

Tamás

MTS Heves megyei Tanácsa
Természetbarát Szakszövetség
Eger, Kossuth Lajos ut 9.

A T Á J É K O Z Ó D Á S I F U T Á S
E L E M E I

/az ifjúsági tájékoztatói versenyzők
továbbképzése céljára/

Összeállította: Tamás Endre

Átnézte: Miklós István és
Szabó Endre

1967.

B E V E Z E T É S

Mi is tulajdonképpen a tájékoztató futás?

Ismeretlen terepen, erdőben, olyan helyeket kell felkeresni térkép és tájoló segítségével, amelyeket a verseny rendezőse előre, színes táblákkal megjelölt. Az a győztes, aki valamennyi ellenőrzőpontot érintett és a legrövidebb idő alatt tette meg a távot, a versenyszabályok betartásával.

A tájékoztató futást - az öttusához hasonlóan - a svédek "találták föl", mintegy ötve éve. Magyarországon harminc évvel ezelőtt rendezték az első tájékoztató versenyt. Ezek egészen más jellegűek voltak, mint a maiak. Korszerű tájékoztató versenyt alig tíz éve rendeznek hazánkban.

A tájékoztató futás nem könnyű sport, de talán a legegészségesebb, hiszen egyetlen stadion vagy sportpálya sem vetekedhet az erdő, a mező tiszta levegőjével. Komoly szellemi felkészülést igényel. El kell sajátítani a térkép és tájoló használatát, a terepten, a tájékoztató elemeit. Fizikailag az egyik legmegerőltetőbb sportág, hiszen 10-15 kilométeres távot és többszáz méteres szintkülönbséget kell leküzdeni futva és közben állandó szellemi munkát végezve.

Ha azonban, valaki elsajátította az alaptudnivalókat és már résztvett tájékoztató versenyeken, megtalálja ennek a sok figyelmet, ügyességet és akaratot kívánó sportágnak a szépségeit.

Ehhez kíván segítséget nyújtani ez a kis füzet, hogy ez a fiatal, és kevésbé ismert sportág, minél több, jól képzett és lelkes sportolót mondhasson magáénak.

/Tamás Endre/

I. T E R E P T A N

A. A terep

Terepnek a Föld felszínét nevezzük a rajta lévő kiemelkedésekkel, mélyedésekkel, vizekkel, növényzettel és az ember által épített létesítményekkel /utak, hidak, házak stb./. Tehát azt a földfelszínt, amelyen tájékozódunk, mozgunk, versenyzünk - amely minden lépésünket, cselekedetünket - amit tájékoztatóval kapcsolatban teszünk, döntően befolyásolja. Ez a tájékoztató sport versenypályája.

A terep elemeit két csoportba osztjuk:

- 1./ domborzat
- 2./ tereptárgyak

Domborzaton a terep, a földfelszín egyenetlenségeit értjük, ami a földtörténet évmilliói alatt alakult ki a hegyképző erők, a szél és a víz hatására. Fő idomai legkevésbé vannak kitéve a változásoknak. A gerinc, a metsződés, a hegyorri fontos tájékoztató pontok lehetnek; amelyek lezárják a mozgást, de elősegíthetik a gyors tájékoztatót. Ezért igen fontos, hogy a terepen is, a térképen is gyorsan és biztosan felismerjük a terepidomokat, tehát jól olvassuk a domborzatot.

Tereptárgyak. Nézzünk szét figyelmesen a természetben. Csupasz domborzatot jóformán alig láthatunk. Az élővilág évmilliókkal ezelőtt birtokba vette a szárazföldet és természetes módon alakította "felöltöztette" a domborzatot. Az ember tudatos tevékenységével tovább alakította a természeti képet, a domborzat mesterséges létesítményeket kapott.

A Föld felületén lévő természetes képződmények /erdő, rét, folyó stb./ és mesterséges létesítmények /hidak, csatornák, vasutak stb./ együttesét tereptárgyaknak nevezzük. Tájékozódási szempontból ezek is nagyon fontosak.

Terep és tájékozódás

Mint már az előbb is szó volt róla: a tájékozódási versenyző versenypályája a terep. Egy teniszező ismeri a pálya méretét, a versenyző előre tudja a medence hosszát. Más a helyzet azonban a tájékozódási versenyeknél. Vidékenként, hegységenként más a terep, a pálya. Néhol magasabbak a hegyek, nagyobbak a szintkülönbségek, máshol a terep fensík, ahol fenyvesek váltakoznak legelőkkel; egyik vidék messze esik a forgalomtól és kevés út szeli át, a másik teljesen sík, esetleg nocsaras, vagy sűrű erdő borítja.

Ismerned kell tehát a különféle terep-típusokat, mert esetenként más és más módokat kell felhasználnod, hogy könnyen és gyorsan tájékozódj a terepen. Minden alkalmat fel kell tehát használni, hogy jól megismerd a TEREPET.

Ha tudod, hogy milyen a hegycsúcs, nyereg, pihenő, erdőhatár stb. akkor térkép segítségével versenyen is könnyen megtalálod, illetve ha egy tereptárgy helyét ismered a térképen és tudod hol vagy a terepen, azt is tudod milyen irányban és milyen messze vagy attól a helytől ahova igyekszel.

Tájékozódási versenyen, ha egy terepen megjelölt helyet /ellenőrzőpontot/ fel akarsz keresni, nem mindig a felhasználható utvonal hossza a döntő, hanem minden körülményt és lehetőséget figyelembe kell venni, hogy a lehető leggyorsabban érhesd el az ellenőrző pontot. Tehát nem mindig a "toronyiránt" a legjobb, a legmegfelelőbb.

A versenyrendezők gyakran úgy választják meg az ellenőrzőpontok helyét, hogy közöttük hegyes vagy dombos területek legyenek. Mivel gyorsan akarsz odajutni és nem akarsz sok felesleges szintet megmászni, gondolj arra, hogy minden 10 m magasságkülönbség /szintkülönbség/ megmászása kb. ugyanannyi ideig tart, mintha sík terepen 100 m-t tennél meg. Ezért gyakran megéri a meredek oldalaktól megkerülni. Még több időt nyersz, ha ehhez megfelelő utat, vagy ösvényt keresel.

A terepen domborzat és tereptárgyak szerint tájékozódhatsz. Ehhez természetesen jól meg kell ismerned ezek megjelölési formáit.

B. A térkép

A térkép a Föld felszínének kicsinyített képe.

A méretarány a kicsinyítés mértékét adja meg. A térkép leggyakoribb formája a régi színvonalas térképekről készült, fotózott másolat. Hátránya, hogy régi felmérés alapján készültek és pontatlanok, elavultak. A korszerű verseny követelményeinek a többszínnyomásos térkép felel meg. Ezek az újabb felmérések alapján készülnek és megfelelően javítva vannak. Előnye, hogy pontosabb és színezés könnyebb, gyorsabb felismerés, áttekintést biztosít. Hátránya, hogy előállításuk körülményes és költséges, és ma még korlátozott számban lehetséges.

A versenytérképek méretaránya általában 1:25.000 és 1:50.000. A mai versenyzésnek legjobban megfelel az 1:25.000 méretarány, ezt használjuk.

Észak. Háromféle Északot különböztetünk meg. Ezek:

- földrajzi Észak /csillagászati adatok alapján/
- hálózati Észak /a térkép hálózata alapján/
- mágneses Észak /a Föld mágnessége alapján/

Mi az utóbbit használjuk, mivel tájoló segítségével a mágneses Északot tudjuk mérni.

Az Észak a versenytérképen felül van, vagy nyíllal jelölik annak irányát

A térképjeleket két nagy csoportba osztjuk:

- I./ Sikrajzi jelek /egyezményes jelek, nevek, számok/
- II./ Donborzati jelek / a terep természetes felszínét ábrázolják/.

I. Sikrajzi jelek:/legfontosabbak az egyezményes jelek/

Az egyezményes jeleknek három fő csoportja van:

- 1./ Alaprajz szerint: olyan tereptárgyakat ábrázolnak, amelyek a térképen méretarányban kifejezhetők. Az ilyen tereptárgyak, tereprészek határait a méretarányuk megfelelően kicsinítve rajzolják. /Pl.: tavak, erdők, kertek, rétek, nácsarak, kiterjedt építmények/.

Az egyes tárgyak helyére, néreteire a magyarázó jelek adnak utmutatást. /1. ábra/

- 2./ Meghatározott alakú jelekkel azokat a tereptárgyakat ábrázolják, amelyek a térkép méretarányában kifejezni nem lehet. Az ilyen tereptárgyakat a térképen méretüknél nagyobb jelekkel ábrázolják.

Ezek a jelek nem adnak felvilágosítást a tereptárgyak pontos kiterjedéséről. Pl. az út szélességét vagy a víztorony méretét a megfelelő egyezményes jelből nem állapíthatjuk meg.

Pontos helyüket bizonyos szabályok betartásával határozhatjuk meg egyértelműen:

./.

- a kör, négyzet, csillag vagy más szimmetrikus jel esetén, a tárgy az egyezményes jel közepére esik. /Pl. kut, vizinalon, háromszöglési pont stb./ / 2. ábra /
- széles alapon nyugvó jeleknél az alap középpontja. /Pl. szélmalom, gyárkémény, enléknü, szenafor stb./ / 3. ábra /
- az árnyékvonallal ábrázolt jeleknél a tárgy valóságos helyét annak a derékszögnek a csúcsa jelzi; amelyet a jel függőleges vonala az árnyékvonallal alkot. /Pl. utjelző, km-kő, egyedül álló fák stb./ / 4. ábra /
- több összevont idomból álló jelnél, az első idom mértani közepé adja meg a tereptárgy valóságos helyét. /Pl. kápolna, gócskut / / 5. ábra /
- hosszú, egy vagy több vonallal ábrázolt jeleknél a jel közepes vonala határozza meg a tárgy valóságos tengelyét. /Pl. vasutak, árkok, műutak stb./ / 6. ábra /

3./ Magyarázó jelek: az alaprajzi és a meghatározott alakú egyezményes jelek kiegészítésére szolgálnak. Ezek a jelek tájékoztató jellegűek. Önállóan nem használhatók, csak a fenti két jelcsoport kiegészítéseként.
Pl. a fanéréteket és a fafajtákat megkülönböztető magyarázó szöveg és számadat. / 7. ábra /

A versenytérképeken leggyakrabban előforduló egyezményes jeleket lásd a mellékletben. / 8. ábra /

Térképjelek összevonása és elnagyolása:

A térkép méretarányára való kisebbités megköveteli, hogy a tereptárgyak ábrázolásánál bizonyos összevonásokat alkalmazzunk.

Összevonást alkalmazunk olyan esetben, ahol út és vasut fut egymás mellett. Ha mindegyiket külön ábrázolnánk, akkor a jelek a valóságban létező helynek a többszörösét foglalnék el. Ilyenkor a jelentősebb vonalak kerülnek a valóságos helyükre. Itt a vasutvonal, míg az országot elhatároló lyét bizonyos mérettel eltolják. / 9. ábra /

Az elnagyolásra példa, hogy a településekben az ábrázolt házak száma rendszerint kevesebb, mint a valóságban, s csak a fontosabb épületek kerülnek a pontos helyükre. A többi épület ábrázolásánál csak a jellegzetesség visszaadására törekednek.

II. Domborzati jelek:

A domborzat ábrázolására az évek során többféle módszert alkalmaztak:

Legrégibb ábrázolási mód a csikozás, ahol a vonalak a lejtő irányába mutattak. Későbbi az árnyalás, ahol az árnyék érzékelteti az egyes formákat. Még ma is előfordul a színrétegzés, itt az azonos magasságu helyeket azonos színnel jelölik. /iskolai falitérképek/

A mai térképeken a szintvonalas ábrázolást használjuk. A szintvonalak az azonos magasságu pontokat kötik össze, és így rögzítik a szintmagasságokat.

A szintvonalak magasságát a tengerszinttől számítjuk. /Korábban az Adriai tenger szintje volt a nulla szint. Ujabban - főleg a katonai térképeken - a Balti tenger, kronstadti szintjét használják. Ez eltér a korábbi értéktől. Hazánkban a főalappont a Velencei hegységben található ősjel Nadap mellett/.

A versenytérképeken az 1:25000 méretarányu térképnél 5 méterenként, az 1:50000 méretarányunál 10 méterenként vannak az alapszintvonalak. Ha nincs feltüntetve a térképen, vagy az indítóban külön nem közlik, a fenti meghatározás érvényes.

A szintvonalak felosztása:

- alapszintvonalak
- főszintvonalak

/5, illetve 10 méterenként/

/a könnyebb áttekinthetőség kedvéért minden ötödik alapszintvonalat megvastagítanak és a magassági értéket számmal is kiírják/.

- Felező szintvonalak

/az alapszintvonalak közti magasság felét jelzik. Olyan helyen segítik a jobb érthetőséget, ahol az alapszintvonalak ritkák./

- kiegészítő szintvonalak

/az alap- és felezőszintvonalak között kerülnek ritkán alkalmazásra. Csak nagyon szükséges esetekben./

- eséstüske - az esésirány, a lejtés irányának meghatározására szolgál, a szintvonalakra rajzolják.

Szintvonalfajtákat lásd a mellékletben. /10. ábra/

A domborzat elemei:

A szárazföld felszínét vizsgálva találunk megközelítően vízszintes területeket, ezek a síkságok; vízválasztó területeket, ezek a felszíni kiemelkedések /hegyek, hegységek/ és vízgyűjtő területeket, ezek a felszíni benyúlások /völgyek, medencék/.

- 1./ A Síkságokat a tengerszinthez viszonyítva csoportosítjuk:

- mélyföld, ha a tenger szintjénél mélyebben fekszik
- alföld, ha a tengerszint feletti magassága 0-200 m közé esik
- fennsík, ha a tengerszint feletti magassága 200 m fölött van.

- 2./ Felszíni kiemelkedések:

A hegy kis kiterjedésű felszíni kiemelkedés, amelyet minden oldalról lejtő határol.

Alakja szerint lehet:

- Csucshegy, kuphegy /teteje csucsban végződik/
- háthegy, gerinchegy /hosszu elnyúló, széles vagy keskeny tétővel/
- Táblahegy /a teteje sík tábla/.

A hegység - nagy területű, völgyekkel és medencékkel tagolt felszíni kiemelkedés.

A tengerszint feletti nagasság szerint megkülönböztetünk:

- alacsony hegységet vagy dombcsapot, tengerszint feletti nagassága 200-500 m,
- középhegységet, 500-1500 m,
- magashegységet, 1500 m felett.

3./ Felszíni benélyedések:

A völgy - két oldalról lejtőkkel határolt, egyik végén nyitott, hosszú, lejtős benélyedés.

A keresztmetszet alakja szerint megkülönböztetünk:

- szurdokvölgyeket /kanyon/
- "V" alakú völgyeket
- tál /teknő/ alakú völgyeket.

A medence - minden oldalról lejtővel határolt benélyedés.

A domborzat idomai:

Kiemelkedések

- Kup /csúcs/ A hegy olyan kiemelkedő része, amelynek legmagasabbán fekvő pontjából a terep minden irányban lejt. /11. ábra/
- Sziklatorony /bérc/ Sziklás hegyvidéken a környezet lepusztulása következtében létrejött kiemelkedés.
- Halom: Sikságon, a környezetből kiemelkedő, kuphoz hasonló idom.
- Bucka. Sikságon a szél által homokból felhalmozott kiemelkedés, alakja a szél hatására változhatik.
- Hegyhát. Hegyek és hegységek egyirányban hosszan elnyúló, magas kiemelkedése. Legmagasabb részein végigvonuló kis esésű része a hegytető. Határoló felülete a hegyoldal.
- Hosszanti bucka és dűne. Hosszan elnyúló, kis magasságú, szél által felhalmozott kiemelkedések.
- Nyereg. Egymás felé lejtő oldalak találkozásánál, közel vízszintes terület. /12. ábra/
- Pihenő. A hegytető végén, induló lejtőn, kisebb, közel vízszintes terület. /12. ábra/
- Lejtőkup. A hegytető végén induló lejtőn, kiemelkedő kup. /12. ábra/
- Hegyorrr. A hegyoldalból kiemelkedő, kisebb, közel vízszintes tetű idom. /12. ábra/
- Borda. Töltéshez hasonló kiemelkedés a hegyoldalon, többnyire lejtőirányban húzódik. /11. ábra/
- Hordalékphant. Mellékvölgyek betorkolásánál lerakott hordalék. Legyezőszerűen szétterülő, domború idom. /11. ábra/

Benélyedések:

- Völgy. Legálcsoyabb részein húzódik a völgyfenék.
- Oldalteknő. A tagolt hegyoldal vízgyűjtő idoma. Keresztmetszete teknőszerű. /11. ábra/
- Metsződés. "V" keresztmetszetű vízgyűjtő idom a tagolt hegyoldalon /11. ábra/

- Vizmosás. Teknő vagy netsződés alján keletkező meredekfalú árok. /11. ábra/
- Teknőpihenő. A völgyfenéken közel vízszintes terület.
- Horhos. Hegyoldalon /!/ a víz által kimosott, meredekfalú árok. /11. ábra/
- Morotva. Száraz vagy vízenyős holt folyómeder.
- Rlje. Karsztos területen nagy kiterjedésű medence. /Területe több száz km² is lehet/.
- Uvala. Karsztos területen hosszan elnyúló zárt /medenceszerű/ mélyedés. /13. ábra/
- Dolina. /töbör/. Karsztos területen mélyedés. /13. ábra/
- Viznyelő. Tölcsérszerű mélyedés karsztos területen. A felszíni vizet földalatti járatokba vezeti. /13. ábra/
- Zsonboly. Vízszintesen fekvő barlangot a felszínnel összekötő függőleges járat. /akna/
- Lyuk. /horpadás/ Kisebb /néhány méter átmérőjű/ benyúlás.

Egyéb idomok:

- Tereplépcső. A lejtő folyamatosságának megszakításával létrejött, közel függőleges falu idom. A 10 m magasságot meghaladókat terepfüggönynek, az ennél alacsonyabbakat, tereplépcsőnek nevezik. /14. ábra/
- Sziklafal. Tagolatlan vagy tagolt /részekre szabdalts/ közel függőleges felület.
- Terrasz. A völgyekkel párhuzamosan húzódó, a völgyoldalban fekvő, közel vízszintes felület.
- Part, partisáv. A szárazföld és víz érintkezési vonala.

-.--.-.-.-

C. A TÁJOLÓ

A tájoló a mágneses Észak meghatározására, térképetájolásra, álláspont meghatározásra, irányszög mérése, távolságmérésre használjuk.

A versenyeken használt tájolóknak forgatható szelencéjük van és alaplapjuk teszi lehetővé az iránymérést.

Ma már nemcsak a Bezard rendszerű tájolókat használjuk, hanem egyre inkább a svéd eredetű Silva laptájolót.

A Bezard típusú tájoló részei:

- tű /mágneses/
- Szelence /osztással/
- iránytűske
- tükör
- tok
- fémfedél /mm beosztással/

./.

A laptájéoló részei:

- tű /mágneses/
- szelence /osztással/
- irányvonal /az alaplapon/
- alaplap.

A mai követelményeknek legjobban megfelel a laptájéoló. Kis gyakorlat-
tal gyorsabban, pontosabban lehet vele mérni mint a fedeles tájolóval.
ABEZARD tájolóknak szelencéinek beosztása attól függően, hogy honnan in-
dul és merre tart, lehet:

ÉK, DK, DNY.

A beosztás lehet:

- fok 360° / a kör 360 részre, fokra van osztva/
- gradus 4008 / a kör 400 részre, gradusra van osztva/
- vonás - / kör - 6000, 6400 részre, vonásra van
6000 osztva/
6400

Irányszög /azimut/ alatt azt a szöget értjük, amelyet a mágneses Észak
irány-a és az álláspontunktól egy adott tereptárgyhoz húzott egyenes
zár be.

Az irányszöget a Bezard típusú tájolóknál a fém irányéle /a mm beosz-
tásnál/ és az iránytű adja. Leolvasása, a szelencén lévő Északot a
mágnestű északi vége fölé forgatjuk és az iránytűskénél leolvassuk a
szögértéket.

A laptájéolóknál az irányvonal és a mágnestű zárja be az irányszöget. A
szelencét a tű fölé forgatva a szögértéket az irányvonalnál olvashat-
juk le.

Figyelem! A tájoló vas és acéltárgyak, nagyfeszültségű villanyvezeték
közelében, és zivatarok, villámlások idején megbízhatatlan.

-.--.-

II. Tájékozódás

Tájékozódni a terepen annyit jelent, mint meghatározni az álláspontun-
ket, megállapítani a világtájakat, valamint a verseny szempontjából lé-
nyeges terepelemek helyzetét, a követendő irányt.

A legelső tájékozódási művelet a térképtájékolás. Ha a térképen az északi
irány föl van tüntetve, a térképet addig forgatom, amíg a jelzett Észak
a mágnestű által mutatott Északkal párhuzamos lesz.

Ha a térképen nincs jelölve az Észak, de feliratok vannak, a helységnev
Ny-K-i irányát lehet igénybevenni a térképtájékolásánál.

Kilométerhálózat esetén a térképi Északot a függőleges kilométer-vonal
adja.

A következő lépés az álláspont meghatározása. Ez történhet becsléssel
/szemlélet alapján/ és méréssel.

./.

Becsléssel legegyszerűbben akkor határozhatjuk meg az álláspontunkat, amikor olyan jellemző ponton állunk /utkeresztveződés, erdősarok/, amely a térképen is egyértelműen megtalálható.

Meghatározhatjuk helyünket domborzat alapján, ha felismerhető domborzati idomon, vagy annak jellemző pontján állunk. Ilyenek hát-, gerinc-, és mélyvonalak, csucok, éles lejtőátmenetek, metsződések. stb. Ezért a domborzati idomok nagy kiterjedésűek - nem pontszerűek - ezért a meghatározás pontossága korlátozott. Ennek ellenére a versenyzők nagyobb része a domborzat alapján tájékozódik, mert ez verseny közben gyorsabb és könnyebben végezhető.

Méréssel történő álláspont meghatározásnak két módszere van, az oldal- metszés és a hátrametszés.

Az oldalnetszést akkor alkalmazzuk, ha terepvonalon állunk. Ekkor álláspontunk helye a térképen is a terepvonal egyezményes jelén van /uton, folyóparton stb./. Pontos helyünket a terepvonalon úgy tudjuk meghatározni, hogy kiválasztunk egy, a térképen és terepen egyaránt meglévő tereptárgyat. Ennek iránya a terepvonallal lehetőleg 90°-os szöveget zárjon be. A kiválasztott tereptárgynak az irányszögét /azimuth/ leolvasjuk tájolóval. Ezután a térképen lévő jelhez illesztve addig forgatjuk a tájólót, míg az Észak a mágnesű északi vége fölé kerül. Ekkor a tájoló irányára mellett húzott egyenes kimetszi álláspontunkat a már ismert terepvonalon.

A hátrametszést akkor alkalmazzuk, ha nincs támpontul szolgáló terepvonal. Ekkor legalább két olyan tereptárgyat választunk ki, amely a térképen is fölléhető. Az eljárás hasonló az oldalnetszéshez. A két tereptárgy irányszögét meghatározva, irányukat rárajzoljuk a térképre. Az irányok metszéspontja adja álláspontunkat.

Távolságmérés a térképen és a terepen:

Ahhoz, hogy a versenyző mindig meg tudja határozni helyét a terepen, a távolságot állandóan mérnie kell.

A térképen a tájoló mm beosztásával mérhetünk távolságot, de kellő gyakorlattal, becsléssel is érhetünk jó eredményt. Tájolóval történő mérésnél figyelni kell arra, hogy a mérés légvonalban történik, azaz a kerülő utvonalak hossza más lesz. Gyakorolni kell, hogy légvonalban történő mérésnél, becsléssel is jól meg tudjuk határozni a kerülő utvonalak hosszát. Ehhez segítséget nyújthat a térképek km hálózata is.

A térképen mért hosszak értékét a méretarányának megfelelően át kell számítani a terepen lévő valóságos hosszakra. Pl. a térkép méretaránya 1:25.000, a mért távolság 4 mm. Ennél a méretarálynál a térképen mért 1 mm, a terepen 25.000 mm-nek, azaz 25 m-nek felel meg. Tehát a mért 4 mm a valóságban $4 \times 25 = 100$ m.

Terepen legegyszerűbben a saját lépéseinkkel tudunk távolságot mérni. Ennek jól bevált módja a duplalépés számolás, amikor minden bal, illetve jobb "lábát" számolunk csak. Ehhez minden versenyzőnek ismernie kell a lépéshosszát, illetve azt, hogy mennyit lép 100 méteren, sikon, lejtőn és emelkedőn. A duplalépés számolásnak automatikusan kell történnie, anélkül, hogy a versenyző erre külön gondolna. Edzéseken ezért mindig számolni kell a lépést, hogy ez a művelet reflexé váljék. A különböző tereptípusoknak megfelelő lépésszámot előre bemért pályákon kell ellenőrizni.

Iránymenet

A korszerű magasabb osztályu versenyeken ritkán fordul elő, hogy egyes ellenőrző pontok között, terepvonalak mentén lehessen futni /utak, partok, erdőszéle, völgy, gerinc stb./ Ilyen esetekben a versenyzőnek gyakran kell "toronyirányt" haladnia. Egy meghatározott irányban történő mozgást, közben állandóan ellenőrizve az irányt, iránymenetnek nevezzük.

Ebben az esetben, amikor vezető terepvonalak nem állnak rendelkezésünkre, a térképről levesszük az elérendő tereppont irányát: álláspontunkat és az elérni kívánt pontot a tájoló szélével, irányvonalával összekötjük és a tájoló szelencéjén lévő Északot a térképi Északkal egy irányba forgatjuk. Ezután a tájolóval addig forgunk, míg a szelencén lévő Észak a mágnesű által jelzett Északkal megegyezik. Ekkor a tájoló irányvonala mutatja a kívánt irányt. Ebben az irányban kiválasztunk egy kiemelkedő, jól látható tereptárgyat és addig a lehető leggyorsabban haladunk. Ott ismét választunk egy iránytadó tereptárgyat és folytatjuk a menetet.

Iránymenethél, mindig számoljunk lépést! Így állandóan tudjuk pontos helyünket a terepen, és nagy segítséget nyújt az előre nem látott akadályok kikerülésénél.

Tájékozódás különös viszonyok között:

Rossz látási viszonyok között /ködben, esőben, éjjel/ fokozottabb figyelmet kell fordítani a tájékozódásra. Gyakrabban kell a térképre pillantani és helyünket állandóan ellenőrizni. Ilyen körülmények között érdemes terepvonalon futás, ha az hosszabb és biztos vezetőnek látszik. Lehetőleg ne alkalmazzuk iránymenetet. Ha mégis elkerülhetetlen csak szakaszosan és fokozott figyelemmel hajtsuk végre.

Rossz látási viszonyoknál különösen fontos, elengedhetetlen a távolságmérés /lépésszámlálás/.

III. Az edzés

Az edzés szükségessége:

Az első tájékozódási versenyeken - sok évvel ezelőtt - a versenyző legtöbbször felkészületlenül jelent meg a rajtnál, mintha csak egy kedélyes vasárnapi sétára indulna.

Azóta az évek folyamán nagy változások ment át ez a sportág. A versenyek felgyorsultak, a tájékozódási feladatok egyértelműek, tiszták, fizikailag nagyobb követelményt állítanak a versenyző elé. A pályák egy hosszabbak és nehezebbek, egyre több gondot okoz, a versenyzőnek az útvonal választás, a pálya hosszának és nehézségeinek gyors leküzdése.

Ma már nem elég csak a tájékozódási elemeket elsajátítani. Gyorsan kell eligazodni térképen és terepen egyaránt. A versenyzőnek gyorsnak, kitarthatónak, futónak, kiváló taktikusnak kell lennie. Ezt pedig csak rendszeres edzéssel, nagyon gondos felkészüléssel érheti el. Ezért a tájékozódási futásban - a többi sportághoz hasonlóan - a rendszeres edzés elengedhetetlen követelmény.

A különböző edzésmódokkal a szervezet hozzászokik az egyre fokozódó igénybevételhez, ami fokozott testi és lelkierőt ad. Fizikai erőt annyiban, hogy önbizalommal tudjál egy versenyt, nagy igénybevétel esetén is végigfutni: lelkierőt annyiban, hogy erős ellenfél, nehéz terep és rossz időjárás se befolyásoljon. Megőrizd attól, hogy rossz szereplést túlságosan tragikusnak vegyél és lehetővé teszi, hogy bizonyos kényelemtől lemondjál és a sportért áldozatot is vállald. A tájékozódási futásban a gyorsaságnak is nagy jelentősége van. Hiszen a cél az, hogy az összes ellenőrzőpontok érintésével a legrövidebb idő alatt tedd meg az utvonalat.

A kondíció:

Jó formában, erőnlétben lenni azt jelenti: fizikailag frissen, állóképesen. Saját erőnlétét edzéssel mindenki fokozhatja, de csak több éves, következetesen felépített edzés és ennek megfelelő életmód eredményezheti ezt.

Minden versenyzőnek van egy felső frissességi szintje. Ez személyi, fizikai, lélektani állapotától és öröklött tulajdonságaitól függ. Nem mindenki született világ bajnoknak! Mindenkinek adva van azonban a lehetőség, hogy többet hozzon ki magából.

Az erőnléti edzés minden olyan gyakorlatot magában foglal, amely az általános teljesítőképességet növeli. /futás, ugrás, dobás, lökés, gimnasztika, súlyemelés, ügyességi és erőgyakorlatok szereken stb./ Tul. gyakran azt vélik, hogy a jó erőnlét a napi életmódból magából adódik. Ez nem így van. A jó erőnlétet kemény, áldozatkész munkával lehet megszerezni. A kondíció egészséges életmódot, egészséges testi erőt jelent és sokoldalú sportmozgást tesz lehetővé.

Az erőnlétre káros a nem kifágyástalan életmód és a rendszertelen edzés.

Szorosan az erőnléttel kapcsolatos a technika kérdése, a mi esetünkben a futótechnikáé. Leglényegesebb szempontjai a következők: a gazdaságos és az egész szervezetre kiterjedő harmonikus mozgás, azaz a törzs, a karok és a lábak mozgásának összhangja, a megfeszítések és elvezetések váltakozása, lazaság, ruganyos és könnyed lépések.

Helytelen lenne a tájékozódási versenyző futótechnikáját lebecsülni csak azért, mert nem kritikus nézők előtt, hanem a természetben fut és látszólag nincs nagy jelentősége. A jól kialakított futótechnika azonban gazdaságos erőfelhasználást, erőtakarékoságot, nagyobb gyorsaságot jelent.

A futótechnika:

Azt hihetnénk, hogy minden ember jól tud futni. Ez sajnos nincs így. A civilizáció hátrányosan befolyásolja a természetes mozgásfolyamatot. A technika kialakításánál ezért jól hangoljuk össze az egyéni futótulajdonságokat és tulajdonítsunk nagy jelentőséget a futótechnika kialakításának.

Lényeges elv, hogy a futás felesleges erőpazarlás nélkül, minél könnyebb mozgással, történjék. Ez akkor felel meg a fizikai törvényszerűséseknek, ha a futó súlypontja a legrövidebb utat teszi meg a lefutott távolság alatt.

A futás mozzanatai:

- 1./ Elrugaszkodás: ez a leglényegesebb mozzanat. Akkor történik, amikor a test súlypontja tuljutott az alátámasztási ponton. Az elrugaszkodás térdből és bokából való kinyúlással történik, úgy, hogy az erő a súlypontra hasson. Az elrugaszkodás mindig erőteljes legyen. Ehhez erős boka, állászár szükséges, amit terepfutással, sok szok deléssel, emelkedőre való felfutással lehet fejleszteni. Felfelé való futásnál az elrugaszkodásnak még erőteljesebbnek kell lennie, hogy a test tömegének előremozgása mellett az emelkedőből adódó ellenerőt is leküzdje. Lefelé futásnál nem kell elrugaszkodni, a test tehetetlen tömege mintegy gurul lefelé a lejtőn.
- 2./ A lendítés: Az egyik láb elrugaszkodásával összhangban történik a másik láb lendítése, amely az elrugaszkodó erőt megfelelő mértékben támogatja. Annál nagyobb és erőteljesebb a lendítés, minél nagyobb az elrugaszkodás. Arra kell törekedni, hogy az elrugaszkodás után, amikor az állászár az ellazulás és a tehetetlenség következtében felcsapódik, akkor a térd lendítése röviden, gyorsan történjék meg.
- 3./ A repülés: Az elrugaszkodás után, a talajraérés előtt van a repülés mozzanata. A terepfutásnál felfelé pillanatoig, lefelé hosszabb ideig tart. Ha a repülés mozzanatai feleslegesen hosszúak, akkor az újabb elrugaszkodásig sebességcsökkenés és elfáradás áll be.
- 4./ A talajfogás: A jól végrehajtott talajfogás biztosítja a futás puhaságát, könnyedségét, folyamatosságát. A helyes végrehajtás: a lábfej a futás irányával párhuzamos, a talp külső éle ér le előbb, ezt követően a test súlya nyomja le az egész talpat. Az átgördülés a saroknál kezdődik és a lábujjak erőteljes elrugaszkodásával fejeződik be. Erős emelkedőnél, vagy köves terepen előfordulhat, hogy a sarok nem ér le a talajra, ez viszont a lábizomzat elmerevedését hozza magával. A lábujjhegyenfutás gyors elfáradáshoz vezet, a lábujjhegyvel való talajfogás és hihetetlenül megnehezíti a futást.

Ugrások: A terepfutás jellegzetes velejárói a különböző távolságú és magasságú ugrások, amelyek a leküzdendő terepváltozatokból adódnak /vizmosás, köves terep, bokor, árok stb./ Az ugrás lehetőleg egy lábra történjék, ez biztosítja a gyors előrehaladás folytonosságát. Ugrásnál talajéréskor a térd jobban behajlik, biztosítva az egyensúly megtartását és az erőteljesebb elrugaszkodást.

Karmunka: A terepfutásnál felfelé haladásnál erőteljes karmunkával, tenhermentesítjük a láb igénybevételét. Lefelé a kar eltávolodik a testtől, de ekkor is vállból lazán mozgatva az egyensúlyozást segíti.

A test tartása: A fej, a törzs tartása természetes, hogy a belső szervek működésének zavartalanságát biztosítsuk. A törzs kissé mindig előre dől. Felfelé futásnál jobban rá kell dőlni az emelkedőre. Lefelé igyekezzünk a törzset egyenesen tartani, hogy a mellkas munkája zavartalan legyen.

Összefoglalva: A futás mindig természetes, könnyed, törekedni kell az izomzat állandó lazaságára. Minden mozdulatnak a gyors előrehaladást kell elősegítenie, minden ettől eltérő, rosszul beidegzett mozgást meg kell szüntetni. Csak az fut jól és erőlködéstől mentesen, aki sokat fut. Futni mindenhol és mindig lehet. Futni, futni, minél többet futni, ez a titka az eredményességnek.

A futótechnikát a tájékozódási versenynek megfelelő terepen kell gyakorolni, nappal és éjjel egyaránt változatos terepen, hogy a versenyző terepérzéke kifejlődjön, azaz ne legyen szüksége arra, hogy a lába alatti talajt nézze, mellyel figyelme elterelődik az előtte lévő terepszakaszról. Ezt az edzések hosszú során kell gyakorolni.

A légzés:

Igen fontos, hogy a futás első lépésétől az utolsóig mind a be, mind a kilégzés legyen maximálisan mély és lehetőleg sokáig tartson. Az izomzat táplálásához/oxigén ellátás/ a levegő is hozzájárul. Aki levegőt veszít, teljesítőképességéből is gyorsan veszít.

A belégzés orron keresztül történjék, a kilégzés szájon és orron át. Gyakorlatképpen edzéskor lélegezzünk tartósan csak orron be és ki egyaránt. Minden lehető alkalommal tartsunk légzésgyakorlatokat, még munkába menet is. Járásnál vagy lassu ügető futásnál a be-, illetve kilégzés tartson 4-8 lépésig, folyamatos futásnál 4 lépésenként és csak erős igénybevétel esetén menjen le a 2 lépéses ritmusra.

A versenyen agyunk térképolvasással van elfoglalva és nem gondolhatunk eléggé légzésünkre, ezért légzésedzéseink célja az legyen, hogy a ritmus egy automatizálódjék, hogy az tudatos irányítás nélkül is helyesen történjen.

Ne becsüljük le a légzésedzéseket! Aki lebecsüli, sohasem fog jó eredményt elérni!

A bemelegítés: A merev, nyugalomban lévő szervezettől nem lehet nagy teljesítményt várni, s fennáll a kellemetlen utóhatások veszélye is. Ezért fontos a rajt előtti bemelegítés. A jól végrehajtott bemelegítés biztosítja a szervek zavartalan működését, mert előkészít, bemelegít, lazít, nyújt és sokoldalú mozgást tesz lehetővé. A bemelegítés tartama alatt szellemileg is elő lehet készülni az elkövetkező feladatokra.

Ebben a tekintetben a tájékozódási futók sokat haladtak előre és megértették a bemelegítés lényegét. Ezt a tényt a rendezőknek is figyelembe kell venniük a rajtidők megállapításánál, hogy még az alacsonyabb rajtszámú versenyzőknek is **jussan** idő a bemelegítésre. Maga a versenyző is értékeli azt a lehetőséget, hogy az öltözőtől a rajtig lévő távot bemelegítésre használhatja fel.

Bemelegítésre javasoljuk: tartsunk átmenetet a járástól az enyhe üggető-futásig. Ez a két mozgás-mód gyakran váltogassa egymást. Iktassunk közbe gyors lépésgyakorlatokat, rövid vágtaakat és néhány könnyű gimnasztikai gyakorlatot. Az a tájékozódási versenyző, aki gondosan készül a versenyre, nem üldögel a rajt körül, hanem a maradék időt bemelegítő gyakorlatokkal tölti ki.

Az intervall edzés:

A legeredményesebb futó- és edzés módnak az intervall futás bizonyult olyannyira, hogy ma már nem képzelhető el edzésterv nélküle. Az intervall futás azon a tapasztalaton alapul, hogy azokat az ingereket, amelyek az izomokat és a szivizmot érik, szünetekkel, pihenőkkel megszakítsák. Így elkerüljük a hosszú, azonos erősségű mozgásingerek hatását. Sokkal helyesebb az edzéstartót többrésztávra bontani, ezeket jó edzési állapotban a versenytempómál gyorsabban lefut, és egy-egy résztáv után olyan szakaszt közzektatni - járás, üggetés - amely pihenésül szolgál.

Kezdőknél, vagy tél végén az edzés ujrakezdésénél a "tempó"-távokat mérésenként gyorsasággal futják le és a "pihenő" szakaszok több száz méter hosszúak. Az edzettség fokozódásával vagy az évad előrehaladtával a "tempó" szakaszok gyorsabbak és a "pihenő" szakaszok rövidebbek, vagy már nem sétálások, hanem enyhe üggetések lesznek.

A résztávok hosszai 500-1000 m-ek lehetnek felnőtteknél. /ifjúságiaknál és serdülőknél arányosan csökkentve/.

Példaként néhány intervall-edzés:

- 500 m folyamatos futás - 200 m járás vagy üggetés - 500 m futás
- 200 m járás vagy üggetés - ismételve tetszés szerint.
- 800 m folyamatos futás - 300 m járás vagy üggetés - stb.
- 1000 m folyamatos futás - 300 m járás vagy üggetés - stb.
- 1000 m folyamatos futás - 400 m járás vagy üggetés - 1500 m futás - 400 m üggetés - 1500 m futás - 400 m üggetés - 1000 m futás - 10 perc járás /ez többször ismételve/.

A variálási lehetőségek száma végtelen és az edzéseken résztvevő személy igényére van bízva a helyes arány kialakítása. Ilyen edzés mód esetén nem zökken ki a versenyző a folyamatos iramból, nem fárad el sem testileg, sem szellemileg.

Edzéseken az igénybevétel többszakaszos, tudatos, a versenyeken folyamatos.

Légzésgyakorlat futásközben. Különösen hasznos a helyes légzés tanítása akkor is, amikor a futóedzés még nem nagyon előrehaladott. Erős verseny után is érzed, hogy kellene valamit csinálni, de az ne legyen megerőltető.

Ilyenkor haladj, futkározz a terepen keresztül - kasul és folyamatos könnyű iram mellett koncentrálj a mély légzésre, lehetőleg csak orron át lélegezz. Egészséges hatása nem marad el szellemi fáradtság, vagy egyéb levertség esetén sem.

A levezetés:

A levezetés fogalma viszonylag új. Erős edzés vagy nehéz verseny után szükségletként jelentkezik. Igénybevétel után a szervezetnek fokozatosan kell visszatérnie nyugalmi állapotába.

A megterhelő pihenést a szervezet bizonyos foku aktivizálásával érjük el, aktiv pihenéssel, még akkor is, ha ez csak 5-10 perces sétából áll, a céltól az öltözőig vezető úton. Gyakran ajánlják a lassu lazító futást is, nélkülözhetetlen tudatos, mély légzéssel, hogy a minden esetben fellépő oxigén-adósság megszűnjék. Az igénybevétel után lényegesen hamarabb felfrissül a szervezet, ha betartjuk ezeket a szabályokat. Helytelen verseny után azonnal leülni, a füre heveredni, fürödni vagy ácsorogni.

Hol edzünk?

A futóedzéseket olyan terepen kell tartani, amelyek a versenyek folyamán előfordulhatnak. Bemelegítésként legjobb az erdőben járkálni, könnyedén futni, változtatva a terepet, puha, mohás és kemény általajokat, süppedékes patakmedret, bozótos lejtőt. Ezeket a futóedzéseket jól fel lehet használni távolság-bebecslésre, s ha a futást lépésszámlálással, távolságméréssel kombináljuk, akkor a fizikai edzést szellemi edzéssel is összekötöttük.

A futóedzés könnyen járható terepen egymagában nem sokat ér és semmi esetre sem elegendő annak, aki komoly pályán is meg akarja állni a helyét. Aki edzései alkalmával tudatosan futott bozótban, uttalan vidéken, fás és tüskés, indás terepen, gödrös legelőn, erőborította hegyen, irtásokon, az az ilyen terepet versenyen is könnyen le tudja győzni.

A tájékozódási "edzőversenyeket" is be kell építeni a céltudatos edzőstervbe. Ilyenkor a futást térképolvasással lehet kombinálni, és a versenyzők speciális tudását növelni.

Mikor edzünk?

Mivel a versenyek többsége a délelőtti órákra esik, ajánlatos délelőtt tartani az edzéseket. Az edzéseket is bemelegítéssel kell kezdeni és azzal befejezni.

Edzésterv:

Az egész éves edzésterv a tájékozódási versenyzőknél annál is fontosabb, mert a versenyévad /a kupa-versenyekről most nem beszélve/ az új bajnoki rendszerrel két részre van osztva, és így kétszer van szükség a lehető legjobb forma elérésére. A tavaszi versenyeket figyelve világossá válik, hogy a sportolók télen nem edzenek intenzíven és a tavaszi versenyeken felkészületlenebbül állanak rajthoz, mint az őszi versenyeken. Aki télen pihen "berozsdál" és nehéz kezdésre számíthat,

Ha elfogadjuk helyesnek a versenyekhez igazodó edzést - szemben az általános és állandó kondíció edzésekkel - úgy azt már a szezon előtt, időben meg kell kezdeni.

Edzés a tavaszi versenyekre:

Ha az áprilisban megrendezésre kerülő nagyobb versenyekre már megfelelő formában akarunk lenni, úgy január közepétől gyakran és következetesen kell edzeni. A legfontosabb az, hogy a főedzés, az edzési periódus csúcspontja, ahol legtöbb a munka, ne a szezon idejére, hanem előre essék. Az edzés egyrészt kondícióedzésből áll, amit tornateremben tarthatunk heti egy-két alkalommal, másrészt hetenként legkevesebb egy futóedzés a szabadban. Későbbiekben két terepedzés váltakozhat egy terem edzéssel.

Ebben az időszakban értékes edzés mód a kiadós járás, a melegítőben végzett futó lábmozgás gyakorlatok, járás és ügetés felváltva. A legjobb kiegészítőtevékenység és a legeredményesebb téli edzés a hosszútávu sífutás. A folyamatos és terephez alkalmazkodó futótechnikát, az egyenetlen terepen egyensúly megtartást igen jól lehet gyakorolni, a rendszeres siturázással. Ez a mód igen eredményes.

Február közepétől, amikor megkezdődik a főedzés időszaka, azzal érhetjük el a fokozást, hogy többet futunk a szabadban. Hetenként 3-5 alkalommal. Az első versenyek a forma mérésére szolgálnak, fizikai állapotunkról szerzett tapasztalatok határozzák meg a további munkánkat. Versenyidőszak alatt formábantartó edzésekkel kell készülnünk a küzdelmekre.

Edzés az őszi versenyekre:

Az őszi szezonra is érvényesek a fent említett szempontok, mivel nyáron a sporttevékenységek fokozottak, itt a forma átmentéséről van szó. A tapasztalat szerint legjobb a lassu formabahozást július közepén megkezdni és a főedzést augusztus közepére időzíteni. Hetenként háromszor tartunk a terepen lábtechnikai futóedzést, légző-futást, intervallfutást. Olyan formába kell jutni, hogy könnyű formábantartó edzéssel, jó állapotban maradjon a versenyző novemberig, az egyéni és csapatbajnokságok és egyéb kupaversenyek befejezéséig.

IV. Verseny közben

Versenyszükszerelés:

A korábbi versenyekhez képest lényegesen megváltozott a versenyzők felszerelése is. Ma már leginkább megfelel a könnyű és jól szellőző mez, illetve trikó és nadrág. A ruhadarabok ne legyenek túl feszesek, mert ez a mozgást gátolja és a szoros öv vagy gumi elszorítja a vérkeringést. Tüskés-indás terepen éjjel és hideg időben igen jó a jáger alsó és hosszujju mez.

A versenyeken /főként az éjszakain/ s olyan terepen, amely a bokát erősen igénybe veszi /kövek, hepe-hupák/ elengedhetetlen a magasszáru, széles, hornyolttalpu tornacipő. Agyagos csuszós, kőszegény talajon viseljük szöges, ill. magasszáru gumi Toplis cipőt.

A tájolókat ajánlatos a zsinórnál fogva a csuklónkhoz kötni.

A térkép megfigyelése verseny előtt:

A tájékozódási versenyző egyik legfontosabb tevékenysége - amely az egész versenyre kihatással van - a versenytérkép igen gondos tanulmányozása.

A térképet a következő szempontok szerint kell megvizsgálni:

- hol a térképi észak
- méretarány
- színtvonalak hány méterenként
- a térkép kora /az utolsó helyesbités ideje/
- térképjelek.

A térkép vizsgálata megéri a ráfordított időt. Gyakorlott tájékozódási versenyző ezekkel fél perc alatt végez.

A berajzolást higgadtan, gondosan kell végrehajtani. Ne siessük el és ellenőrizzük le minden részletét, mert a verseny alatt megnyugtató érzés annak a tudata, hogy részünkről nem történt tévedés, különösen, ha egy ellenőrzőpontot nem találunk meg azonnal. A legtöbb versenyen ma már előre berajzolt térképet kapnak a versenyzők.

Ellenőrizzük a berajzolás helyességét és jegyezzük fel a pontmegnevezéseket. Irjuk fel a térképünk határa a menetidőt, a távot és a szintet. Számítsuk ki a beérkezés időpontját, ezt jegyezzük fel. Egyeztessük óránkat az indító órájával.

Útvonalválasztás:

Az utvonálválasztásnál tisztában kell lenniük saját erős illetve gyenge oldalunkkal. Lehet valaki jó "technikás" /iránymenet, szinttartó futás stb./, a másik jó futó, a harmadik ügyes térképész.

Egy jó futó például előnyben részesít egy hosszabb kerülőt, biztos uton, szintkülönbség nélkül. Aki a futásban gyengébb, inkább a rövidebb átvágást iránymenetet választja, még ha nagyobb kapaszkodón kell is átvergődni.

Ami az utvonálválasztásnál az ellenfélhez való magatartást illeti, csak az egyéni biztonság teljes megőrzése mellett kezdjük "taktikai manőverhez", ha a várható eredmény jelentékeny és nem kell sok időt áldoznunk. A kezdő tartózkodjék az ilyen manőverezéstől, mert könnyen kiesik a szerepéből és legtöbbször saját versenyeredményét rontja le. A tapasztalt tájékozódási versenyző számára itt igen gazdag és kedvező lehetőség nyílik.

Taktikai feladatok végrehajtása esetén ismernünk kell képességeinket. Tudnunk kell, hogy milyen gyorsak vagyunk uton, különböző tereptípusokon, iránymenetben. Tudni kell, hogy az iránymenet lényegesen több tájékozódást kíván és megerőltetőbb, mert 10 m szint felfelé, 100 m-nek felel meg sík terepen, mind erő kifejtésben, mind időráfordításban.

Általában a hosszabb, de szintet tartó kerülőutak /ahol aránylag könnyebb a tájékozódás/ előnyösebbek, mint "keresztültájékozódni" rövidebb, de nehezebb utszakazon.

A tájékozódási versenyzőnek számolnia kell térképpontatlansággal is, mivel idők folyamán a műveleési határok, utak stb. megváltoztak. Új épületeket emelnek, új utakat építenek, régi épületeket lebontanak és a hozzájuk vezető utak megsemmisülnek. Állandó jellegű azonban a domborzat, a terepalakulatok. pl. egy térképen bejelölt ösvény kereszteződéséig nem biztos, hogy a

terepen valóban létezik. Ezért soha nem szabad a lépésszámolást elhanyagolnunk különösen sík terepen, míg a hegyvidéken a domborzat is segít a kereszteződés megtalálásában.

Térkép hiba, pontatlanság esetén a gyakorlott versenyző gyorsan fel tud lelteni több más biztos tájékozódási pontot. Ez az a biztonság és tudás, amit a kezdők gyakran megcsodálnak. Szorgalmas, gyakorlással, töretlen akarással ezen a téren is magas szintet lehet elérni, kiváló versenytapasztalatokat lehet szerzni.

Magatartás pontközelben:

Verseny közben a markánsan, feltűnően tiszta, könnyű helyen telepített ellenőrzőpontokat a versenyzők általában különösebb keresés torlódás nélkül megtalálják meg és végzik el az ellenőrzés bélyegzést. Aztán futnak tovább.

A "nehezebb" ellenőrzőpontok közelében sokszor "boly" kéletkezik, azaz többen keresik, de hosszabb-rövidebb ideig nem találják. Ilyenkor rendszerint kiesnek szerepükből, elvesztik terepbiztonságukat, önbizalmukat. Egymást lesik, egymást követik, természetesen senki sem tudja, hogy ki jár a helyes úton. Ha szerencséje van a társaságnak, akkor megtalálják az ellenőrzőpontot, ha nincs szerencsájük, s legtöbbször ez fordul elő, akkor bolyonganak együtt hosszú, kínos percekig át.

Mit tegyen a versenyző ebben a helyzetben?

A legfontosabb, hogy ne keveredjen bele a "boly"-ba, ne kövessen másokat, ne veszítse el önállóságát, biztonságát. Ha jól felkészült a versenyre, akkor biztosan tudja hol jár a terepen, azt is, hogy pontközelben van-e, vagy sem.

Ha pontközelben találkozik más versenyzőkkel akkor ne szaladjon rá a pontra bélyegezni, mert ezzel a többieket is ráviszi. Inkább álljon meg, tanulmányozza a térképet, az ellenőrző pont után követendő utat. Ha ezalatt a többiek eltűntek a láthatárról, akkor óvatosan közelítse meg az ellenőrzőpontot és csendben, egyedül bélyegezzen, s utána ugyanugy észrevétlenül el a pont közeléből. Éjszaka mindent eloltott, vagy másféle irányzott lámpákkal.

Ha utközben, vagy éppen pontközelben más versenyzővel találkoznak és az nem halandó önállóan folytatnia az utat, ezt le kell ráznunk magunktól. Azaz elindulunk rossz irányban, s egy óvatlan pillanatban, amikor az utánunk loholó tag nem veszi észre, visszatérünk a helyes útra, v az ellenőrzőponthoz. Mindehez természetesen taktikai érettség, tapasztalat és terepbiztonság szükséges.

Előfordul az is, hogy az ellenőrző pontokat módszeresen kell keresni. Leginkább sűrű erdőben, hosszú iránymenet végén fordul elő. Ha a közelben biztos fix-pont van, először ezt tanácsos keresni és onnan a távot lelépni és irányt tartani. Ha a közelben nincs fix-pont, vagy a gondos második "rámenés" után sincs meg a pont, akkor csak a következetes derékszögű keresés segíthet, miután azt a helyet ahová a lépés és irány "kijött" jól megjegyezzük.

"Derékszög-menet" az a keresési mód, amikor az irányba lélepett távolság végpontjából kiindulva derékszögű irányváltoztatással látótávolságig keresünk. Itt újabb derékszögeléssel - vigyázva a látótávolságra - tovább keresünk. Ennek a módszernek az előnye az, hogy az eredeti helyünket /a beérkezését/ és a pillanatnyi helyünket bármikor meg tudjuk határozni. A keresést ezzel a négyyszögeléssel folytatva előbb-utóbb meg kell találunk a pontot. /lásd 16. ábra/

Sajnos a kezdő és felkészületlen versenyzők erre későn szánják rá magukat és eleinte tervszerűtlen bolyongásba kezdenek. Néha szerencsájuk van, de többnyire eltávolodnak a keresett ponttól, sőt eredeti megérkezési helyüket is messze elkérülik.

Éjszakai verseny:

Az éjszakai versenyeken alkalmas ruhákról már szoltunk. A felszereléshez hozzátartozik a lámpa. Tanácsos két lámpát alkalmazni. Az egyik egy nagyobb fényszórású, gyengébb fényerejű fejlámpa. Ez közvetlenül a versenyző előtt világítja meg az utat, s futás közben a térkép tanulmányozására is szolgál. Az elemeket zsebben vagy a derékon lehet elhelyezni. A másik egy nagy fényerejű, jól pontbahordó /fokuszált/ rudlámpa, amely nagy távolságú keresésre szolgál. A két lámpa biztonságot is jelent. Ajánlatos tartalék elemeket, izzókat is magunkkal vinni.

Versenyl előtt ajánlatos a tájoló foszforos világító részeit "feltölteni", hogy sötétben is tudjuk tartani az irányt és ne hívjuk fel a figyelmet felesleges lámpagyújtogatással.

Amikor az ellenőrzőpontot megpillantjuk a körülményeknek megfelelően, ésszerűen kell eljárni. Ha nincs ellenfél a közelben, nincs egyéb teendő, mint a pecsételés.

Ha ellenfél van a közelben, akkor vigyázzunk nehogy kirívó magatartásunkkal felkeltsük figyelmét. Tehát úgy viselkedjünk mintha nagyon messze lennénk az ellenőrző ponttól. Álljunk meg tanulmányozzuk a térképet, induljunk el ellenkező irányba. Az ellenőrző-pont jelzésére véletlenül se világítsunk rá. Bélyegzés előtt le kell ráznunk magunkról ellenfelünket, meg kell tévésztenünk; legalább arra a nagyon rövid időre, amíg lebélyegeztünk - nélküle. Bélyegzés után nagyon csendben el a pontról, s csak attól nagyobb távolságra "dübörögjünk" újra.

V. Versenytaktika

A tájékozódási verseny taktikája a legjobb eredmény eléréséhez szükséges magatartás, illetve a verseny folyamán a győzelem vagy a jó helyezés érdekében történő cselekedetek összessége.

Ez alatt értjük adottságaink/gyorsaság, állóképesség szívósság, akaraterő, tájékozódási képesség/ előnyös kihasználását. Az eredményes taktika természetesen nagymértékben függ a verseny esetleges különleges feltételeitől, a versenyző egyéni tulajdonságaitól, időponttól stb. kívánjuk érzékeltetni.

- 1./ Két versenyző futókészsége, erőnléte, tájékozódó készsége a technikai módok alkalmazásában is egyenértékű. Adott ellenőrzőponthoz két utvonallal lehetősége kínálkozik. Az előnyösebb utvonallal nagyobb kerülővel, de szintet tartva halad. A másik jóval rövidebb, erdei iránymenet egy mély völgyön keresztül. Az első versenyző a kerülő utat választja és a pontot 5 perc alatt éri el; míg ellenfele az iránymenethez 12 percet használt fel.
- 2./ Két egyforma képességű versenyző erdőn át hosszú iránymenet után tulfut az ellenőrzőpontra. Az egyik, taktikailag kifogástalanul, módszeresen végrehajtott "derékszög-menetben" keresi, míg a másik a távot egy közeli, kedvező alappontra és onnan irányt, távot mérve találja meg az ellenőrzőpontot. Az első versenyző hat perc után fejezi fel a pontot, míg a másik azonnal megtalálja, amint újból tájékozódott.

A taktikát a verseny előírások és a sportszerűség irratlan szabályai határozzák meg. Így válik egyértelművé, hogy a taktika a tájékozódási versenyzésben nem lehet mentsége a sportszerűtlen magatartásnak és nem szabad azzá válnia. Sajnos ez a felfogás nem ritka. Ha a versenyző a versenybírók engedélye nélkül egyéb térképet is használ, ennek már semmi köze a taktikához. Ugyanez vonatkozik a megművelt földterületeken való utvonallal rövidítésére is, amelyben egyébként a pálya kitűzője sem vétlen. Különösen gyakori sportszerűtlenség a más versenyző utáni gátlástalan futás - ugynevezett ragadás - amikor a "ragadó" versenyző aligha végez tájékozódási munkát és ezzel a verseny értelmét és valós teljesítményét hamisítja meg. Nem helyeselhető a versenyzők kölcsönös, egymás segítségére alakult összefogás, az ugynevezett "baráti együttfutás" sem, amelyek főleg jellegtelen környezetbe telepített ellenőrzőpontok felde-ritésénél jutnak kifejezésre és a "kollektív" munkában résztvevők igazságtalan előnyhöz.

A versenyeken a ragadásnak a legfőbb oka az önbizalom hiánya, a nem kellő felkészülés és a helytelen nevelés.

Nem biztos, hogy akire ragadok éppen nem most téved-e el. Nem ismerhetjük a másik fizikai és technikai elgondolásait. Aki ragad, ha nem követi utvonallát a térképen, nem tudja; hol is van. A versenyszabályzat szerint kizárás jár az együttthaladásért.

Mit kell tanunk?

ha utólértem valakit, le kell hagynom gyors futással.
 ott, ahol nem kell tájolni vízszintes terepen v. felfelé - ha birom erőnléttel.
 pontnál gyorsan, észrevétlenül bélyegezni
 eltérő utvonallal kell ráfutnom /megtévesztés/

./.

"Kollektív munkát" elkerülni, nem szóbaállni az ellenféllel, mert félrevezethet vagy az esetleges átverést fogja visszaadni.

A taktikailag helyes gondolkozás és cselekvés feltételei

Amint az előző fejezetből kitűnik az ésszerű taktika leglényegesebb feltétele a sportoló kifogástalan erőnléte és sportterkölsik beállítottsága. Ez kizárólag nevelési probléma.

A második feltétel a szóbanforgó versenynek megfelelő fizikai felkészültség. Aki pl. egy bajnokság fizikai követelményeinek nem felel meg és már az első három kilométer után kimerült, egész gondolkodásában és minden cselekedetében gátlásokkal küzd, olyannyira, hogy a továbbiakban nem lehet képes arra, hogy taktikailag helyesen gondolkodjék és elgondolásait következetesen végre tudja hajtani.

A harmadik feltétel a jól megalapozott általános képzettség és biztos speciális technikai tudás, a biztos lépés technikája homokos, vagy vízenyősterepen. Sűrű erdőn való áthaladásnál a mozgékony és tájékozódás minden formája. A térkép gyors és biztos kezelése.

Negyedik feltétel a célszerű felszerelés. Turabakancsban futóterepen nem lehetséges az ellenfelet faképnél hagyni. Olajos csillapítású tájoló nélkül nem kezdhetünk hosszú erdei iránymenetbe, hogy egy távoli pontot felkeressünk.

Ötödik feltétel a versenyszabályok alapos ismerete. Aki nem tudja mi megengedett és mi tilos, könnyen megszegheti a taktika határait, vagy kihasználatlanul hagyhat taktikai lehetőségeket.

Taktikai alapszabályok

A kezdő versenyző mielőtt a taktikai változatokkal foglalkozik, alaposan ismerkedjék meg annak hét alapszabályával.

Első alapszabály: megőrizni a nyugalmat és önbizalmat!

Az egyik bajnokságon ezt az alapszabályt példásan igazolták az egyik férfi csapat tagjai, akik anélkül, hogy esélyesek lettek volna - győztek. A sportolók az első perctől fogva nyugodtan versenyztek a meglehetősen nehéz éjszakai szakaszon. "Kerestek" ők is akár a többiek, de ez - mivel nem számítottak győzelemre - nem befolyásolta őket. Az esélyes csapat siertében jelentős hibát vétett. Az említett esélytelen csapat viszont, mivel nyugodtan versenyzett, jobban kijött a lépés, és az első helyek egyikét szerezték meg. Ez a nappali szakaszhoz előnyös kiinduló helyzetet teremtettek, és végül az összetett versenyt megnyerték.

Második alapszabály: a biztonság megelőzi a gyorsaságot!

Mutassuk be most az ellenpéldát. Ugyanezen a versenyen az esélyes csapat azért nem győzött, mert a pontberajzoláskor a "verseny hevében" elnéztek egy ellenőrzőpontot és azt nem rajzolták át a saját térképükre. Egy perc térképtanulmányozás sokszor tíz perc keveréstől menti meg a versenyzőt. Az ellenőrzőpontok berajzolásánál igen lényeges azt lelkiismeretesen felülvizsgálni. A kettő együtt biztonság és gyorsaság, félgyőzelem.

Harmadik alapszabály: mindig szem előtt tartani a végcélt, soha ne legyenek egyoldalú elgondolásaink!

Ne akarjunk egy nehéz kerülő megkockáztatásával olyan ellenfelet félrevezetni, akit már úgyis utólértünk. Ezzel saját versenyidőnk növekszik és helyezésünket kedvezőtlenül befolyásolja.

Negyedik alapszabály: nem kell túlbocsúlni saját képességeinket!

Alig mulik el verseny, hogy esélyes versenyzők ne ragadtatnák el magukat és olyan kockázatos vállalkozásokba ne kezdenének, amelyek során leküzdhetetlen helyzetekbe kerülnek. Ide tartozik a túl gyors kezdő tempó, amely idő előtti kimerülést eredményez, éjszakai versenyen a túl hosszú és elsietett erdei iránymenet, bolyba keveredés stb.

Ötödik alapszabály: alaptalanul nem kell a terveket megváltoztatni!

Ha egy bizonyos utvonal mellett döntöttünk, az ellenfél más utvonalválasztásának láttán ne hagyjuk megunkat előbbi szándékunktól eltérteni. Lehet, hogy a másik jobb futó, mi pedig jobban tájékozódunk. Ilyennédon célszerűtlen lenne az ellenfél útját elfogadni. Ha úgy döntöttünk, hogy egy zöld pontot derékszög-menettel keresünk meg, előbb következetesen fejezzük be az akciót, mielőtt más módszerhez folyamodnánk.

Ha valaki ahhoz szokott, hogy mindig megfontoltan cselekedjék és kétséges esetekben, szokatlan helyzetekben is higgadtan döntsön, dőreség lenne saját megalapozott elhatározását, pillanatnyi hangulatának vagy az ellenfél megtévesztő magatartásának engedve - minden indok nélkül - megváltoztatnia.

Hatodik alapszabály: alaposan ellenőrizd munkádat! A felfedezett hibát azonnal és alapjaiban javítsd ki!

Ha pl. egy utkeresztvezetőnél térkép szerint 20 m-re lévő ellenőrzőpontot azonnal nem találjuk, akkor ott valami nincs rendben. Ne keressünk értelmetlenül, hanem vegyük számba a hibalehetőségeket. Arról kell meggyőződnünk, hogy nem hibáztunk-e berajzoláskor a keresztvezető meghatározásánál. Kifogástalan remezést feltételezve, ilyen esetben mindig egyéni hibára kell gyanakodnunk és a hibát azonnal helyre kell hoznunk. Ha az ember olyan uton találja magát, melynek iránya eltér a térképen jelzettétől, pl. oldalban nem tartja a szintet, hanem lefelé vezet. Jól lehet a térkép ilyen utat nem ábrázol, nem szabad struccpolitikát folytatni, azt remélve, "majd csak minden jóra fordul", hanem azonnal cselekedni kell./ Milyen magasban vagyunk a völgy talpához viszonyítva és milyen magasban kellene lennünk a térkép szerint? Mekkora a különbség? Az eddigi keresztvezető utak egyeznek-e a térképekkel? A kérdéses ut új létesítmény benyomását kelti-e? Nincse-e az "igazi" út mégis a "rossz" felett és csak az elején és helyenként benőtt.?

Ezért kezdettől fogva alaposan járjunk el, kíséreljünk meg minden kérdést világosan megválaszolni. Ha így járunk el, majd mindig sikeresen felismerni a hibát és - következetes cselekvés esetén - ki is javítani.

Hetedik alapszabály: Versenyfeladás csak komoly veszély és baleset esetén fordulhat elő!

A legjobb versenyzők is szerepeltek már rosszul. Gyakran saját hibánk az oka: aki pl. az ötödik ellenőrzőpont után elveszti térképét annak - mégha mégoly jó versenyzőről van is szó - az utolsó helyek egyikével kell megelégednie. Ha ezek után az indítóból új térképet hoz és újra kezdi a versenyt, vagy a hibapontokat zsebre vágja - egyremegy. Sokkal lényegesebb az, hogy sportszerűen tovább versenyezzék és a következő versenyre leszurja a tanulságokat. Előfordul, hogy keresünk egy ellenőrzőpontot, már ezerszer megbizonyosodtunk arról, hogy nem egyéni tévedésről van szó, ennek ellenére sincs meg. Gyerekek, vagy eprészők eltávolították. Ebben az esetben is helytelen a lemondás, mert olyan pontok is vannak, ahol van személyzet, és értékeléskor ezt a szakaszt úgy is kiemelik, illetve a versenyt megsemmisítik. Máskor a versenyző a terepen váratlan nehézségekbe ütközik, amire sok idő megy rá. Ebből igen könnyen azt vonhatja le, hogy rosszul szerepel, noha esetleg jól áll, hiszen a többieknek ugyanilyen nehézségekkel kell megbirkóznuk.

Csapatversenynél előre el kell határozni, hogy ki milyen feladatot lát el.

A feladatokat úgy kell megosztani, hogy minden csapattag azt a feladatot kapja meg, amelyikhez a legjobban ért. Pl. a legjobban tájékozódó viszi a térképet és felelős a tájékozódásért, egyben ő a csapatvezető. A legbiztosabb iránymenetelő felelős az irányokért és mindenek előtt az iránymenetekért; a jó futó kapja a különleges futó-feladatokat. Ha így járunk el a csapat akcióképességét jól kihasználjuk és megteremtettük a lehetőségeket a jók taktikai cselekvéshez és az eredményes szerepléshez.

Különleges helyzetek taktikája.

Kellemetlen helyzeteket idézhetnek elő külső tényezők /rossz időjárás, baleset/, de hibás rendezés, a versenyző tévedése/ térkép elvesztés, tájékozódási segédeszközök hibái, eltévedés/. Kellő gondossággal ezek nagyrésze elkerülhető.

Eltévedni annyit jelent, mint ismeretlen terepen saját helyzetünket a térképen nem találni. Eltévedésnél legelőször is arra kell koncentrálnunk, hogy a térképen megtaláljuk saját álláspontunkat, vagyis azonosítsuk a valóságot a térképpel.

Körülhatároljuk a térképen azt a területet, ahol minden valószínűség szerint vagyunk és újból egyeztetjük a térképet a tereppel, ugyanakkor lehetőleg fix pontokat is keresünk /domborzat, terepfedettség, tájékozódási pontok, útjelzések stb./. Majd megkíséreljük a térképen rekonstruálni az idáig vezető utvonalat. Ha ez meg van a legutóbbi jellemző ponthoz kell visszamenni és ott meg kell ismételni az előző két eljárást. Sok esetben egyszerűbb helymeghatározási mód is elegendő: fel kell keresni egy nagy felfogó jellegű vonalat /vasút, műút/ lehetőleg a következő pont irányában - és ott kell újból betájolni a térképet /kilométerkövek, útjelzések, műút, kanyar, keresztezések, házak, stb./

Kedvezőtlen időjárási viszonyok esetén /pl. hirtelen zápor, köd leereszkedés/ a magatartást a viszonyoknak megfelelően kell alakítani. Nyugalanságra nincs ok, legfontosabb a térkép védelmére gondolni és nyugalmat, biztonságunkat megőrizni ködben az éjszakai versenyekhez hasonlóan **kell továbbfutni.**

Ha időhiányban szenvedünk, habozás nélkül ki kell hagyni a következő ellenőrzőpontokat, hogy még a versenyidőn belül érjünk a célba és az értékelésből ne essünk ki.

Alig mulik el verseny anélkül, hogy térképek, tájolók, stb. el ne vesznének. Aki felszerelését nem óvja a károsodástól és az elvesztéstől, víztől és izzadságtól felismerhetetlenné válik a pecsétlenyomat, nem szólhat "külső körülményről", a térképet és a tájolót úgy kell magunkhoz rögzíteni, hogy könnyen kéznél legyenek, ugyanakkor ne gátolják a szabad mozgást.

Ha a versenyző elvesztette térképét, arra kell gondolnia, hogy hol és mikor használta utoljára, oda menjen vissza érte. Ha egy versenyző idegen térképet talál az uton, hagyja ott. Ha elromlik, vagy elvesz a tájoló, a versenyt továbbfolytatni és ha erre alkalom nyílik egy versenybírótól kérni másikat. Addig is természetes segédeszközöket /nap, óra/ és a fő égtájakat kell figyelni.

Baleseteknél minden körülmények között azonnal segítséget kell nyújtaniunk. Sa át érdekeinket, győzelmi ~~esélyeinket~~ félr kell tenni. Ez erkölcsi kötelességünk. Ezt a versenyszabály is előírja.

---.---.---.---

VI. Versenyszabályzat - sportszerűség

Mind minden sportágnak, a tájékozódási futásnak is megvannak az írott és íratlan szabályai. Mivel mindenkinek rendelkezésére áll a Verseny és Játékszabályok sorozat Tájékozódás kiadványa, amely a tájékozódási futás szabályait tartalmazza, itt csak néhány, a versenyeken legfontosabb részeket érintjük, azokat amelyeket a versenyzőnek feltétlenül ismernie kell.

Ezek a részletek az 1967. március 17-i Döntvényben megjelent módosításokat és kiegészítéseket is tartalmazzák.

3.1.8. A versenyző jogai és kötelességei:

Tájékozódási versenyző az a sportoló, aki a mindenkor érvényes tájékozódási versenyszabályzat és versenykiírás rendelkezéseit magára kötelezően elismeri, az indulás és érvényes zereplés feltételeivel rendelkezik.

A versenyző köteles a versenyszabályzatot és a versenykiírás feltételeit ismerni. Szabálysértés esetén a szabály nem ismerése nem mentesít a szabályokban előírt következmények, súlyosabb esetben a kizárás és a fegyelmi büntetés alól.

./.

A versenyen való indulás és érvényes szereplés előfeltételei:

1. írásbeli nevezés;
2. a nevezés elfogadása;
3. a sportegyesületi igazolványba bevezetett minősítés vagy rajtengedély bemutatása az indítóállomáson;
4. érvényes sportorvosi igazolás bemutatása az indítóállomáson;
5. a verseny kiírásának megfelelő korcsoport igazolása és a versenykiírás szerinti csapatösszeállítás.

A fentiek hiányában az indítóbíró nem indíthatja el a versenyzőt /csapatot/.

A versenyzők csak annak az osztálynak színeiben indulhatnak, amelyikhez érvényesen igazolva vannak. Egy versenyző egyszerre több osztály igazolt tagja nem lehet.

A versenyző köteles elindulni azon a versenyen, amelyre szakosztálya benevezte.

A versenyző indulási jogosultságát egyébként a minősítési szabályzat írja elő.

Az igazolatlan távolmaradás fegyelmi vétség.

Megyei, budapesti, sportegyesületi, illetve országos bajnokságról történt távolmaradás esetén a fegyelmi eljárást hivatalból kell a versenyző ellen megindítani.

A versenyzőnek /versenyzőknek/ a verseny előre kiírt találkozási időpontjában és meghatározott helyén, csapatverseny esetén az előírt létszámmal, pontosan meg kell jelennie.

A találkozás időpontja után a versenybíró más jelentkezők nevezését is elfogadhatja a késlelkedők helyett. A későn jelentkezők indulásáról a versenybíró a helyzetnek megfelelően újból dönt.

A versenyt rendező osztály versenyzői és tagjai háziversenyek kivételével - nem indulhatnak, csak legfeljebb versenyen kívül.

Mindazok, akiknek a verseny bizalmas adatairól tudomásuk van, azon nem indulhatnak.

A versenyzők ruházata lehetőleg egységes és a verseny követelményeinek megfelelő sportöltözkék legyen. Az osztály jelvényét /nevét/ és a rajtszámot jól látható helyen viselni kell.

A versenyzőnek a terepen csendben kell végighaladnia, továbbá szem előtt kell tartania a természet-, vad- és műemlékvédelmi szabályokat.

A versenyző az állomások között a terepen senkivel sem beszélhet és semmiféle kapcsolatot nem létesíthet a saját részlegén kívüli személyekkel.

A versenyzőnek jogában áll minden tájékozási versenyen a Kilián Testnevelési Mozgalom, valamint a Sport Ifju Mestere szabályai szerint a teljesítményét igazoltatni.

A versenyzőnek jogában áll óvással az ellenőrzőbíróhoz, kéréssel vagy panasszal a versenybíró elnökéhez fordulni. Csapatverseny esetén ez a jog a csapatvezetőt /részlegvezetőt/ illeti.

7. 8. §. A felszerelés

- a./ A versenyző csak sportszerű öltözékben versenyezhet.
/legalább atléta trikó és atléta nadrág/
 - b./ A rajtszám amit a verseny alatt a mellen és a hátán jól olvashatóan az indítótól a célíg viselni kell.
 - c./ Segédeszközként ~~nem használható~~ : szállító eszközök, magasságmérő és semmi féle h iradástechnikai műszer.
- Az a-b-c pontok meg nem tartása kizárást von maga után.
- d./ A versenybíróság egyéb ajánlott felszerelést megnevezhet.

7. 9. §. Az igazolások

A minősítés vagy rajtengedély. Az összes bajnoki, valamint a minősítő versenyeken csak azok a személyek értékelhetők, akiket az egységes sportminősítés szabályai szerint valamelyik természetbarát szakosztályhoz, mint versenyzőket leigazolták és az országos minősítési nyilvántartásban szerepelnek.

Az indítóbírónak a minősítés vagy rajtengedély igazolás bemutatása esetén lehet indulni. Ennek hiányában az indítóbíró nem indíthatja el a versenyzőt.

Az orvosi igazolás érvényességét a verseny kezdetére kell vonatkoztatni, azaz olyan igazolással, amelynek érvényességi hatálya többnapos verseny első napján jár le, még részt lehet venni a teljes versenyen.

7. 7. §. A térképek

A tájékozódási verseny ken csak olyan térképek használhatók, amelyek szintvonalasak és méretarányuj 1:25.000 és 1:75.000 között van.

A térképhi ba fogalma. A térképhi ba a versenytérkép domborzati ábrázolásának a terepről való lényeges eltérése.

Térképhi bának tekintendő:

- a./ a jelzett ponton szintben 15 m-nél nagyobb pontatlanság, valamint
- b./ a jelzett ponton a térképen jelzett domborzatnak a való ságos domborzat alakjától való lényeges eltérése.
- c./ az ellenőrzőpont 100 m sugaru körében térképhi bának lenni nem szabad. E területen belül a térképen feltüntetett síkrajzi részleteknek is a terepen meg kell lenniök.

Térképhi bás pontot megadni nem szabad.

Nem tekinthető térképhi bának, ha a térkép nem tüntet fel olyan domborzati részleteket, amelyek jelzése az adott térkép méretaránya szerint térképészeti leg nem lehetséges, illetve az összevont ábrázolása szokásos.

Ha sikrajzilag helyesen ábrázolt és a terepen felismerhető betartandó utvonal vezet át térképhibás helyen, úgy az ellenőrzőtáblákat csak oly ponton lehet elhelyezni, ahol térképhiba nincs.

Ha a térképen jelzett és a valóságban is meglévő tereptárgy helye között eltérés van és az a terep

- a./ 50 m-nél kisebb, akkor a tereptárgyat be lehet karikázni és a tereptárgyon lehet elhelyezni a jelzőtáblát,
- b./ 50 m-nél nagyobb, akkor az érintendőpontot piros tusponttal kell megadni és a megadott ponton kell elhelyezni a jelzőtáblát.

12. 4.§. Az ellenőrzőpontok megjelölése

Az indító és célállomás megjelölése. Az indítóállomás megjelölésére az indítókapu szolgál. Az indítókaput a helyileg legalkalmasabb módon kell elhelyezni. A célállomás megjelölésére a célkapu szolgál. A célkaput úgy kell elhelyezni, hogy a várható befutási irányból legalább 50 m távolságról jól látható legyen. Éjszakai versenyen feltűnő folyamatos világítást kell biztosítani.

A bélyegzőpontok megjelölése. A jelzőtáblát vagy táblákat úgy kell a tereppontokon elhelyezni, hogy a közelében érkező versenyzők különösebb kutatás nélkül megtalálhassák /nem lehetnek bűzötben, rejtve stb./ vagyis:

- a./ a táblák legalább 20 m távolságról jól láthatók legyenek;
- b./ az átlagos terepszint felett 1,50 m magasan helyezkedjenek el;
- c./ a táblák az előző pont irányából jobbra-balra legalább 45 fokos szögben láthatók legyenek;
- d./ tereppontokon a meghatározott érintési sorrend szerint az előző pont felől, terepvonalakon /ut, nyiladék stb./, ha a c./ szerinti láthatóság egyébként nem biztosítható, legalább terepvonal mindkét irányából láthatók legyenek.

A táblák felerősítésének módja olyan legyen, hogy azok a verseny tartama alatt időjárási behatásokra ne mozdulhassanak el.

12.5.§. A feladatok megadása

A teljes távú versenyen a feladat elsősorban az ellenőrzőpontok szabályszerű érintése, másodsorban a megadott versenyidőn belüli célbaérkezés.

Az indítóállomáson valamennyi versenyző megkapja írásban a feladatokat oly módon, hogy egy térképet /utasítás-térképet/ bocsátanak a rendelkezésére, amely a verseny fokozatától függetlenül minden esetben tartalmazza az indító és célállomást, továbbá megadja az egyéb érintendő bélyegzőpontokat.

Az indítóállomás-utasítás minden esetben tartalmazza /a verseny fokozatától függetlenül/ az indítótól a célig felhasználható versenyidőt.

A versenyző átrajzolja a feladatot és az egyéb adatokat a versenyző térképére. Állomásonként annyi teljesen egyező utasítást kell készíteni, hogy a versenyzőnek érintendő pontonként 1 percre álljon rendelkezésére átrajzoláshoz.

Az átrajzolás a versenyidőbe nem számítható be, azt a versenyző az indítóállomásonvaló tartózkodási időn belül oldja meg.

A versenyző azonnal indítható; ha a részére kiadott versenyző-térkép eleve minden szükséges adatot tartalmaz, tehát átrajzolást nem kell végeznie. Szóbeli utasítást elfogadni és adni tilos!

8.5.8. Magatartás verseny közben

A csapat egysége. A csapatok tagjai verseny közben egymástól tartósan nem válhatnak el. Az ellenőrzőpontra való beérkezésnek az az időpont tekintendő, amikor a csapat minden tagja beérkezett. Bajnoki versenyeken hiányos létszámú csapatból csak annyi részleg indítható, ahányat teljes létszámmal ki tud állítani a csapat. A többi versenyző a rendezőség által meghatározott helyen köteles tartózkodni.

Egyéb versenyeken a versenybírószám eltérhet a fentiektől azzal a feltétellel, hogy csapatversenyen egyénileg indítani versenyzőt nem lehet és a hiányos csapat legfeljebb versenyen kívül indulhat.

Magatartás sérülés esetén. A megsérült versenyző igénybe veheti külső/idegen/ személyek segítségét. Ez az igénybevétel csak elsősegélynyújtás lehet.

A versenybírószám köteles megszervezni a verseny elsősegélynyújtási hálózatát és köteles a rajt előtt közölni, hogy mely ellenőrzőpontokon van elsősegélycsomag.

Ha a verseny során baleset fordul elő, a később érkezők kötelesek ez irányú kérés nélkül is segítséget nyújtani, kivéve, ha azt a balesetet szenvedett versenyző kifejezetten nem igényeli. Minden ide vonatkozó visszaélés a versenyből való kizárást és fegyelmi eljárás megindítását vonja maga után. Ha a segélynyújtók a verseny további feladatait nem tudják teljesíteni /pl. túllépik a versenyidőt/, ugyanúgy kell pontozni, mint egyéb kihagyás esetén.

Tennivalók a versenyző eltérése esetén. A z eltéved versenyző igénybe veheti külső /idegen/ személyek segítségét. Ez az igénybevétel egyúttal azt jelenti, hogy a versenyző a versenyt feladta.

Ha a versenyző olyan messze kerül az utvonallról, hogy a versenybíróssággal a kapcsolatot a terepen már felvenni nem tudja, köteles haladéktalanul a legközelebbi lakott helyről telefonon jelentkezni a versenybírószám által előre meghatározott állomáson. A jelentkezés elmulasztása esetén a versenyző eltűntnek számít és a versenybírószám egyéni versenyen az eltűnt versenyzőt 4 óra várakozási idő letelte után 12 órán át köteles a terepen keresni. A keresést a versenybírószám elnöke, a bemérőbíró és az ellenőrzőbíró részvételével legalább három, két-két főből álló járőrrel kell végezni. Egyúttal a versenybírószám elnöke köteles az eltűnést a területi rendészeti szerveknek is bejelenteni.

A jelentkezés elmulasztása fegyelmi vétség és a versenyzőt a keresés által okozott anyagi károk megtérítésére kell kötelezni.

10.1.§. Az óvás tárgya

Az óvás tárgya lehet:

- a./ a versenykiírás, a versenyértékesítő vagy az általános utasítások szabálytalansága, ha az a verseny eredményét befolyásolhatja;
- b./ az általános technikai vagy különleges szabályok megsértése a verseny folyamán, ha azok a verseny eredményét befolyásolják;
- c./ a versenybírók és állomásbírók szabálytalan tevékenysége;
- d./ más versenyzők /vagy tartalékok, kísérők, nézők, egyéb idegen személyek/ szabálysértő tevékenység, ill. sportszerűtlen magatartása;
- e./ a versenyeredmény helytelen megállapítása.

10.2.§. Az óvás joga.

Az óvást mindenkor csak a versenyző, csapatversenynél a csapatvezető, illetve a részlegvezető nyújthatja be.

10.3.§. Az óvás módja

Az óvást a következő módon lehet bejelenteni:

- 1./ Indító állomáson: az időrajt előtt megállapítható szabálytalanságokat az óvni kívánó az időrajt időpontjáig beadhatja.
- 2./ Cél állomáson: az időrajt után megállapítható szabálytalanságokat az óvni kívánó a célbaérkezés után 15 percen belül beadhatja.
- 3./ Az illetékes Versenybizottságnál: a célbaérkezés után megállapított szabálytalanságokat az eredményhirdetés után 24 órán belül lehet óvni.
- 4./ Egyéb tudnivalók:
 - a./ Az óvás érvényességéhez az óvó aláírása szükséges.
 - b./ A táblaóránál óvást tenni nem lehet. Az óvást az erre a célra előkészített űrlapon kell benyújtani /az űrlap előkészítéséről a versenybírószám köteles gondoskodni/.
 - c./ Azonos szöveggel benyújtott óvás minden aláíró részéről külön óvásnak számít, a külön óvási díj befizetésének kötelezettségével.

10.4.§. Az óvás elbírálása.

- a./ Az ellenőrzőbíró a szabályosan bejelentett óvákat egyszemélyben és érdemben bírálja el. A szabálytalanul /hiányosan/ bejelentett óvákkal érdemben nem foglalkozhat, mert azok érvénytelenek.
- b./ Ha a szabálysértés egészben vagy részben fennáll, akkor az óvást egészben vagy részben el kell fogadni, ellenkező esetben el kell utasítani.
- c./ Ha a megállapított szabálysértés az ellenőrzőbíró megítélése szerint a verseny eredményét befolyásolhatta, akkor megsemmisíti /érvényteleníti/ a célban a versenybírószám által kiszámított versenyeredményt. Ha a szabálysértés, a versenyeredményt nem befolyásolhatta, mert az csak jelentéktelen, formai adminisztrációs stb. szabálysértés, akkor - az óvás elfogadása mellett - a verseny eredményét nem érvényteleníti.
- d./ Az egész versenyszakaszc eredményét meg kell semmisíteni, ha az ellenőrzőbíró megállapítása szerint az eredmény valós voltát durva szabálysértés befolyásolta.

./.

- e./ Az ~~óvásokkal~~ kapcsolatban az ellenőrzőbíró a helyszínen azonnal dönt és döntését az állomáskartonra rávezeti. Kivételt képezhet az olyan természetű döntés, amely sportszerűtlen magatartással kapcsolatos és annak további kivizsgálása szükséges.
- f./ Ha a verseny eredményét befolyásoló szabálytalan ellenőrzőpont több részleg utvonalának volt érintendő pontja, úgy minden olyan részleg eredményét érvényteleníteni kell, amely a szabálysértésben érintett.

10.6.§. A fellebbezés

Az illetékes - ellenőrzőbíró küldő - VB-hez fellebbezést lehet benyújtani az ellenőrzőbíró helytelen döntése miatt.

A VB-hez intézhető fellebbezést az óvásra adott választ követő nap 24 órájáig lehet postára adni a fellebbezési díj egyidejű befizetésével.

A VB a fellebbezés tárgyában 21 napon belül köteles dönteni és végérvényes döntését kihirdetni. A területi VB-ok döntésével kapcsolatban szabálysértési panaszt lehet bejelenteni az országos VB-hez

10.7.§. Óvási és fellebbezési költségek

Az óvás díja 50.- Ft /megóvott témánként/.

A fellebbezés díja 200.- Ft

A fellebbezés kapcsán esetleg felmerült helyszíni felmérés költségei az elmarasztalt felet /a rendező vagy fellebbező szervezet/ terhelik.

A költség megállapítását a fellebbezés tárgyában hozott határozatban kell rögzíteni.

Eredményhirdetéskor az egészben vagy részben elfogadott óvások díját vissza kell fizetni.

Amennyiben az óvást elutasították, a versenybírószám elnöke a lefektetett helyezett óvási díját köteles 10 napon belül a verseny és a befizető nevének megjelölésével az illetékes /ellenőrzőbíró küldő/ szövetségnek befizetni.

11. §. Fegyelmi szabályok

11.1.§. Eljárás szabálysértéseknél

- a./ A szabálysértő vagy fegyelmezetlen versenyzőt enyhébb esetben az illetékes versenybíró bármelyike figyelmeztetheti vagy megintetheti, illetve az intés tényét a versenyzőkartonra valamint saját kartonjára feljegyzi. A megintés vagy kizárás tényét és rövid indokolását a versenyjegyzőkönyvben és az eredményértékesítőben rögzíteni kell.
- b./ Súlyos sportszerűtlenséget, illetve fegyelmsértést elkövető versenyzőt a versenybírószám elnöke azonnal kizárja a versenyből és köteles ellene fegyelmi eljárást indítani. A fegyelmi eljárás kiemetele a versenybírószám elnökének kizárási döntését nem érvénytelenítheti.
- c./ Súlyos szabálysértés előfordulása esetén a helyszínen jegyzőkönyvet kell felvenni; feltüntetve az összes lényeges adatokat és körülményeket.

- d./ Fegyelmi eljárás alatt álló versenyző nyilvános versenyen sem versenyzőként, sem rendezőként nem szerepelhet.
- e./ A fegyelmi eljárás lefolytatására az ellenőrzőbirót kiküldő szövetség az illetékes.
- f./ Az illetékes szövetség fegyelmi bizottságába legalább 2 tagot a VB-ből kell kijelölni.
- g./ A fegyelmi határozat megszegői ellen hivatalból új eljárást kell indítani.
- h./ A fegyelmi eljárásra egyébként az egységes "Sportfegyelmi szabályzat" rendelkezései az érvényesek.

11.2.§. Súlyos szabálysértés fogalma

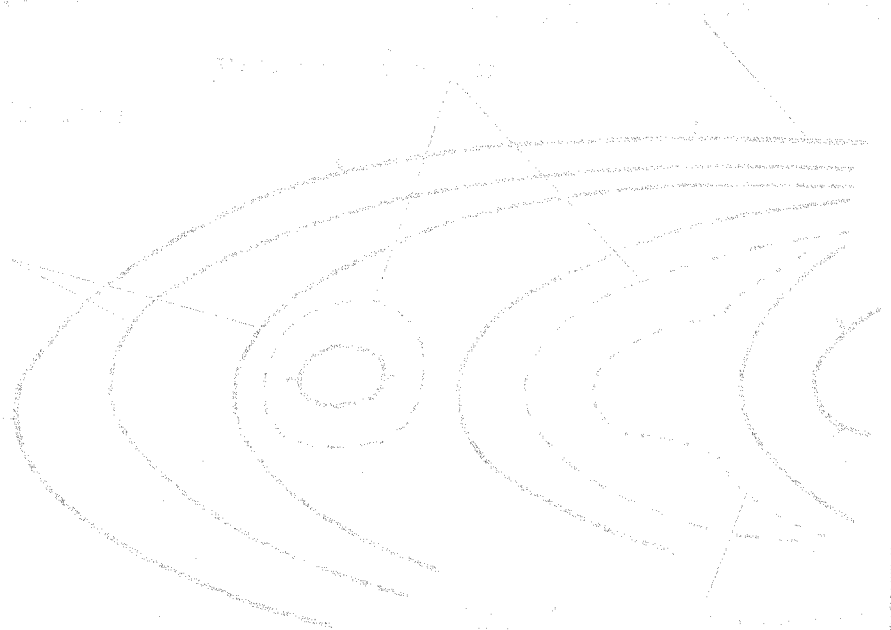
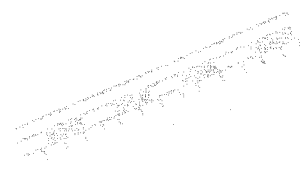
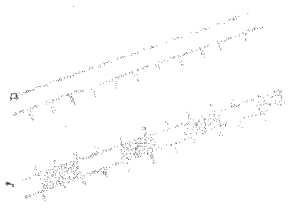
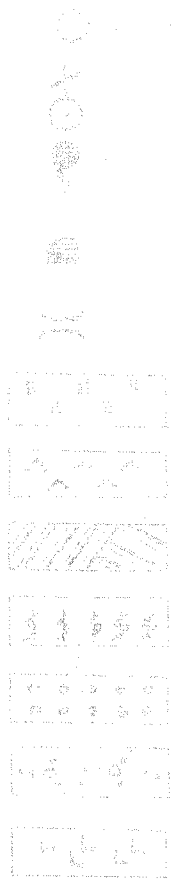
Súlyos sportszerütlenségnek kell minősíteni:

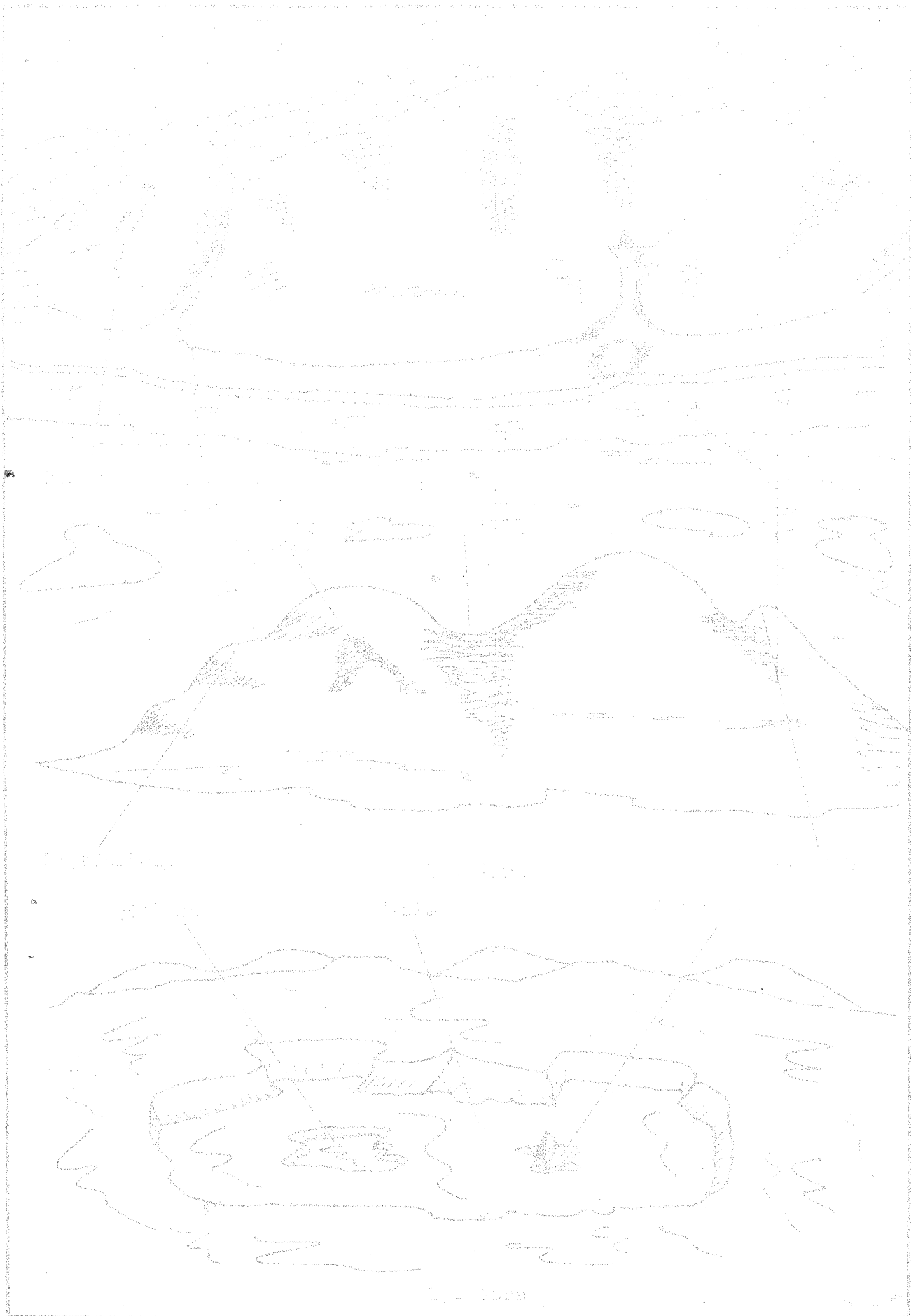
- a./ ha a versenyző a verseny színhelyéről és körülményeiről bizalmas adatokat szerez meg, vagy ezt megkísérli;
- b./ a versenyeredmény együttlüködés, csalás útján történő elérését vagy ennek kísérletét;
- c./ verseny közben bármilyen felvilágosítás szerzését vagy kísérletét, akár idegenektől, akár más versenyzőtől származik, még abban az esetben is, ha a másik versenyző ugyanannak a csapatnak másik részlegéhez tartozik;
- d./ tiltott segédeszköz/ nem a versenybiróság által kiadott térképek, utikalauzok stb./ használatát;
- e./ a versenybiróság részéről a titoktartás megszegését és a hanyag vagy gondatlan rendezést.

Súlyos fegyelemsértésnek kell minősíteni:

- f./ A jogtalan indulást még akkor is, ha az a versenybiróság figyelmét az indításkor elkerülte;
- g./ ha a versenyzők, a tartalékok vagy kiésszók az előírásokat megszegik;
- h./ a versenybiróság tevékenységének sértő bírálgatását;
- i./ egy versenyen két megintést.

A versenybiróság elnökének a tudomására jutott súlyos szabálysértő magatartást hivatalból ki kell vizsgálnia és a megfelelő intézkedéseket megtennie.





1. The first part of the report is a general
description of the project and its objectives.
2. The second part is a detailed description of the
methodology used in the study.

3. The third part is a description of the results
of the study, including a discussion of the
limitations of the study.

4. The fourth part is a conclusion and
recommendations for future research.

5. The fifth part is a list of references.

6. The sixth part is a list of appendices.

7. The seventh part is a list of figures and tables.

8. The eighth part is a list of footnotes.

9. The ninth part is a list of acknowledgments.

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés.

I. Tereptan.

A. A terep

- A terep fogalma
- Terep és tájékozódás

B. A térkép

- A térkép fogalma
- A méretarány fogalma
- A versenytérkép
- Észak és fajtái
- Térképjelek
- Sikrajzi jelek
- Domborzati jelek
- Szintvonalfajták
- A domborzat elemei

C. A tájoló

- Részei
- Fajtái
- Az irányszög /azimut/

II. Tájékozódás

- Tájékozódás a terepen
- Térképtájolás
- Álláspontmeghatározás
- Oldalmetszés
- Hátrametszés
- Távolságmérés a térképen és a terepen
- Iránymenet
- Különös viszonyok között.

III. Az edzés

- Szükségessége
- A kondíció
- A futótechnika
- A légzés
- A bemerítés
- Az intervall edzés
- A levezetés
- Az edzésterv.

IV. Verseny közben

- Versenyfelszerelés
- A térkép megfigyelése verseny előtt
- Utvonalválasztás
- Magatartás pontközben
- Éjszakai versenyek.

V. Versenytaktika

- A taktika fogalma
- Taktikai alapszabályok
- Különleges helyzetek taktikája

VI. Versenyszabályzat

- sportszerűség.
- A versenyző jogai és kötelességei
- A felszerelés. - Az igazolások
- A térképek. - A feladatok megadása
- Magatartás verseny közben - Az óvás
- A fellebbezés - Fegyelmi szabályok

VII. Ábragyűjtemény.

16

1

16

16

16