a verseny pályák a nemzetközi szintnek csak alig, a hazai mezőnynek viszont éppen megfeleltek. A pazar fogadóállomás, a nagyvárosnyi Kinizsi-vár elérése mintegy 4 kilométernyi tájékozódásilag értéktelen szakaszt jelentett, mellyel a szokásos versenytávot gyakorlatilag megnövelték. Szörnyülködve vehetünk egy pillantást a távadatokra, vagy a vezértérképre. Enyhítő körülményként csupán a mérsékelt szint említhető. Balaton-felvidékről lévén szó, a galagonya, a kökény és a vadrózsa töménytelen mennyisége szinte szóra se érdemes, de a szederindákkal történő reménytelen küzdelem, az azért már sok a jóból! Az indító állomás szerepét az NBK és a KK számára a Sárcsi-kút munkásszállása biztosította, míg a BK szereplőit a balatoncsicsói iskolából indították, természetesen mindkét helyen csakis a hivatalos megnyitót követően, amelyre a szokásos katonás rendben sorakoztak fel a csapatok. Tehát a verseny nem csak a Balaton-felvidéken folyt, a résztvevők izelítőt kaptak a Déli-Bakony nyiladékháló erejéből is.

A svédek és Saci sikere

Ami az eredményt illeti, nagyjából a várakozásnak megfelelően alakult. Győztek a svédek, de nem fölüyesen. Szerletz és Schönviszky csupán 2 perccel végeztek mögöttük, ami a közel 3 óras futam mellett parányi különbség. Az ifjúsági kort éppen csak maga mögött hagyó Mosának pedig meg se kottyant a rendkívüli táv; meggyőzően utasította maga mögé a szintén fiatal német és svéd lányokat. Itt jegyzem meg, hogy női ifjúsági kategória ez idő tájt még nem lévén, elméletileg akár a legfiatalabbak is felnőttben indulhattak volna; de ettől nem kellett tartani, mivel a természetbarát szakosztályok kötelékében nem akadtak gyermeklányok, a versenyzők közt pedig végképp

nem. Saci ezzel az NDK-beli nemzetközi verseny után már a második jelentős győzelmét aratta 1963-ban, máris beírta nevét a legjobbak közé.

A verseny biztosította az egyenlő feltételeket a nemzetközi viadalhoz, hiszen a terep a magyarok számára is teljességgel ismeretlen volt. A hazai növényzeti és talaj adottságokhoz való alkalmazkodást pedig terepbemutató hivatott elősegíteni. Sőt, az északiak a verseny előtt néhány napig együtt készültek a magyar válogatottal Lajos-forrás környékén. Amde a térkép! Nem kis feladatot jelenthetett a már akkor jó minőségű térképekkel nevelődött svédeknek az alkalmazkodás az 1:50 000-es, csupa fekete-szürke, szinte olvashatlan térképünkhöz, még ha az tartalmát tekintve viszonylag helyesnek és pontosnak is bizonyult. Az NBK-t kevéssel megelőző csehszlovákiai nagy nemzetközi versenyen már 1.25000-es jól olvasható térképpel tájékoztadtak, amelyen a szintvonalak a fekete síkrajztól elkülönülő szint kaptak.

Kifejezetten szórakoztató volta okán érdemes egy kicsit búvárkodni a hazai kategóriák teljes eredményjegyzékében is. Szerencsére szép számmal akadnak olyanok, akikkel ma is találkozhatunk a rajthoz állók közt. Ők – ha kisebb-nagyobb kihagyásokkal is – immár fél évszázadnál régebben tájékoztadnak és futnak szeretett terepeinken. Azok esetében pedig, akik neve ugyan még ismerősen cseng, de alakjuk lassan homályba vész, eltöprenghetünk, vajon mikor, mennyi siker után tünk el közülünk.

Precíz lebonyolítás

Az egész évtized hazai tájékozódási versenyekre jellemző, hogy rendkívül alapos, minden részlethez kiterjedő, átgondolt lebonyolítási tervek készültek, melyek leglényegesebb részét a felmerülő rengeteg szállítási tevékenység alkotta. Beleértve a versenybírók, felvezetők, táblaőrök stb. mozgását, hiszen magán gépjárművek még nem, csupán az MTSH, illetve megyei TS-ek által biztosított (kikönyörgött) rozszant kisteherkocsik, vagy kisbuszok álltak rendelkezésre. És a megrendelt különjáratú buszok. A lebo-

nyolítási terv helyessége, és persze a végrehajtás következetessége alapvetően befolyásolta a verseny sikerét. Amint a különböző jelentésekből, külföldi és hazai csapatvezetők értékeléséből, egyéb hozzászólásokból egyértelműen megállapítható (akkoriban minden kommunikáció postai levelezés útján zajlott, így mindennek írásos nyoma maradt), a tervezet és annak végrehajtása az 1963-

as balatoni versenyeken mintaszerűen sikerült. A kategóriák időbeli széthúzása, a hosszú pályák alapján kiszámolt irdatlan versenyidők, a nagy létszám és a helyesen választott nagy indítási időközök következtében a verseny, és ezzel együtt a szállítások hajnaltól késő délutánig folyamatosan zajlottak. Percnyi pontossággal a versenyutasításban meghatározott menetrend szerint!

A napnyugtára tervezett záróünnepséget az eredményhirdetéssel kicsit korábban meg lehetett tartani, mert ugyan a versenyidő még messze nem járt le, de a még kint lévő csapatok a dobogós helyezéseket már nem befolyásolták.

Sculptéry Gábor
gabor.sculptery@gmail.com



Versenybírórság

elnök:	Szász Károly
titkár:	Tibor Lajos
bemérőbírók:	Horváth Loránd és Mocsáry Gábor
ellenőrző-bíró:	Galgóczy István

Versenyadatok

időpont:	1963. augusztus 19.
versenyközpont:	Nagyvázsony
versenyterep:	Sárcsi-kút, Tálodi-erdő
versenyforma:	nappali, teljesítvá, 2 fős egyéni-csapat
térkép:	1:50000 / 10 m
	férfiak nők
táv:	16950 m 12400 m
szint:	270 m 200 m
ellenőrző pont:	10 8
versenyidő:	424 perc 372 perc

Egyéni eredmény - férfiak

1. Kalle Johansson	S	162:15
2. Skerletz Iván	H	164:03
3. Rolf Hedlund	S	171:10
4. Schönviszky György	H	171:57
5. Kiril Bojanov	BG	196:54
6. Peter Deus	DDR	250:56
7. Ditsó Gogov	BG	252:42
8. Harald Grosse	DDR	219:56 500 h.p.

Keszthelyi Kupa FF I.o.

egyéni		
1. Ribényi Imre	Bp. Spartacus	140.12
2. Harai István	Bp. MÁV	150.38
3. Deseő László	Bp. Pedagógus	151.00

csapat		
1. BEAC II.	Bíró, Argay, Vörös	703.11
2. MAFC	Koronczay, Szarka, Bátky	708.06
3. Bp. Pedagógus	Jávorka, Deseő, Kővári	770.46

Keszthelyi Kupa FN I. o.

egyéni		
1. Ria Meyer	Lok. Leipzig	153.31
2. Sárfaivi Erzsébet	Bp. Pedagógus	157.06
3. Cser Borbála	Bp. Pedagógus	163.00

csapat		
1. Bp. Pedagógus	Cser, Molnár, Babai	658.40
2. BEAC I.	Hegedüs A., Végh M., Vörösne	682,27
3. BEAC II.	Holba, Végh A., Szittyáné	756.06

Csapat eredmény - férfiak

1. Svédország	Johansson, Hedlund	333:25
2. Magyarország	Skerletz, Schönviszky	336:00
3. Bulgária	Bojanov, Gogov	449:36
4. Német Dem. Közt.	Deus, Grosse	470:52 500 h.p.

Egyéni eredmény - nők

1. Monspart Sarolta	H	132:30
2. Uta Kuckert	DDR	145:32
3. Gunel Börjesson	S	167:12
4. Anna-Marie Wallsten	S	177:20
5. Elena Kamburova	BG	186:17
6. Györy Edit	H	288:34
7. Renate Schrei	DDR	346:21
8. Velika Kalinska	BG	258:45 100 h.p.

Csapat eredmény - nők

1. Svédország	Börjesson, Wallsten	344:32
2. Magyarország	Monspart, Györy	421:04
3. Német Dem. Közt.	Kuckert, Schrei	491:53
4. Bulgária	Kamburova, Velika	445:02 100 h.p.

Összetett csapatverseny

1. Svédország	11 helyezési pont
2. Magyarország	13 helyezési pont
3. Német Dem. Közt.	23 helyezési pont
4. Bulgária	25 helyezési pont

Balatoni Kupa FF II.o.

1. Újpesti Dózsa	Balla, Jelinek	128.37
2. Bervai Vasas	Kozák, Stalmeyer	138.24
3. Haladás Petőfi	Hodossy, Dukai	140.14

Balatoni Kupa FF III.o.

1. Ózdi Vörös Meteor	Mitró, Dankó, Varga	105.04
2. Gödöllői Vasas	Fellegi, Kolzi, Varga	105.59
3. Bp. Helyiipar	Lindvurm, Hinsenkauf, Apostol	107.13

Balatoni Kupa IF II. o.

1. Bp. Honvéd	Kalmár, Vincze I., Vincze L.	86.59
2. Bp. Vörösmarty G.	Kovács, Horváth, Vida	99.25
3. Bp. Pedagógus	Sándor, Ósz, Varga	100.55

VII.

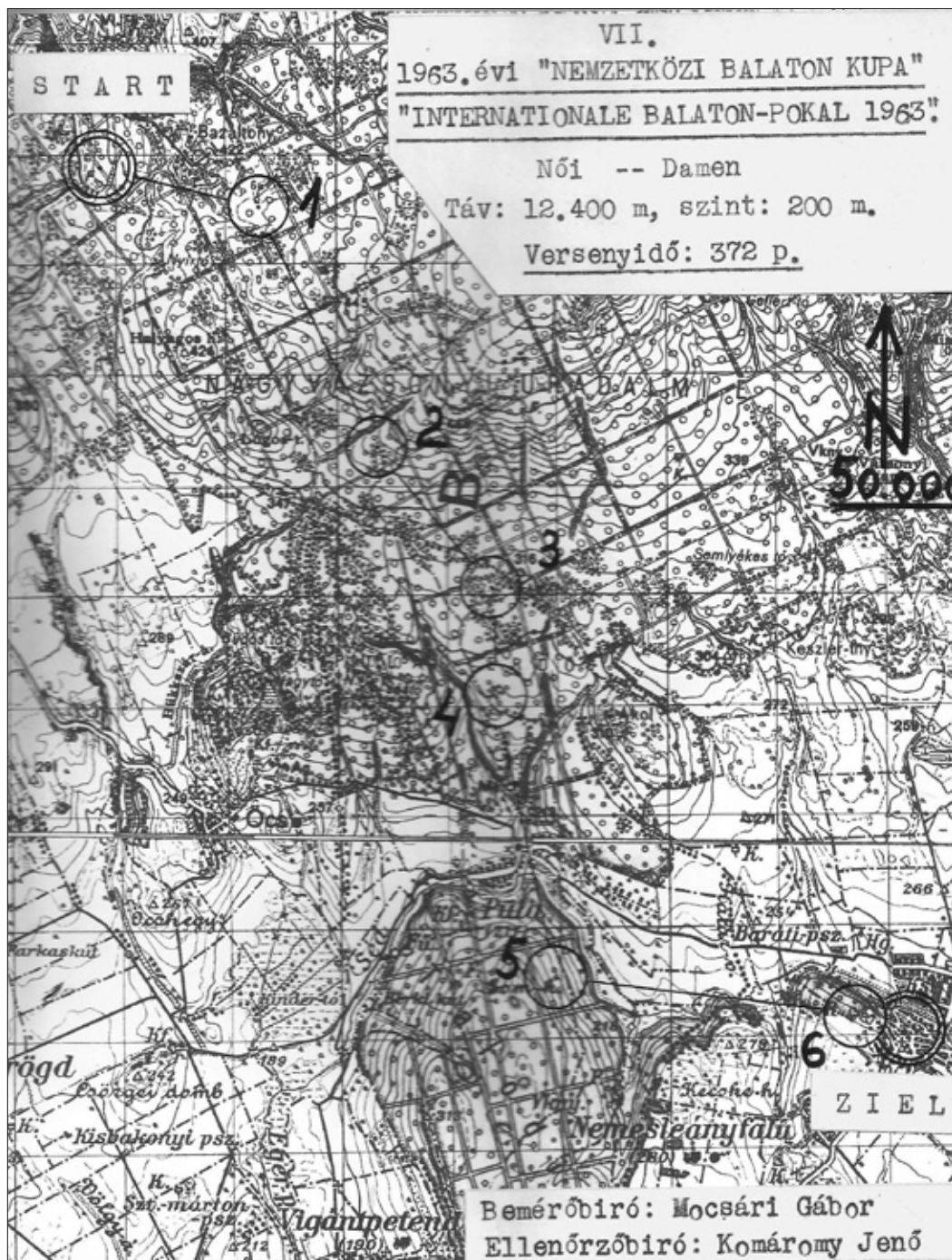
1963. évi "NEMZETKÖZI BALATON KUPA"

"INTERNATIONALE BALATON-POKAL 1963"

Női -- Damen

Táv: 12.400 m, szint: 200 m.

Versenyidő: 372 p.



Bemérőbíró: Mocsári Gábor
Ellenőrzőbíró: Komáromy Jenő

SI 15 – KICSIT MEGKÉSVE

2000 óta használjuk rendszeresen az SI-t a hazai tájfutó versenyeken. A nemrég volt kerek évforduló kapcsán említünk fel néhány részletet a bevezetés időszakából.

Ezt a kis emlékező írást egy évvel ezelőtt kellett volna leköszölni, akkor zárult a 15. évad, amelyben az SI rendszert használtuk versenyein. Akkor ez nem jutott eszünkbe, tavaly ősszel Boxi bízott, hogy emlékezzek meg erről a kis évfordulóról, azóta ennyi időre volt szükség, hogy a gondolat szavakat öltözzön.

A mai versenyzők túlnyomó többségének az SI egy evidens eszköz, amely nélkül a versenyzés alig képzelhető el. A kicsit idősebb korosztály még jól emlékszik azokra az időkre, amikor a technika csúcsa a lyukasztó és a stopper volt. Néhányan visszaidézik gyermekkoruk edzőversenyeit és a klubbajnokságokat, ahol még divott a zsírkreéta. Azt hiszem, nem sokan vagyunk, akik a pecsétnyomók és pecsét-párnák idejében is futottunk (hej, a lilakezű felvezetők és az elázott versenyzőkartonok daliás idői). Na, de ki tudja, mi is az a tépődobó rendszer? Miért hívták sokáig a bójákat postaládáknak? A legacélosabb szeniorok még emlékeznek, hogy a pontokon kis ládikák voltak nyílásokkal, a versenyzők pedig számozott (vagy másként azonosított) cédulákat vittek magukkal és azokat dobálták be a ládikákba. Ugyanott a pontokat azonosító tépőcédulákból téptek maguknak. Részletesebb diszkusszió nélkül említjük, hogy egyes finesebb versenyzők alapfelszerelése volt a csipesz (ne minek is? másként hogyan is jön ki az ellenfél dobócédulája a postaládából?), ennek ellensúlyozására szolgált a másodikként azonosító, a tépő. Kiértékelés



és eredmény természetesen csak a bontás után volt.

És ki emlékszik azokra a versenyekre, ahol egy sátornyi ember mérte és számolta az időeredményeket? (A magyarországi VB-n evvel közel egy tucat rendező foglalkozott.) Ma ez már csak egy dugás.

Ennyit az őstörténeti visszatekintésről, hogy széles historikus ívet kapjon az SI bevezetése. Az SI magyarországi megjelenése egy huszárvágással kezdődött. Az 1999. évi Hungária Kupa rendezői korszakos ötlettel bérbe vettek egy teljes SI rendszert a verseny öt napjára. A kísérlet nagy siker volt, ettől kezdve az igény megvolt, a hazai bevezetés a levegőben lógott. Mint oly gyakran ilyen esetekben, egyetlen apró akadály volt: vajon miből? Egy működőképes rendszer költségét 2000-ben 7.1 millió forintba becsültük (és ez a becslés helyes volt). Ennyi elkölthető pénz együtt ebben a sportágban még sohasem volt, tehát esély sem volt arra, hogy a szövetség, vagy bármelyik klub az SI bevezetést megfinanszírozza.

Az életképes, megvalósítható ötlet abból adódott, hogy ez a sportág szerencsére alapvetően közösségi, szolidaritásalapú és racionális. Meghirdítettük tehát a célt (az SI teljes körű bevezetése) és kerestük azokat a sporttársakat és egyesületeket akik/amelyek ehhez kisebb-nagyobb összegeket kölcsönadtak. Az eredeti cél szerint az SI bérleti díjából és a dugókák eladási hasznából és regisztrációs díjából befolyó bevétel segítségével a kölcsönöket öt év alatt, évi 5% kamattal fizettük volna vissza. (Kis kitérő: a dugóka szó e folyamat szülötte, legalább annyira büszke vagyok rá, mint bármelyik tudományos publikációra.) Előrefutva az időben érdemes megjegyezni, hogy az SI sikere és ezáltal alkalmazási gyakorisága olyannyira felülmúlta a terveket, hogy öt helyett három év alatt kitermelte a kölcsönöket.

A korabeli szaksajtót kevésbé forgató mai olvasók kedvéért álljon itt a nagylelkű szponzorok listája (ld. még „Akik lehetővé tették az elektronikus pontérítés-ellenőrzés hazai bevezetését”, Tájékoztató, 2000/1). A kölcsönadók voltak (szervezetek esetén a kölcsönajánlatot közvetítő személy neve után zárójelben a szer-





vezet): Bogdanovics András, Bogdány Miklós (TTE), Bognár Ildikó, Bokodi Blanka, Boros Zoltán, Cseh Balázs, Cserna András, Csongrádi Jenő, Erdélyi Tibor, Fekete Gyula, Friedrich Vilmos, Gyulai Péter, Gyulai Tamás, Gyulai Zoltán, Halla Ernő (ARAK), Harkányi Ádám, Harkányi Máté, Harkányi Nándor, Hegedüs András, Hegedüs Kata, Hegedüs Márton, Hídvégi Nóra, Jankó Tamás, Jankó Dániel, Jelinek István, Kármán Katalin, Kéri Gerzson, Kiss Endre, Laki Balázs, Lux Iván, Makrainé Tóth Rita, Máthé István, Mets Miklós (OSC), Moór Sándor (THS), Riczel Zsuzsanna (PSE), Székely Zsuzsanna, Szokol Lajos (SZV), Takács István, Varga Sándor, Vass László (BTFsz), Vass Tibor (VHS), Vincze István.

Jelentős mértékű vissza nem térítendő hozzájárulást adott Nógrádi Csaba (Penograin Rt) és a rendszer üzemeltetéséhez egy nagyteljesítményű notebookot ajánlott fel az ICON Kft.

A kölcsönadók és támogatók együttesen alkották a Szponzori Tanácsot, ez a Tanács, az MTFsz Elnökségének egyetértésével döntött (többnyire írásos szavazással) minden az SI rendszer bevezetésével és üzemeltetésével kapcsolatos kérdésről mindaddig, amíg a kölcsönök visszafizetésével a Tanács feloszlott és a rendszer tulajdonjoga átszállt az MTFsz-re. A rendszer és a dugókák regisztrációja a teljes megtérülésig érthető módon az MTFsz monopóliuma volt, csak ezután vált lehetővé a klubok számára saját rendszerek és dugókák üzemeltetése. Az

üzemeltetésről és pénzügyi eredményekről a Szponzori Tanács évente beszámolt az Elnökségnek, a beszámoló jelentés megjelent a sportág mindkét szaklapjában (akkor még létezett a Tájfutás újság is). A beszámolók és egyéb ismertetők ma is olvashatóak a Tájoló 2000/3, 2001/9, valamint 2002 és 2006 közötti minden év első számaiban.

Ma már érdekesség, hogy a dugókák színe kezdetben határozott jelentéssel bírt. Sárga dugókája csak a szponzoroknak volt, a zöldeket (összesen 156 darabot) utánpótláskorúak ingyen kapták klubjukon keresztül, a pirosakat megvásárolták, a kéküket kölcsönözni lehetett.



A rendszer használata dinamikusan bővült: 2000-ben 44 versenyen, 2001-ben 60, 2002-ben 66 versenynapon használták. 2003-ban ez a szám visszaesett 59-re, 2004-ben és 2005-ben viszont felugrott 71-re. Kialakítottunk egy úgynevezett kisverseny-csomagot, ami a teljes konfigurációnál kevesebb dobozt tartalmazott, hőnyomatóval és PC-vel, ennek bérlete igen kedvezményes volt, ideális hétközi és kis létszámú versenyek rendezésére. Ennek a

csomagnak a használata is felfutott, 2001 és 2005 között az éves alkalmazások száma, 3, 5, 14, 41 és 40 volt. A saját dugókák száma is impozánsan nőtt, a fenti időszakban 1000, 1250, 1450, 1530 és 1620 volt év végén.

Az SI rendszer által termelt bevételeket a Szövetség, a kölcsönök visszafizetése után, tehát 2003-tól kezdve sportágfejlesztésre használta. Ennek menedzselésére jött létre a több névváltoztatáson is átesett Sportident, majd Sportágfejlesztési és Ifjúsági Bizottság, amelynek munkájáról és a sportágfejlesztés eredményeiről 2004 óta Kovács Balázs minden év elején részletesen beszámol a Tájolóban. Az SI műszaki, versenyrendezési és versenyző-kényelmi haszna szembeötlő, figyelemre méltó viszont, hogy gazdasági haszna közvetlenül visszaáramlott a sportág fejlesztésébe, SI rendszerfejlesztéssel, kezdő és haladó fiatal csoportok, edzőtáborok, edzőképzés és edzők, diákolimpia, helyi és bajnoki versenyek támogatásával.

Úgy vélem, az SI egy valódi sikertörténet, ennek ellenére voltak szkeptikus és negatív hangok is. A felmerült kételyeket és gyanúkat igyekeztünk mindig tényszerű, objektív, konkrét érveléssel eloszlatni, reményeim szerint, sikerrel. Mára az SI mindennapi tájfutó életünk szerves része, nélküle szinte elképzelhetetlen az élet. Érdemes sokáig emlékezni arra, hogy ennek létrejöttét egy példátértékű önzetlen összefogás tette lehetővé. Sportágunknak ez a képessége manapság szinte egyedülálló és mindenáron megőrzendő. Azt, hogy ez nem egyedi ebben a sportágban bizonyítja a 2002. évi Európa Bajnokság megszervezésének hasonlóan kollektív módja, de ez már egy másik történet.

Lux Iván



SZÉKELY MIKLÓS (1921-2006)

Tíz éve váratlanul hunyt el a tájfutók régi főttkára. Szűk családi körben, csendben temették. Nekrológok nem méltatták munkásságát, pedig számtalan funkciója és bátor kezdeményezése mellett 25 évig az MTSz és sportágunk vezetője is volt. Emblemikus alakja az 1948-1970 közötti korszaknak, amelyben kialakult a turista terepgyakorlatokat felváltó természetjáró tájékozdási versenyzés és elfoglalta helyét a versenysportok között. Székely Miklós személyes érdeme a sportág nemzetközi kapcsolatainak létrejötte és fejlesztése, amely lehetővé tette a sportág önállóodását.

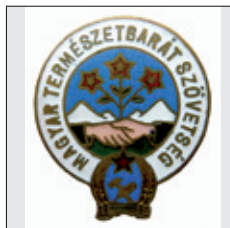
Gyermekkorától élete volt a turisztakodás, amit apja, Székely Imre, a Budapesti Turista Egyesület megbecsült vezetője, szeretett meg vele. Budapest felszabadulása után, az 1944-es betiltás után újjáalakult, szociáldemokrata kötődésű Természetbarátok Turista Egyesületének (TTE) lesz tagja, tőrávezetője. 1946-ban a TTE Csúcshegyi osztályának csapatában indul a háború utáni első országos tájékozdási terepgyakorlaton. 1947-ben a TTE egyik titkárának választják, az elnök Kéthly Anna. A politikai változások eltörlik az erdőbe lépés korábbi tilalmait, utazási kedvezmények segítik a szervezett természetjárást. Ezen a

lehetőségek és intenzív munkahelyi agitáció révén a TTE, mintegy ötezes taglétszámmal, és baloldaliságából adódó befolyásával a hazai turistaság vezető erejévé válik.

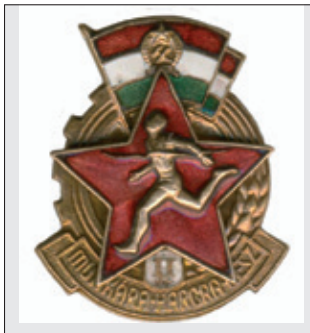
1948-ban, a fordulat évében megalakuló Magyar Természetbarát Szövetség, a TTE kádereinek vezetésével kívánta a kommunista irányítású Magyar Dolgozók Pártja sportpolitikáját megvalósítani. Székely Miklós a tömegsport fejlesztésének területén kap feladatot. A Munkára Harcra Kész jelvénytörző mozgalom felelőse lesz a Szövetségben. A cél, hogy minden szervezett turista teljesítse az MHK próbát.

1949 elején megszervezi a versenybíró képzést, hogy az év során megrendezzék az első OCSB-nek számító Országos Terepverseny Bajnokságot. Erről a Tájéoló 2011/6. száma írt részletesen.

1951-ben az Országos Természetjáró Társadalmi Szövetség titkára lesz. Az ekkor kiadott versenyszabályzat még nem hozott számottevő változást, de lehetővé tette gyakorlati feladatok, pl. az MHK követelmények pontozását is. A versenyzés egyre népszerűbbé válik, kialakul a bajnokságok többfordulós, feljutásos rendszere. 1953-ban a természetjáró versenyzésre is kiter-



Székely Miklós személye kapcsolta össze a nagy múltú TTE-t az országos szövetséggel" (Sváb László gyűjteményéből)



Az 1949-es MHK jelvényt gyorsan felváltotta a szovjet mintára készített egységes kitűző

jesztik az Országos Testnevelési és Sportbizottság egységes minősítési rendszerét, ezzel sportágunk minden tekintetben azonos szintre került a hagyományos versenysportokkal. Az országos bajnokság győztese ezzel az 50 ezres természetjáró mozgalom legjobbjának is tekinthető.

A versenyzés presztízisének emelkedésével nem értettek egyet az Elnökség munkásmozgalmi-turista szemléletet ápoló tagjai. A nézetkülönbségek véget nem érő vitákhoz, majd a turista –versenyző szembenálláshoz vezettek. Ebben az erőterben Székely Miklós nagy szakmai hozzáéréssel és jó diplomáciai érzékkel látta el a sporthivatali feladatát és a természetbarát mozgalom céljainak megvalósítása mellett mindig értékén kezelte a versenyzést és biztosította annak fejlődését.

Az 1956-os ideiglenes szabályzat törli el a sietés büntetését, amivel megnyílt az út a skandináv típusú versenyzés irányába. Ez év őszén a prágai Természetjáró Értekezleten bejelenti, hogy 1957-ben nemzetközi versenyt kívánunk rendezni. Itt kéri fel az MTSz-t, hogy dolgozza ki a nemzetközi versenyszabályzat tervezetét.

1957-ben létrehozzák a válogatott keretet, részt veszünk cseh-szlovákiai versenyen és meg-



Székely Miklós a Nemzetközi Balaton kupán

rendezzük az első Nemzetközi Balaton kupát, amelyről Scultéty Gábor emlékezett meg a Tájéoló 2014/2. számában.

1958-ban Erős József az MTSz nagyhatalmú elnöke „Bérturisták” című emlékeztető írásában sújtott le mindazokra, akik a versenysportokhoz hasonló feltételek megteremtését sürgették a tájékozódásban. Ilyen előzmények után utazott ki Székely Miklós Svédországba az IOF megalakítását előkészítő konferenciára, majd győzte meg az Elnökséget a belépés ügye mellett. A tájékozódás gondjai persze még messze nem oldódtak meg a csatlakozással.

1962-ben, az első Európa-bajnokság után derült ki, hogy

milyen távol vagyunk a skandinávoktól. Edzőtáborozási lehetőségeket kell teremteni a válogatottnak, be kell indítani az edző, ill. szakoktató képzést, de megoldatlan a térképellátás is. Mégis valami rendkívüli pezsgés indul meg 1963-ban, ekkor írják le először, hogy tájékozódási futóverseny. Új sportág születik, szószólói hangosan követelik a turistákkal való szakítást, de a helyzet még nem ért meg. 1965 tavaszán a Magyar Testnevelési és Sportszövetség elvetette az önálló tájékozódási szövetség megalakítását. Még bőven van mit tenni és Székely Miklós, mint MTSz főtitkár továbbra is biztos hátteret ad a tájfutóknak. Sőt még később is, az 1970-ben megalakuló MTFSz Elnökségében tovább segíti a sportág fejlődését. 1972-ben a cseh VB-ről érmeikkel megrakottan hazaérkező válogatottat virágcsokorral fogadja a Keleti pályaudvaron.

Székely Miklós nem szakadt el a sport és a természetbarát mozgalom szolgálatától. 80 éves már elmúlt, de még bejár a Nemzeti Sporthivatalba és a Nemzetközi osztály számára szemlél külföldi folyóiratokat. 2003-ban még kijött a Dobogókői hegyifutó versenyre, amelynek védnöke volt. Nemcsak magasságban emelkedett ki közülünk. Határozott fellépésére ajtók, szervezetek nyíltak meg előtte – a javunkra. Barátságos gesztusaival bátorította az elfogódottakat. Ha büntetett is, meg nem alázott. Végtelen nyugalomával és mindig kéznél lévő humorával tudott feszültséget oszlatni.

Életművében csak kis szelet a tájfutás, de sokkal több annál, hogy elfelejtenénk.

A Kerepesi úti Nemzeti Sírkertben nyugszik.

Tiszteletük emlékéért.

Bozán György

RÖVIDTÁVÚ BAJNOKSÁGOK 2016

Ahogy azt az előző számban ígértük, ezen a csatornán keresztül is szeretnénk további információkkal szolgálni a szeptemberi gyöngyösi bajnokságokról.

A szervezés nagy erővel folyik, ennek keretében folyamatos egyeztetések zajlanak a város polgármesterével és a helyi hatóságokkal, és szépen gyarapodik a versenyt támogató szervezetek száma is. A térképek készítése javában tart, Pintér Ábel munkájának köszönhetően a selejtező 1.0-s térképe már el is készült.

A héten publikáltuk a versenykiírást, amellyel egy időben megnyitottuk a nevezést az entry-n, és a megadott e-mail címen keresztül, valamint elérhetővé vált az esemény hivatalos honlapja (<http://rob2016.gytk.hu>), és facebook oldala is (<https://www.facebook.com/events/1717230708558576>). A kiírásban szintén megtalálható a letiltással érintett területek körülhatárolása, valamint a terepleírások. Ennél többet nem is szeretnénk elárulni, de azt még hozzátehetjük, hogy a futamok három, jellegükben teljesen különböző területen zajlanak majd, ezen kívül pedig sikerült bejutást nyernünk a város egy igazán különleges területére, amely reményeink szerint még tovább



színesíti majd a bajnokságunkat. A szállásokról sok szó még nem esett, előreláthatólag ezekről csak májusban fogunk tudni információt szolgáltatni, de igyekszünk megfelelő létszámú kollégiumi és tornatermi szál-

last biztosítani Gyöngyös és Mátrafüred területén.

A későbbiekben szeretnénk még szólni a versennyel egy időben zajló kiegészítő programlehetőségekről is, de a városunkban és környékén működő olyan állandó kulturális és egyéb kapcsolódást ígérő programok várják az ideérkezőket, mint a város szélén működő állatkert, a Természettudományi Múzeum Mátra Múzeuma, a mátrafüredi palócaba gyűjtemény, vagy a sás-tói Oxigén Adrenalin Kalandpark, amelyek biztosítják akár az egész család számára egy, a versenyzssel egybekötött kellemes hétvége eltöltését

Rendezőség

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



ÍGY SZÜLETETT A TÁJOLÓ (1)

Most, amikor a szerkesztőség egy jó része azt fontolgatja, hogy a Tájéoló mai formájában ebben az évben jelenik meg utoljára, úgy gondolom, érdemes röviden összefoglalni a lap több évtizedes történetét. Azt szeretném bemutatni, hogy hajdan, több évtizeddel ezelőtt, az akkori fiatalok (mai szeniorok), mi mindenre voltak képesek, hogy az akkor kialakuló tájékozási futó sportág előbbre jusson és megfelelő fóruma

legyen.

Bízunk benne, hogy a Szövetség képes lesz egy új formában, megújított szerkesztéssel újjá szervezni a lapot és lesznek olyan fiatalok, (már most várjuk a jelentkezőket, érdeklődőket), akik folytatni tudják ezt a munkát, mert még mindig nagyon sokan vannak, akik igénylik a tájékoztatásnak ezt a formáját.

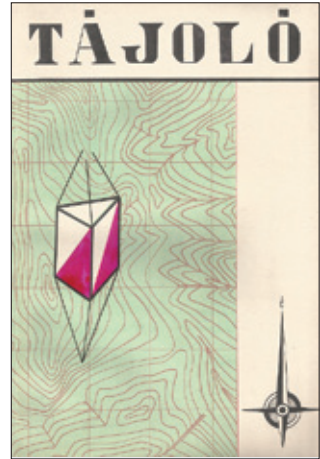
Az első Tájéoló

Az egyik budapesti kerületi szövetségben (akkor még Természetbarát Szövetség) 1968 őszén néhány lelkes, fiatal tájékozási futó versenyző meglegte azt a rendkívül szegényes információ áramlást, amely a sportágat jellemezte és elhatározta: tájékozási futó kiadványt szerkeszt és ad ki. A Természetbarát Híradó különlenyomata (ebben voltak sportágunk hírei) ez idő tájt halt el, a sportág fejlődése pedig éppen ekkor jutott olyan szintre, hogy megcsillant az önálló szövetség alakításának reménye. Ötletünkhöz megkaptuk a helyi vezetés támogatását, így elvileg megszületett a TÁJOLÓ, amelynek neve Hunyadi József ötlete volt. Természetesen a nehézségek még csak ezután kezdődtek, hiszen még egy ilyen belső terjesztésű, néhány száz példányban megjelenő kiadványra is a Kiadói Főigazgatóság engedélyét

kellett beszerezni. Az egyszerű borítót nyomdában nyomtattuk ki, de a belső oldalakat nekünk kellett stencil papírra gépelni. A soksorosítást az első két számnál magunk végeztük a szövetség stencil gépén. A 20 oldalas első szám 300 példányát még viszonylag könnyen elkészítettük, de aztán a második szám 48 oldalát, 500 példányban soksorosítani már nem kis feladat volt. Tekertük a gépet reggeltől estig... A 3. és 4. szám 1000 illetve 800 példányban már nyomdában készült fényképekkel, térképekkel, sok-sok cikkel. (Az első és 4. szám beszokkolt változatát hamarosan közzétesszük.) A nem várt nagy érdeklődésen felbuzdulva tovább akartuk fejleszteni a kiadványt. Már elkészült az új borító terve (Lux Iván alkotása), amikor jött a jó hír: lesz önálló tájékozási futó szövetség, önálló újsággal! Elbúcsúztunk hát olvasóinktól, az új borítót átcímeztük BTFSZ Körlevélnek, majd később Tájékoztatónak, és átadtuk helyünket a TÁJÉKOZÁSI FUTÁS-nak. Végül álljon itt az akkori Szerkesztőbizottság tagjainak neve: Gyarmathy Károly, Hunyadi József, Mészáros Huba, Schell Antalné és Schell Antal.

A BTFSZ Tájékoztatói

1970-ben megalakult a Budapesti Tájékozási Futó Szövetség. Az Elnökség és az Arany Gyula



Az első Tájéoló címlapja

vezette Propaganda bizottság már a megalakulás után elhatározta, hogy valamilyen rendszeresen megjelenő fórumra van szüksége a szövetségnek, így kapóra jött a XIV. kerületben megszűnő Tájéoló készítésében szerzett tapasztalatok felhasználása és engem is meghívtak a bizottságba. Ekkor találtuk ki, hogy Lux Iván borító tervét átnevezzük **Körlevélnek** és ebben a kiadványban adjuk közre a BTFSZ híreit. Elvileg havonta jelent meg, de voltak összevont számok, így 1970-ben 9, 1971-



A körlevél így nézett ki



A Körlevél egyik oldala

ben 7 szám jelent meg. Ezeket a kiadványokat a körzeti szövetségek és budapesti szakosztályok kapták meg.

1972-től a régi grafikát megtartva új nevet kapott a kiadvány. Ettől az évtől kezdve **Budapesti tájközlő futó szövetség tájközlője** nevet kapta és a borítót több évre előre, többször is nyomdában nyomtatták ki, kézzel ráírva, hogy hányadik szám. A belső oldalak stencellezéssel készültek. A tájközlő röviden tartalmazta a legaktuálisabb szövetségi híreket,



Ilyen lett a BTF SZ tájközlő

de beszámolt Monspar Sarolta 1972. évi világbajnoki győzelméről is, mégis tartalmának többségét a budapesti bajnokságok kiírásai és eredménylistái tették ki. Kezdetben havonta, később az eseményekhez és erőnköz igazodva ritkábban jelent meg, és egyre inkább csak a versenyereményeket tartalmazta. A Tájközlőnek ez a formája 10 évig, 1981-ig maradt fenn.

A Tájközlő nulladik változata

1981 során az MTS Budapesti Tanácsa, ahol a sokszorosítást végezték, véget vetett a stenciles korszaknak és már itt is xerox gépen készültek a másolatok. Így 1981 végén elhatároztuk, hogy tekintettel a jobb technikai lehetőségekre, tovább fejlesztjük a Tájközlőt. Színesebb tartalommal és rendszeres időközönben való megjelenéssel kívántuk megjelentetni a kiadványt. Ebben nagy szerepe volt Halász Miklósnak, az elnökség tagjának, aki az előző években több könyvet írt, diasorozatokat készített és előadásokkal népszerűsítette sportágunkat. Hogy szándékunkat külsőleg, formailag is hangsúlyozzuk, nevet is adtunk kiadványunknak. Így lett a Tájközlőből TÁJOLÓ, amely név egyszer már, évekkel ezelőtt betöltött Budapesten hasonló szerepet, ezért esett ismételt erre a névre a választás. Volt azonban egy furcsaság; kívül Tájközlő volt a borítón, belül pedig Tájközlő. A formátum pedig továbbra is A4 volt. 12 szám jelent meg, de ezek között volt olyan is, amely csak az évi kiírásokat tartalmazta Tájközlő felirat nélkül, néhánynak a végén eredménylisták voltak. Ezért ezt az évet egy kísérleti évnékné tekintettük, az igazi Tájközlő első évfolyama 1983 volt, amely már A5 formátumban jelent meg és ezt az alakját mai napig megtartotta. Az 1982-es nulladik évfolyamú Tájközlő szerkesztői Halász Miklós és Schell Antal voltak.



1982 – Ilyen volt kívül



1982 – Ezt láttuk belül

A Tájközlő első kilenc éve (1983-1991)

1983 a magyarországi világbajnokság éve volt. Fiatalok és idősebb versenyzők, versenybírák és edzők, mindenki, aki ebben a sportágban tevékenykedett, versenyzett, óriási ambícióval igyekezett segíteni, közreműködni, hogy egy sikeres VB-t rendezzen Magyarország. Ez a felfokozott hangulat a BTF SZ elnökségére, így ránk is hatással volt, mindez párosulva a jobb technikai lehetőségekkel, létrehoztuk a Tájközlő végleges formáját. Megterveztük a borítót, amelyet nyomdában nyom-

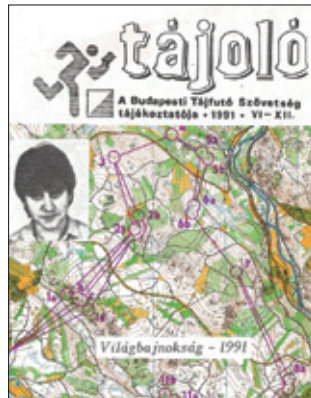
tattak ki, mindig egy évre előre, de minden évben más színnel. A belső oldalakat A4-es méretben gépeléssel állítottuk elő, amelyet a sokszorosító A5-re kicsinyített és a kicsinyített másolatot sokszorosította újabb másolással, amely sokat rontott a minőségen. Mégis így lehetőség volt ábrákat, térképeket is elhelyezni, sőt a térképeket néha eleve A5 méretben adtuk, így nem kellett kicsinyíteni. A lemásolt oldalakat a szövetségben kellett „összehordani” és összetűzni, amelyet a szövetség nyugdíjas aktivái végeztek el. A borító elejére filctollal írtuk rá, hogy hányadik szám. Munkánkat megkönnyítette, hogy időközben Argay Gyula ismételtlen bekapcsolódott a munkába és a szerkesztőségnek a mai napig tagja.

A lap tartalma egyre színesebb lett. Rendszeresen beszámolók és riportok jelentek meg a VB előkészületeiről, lebonyolításáról, a szervezők munkájáról, nemcsak a magyarországi, hanem a későbbi VB-kről is. Monspart Sarolta szövetségi kapitány rendszeresen küldte a válogatottal kapcsolatos híreket, eseményeket, a nemzetközi versenyekről szóló beszámolókat. Cikkek és eredmények jelentek meg az országos bajnokságokról és nagyobb hazai versenyekről. Rendszeres beszámolók voltak az elnökségi ülésekről, országos értekezletekről. Szenior oldal és részletes versenynaptár volt minden számban. Sajnos az MTFSZ lapja, a Tájfutás ebben az időszakban eleinte csak akadózva, késve jelent meg, aztán a 80-as évek vége felé mintegy két évig egyáltalán nem létezett. A Tájólót már nemcsak a budapestiek, hanem egyre több vidéki versenyző, versenybíró is igényelte és olvasta.

A Tájólónak ez a formája, kivitelezése 6 éven át működött, egészen



1983 és 1988 között: az első 6 év



1989-1991 – természetesen feketében. Ez volt az utolsó xerox másolóval készült szám, amelyben Oláh Kati világbajnoki győzelmeről számoltunk be.

1988 végéig. Érdekes momentum ennek az időszaknak, hogy a BTF SZ kezdeményezésre meghirdetett nem-hivatalos szenior országos bajnokságok okleveleinek elkészítéséhez is a 80-as évek színes TÁJOLÓ borítóit használtuk fel.

Közben nagy veszteség érte nemcsak a Tájoló szerkesztőségét, hanem az egész tájfutó társadalmat: 1988 májusában elhunyt Halász Miklós, a magyar VB egyik ellenőrzőbi-

rója, több könyv szerzője, OB-k pályakutatója és természetesen a Tájoló munkatársa. Így Argay Gyuszival ketten maradtunk a Tájoló szerkesztői.

1989-ben a társadalomban elkezdődött változások a sportra is kihatottak. Kevesebb lett a pénz, már nem tudtunk borítót nyomtatni. A z elkövetkező három évben a borító és a belső oldalak is xerox másolással készültek. Ez lehetőséget adott arra, hogy minden szám címlapja más legyen, de ennek technikai színvonala elég gyenge volt. Talán a mi lelkesedésünk is csökkent, hiszen egyre több összevont szám jelent meg, egyre vékonyabbak lettek az egyes számok. Ez a 3 év így alakult:

1989-ben 7 szám, összesen 120 oldal, 1990-ben 9 szám, összesen 132 oldal, 1991-ben mindössze 5 szám, összesen 64 oldal. Mi is majdnem a Tájfutás sorsára jutottunk, de az év utolsó elnökségi ülésén nagyot álmodtunk. Ez már egy másik történet, innen folytatjuk legközelebb.

Schell Antal

KÁVÉ ÉS TÁJFUTÁS

Nem a kávé sportéletteni hatásairól, hanem a Kartográfiai Vállalat és tájfutók kapcsolatairól lesz szó, amely évtizedekig tartott különféle formában.

Az 1952-ben létrejött Geodéziai és Kartográfiai Intézet (GKI) jogutódjaként megalakult 1954-ben a Kartográfiai Vállalat (KV). Éppen ideje volt, mert 1950 óta olyan térkép, amely a tájékozódást segítette volna (autó-, turista- vagy várostérkép) nem jelent meg. Ezekre még továbbra is várni kellett, amíg torzított formában ugyan, de elhagyhatták a nyomdát. Addig is kizárólagos jogot kapott a vállalat mindenfajta térkép készítésére hazánkban, ahogy az a szocialista időkben szokásos volt, és ez eltartott az 1980-as évek legvégéig.

A színes nyomtatott tájfutó térképek hazai története két vona-

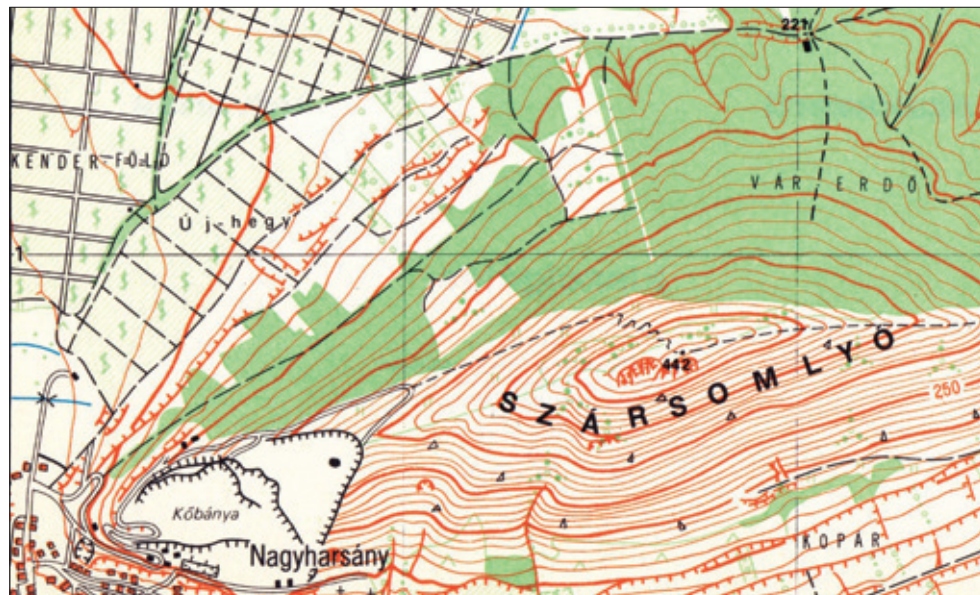
lon indult: egyrészt a Magyar Néphadsereg Térképészeti Intézete (MNTI) által készített és kiadott lapokkal, másrészt a fekete, de legalábbis szürke zónában készült, feltehetőleg engedély nélkül megjelent térképekkel. Az MNTI 1967-ben befejezte (egy időre) ez irányú tevékenységét, a fekete-szürke kiadás pedig elég veszélyes volt, ezért a tájfutók is a KV-hoz fordultak.

Már 1966-ban megjelent öt térkép (és egy utánnomás), amelyek közül az első – a munkaszámok alapján – a Vasutas kupa térképe. Ezek szerint, ez az újítás is, mint oly sok más, Vizkelety László dr., sportágunk és a turisztika fáradhatatlan robotosa, sok könyv szerzője, szerkesztője nevéhez fűződik. A térképek közül kettőt a Magyar, egyet a Budapesti Természetbarát Szövetség adott ki, egyet egyesület: a már említett Bp. MÁV Ig. SC és egyet a BEAC Tájékoztató

Szakosztálya. Ez a szakosztály volt az első és sokáig az egyetlen, első-sorban tájfutással foglalkozó szervezet hazánkban, a többiek mind Természetbarát Szakosztályok voltak. Csak két térképnek van neve, a többi anonim, de mindegyiken van jelkulcs, pontosan a térképen használt jelekkel. A KV, bár nyilván volt engedély a kiadásra, óvatosságból a kiadó szervezet mellett még a kiadásért felelős személy nevét is feltüntette. A térképek egységesen 19 x 28 cm méretűek és kb. 20 km² területet fednek le, méretarányuk 1 : 25 000, alapszintközük 5 vagy 10 méter.

A következő három évben a színes nyomtatott tájfutó térképek zöme a KV-nál készült, egészen addig, míg a frissen kinevezett főtitkár, Skerletz Iván, 1970-ben más vonalra nem terelte a térképek kiadását.

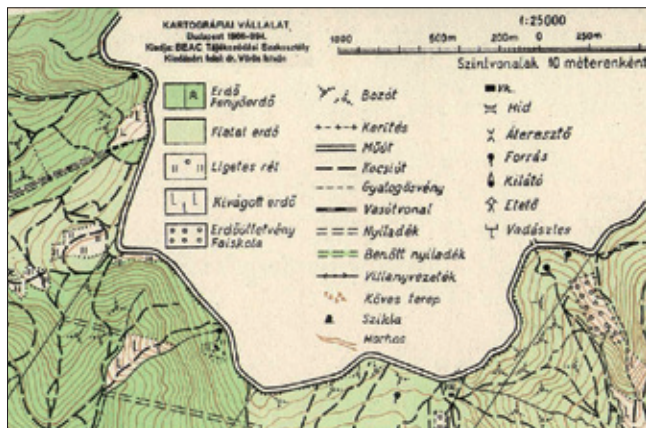
A titkos térképek kezelését mindenhol utálták, egyrészt a macera miatt, másrészt még az útlevelet is megvonhatták attól, aki munkája során ilyen térképeket használt,



nehogy elárulja a megszerzett titkokat az imperialistáknak. Ezért a polgári térképészet vezetője, Radó Sándor (Mezőgazdasági és Élelmézésügyi Minisztérium, Országos Földügyi és Térképészeti Hivatal, Térképészeti Főosztály, azaz OFTH) az 1970-es évek végén a nagyközönség és a teljes civil szféra számára új térképeket készíttetett, de ezek nyílt minőségűek, ha katonák csak úgy engedélyezték, ha megfelelően torzítják azokat. Úgy tudom, hogy Iván valahogy bejutott a véleményező testületbe és ott sikerült kiharcolni, hogy torzítatlan térképek is kerüljenek a rendszerbe.

„Figyelembe véve, hogy a honvédelmi nevelés az oktatás minden szintjén egyre nagyobb teret kap, és ehhez a tanulóknak részletes térképekre van szükségük, a turistatérképek a terület egy részét melléktérkép formájában 1:10 000, vagy 1:20 000 méretarányban, a topográfiai térképekkel azonos tartalommal is bemutatják. Ezeket a melléktérképeken a domborzatot 10 m-es (vagy annál szűrb) szintvonalak ábrázolják. Az alaptérkép-rendszeren belül készíthetők még ún. kis körzeti térképek is, amelyek a honvédelmi nevelést, a térkép-olvasás oktatását segítik. Ezek méretaránya 1:20 000. Az ábrázolt terület nagysága max. 20 km².” – írta az OFTH brossúrája 1978 végén és fel is sorolta a 12 engedélyezett területet, természetesen a többi térkép torzításáról mélyen hallgattak.

Hiába került be a rendeletbe, a KV úgy ítélte meg, hogy ezen térképek kiadása nem éri meg neki, tehát megvárja míg valaki fizet értük. És ekkor lépett újra színre Iván és az MTFSZ: megrendelt 10 000 (tíz-ezer) példányt 9 térképből. Ezek elfértek egy nyomdai íven, így a darabonkénti ár minimális lett. És itt jön a korabeli rendszer egy másik csodája: már lehetett fizetni



A BEAC mátrai térképe 1966-ból

annak, aki hirdetését szerzett egy kiadványba, de a rendelet csak 10%-ot engedélyezett. Ma már megírható: Iván kapcsolatot talált egy csoporttal, akik sok cég hirdetésait intézték, és azok közt „elfért” néhány olyan, ami nem volt túl hatékony, viszont nem 10, hanem 20%-ot kértek. Ezt a második 10%-ot kellett „kitermelni” számla nélkül és a térképkiadás máris létrejött, az MTFSz legalábbis nullszaldós volt a megjelenéskor.

A rendszer remekül működött, 1983-ban még nyolc, 1985-ben további négy kistájterkép jelent meg, ezek már újonnan engedélyezett területekről. Ebben az időben a KV-nál dolgoztam és javasoltam, hogy a térképek egy részére kerüljön piros felülnyomás, de Iván ragaszkodott hozzá, hogy turistajelzések és más információk nem lehetnek a térképen. Elképzelhető, hogy ez a kikötés a KV-val kötött megállapodás része volt, hiszen a felülnyomás kis költség mellett jelentősen javította volna az eladhatóságot.

A kistájtérképek mellett megjelentek a levelezőlap és parktérképek is: 1981 és 1987 között négy nagy (A0) íven összesen 30 parktérkép jelent meg, nagy részük az én közreműködésemmel. És akkor egy újabb korabeli fából vaskarika: a VGMK azaz Vállalati Gazdasági

Munkaközösség. Úgy gondolom, hogy a szocialista rendszer lebontásában nagy szerepet játszottak ezek az alakulatok, aki bevezette vagy zseni volt, vagy hülye (céljától függően). A lényeg: munkaidő után lehetett a cégtől átvett munkákon dolgozni, a bevételből levontak mindent (anyag, irodas- és géphasználat stb.) és utána megfelezték a maradékot. Ebből a felből jutott mindenkinek (arányítva) a fizetésénél jóval több! Ezekén kívül, amikor az MNTI nyomdagépét 1986-ban szétzedték és közel egy évig nem üzemelt, akkor Iván ismét a KV-hoz fordult, hét térkép készült akkor a Bosnyák téren, de már csak a nyomtatás, nem (a helyszínelés kivételével) a teljes térképkészítés, mint a hatvanas években.

A különféle térképek tömeges kiadásával Skerletz Iván áttörést remélt elérni a hazai térkép kultúrára fejlődésében, elsősorban nem rajta múlt, hogy ez nem valósult meg és a kiadványok többsége a raktárban porosodott, majd elavulva selejtezésre került.

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

ALAPTÉRKÉP NÉLKÜL

Nem szükséges (szinte) semmilyen alapanyag a tájfutó térképek készítéséhez. A cikk tartalma csak addig érvényes, amíg meg nem érkezik végre a lézerszkennelés hazánkba, ami lényegében feleslegessé tesz minden hasonló módszert.

A Testvér-hegy térkép készítéséhez nem használtam alaptérképet. A terep jellemző pontjait egy geodéziai GPS-el mértem meg, így jó alapot kaptam a folytatáshoz. A feladathoz egy Spectra Precision Epoch 35-öt használtam, ami 1cm körüli pontosságú, amit úgy lehet elérni, hogy a műszer folya-

matos telefonkapcsolatban van rögzített „párjával”, így szűrve ki sok bizonytalanságot.

Egyre gyakrabban tűnik fel sokféle ilyen berendezés (egy hasonló a képen) és bár nagynak tűnik, az egész elfér egy kis hátizsákban (hozzá kézben a kétméteres rúd kétféle szedve egy praktikus tasakban).

Sajnos több dolognak kell összejönni, hogy jól menjen a mérés, de segítségképpen a kis számítógép megmondja, ha elegendő adat gyűlt össze a pontos méréshez, amelynek tűréshatárát is mi állíthatjuk be. Egy ilyen mérés pár másodperctől fél óráig (vagy tovább) is eltarthat, de ha „elkapta a fonalat” és nem zavarja semmi a műholdak folyamatos észlelését, egymás után jönnek a gyors mérések, csak győzzük rögzíteni. A részletekkel nem untatnám az olvasókat, egyrészt mert nem értek hozzá, másrészt mindenkinek és minden műszernek megvan a maga módszere. Azt azonban fontos tudni, hogy lombok alatt lényegében nem működik a dolog, fenyvesben meg pláne nem. Erdős területek felmérését ezért lombmentes időszakban érdemes elvégezni. Félig nyílt terület felméréséhez viszont ideális, hagyományos terepeken pedig arra használhatjuk, hogy néhány jellemző pontot megmérve és azokat kiindulási pontként használva. jóval pontosabbá tehetjük a kisebb gps-ek mérését, főleg magassági értelemben. Természetesen a síkrajz megrajzolásához is felhasználom a mért pontokat, segítségül a mérési vázlat alá műhold- vagy ortofotót illesztke, ehhez a mért pontok közé be kell iktatni néhányat, ami jól azonosítható a képen. Ha az ortofotó georeferálva van, akkor magától kerül a helyére minden. Érdekesebb a domborzat elkészítése: ez tagolt domborzatú, erdős területen (mint például a Pilisvörösvár

melletti Pacsirta-mező) jóval nehezebb, a Testvér-hegyen könnyebb dolgom volt. Mivel a mért pontokkal sikerült jól elkapni a domborzat jellemző pontjait, egy térinformatikai program megrajzolta a mérések alapján a szintvonalakat: lila vonalak a túloldali ábrán. Ezeket legtöbbször eltakarják a végleges (barna) görbék (alapszintköz 2 m, a fősztvonalak 10 m-esek, 1 : 4000), a fekete x-ek pedig a mért pontok helyét mutatják. Látható, hogy ezúttal a terepen alig kellett igazítanom a szintvonalakon. Kivétel ez alól a közepén látható völgy, amelynek ábrázolásához a növényzet miatt nem tudtam megfelelő méréseket eszközölni, de a környékbeli pontok segítségével sikerült a terepen megrajzolni ezt a szép idomot is. A mérési terület szélein természetesen „nem tudja” a szoftver, merre is futnak tovább a szintvonalak, ezért vannak a mókás rajzolatok.

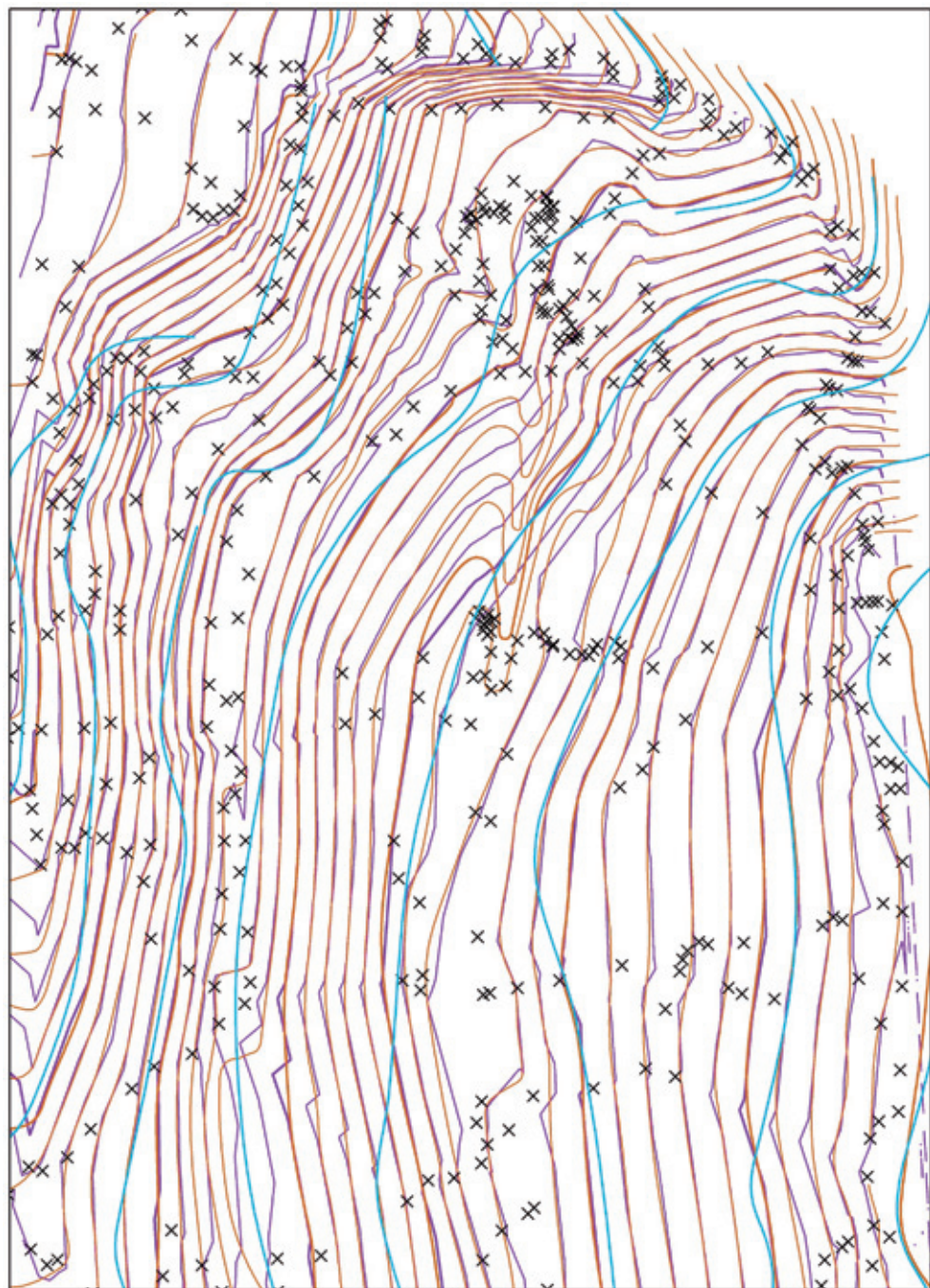
Összehasonlításképpen a kék vonalak mutatják a 10ezres EOTR topográfiai térkép 10 m-es fősztvonalait, a szakadásoknál tereplépcsőket rajzolt a topográfus, ezeket nem vettem át. Jól látható, hogy már a terep jelenlegi állapotát mérték, hiszen az agyagbányászat és a rekultiváció miatt sokat változott a domborzat. A szintvonalak nagyjából jól futnak, de azért messze vannak egy ilyen méretarányú térkép által megkívánt pontosságtól. (Ez már azért sem érthető, mert a térképezéskor még jóval kevesebb növényzet volt a terepen.) Kivétel ez alól a már említett völgy: ez ugyanis egyáltalán nem szerepel az EOTR-en. Ennek oka valószínűleg az, hogy a légifotó kiértékelése lombos képek alapján történt és a völgyben levő bokrok „kitöltötték” a mélyedést, a topográfus pedig nem járta be elég gondosan a terepet. Gondoljuk el, ha Budapest lakott területén ilyen hibák vannak, mit várhatunk a hegységekben?

Aki kéri, annak a teljes anyagot elküldöm, akár műszerek kalibrációjához is fel lehet használni.

Köszönöm Zentai László, Kovács Béla és Mészáros János (ELTE TEGETA) támogatását, utóbbinak, aki a legtöbbet segített, gratulálok nemrég megszerzett PhD címéhez!

Hegedűs Ábel

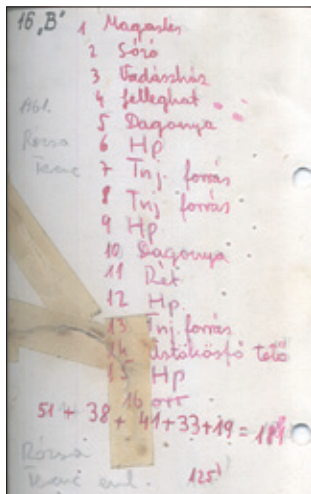




EZREDES LETTEM

Mikor és hol? 1961 nyarán a Mátrában, a Rózsa Ferenc emlékversenyen. Hogyan? Ezt fogom röviden elmesélni, hadd tudják meg a mai fiatal tájfutók, honnan indultunk 55 évvel ezelőtt.

1961 tavaszán lettem a Bp. Vörös Meteor igazolt versenyzője, egy éves versenyzői múlttal. Ez a verseny a második volt igazolásom után, mégpedig egy teljesen hagyományos, ún. bontott távú 2 x 2 fős csapatverseny. A bontott távú azt jelentette, hogy a versenypálya időmérő állomásokkal részekre volt osztva, az egyes szakaszokhoz megadták a versenyidőt, amit a turista gyakorlattal számoltak: 1 km → 15 perc, 10 m szint → 1 perc. A versenyidőhöz tartozott még egy ún. keverési idő, arra már nem emlékszem, azt hogyan számolták, de a keverési időből felhasznált percekért percenként 1 hibapont járt. Az időmérő állomásokon mérték a csapat által addig felhasznált időt. Ha ez több volt, mint a versenyidő, a többletet levonták a keverési időből. Ha versenyidőn belül teljesítették, a fel nem használt idő elveszett, nem írták jóvá. (Korábban olyan is volt, hogy a sietést is büntették, de én ilyen versenyen már nem indultam.) Amelyik versenyző/csapat túllépte a teljes keverési időt, azt kizárták, nem értékelték a versenyben. Nézzük meg, hogyan is nézett ki ez ezen a versenyen. Az 1. ábrán a versenypálya látható, a 2. ábrán a térkép hátoldalára írtam fel a pontmegnevezéseket, meg az egyes szakaszok versenyidőit. A térkép méretaránya 1:50 000, szintvonalak 10 m-ként, a térkép



2. ábra

a régi turistatérkép fotózásával készült.

Lemérve a pályahosszat, az 10 000 m-re adódott, ebből következik, hogy a szintkülönbség 320 m lehetett. (Az összeadásban van egy hiba, a versenyidő 182 perc. A 125 perc a keverési idő.

A verseny rajtja a Szalajkaháznál volt, oda az akkor még működő erdei vasúttal vittek ki minket. A cél pedig a Lajosháznál, szintén a vasút mellett. Mi a „B” részleg voltunk a csapatban, a részlegvezető egy régebbi versenyző, ha jól emlékszem a becenevére, „Imecske”.

Én mint kezdő versenyző a „mitfärer” (németül Mitfahrer: útítárs) címet kaptam. Az első pontra menet sikerült mindjárt egy hatalmasat kevernünk, rossz völgyben indultunk el, és rossz gerincen kerestük a pontot. Én nem nagyon mertem megszólalni egy tapasztaltabb versenyző mellett, de egy idő múlva javasoltam, hogy menjünk vissza a rajtba. Ez segített, újból indulva simán megfogtuk az 1., 2. és 3. pontot, ami egyben az első időmérő állomás is volt. A keverési időből sikerült jó sokat

felhasználnunk, de még versenyben voltunk.

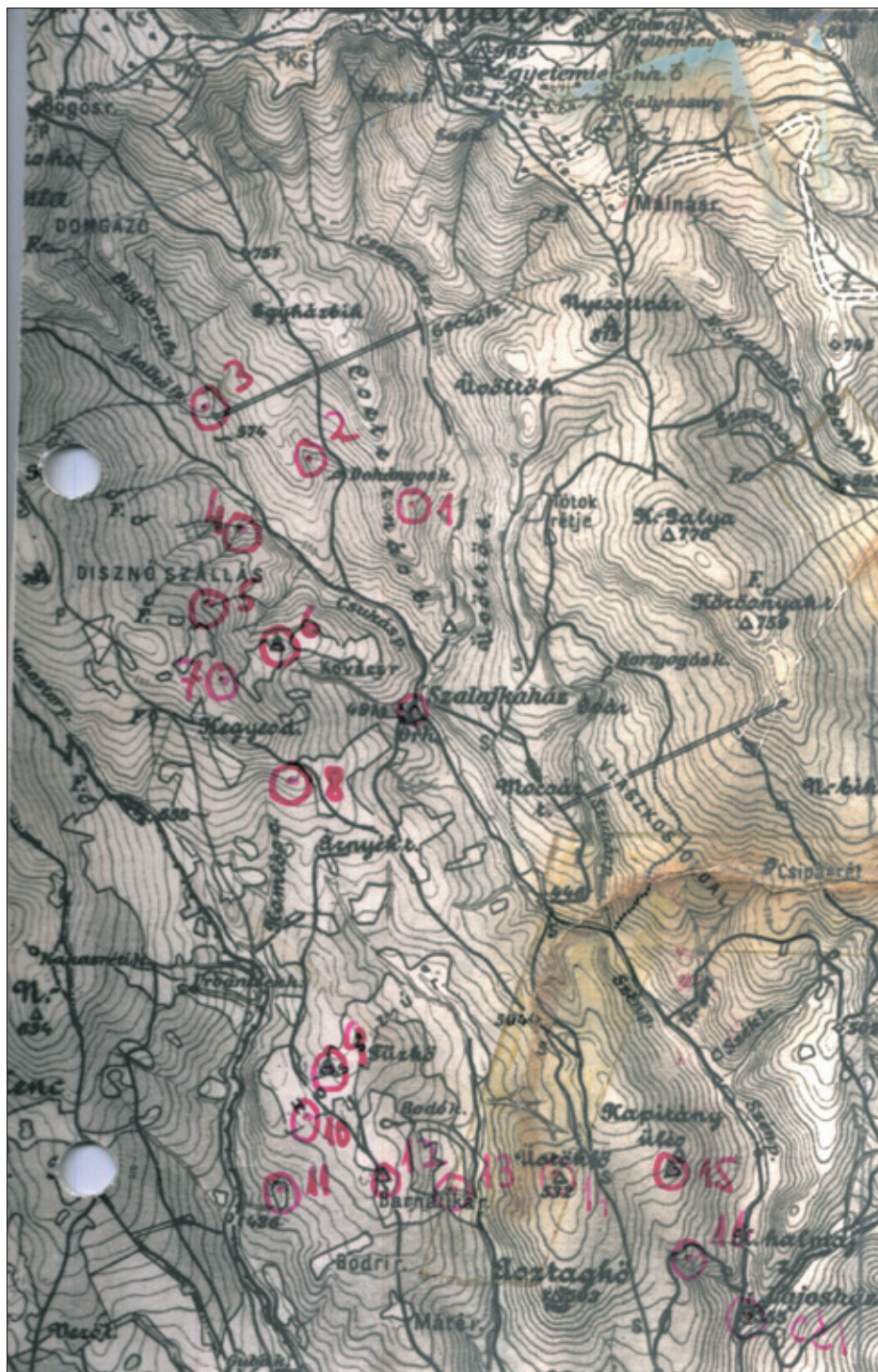
Az időmérő után úgy döntöttünk, hogy egyből a 8. pontra megyünk, hogy nehegy hamar elhasználjuk a keverési időt, és kiessünk. Akkor még lehetett pontot kihagyni, azért 100 hibapont járt, ha pedig időmérő állomást hagyott ki valaki, azért 150 hibapontot kapott. Időmérő állomás kihagyása esetén összeadták a két szakasz versenyidőjét, ezzel lehetett taktikázni. A 8. pont után mentünk a 9. pontra, ami egyszerűnek tűnt. Oda érünk a lapos sziklás tetőhöz, keressük a pontot, de sehol se találtuk, pedig többször oda-vissza mindent bejártunk. (Ezen a térrészen az 50 000 méretarány miatt nem látszik, hogy ez egy lapos tető.) Mikor már eléggé elfáradtunk, elhatároztuk, hogy leülünk pihenni egy laposabb kőre. Meglepetésünkre a lapos kő a magassági pont volt, egy fehér színű négyzetes hasáb beásva a földre, és erre volt ráköteve a fehér színű bója. És hogy nehegy feltűnő legyen, a fehér vászon alá volt bedugva a bélyegző és a pecsétpárna is.

A pontfogás után kiszámoltuk, hogy ha nem sietünk közvetlenül a célba, túllépjük a versenyidő plusz keverési idő összegét, és kiessünk. Ezt azért nem akartuk, hogy legyen a csapatnak eredménye, a másik részleg eredménye ne veszzen el.

Ez sikerült is, beértünk a célba, de a kihagyott ellenőrző pontokért, időmérő állomásokért és felhasznált keverési időért kapott hibapontok száma 1000 felett volt, ezzel pedig együtt járt a „megtisztelt” EZREDES-i cím.

Befejezésül még csak annyit, hogy már ebben az évben is több olyan verseny volt, ahol már a Rajt – Cél közötti távolságot egyben kellett teljesíteni úgy, mint ma. Ezeket akkor „pontérintős” versenyeknek neveztük.

Gombkötő Péter



TRAILO VERSENY LIPICÁN

Az ötnapos Lipica Open idén sem okozott csalódást, jó terepeken futhattunk jó térképekkel, imádtam, hogy el tudtam veszni, van abban valami csodás, amikor az ember nem tudja, hogy hol van. Persze csak a hobbi-versenyzőknek.



A hétfégi népesebb versenyek és a hétközi három családi-asabb futam mellett szerencsére a szlovén sporttársak (OK Trzin) trailO-t is rendeztek Lipicán. Tényleg Lipicánál, közvetlenül a farm és hotel mellett. Így a család némi térítés fejében megnézhet-e a kíváncsi tekintetek elől jól védett lovakat, amíg mi az állandó – bár a tavalyinál enyhébb – szélben a feladványokon törtük a fejünket.

A rendezők komolyan vették a dolgukat, elvégre is elég népes a mezőny ezen a versenyen. A PreO futam előtt kis bemelegítő térképet

lett tömeges rossz válasz. A versenyt Ivica Bertol (Cro) nyerte 1 hibával, a magyarok közül Mihácz Zolinak és Madarassy Anikónak ment jobban (4 hibával a 15., 18. helyen végeztek). „Mentségünkre” szolgál, hogy számunkra a karszt domborzat nehézsége, a sziklák többféle térképi ábrázolása és a növényzet figyelmen kívül hagyása is szokatlan volt. (A térkép azért ennyire szintelen, mert az erdészeti tevékenység miatt a zöld színt, mint futhatóság-láthatóságra utaló területi jelet elhagyták róla.)

Másnap azonos terepen tartották a TempO futamot. Sajnos az

első állomás után nagy sor alakult ki, ez a versenytípus nem bírja el, ha egy ember visz két állomást (még akkor sem, ha csak az út másik oldalára kell átlútni). Idő kell ehhez a szakághoz is, és mivel nekem az nem volt, a délutáni program (olaszországi Grotta Gigante barlang) érdekében a 2-3. állomást kihagytam. Egyébként elég nehéz feladatok voltak, az élményen kívül annak tudok örülni, hogy 10 mp/feladat alatti tempót tudtam teljesíteni. Természetesen ez csak nekem teljesítmény, Mihóknak például ez a szám 7, a győztes Dusan Furucznak 6 mp. Az élmezőny 3-6 hibával oldotta meg a 34 feladatot. Mihácz Zoli a TempOban 6. lett, és összetettben a 8. helyen végzett. A két nap alapján a szlovák Furucz fivérek végeztek az élen.

Nem volt unalmas utazás, bátran nevezhetjük aktív pihenésnek. Minden nap futás, néha ismétlés a kicsikkel, két trailO verseny, délutánként edzés a Sparisokkal vagy kulturálisprogram (vár, két barlang, szurdok, tengerpart és trieszti vacsora fért idén bele), esténként beszélgetés az „épitőkockás” szállóban, ahogy a kisebbek hívták a Hostel Postojnát.

B. Fruzzsi

Fotó forrása: www.oktrzin-klub.si

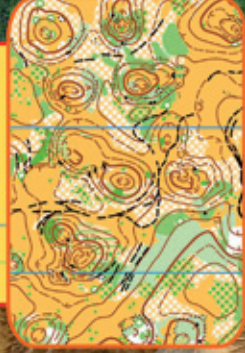


A SZLOVÁK KARSZT KUPA



és a Szlovák Nagydíj
GRAND PRIX SLOVAKIA

- a Szlovák Karszt vidék természeti érdekességei
- Gömörország történelmi kultúremlékei
- Kirándulás a közeli Szlovák Paradicsomba



21.-24.7.2016

www.tuke.sk/karst

4 jó verseny a Szlovák Karszt vidék különleges terepein ebből
2 versenynap a Szilice környéki nyílt és féligbenőtt fennsíkon
2 versenynap az erdősebb Pelsőc-i fennsíkon



BUDAPESTI ÉS PEST MEGYEI DIÁKOLIMPIA, VALAMINT GÖDÖLLŐ KUPA

2016. április 17-én, Gödöllőn kerül megrendezésre a Budapesti és Pest megyei Diákolimpia. A versenyt megrendező BEAC és Gödöllői Kirchhofer SE tájfutóból álló gárda már nem először dolgozik együtt, hiszen a 2015. augusztusi Pest megyei sprint bajnokságot is közösen rendezték. A mostani verseny pályái Gödöllő újjáalakult hangulatos főterét és annak tágabb környezetét is érin-

teni fogják, amelyről Hegedüs Ábelnek köszönhetően készült teljesen új térkép. Természetesen a diákokon kívül a felnőttekre, seniorokra és kísérőkre is gondoltak a szervezők, mert számukra Gödöllő Kupa néven, külön díjazás mellett rendeznek városi versenyt. A diákolimpia külön érdekessége lesz, hogy az MTFSZ jóvoltából itt kerülnek először kipróbálásra a gyártó által a szövetség

rendelkezésére bocsátott SIAC típusú, ún. „érintés nélküli” dugókák, amelyek minden diákolimpián induló versenyző számára térítés mentesen kerülnek biztosításra. A Gödöllő Kupán indulók számára is díjmentesen elérhető lesz a SIAC dugóka, akik szeretnék kipróbálni, azok az Entry-ben történő nevezéskor az SI bérlettel igényre állítsák!

A Diákolimpia és a Gödöllő Kupa tervezett „0” ideje egyaránt délelőtt 10 óra, így a kora délutánra várható eredményhirdetés után még mindenkinek lehetősége nyílik a város több neves cukrászdájának valamelyikét felkeresni, vagy kulturális programon részt venni.

A verseny, a versenyközponttól alig néhány száz méterre található Gödöllői Városi Múzeum és Gödöllői Királyi Kastély látogatásával együtt kitűnő családi program is lehet. Mindenkit szeretettel várnak a rendezők!

Bővebb információk

a www.godollokupa.fw.hu honlapon és az MTFSZ versenynaptárában

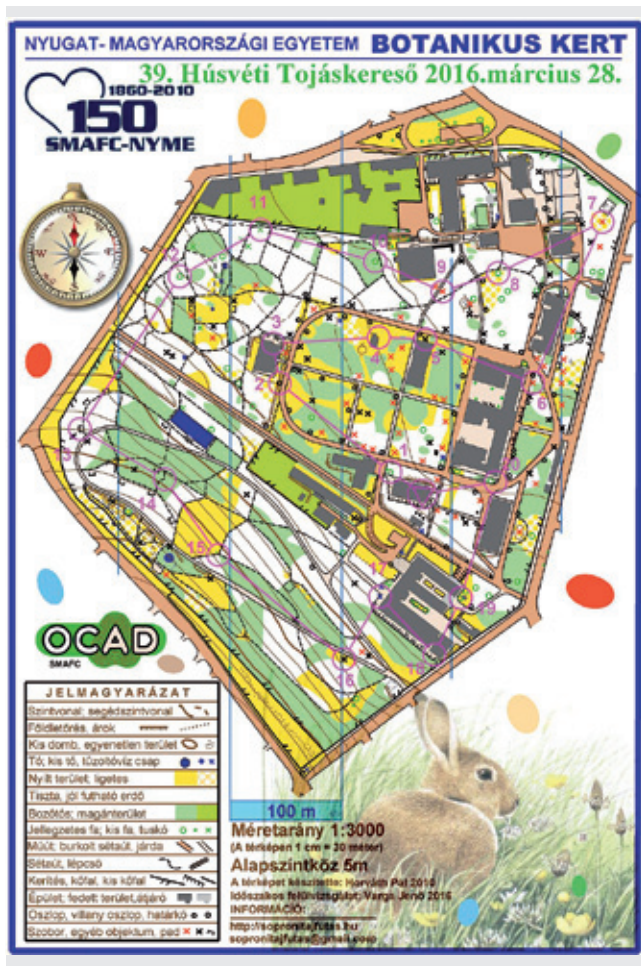
HÚSVÉTI CSÚCS SOPRONBAN

Húsvét hétfői délutáni hír: „Alig néhány órája fejeződött be itt Sopronban az Egyetem Botanikus kertjében a 39. éves családi rendezvénynek indult Tojáskereső tájfutó verseny, amit ma Tojáskereső Játéknak nevezünk.

Már öt éve új, ragyogó helyszínen, a Botanikus kert évenként javított térképén, 20 tojás alakú papírbójás, zsírkretás megoldással rendezzük feleségemmel ezt a játékot, s a tavalyi 417 fős résztvételi számot idén 503 résztvevőre sikerült javítani, akikből 266 gyermek volt. Még nemzetközinek is nevezhetjük az eseményt, mert Bécsből és Svédországból is volt gyermek induló. Minden beérkező gyermek csokitőjást kapott.

Az 1:3000 méretarányú, 5 méter alapszintközű térképén, több mint 1 km hosszú pályát kellett teljesíteni a résztvevőknek és az igen gazdag síkrajzú Botanikus kertben kellett megfogni a 20 ellenőrzőpontot.”

Varga Jenő





HOMOKHÁTI MACCABI KUPA 2016. MÁJUS 14-16.

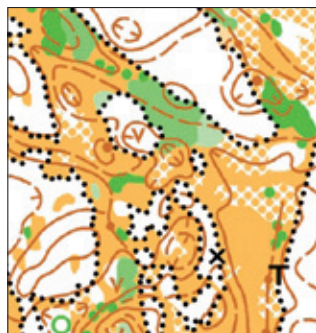
Az idei Homokháti Maccabi Kupa olyan program lesz, mely már hagyományteremtő, mert ismét Pünkösdi hétvégéjén kerül megrendezésre és ez az időpont már 2017-re is igaz lesz. Biztatunk mindenkit, jöjjen el a versenyre, ígérjük nem fog csalódnia. A megszokott színvonalon szeretnénk 3 napi feledhetetlen élményt nyújtani a versenyre nevezőknek. Ehhez minden adott: változatos, érdekes, részlet gazdag terep, **(még soha nem volt rajta tájfutó verseny)** 3 nap alatt 5 rajthoz állási

lehetőség (2 középtáv, 1 éjszakai, 1 váltó és egy normáltáv) Több féle árszínvonalú és minőségű szállás, hogy mindenki megtalálja a kínálatban a számára legkedvezőbbet Kiskunmajsán. Az éjszakai verseny a Jonathermál Gyógy és Élményszálló területén és a mellette lévő Fürdőfaluban rendezzük, így érdemes az ottani szállásokat igénybe venni. Igazi családi programnak gondoljuk a Maccabi Kupát! Hiszen nemcsak a gyerekek számára lesz vonzó kikapcsolódás, hogy a farsztó verseny után minden

nap megmártózkodhatnak a kiskunmajsai fürdő hűsítő vizében, mert – **minden nevező, 50%-os fürdőbelépőt kap** a Jonathermál Gyógy és Élményszállóba a verseny ideje alatt.

Érdemes tehát megtekinteni a verseny honlapját és nevezni mielőbb. A verseny rendezősége és a vendégszerető kiskunmajsaiak sok szeretettel várnak mindenkit!

*Paskuj Máttyás,
szervezőbizottság elnöke
paskujm@gmail.com
Tel: 06-20-9521-022*



WWW.TAJFUTAS.MACCABI.HU



multiNavigator.hu
térképész - outdoor - navigáció

EGYESÜLETI KEDVEZMÉNYEK!

Tájékoztató 2016 2. szám **45**

HOGYAN KÉSZÜL ERŐ LEVES?

A feltörekvő fiatalság már nem elégszik meg csak a tájékoztatósi futással, atlétikai vagy a most nagyon divatos terepfutó babérokra is tör. Tugyi Leventét (LEVES), a DTC fiatal tehetségét kérdeztük terveiről, idei évi felkészüléséről és idei eredményeiről.

Hogy érzed, hogyan sikerült az idei felkészülésed, a téli alapozás?

Maximálisan elégedett vagyok vele. Ez volt eddigi életem legeslegjobb alapozása. Sérülésmentesen, egy-két motivációs hullámvölgyet leszámítva, napról napra elvégeztem a kijelölt edzéseket.

Mi számodra a legfontosabb most a mindennapjaidban a tanulás mellett?

Legfontosabb a futás, az edzések elvégzése. Szabadidőm szinte minden percére a „munkára” pazarlom, amit tavaly november óta végzek. Az egész felkészülésem központjában a Miskolci Főiskolás Világbajnokság áll, mindent ennek rendeleik alá.

Idei évre mik a terveid, melyik versenyeken fogsz részt venni, mi motivál?

Az év nagy részében, egészen szeptemberig tájfutó versenyek vannak legfőképp a szemem előtt. Célom indulni a Lengyel Tájfutó Világkupán, Csehországi Felőtt EB-n, a Miskolci Főiskolás VB-n, és a Svéd Felőtt VB-n. Az őszi szezonban pedig előrébb kerül a terepfutás: számos osztrák versenyen tervezek rajthoz állni, pl. Trail-maniak, Schneeberg-Trail és a Tour de Tirol.

Ki, kik a példaképeid?

Minden tekintetben felnézek Kovács Ádám eredményeire és munkájára. Szinte ő is csak itt készült Miskolcon vagy Egerben az összes versenyére, ezért előttem a példa, hogy nem muszáj valamilyen magasabb országba születni, ahol jobb adottságok vannak a futáshoz, itt helyben is el lehet érni ilyen eredményeket! Németh Csabával is szoktunk néha együtt futni, amikor össze tudjuk egyeztetni, rengeteg dolgot tanultam már tőle és őt tartom az egyik legjobb terepfutó-ultra futónak.

Mennyi kilométert futsz hetente, mondjuk december óta és milyen típusú futások/edzések ezek?

Jelenleg olyan 130-140 km körül futok hetente, de ha decembertől nézzük, akkor volt jó pár 160-180 km-es hetem is. A legtöbb 203.75 km volt, és még volt egy több mint 200 km-es hetem februárban, ez a hónapom 771 km lett. Az edzések jellege hosszútutás, résztávok, tempófutások, fartlek/intervall jellegű futó edzések, átmozgató és könnyű futások. Ezen kívül még erősítők, jógázok, és úszni is szoktam.

Tavaly december óta nagyon sok terepfutó versenyen/teljesítménytúrán is elindultál, ahol mindegyiket sikerült pályacsúccsal megnyerned, amely csúcsokat korábban nagy futó nevek tartottak?

Az első rekordot a Tortúrán futottuk Carlos-szal, erre nem készültünk konkrétan, hogy mi most csúcsot fogunk dönteni. Emlékszem, hogy 40 km környékén (Tamás-kútja után) elkezdett Carlos egy erősebb tempót diktálni és mindkettőnknek annyira jól esett, és bőven éreztük magunkban az erőt, hogy megkérdeztem Carlos-tól „Mennyi is a pálya csúcs?”. Na, innentől fogva volt az a célunk, hogy rekordot döntünk. A Téli Mátrával már egészen más volt a helyzet, ott hetekkel előtte már a rekord döntés lebegett a szemem előtt, különösképpen azért, mert azt Kovács Ádám tartotta. Sőt most a Tavaszi Vértes Terep Maratonon a félmaratoni távon sikerült a tervem, Bogos Tomi két évvel korábbi idejét több mint két perccel megjavítottam. Az eredményt nem tették hivatalossá, mert nem vittem magammal fél literes üres flakont, csak egy 1 dl-es poharat, de a kitűzött célt itt is elértem teljesítményben.

Mi a véleményed a minimalista vagy természetes futásról? Gyakorlatilag neked sok inov-8 futócipő van, érzel-e, tapasztalsz-e különbséget gyorsaságban, hatékonyságban a klasszikus cipő és a sarokemelés nélküli vagy kis sarokemelésű cipőben futás technikája közt, akár a hosszabb futásaid során is?

Amikor elkezdtem átállni a minimalista technikára, akadtak az elején problémáim, de egy idő után észrevettem, hogy akaratlanul is másképp lépek már (nem sarokra), és jobban is esik így a mozgás. Aztán gyorsabbnak éreztem magamat, fölele és a síkon is. A lefele futást kellene még jobban megtanulnom, és még mindig van hova fejlődni, de ott is előnyömre vált az ilyen cipőkben futás. Az elején még tartottam tőle, hogy a hosszabb futásokat nem fogom bírni, de ez nem így lett, és amúgy is a tájfutásban vagy terepen futva egy „magas sarkú” cipőben futás értelmetlen, így nekem inkább előnyt jelentenek ezek a cipők.

A felkészülésedhez találtál-e támogatót és miben segíti a felkészülésed?

Igen, a legjobb pillanatban jött a segítség! A Téli Mátra után megkeresett Guttman Zoli, és kaptam egy remek lehetőséget a multiNavigatortól, amit el is fogadtam, így idén tavasztól kezdünk egy közös munkát. Segítséget kapok tőlük a felszerelésben, igazi minőségi futóruhában és cipőkben futhatok, mint pl. inov-8, VJ Noname és CW-X. Gondoskodnak arról is, hogy táplék kiegészítőket és vitaminokat se szenvedjek hiányt, és ezen felül számos távoli és közeli versenyhelyszínre való eljutásban, a versenyre való nevezésben, és a szállások kapcsán is tudnak anyagilag támogatni!

Van-e valami olyan célkitűzésed, hogy mondjuk maratonon vagy 10.000 méteren valami nagy időt is elérj?

Erre az évre 5000 m-en van egy célom: 15 percen belül szeretném lefutni. Továbbá 10.000 méteren is szeretnék 30 perces futóvá válni mihamarabb, és a maratonra is kitűztem magamnak egy célt – de ez még titok.

Jó felkészülést és további sikereket!

TÁJFUTÁS 2016

noname



multiNavigator.hu

terepfutás – outdoor – navigáció



Koio Half Long
Running Tights
9990 Ft

6990 Ft
gyermek méretek
3990 Ft

Pro Running
T-shirt
9500 Ft

3900 Ft



Koio Long
Running Tights
15 990 Ft
9900 Ft



Pro Running
Singlet
6990 Ft
4990 Ft



TEREPFUTÓK
BOLTJA

1134 Budapest, Dózsa György út 61–63.
(A kék metró megállónál)

infóvonal: (+36-1) **7 888 888**



Címlap: A Hosszútávú Országos Bajnokság dobogósai az FN21E kategóriában.
Hátsó borító: A Tavaszi Spartacus Kupa egyik ellenőrzőpontján



HU ISSN 1215 8526



1215-8526