Szereted a kihívást?

Szeretsz a természetben csatangolni?

Ismered a felfedezés örömét?

Tudsz jól dönteni?

Szereted az önálló sikert?

Szeretnéd kettős-próba elé állítani magad?

Szeretnél sportolni?

Gyere velünk!

Ismerkedj meg a tájfutással!

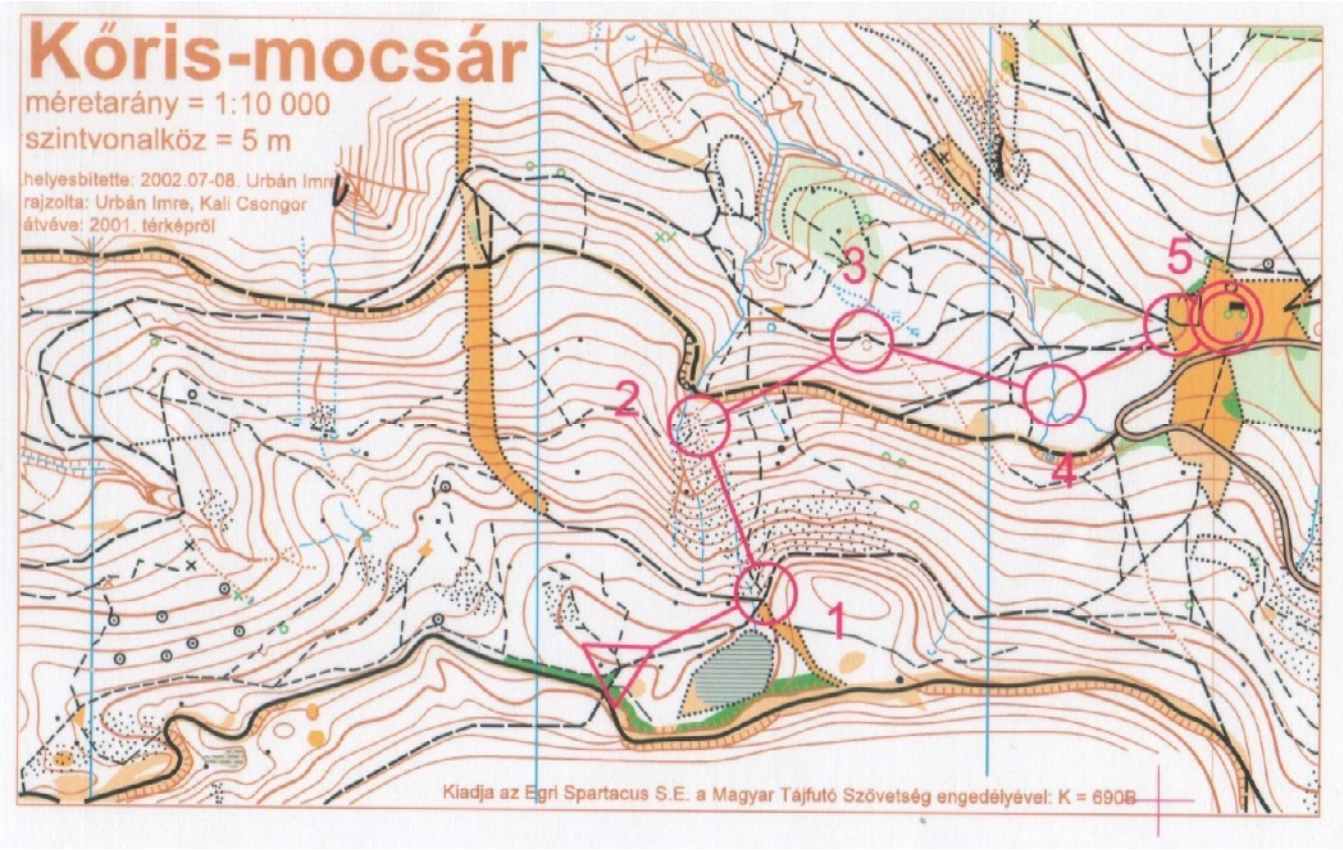
Milyen sport a tájfutás?

A tájfutás erdei sport, egyike a természetben űzhető sportágaknak.

A tájfutás összetett sporttevékenység, mind szellemi, mind fizikai kihívás, s a tájfutó egyidejű, kettős teljesítménye adja az eredményt. A tájfutó végig fut (=halad) egy számára ismeretlen versenypályán térkép és tájoló segítségével. A tájfutópályát ellenőrzőpontokkal alakítják ki – általában a természetben. A sportoló feladata az, hogy a rajtban kapott térkép alapján az ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben végighaladjon és célba érjen. A versenyző maga választja meg az ellenőrzőpontok között az útvonalát, azaz tájékozódik.
A tájfutó sportstadionja a természet, amely egyben a világ legnagyobb iskolai szertára és legegészségesebb közege.

A tájfutás segíti az öntudatos és dönteni jól tudó személy kialakítását, az ismeretlen terepen biztonságosan, otthonosan mozgó embert.

A tájfutás olyan képességeket, készségeket fejleszt – jó és gyors döntés, információ felvétel, önismeret, különféle mozgástevékenység – amelyek a mindennapi életben is hasznosak és fontosak.



Ki lehet tájfutó?

Mindenki. Gyermektől a nagyszülőig,
aki szereti a természetet, aki szereti a kihívást, aki szereti a mozgást,
a futást, aki szereti a változatosságot, aki szereti a sportot.

Így kezdődik

A járni, futni tudó kisgyerekeknek térkép nélkül rendeznek versenyt 6-800 méteres szalagozott pályán. Ők is pecsételnek, krétával jelet rajzolnak a szalagok mentén elhelyezett ellenőrzőpontoknál képpel díszített versenyzőkartonjukra. Sőt, eredményhirdetésen veszik át jelképes „játékdíjaikat”.

A folytatás

Általában 8-10 éves kortól a gyermek képes elsajátítani a térképolvasás és tájékozódás legelemibb tudnivalóit. Tájfutó versenyen csak akkor szabad indítani a gyerekeket, ha már egy ismeretlen erdőben is biztonságosan érzik magukat.

Az ifjúság

11 éves kortól 19-20 éves korig a gyerekek egyre nagyobb tapasztalatra tesznek szert a tájékozódásban és fizikai felkészültségük is egyre jobb lesz. A versenyeket és bajnokságokat két évenként növekvő kategóriákban rendezik.

Domonyik Gábor háromszoros junior világbajnok.

Az élversenyzők

A legjobbak csúcsformájukat 20-35 éves koruk között érik el. A világbajnokságon és a világkupa futamokon a magyar színeket az élsportolók képviselik.

Oláh Katalin két alkalommal nyert felnőtt világbajnokságot.

Veteránok

35 év felett szenior (veterán) kategóriákban állhatnak rajthoz a versenyzők, 5 évenként növekvő korcsoport beosztásban.
2006-ban Magyarország legidősebb aktív versenyzője a *84 éves Balogh László.*

Tessék választani!

Egy-egy magyar versenyen általában 15-30 különböző versenykategóriát írnak ki a rendezők. Mindenki talál tudásának és korának megfelelő versenypályát.
Annak sem kell elkeserednie, akiből nem lesz élsportoló. A tájfutás versenyrendszere olyan, hogy egyes korosztályokban különböző nehézségű pályákat tűznek ki, így mindenki a képességének legjobban megfelelő kategóriában állhat rajthoz. Elit (ez a legnehezebb), A, B és C (ez a legkönnyebb) fokozatú kategóriákban rendeznek versenyeket.

A tájfutás családi sport!

A nagy versenyeken minden korosztálynak tűznek ki pályákat, így ugyanazon a versenyen a kezdőtől az élversenyzőig, az unokától a nagyszülőkig mindenki rajthoz állhat. Hazánkban évente 8-10 olyan nagy versenyt rendeznek, ahol közel 1000 versenyző áll rajthoz. A világ legnagyobb tájfutó találkozóján, az 5 napos svéd O-Ringen versenyen a célba érők száma általában 15-20 ezer, de volt már 26 000 nevezőjük is.
A képen látható Hegedüs család legidősebb tagja 85 éves, néhány évvel ezelőtt még „futott” a Hungária Kupán, a legfiatalabb dédunokák gyerekversenyeken szerepelnek. A képen 8 országos bajnok is látható.

Tájfutni bárhol lehet

A tájfutók „sportpályája” mindig a térképen ábrázolt terület.

A tájfutók sportlétesítménye a természet, akár hegyes, akár dombos vagy alföldi sík a terep.

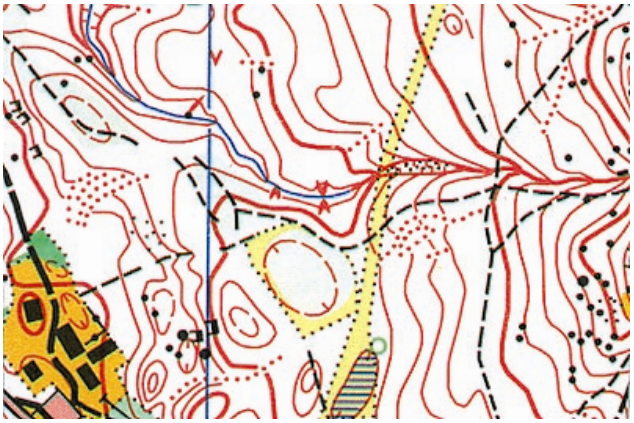
Ideális a változatos domborzatú, erdővel borított terep. Ez sajnos Magyarországon nem túl gyakori, hiszen a 93 ezer km²-nek csak 18 %-a erdő. Szerencsére lehet tájfutó játékot, gyakorlatot, edzést, versenyt szinte bárhol előkészíteni és rendezni. Csak egy térképet kell előállítani a helyszínről.

Parkokban

A kezdőnek, a gyermeknek legjobb először az iskolai tornateremről, az udvarról vagy a közeli parkról készített – akár fénymásolt – térképen tartani az első foglalkozásokat. A helyismeret biztonságot ad, míg a térkép-olvasás bizonytalan. A térképolvasás, a tájékozódás, az útvonalválasztás, a valóság és a térkép összevetése egyénenként különböző időtartam alatt sajátítható el. A foglalkozás, a sportprogram fokozatosan az ismert terepről az ismeretlenre tehető át.

Hegy- és dombvidéki terepen

A legtöbb hazai tájfutóversenyt közép-hegységeinkben és dombvidékeinken rendezik. *A térképen a Visegrádi-hegység egy részlete látható.*



Legtechnikásabb (= legnehezebb) terepeink közé tartoznak a karsztos fennsíkok, ahol a dombok és mélyedések (töbrök) sűrű váltakozása teszi próbára a futók térkép-olvasási tudását.

A térképrészlet a Mecsek-hegységben, Abaliget környékéről készült.

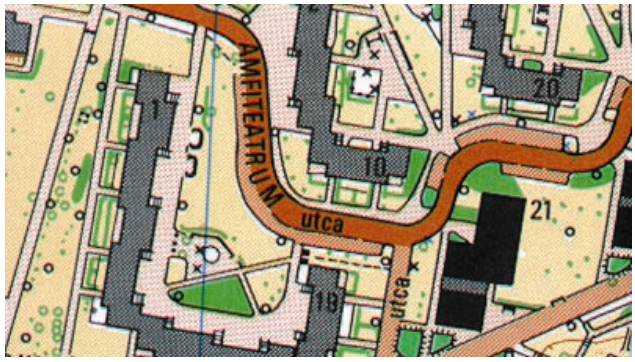
Síkvidéki- vagy homokbuckás alföldi terepen

Hazánk igen gazdag olyan síkvidéki terepekben, ahol a szél munkája során 10-20 méter magas homokbuckák sokasága teszi változatossá a terepet.

A térkép Kiskunhalas környékét ábrázolja.

Még a városokban is

Ma már egyre többször rendeznek versenyeket lakótelepeken vagy kisebb városokban is, ahol a járműforgalom és a lakott területről készült tájfutó térkép erre lehetőséget ad. *A térkép Budapest egyik lakótelepéről készült.*



Milyen elméleti felkészültség kell a tájfutáshoz?

Ahhoz, hogy valaki egyedül tájékozódjon, meg kell tanulnia a térképet olvasni és a tájolót használni.

Térképismeret

A térképolvasás feltétele a térképjelek ismerete. A tájfutó térkép domborzati, síkrajzi, vízrajzi és növényzeti térképjelekkel ábrázolja a terepet. A mintegy 100 különböző térképjelet a tájfutó térképek jelkulcsa tartalmazza. Az egyes jelek értelmezése, gyakorlatban történő azonosítása szükséges az eredményes térképolvasás elsajátításához.

A tájoló használata

A térkép tájolásához, a követendő irány kiválasztásához a legbiztosabb technikai segédeszköz a tájoló. Meg kell ismerni annak felépítését és használatát, hogy a tájékozódáshoz gyorsan és pontosan tudjuk alkalmazni.

Tájékozódási ismeretek

Tájékozódás a terepen azt jelenti, hogy megállapítjuk a világtájakat és a környező terep azonosításával meghatározzuk álláspontunkat. A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja tehát az északi irány megállapítása és a térkép tájolása. Ennek elméleti és gyakorlati műveleteit el kell sajátítani minden kezdőnek, mert csak így tudja pontosan megállapítani, hogy hol van és eldönteni melyik útvonalon haladjon a következő cél felé.

Az ellenőrzőpontok megnevezése

A tájékozódási feladat megadásában a pontmegnevezés az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál, kiegészíti vagy megerősíti az ellenőrzőpont térképről leolvasható elhelyezkedését. A Nemzetközi Tájékozódási Szövetség az ellenőrzőpontok megnevezésére egységes jelképrendszert dolgozott ki (symbol), az ellentmondásokat rejtő nyelvi (szöveges) megadás elkerülésére. Ezt a jelképrendszert ismerni kell a versenyzőnek, de elsajátítása csak a térképjelek alapos ismerete után javasolt.

Tájékozódás másképpen

A tájfutás mellett a tájékozódási versenyzés egyéb formái is egyre népszerűbbek. Mind több **tájkerékpáros**, **sítájfutó** és **trail-O** versenyt rendeznek, de volt már **lovas** tájékozódási verseny is, sőt **tájtriatlon** formában is kipróbálták már a tájékozódási versenyzést. Legújabban **mobilos** és **mikrosprint** versenyeket is rendeznek.

Tájkerékpár

A terepkerékpározás és a tájfutás ötvözetéből született a tájkerékpározás, azoknak a kerékpárosoknak, akik többre vágytak, mint csak róni az ismert köröket, és azoknak a tájfutóknak, akik gyorsabb haladást adrenalin fokozó izgalmakat is szeretnének. A verseny tájfutó vagy tájbringára átalakított térképen zajlik, a kerékpározás jellegéből fakadóan utakon. A tájékozódási feladat ennek megfelelően útvonalválasztás és követés, és természetesen a kerékpáros technika is döntő jelentőségű a jó eredmény elérésében.

Sítájfutás

A tájékozódás örömeit a téli hónapokban síléccel is kipróbálhatjuk. A terepen a választható útvonalakon nyomokat fektetnek, amelyeket a térkép is ábrázol. A megfelelő sífutó tudással rendelkező versenyzők elsősorban a tájkerékpározáshoz hasonlóan útvonalválasztás és követés révén teljesítik a kitűzött pályát.

Trail-O

A **Trail-O** szakágat alapvetően a mozgássérülteknek találták ki, de bárki részt vehet rajta, hiszen különböző kategóriákban folyik a versenyzés.

Aki a tájékozódási képességét akarja fejleszteni annak kimondottan ajánlott ilyen versenyen való elindulás. A részvételhez tájolón kívül semmilyen felszerelésre nincs szükség! Utcai ruhában sétálva teljesíthető a verseny! Amennyiben mozgássérült vagy, a kerekesszékedben kényelmesen végiggurulhatsz a kijelölt útvonalon. Idő van rengeteg, ugyanis az egy-két kilométeres pályát két és fél óra alatt kell megtenni!

A Trail-O verseny szabályai:

A rajt pillanatában a versenyző nagy méretarányú tájfutó térképet és versenyzőkartont kap. A térképre be vannak rajzolva a pontok, melyeket a megadott sorrendben a kijelölt útvonalon meg kell közelíteni az úgynevezett „nézőpontig”. A nézőpontból „nézve” a kapott pontmegnevezés (symbol) alapján ki kell választani az egymás közelében lévő 4-5 pontból a térképen jelölt pontot, és a versenyzőkartonon a megfelelő helyen jelölni kell azt.
A szakágnak magyar elnevezése még nincs.

Milyen egy tájfutó térkép?

A térkép olyan rajz, amely a Földet, vagy annak egy bizonyos részét felülnézetben ábrázolja. A földfelület egy meghatározott darabját terepnek nevezzük. A térkép tehát a terep hű mása.

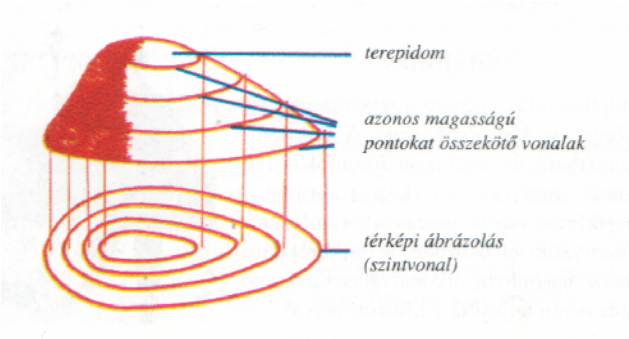
A tájfutó térképek a terep domborzati viszonyait – hegyek és völgyek váltakozását –, a vizeket, utakat, a különböző tereptárgyakat, a növényzetet és a terep járhatóságát különböző színű jelekkel ábrázolják. A tájfutó térképeken használt térképjeleket az egységes tájfutó jelkulcs tartalmazza.

A tájfutó térkép részletesebb mint az ismert turistatérképek.

A domborzat ábrázolása

A domborzat ábrázolása szintvonalakkal történik. A szintvonalak lényegét úgy érthetjük meg legkönnyebben, ha elképzeljük, hogy a hegyoldalban egymástól egyenlő, néhány méteres távolságban egymás felett vízszintesen képzeletbeli vonalakat húzunk, amelyek az egyenlő magasságú pontokat kötik össze. Ha ezeket felülről lefényképezzük és így nézzük meg újra, akkor önmagukban záródó görbe vonalakat kapunk, amelyek pontosan követik a hegyek alakját.

Ezt a képet látjuk a térképen is:



Domborzati formák térképjelei

A térképen a szintvonalak és egyéb domborzati jelek színe: **barna**.

Alapszintvonal

Főszintvonal

Segédszintvonal

Eséstüske

Szintvonal érték

Földletörés

Töltés

Kis töltés

Metsződés

Szárazárok

Kúp

Kis kúp

Mélyedés

Kis mélyedés

Gödör

Szabdalt terület

Különleges domborzati tereptárgy

Magassági érték

Felhagyott mészégető

Sziklák és kövek

A sziklák és kövek jeleinek színe: **fekete**

Áthatolhatatlan sziklafal

Homokkő sziklafal

Sziklafal (járható)

Kőgödör

Barlang

Sziklatömb

Nagy sziklatömb

Sziklamező

Sziklacsoport

Kőmező

Nyílt homokos terület

Csupasz sziklafelszín

Vízrajz

A patakokat, tavakat, forrásokat, kutakat, stb. a vízrajzi jelek ábrázolják.
A vízrajzi jelek színe: **kék**

Tó

Kis tó

Vizes gödör

Áthatolhatatlan vízfolyás

Széles vízfolyás (áthatolható)

Vízfolyás

Vizes árok

Keskeny mocsár, szivárgó víz

Áthatolhatatlan mocsár

Mocsár (járható)

Vizenyős terület

Nyitott víztartály, vízmedence, kút

Forrás

Különleges vízrajzi tereptárgy

Síkrajz

Az utakat, erdővágásokat, különböző tereptárgyakat (épület, magasles, etető, határkő, stb.) ábrázoló jeleket összefoglaló néven a térkép síkrajzának nevezzük.
A síkrajzi jelek színe: **fekete**

Autópálya

Főút

Mellékút

Talajút

Kocsiút

Út

Ösvény

Felhagyott út, kis ösvény

Keskeny nyiladék

Jól látható útelágazás

Nem jól látható útelágazás

Nyiladék

Vasút

Légvezeték

Magasfeszültségű vezeték

Alagút, aluljáró

Kőfal

Romos kőfal

Magas kőfal

Kerítés

Romos kerítés

Magas kerítés

Átkelőhely

Épület

Település

Állandóan tiltott terület

Parkolóhely

Rom

Sportpálya

Lőtér

Kereszt, sír, temető

Csővezeték

Magas csővezeték

Magas torony

Magasles

Határjel

Vadetető

Különleges kis tereptárgy

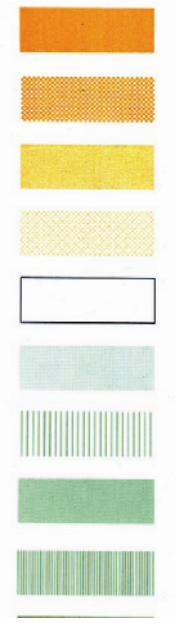
Gyaloghíd

Híd

Átkelőhely híd nélkül

Növényzet

A réteket, tisztásokat, művelt területeket **sárga** színnel, a terep járhatóságát három különböző árnyalatú **zöld** színnel jelölik. Ezeket a jeleket összefoglaló néven terepfedezeti jeleknek nevezzük.



Nyílt terület

Félig nyílt terület (ligetes)

Durva nyílt terület (tarvágás, magas fű)

Durva nyílt terület fákkal

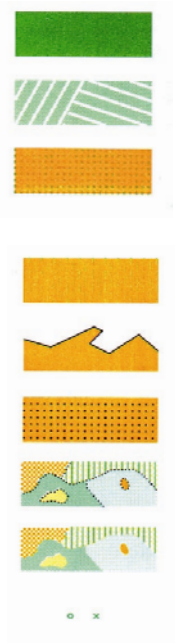
Erdő: könnyen futható

Nehezen futható erdő

Nehezen futható aljnövényzet

Nehezen járható erdő

Nehezen járható aljnövényzet



Nehezen leküzdhető bozót

Futhatósági irány

Gyümölcsös

Szőlő

Művelt terület határa

Művelt terület

Jelleghatár

Határozatlan jelleghatár

Különleges növényzeti tereptárgy

Tájfutó térkép versenypályával

A nemzetközi előírásoknak megfelelő tájfutó térkép az előzőekben megismert jelkulcs felhasználásával általában ötszínnyomással készül. Ha egy ilyen térképet kézbe veszünk, akkor a térképrajzon kívül egyéb fontos adatokat is találunk rajta, amelyek a térkép szélén helyezkednek el:

Megnevezés ❶
Ez a térkép neve.

Méretarány ❷
Ez az az arányszám, amely megmutatja, hogy a térkép rajza a valóságnál hányszor kisebb,

Északi irány ❸
A nyíl a térkép-északot mutatja.

Alapszintköz ❹
Két alapszintvonal közötti magasságkülönbség.

Nyilvántartási szám ❺
Szövetségi nyilvántartási szám.

Aránymérték ❻
Ez egy vonalas mérték, amely a térképen lemért távolságoknak a valóságba való könnyebb átszámítását teszi lehetővé.

Helyesbítési adatok ❼
Évszám, helyesbítők nevei, a helyesbített terület határai, stb.

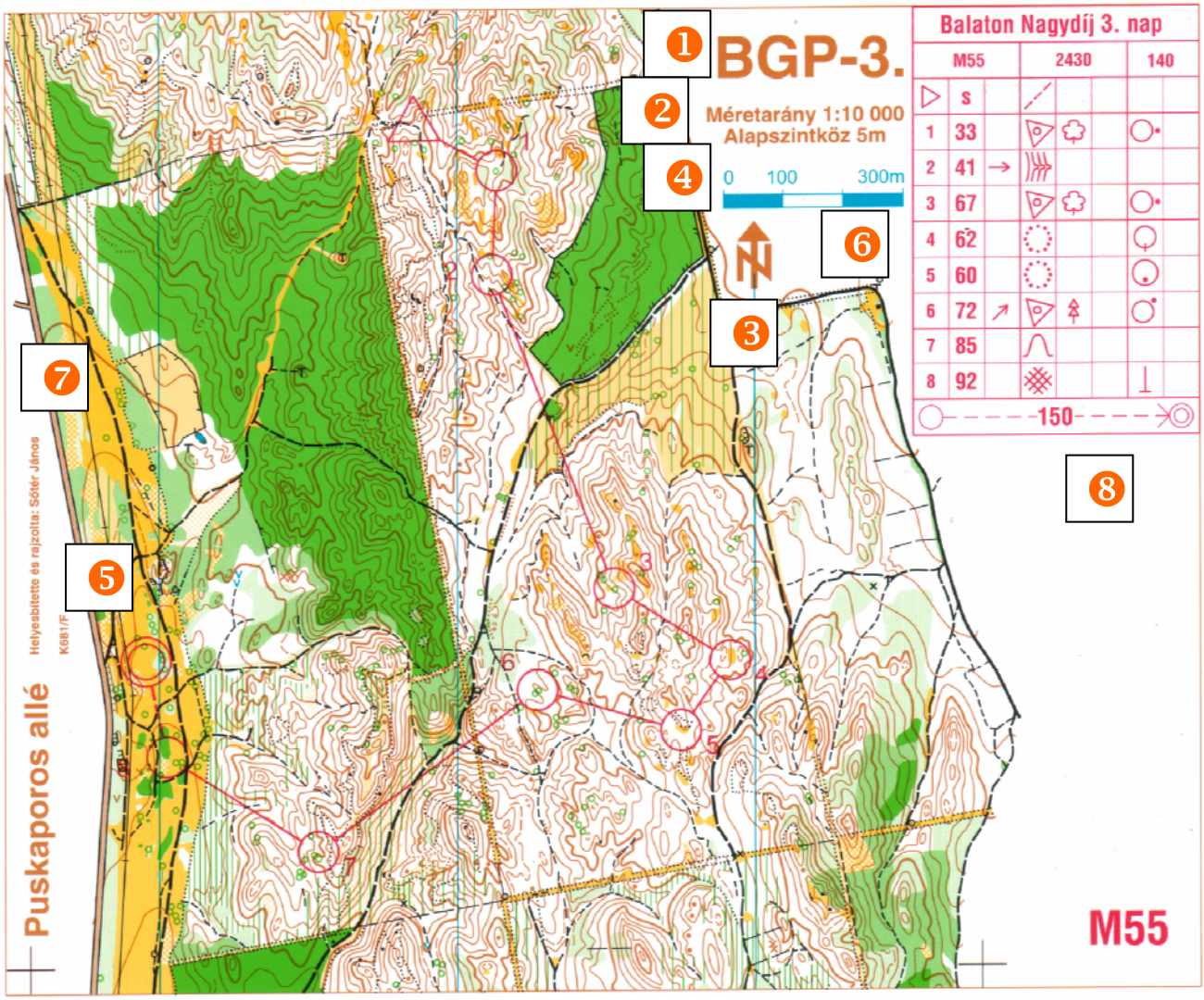
A versenypálya jelölése:

Rajt: ▷

Ellenőrzőpont: ○

Cél: ◎

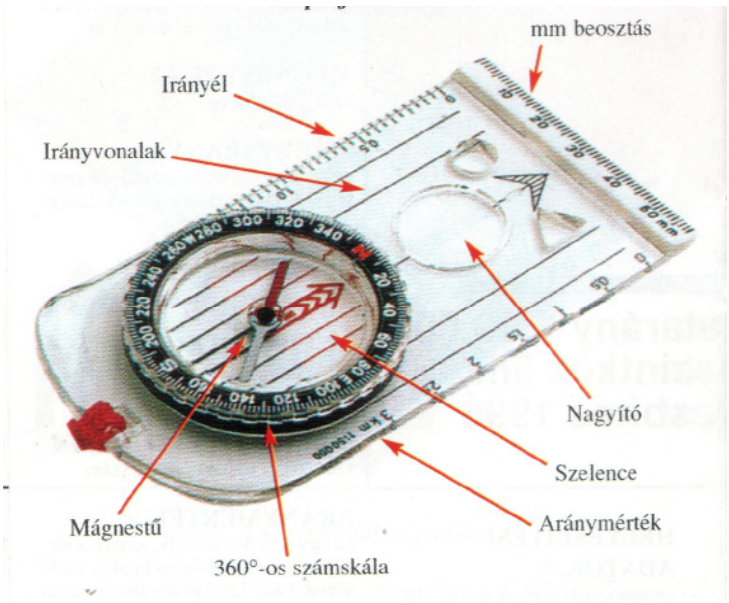
Szimbol ❽
Pontmegnevezés (symbol) az ellenőrzőpontok helyének pontos meghatározására szolgál.



Az iránytű és a tájoló

Az északi irány megállapítására szolgáló legegyszerűbb eszköz az iránytű. Ez egy acélcsúcson lebegő mágnestű, amely a Föld mágnesességének hatására mindig észak-déli irányba áll be.
A tájfutók az északi irány megállapítására a tájolót használják. Ez nem más, mint az iránytű továbbfejlesztett változata forgatható szelencével. Így a fő világtájak megállapításán túl segítségével iránymérést is végezhetünk. Ilyenkor a követendő irányt az északi irányhoz viszonyítva állítjuk be.
A két irány közötti szöget nevezzük irányszögnek (azimut).

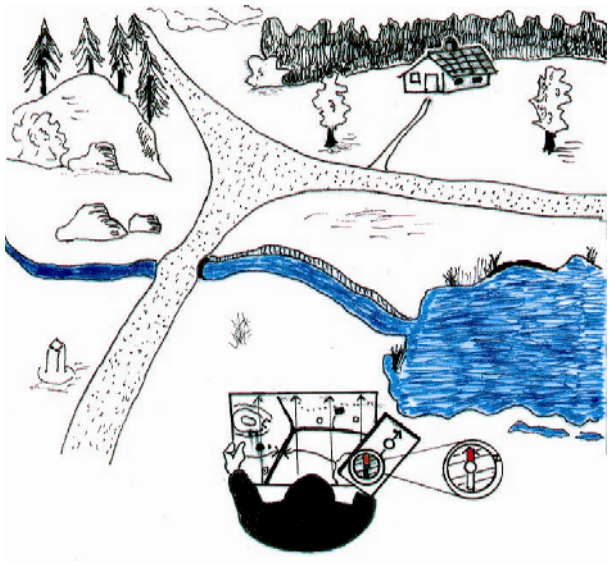
A laptájoló részei:



Hogyan használjuk a tájolót?

A térkép tájolása

A terep és a térkép összehasonlításának, az álláspont meghatározásának alapja a térkép tájolása. Amikor a térkép északi iránya egybeesik a Föld északi irányával, akkor a térkép a valóságnak megfelelően áll – azaz tájolva van. A térkép tájolása elvégezhető a környező tereptárgyak segítségével is, de pontosabban járunk el, ha ehhez a művelethez segédeszközt – iránytűt vagy tájolót – használunk:
a térképet addig forgatjuk vízszintes helyzetben, amíg északi iránya meg nem egyezik a mellé – vagy éppen ráhelyezett iránytű vagy tájoló mágnestűjének északi felével.

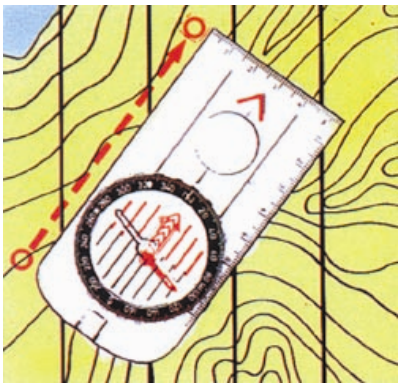


Iránylevétel a térképről

A versenyző a tájoló segítségével a térképről levett irányt (pl. út, erdővágás, gerinc, vagy két tereptárgyat összekötő egyenes iránya) a terepen is meg tudja állapítani és a valóságban követni tudja azt. Iránylevételhez a térképet nem kell tájolni.

Az iránylevétel módszere

1. Helyezd térképedre a tájolót irányélével (hosszanti oldalával) a kiindulási és a megcélzott pont összekötő vonalára úgy, hogy a tájolón lévő nyíl a kívánt haladás irányába mutasson.



2. Forgasd a szelencét addig, amíg annak észak-déli irányvonalai a térkép É-D hálózati vonalait nem fedik úgy, hogy a tájoló szelencéjének É-i fele a térkép É jelének irányába mutasson.

3. A tájolót vízszintesen a kezedben tartva fordulj el testeddel úgy, hogy a mágnestű északi (általában piros) vége a szelence É jelére mutasson. Ekkor a tájolón lévő nyíl (irányvonalak) a követendő irányt mutatja. Ehhez az utolsó mozzanathoz a térkép már nem szükséges.

A tájfutók házigazdája: az ERDŐ

Általában erdős terep a helyszíne a tájfutó versenyeknek. Így nem árt ismerni a házigazdát. A természet szereti vendégeit, s jó levegővel, esztétikus és változatos környezettel fogadja őket. A „belépő” sportolóknak óvni és védeni kell az erdő tisztaságát, megőrizni eredeti állapotát, tudomásul venni az erdei viselkedés szabályait.

A versenyzés gyakorlata

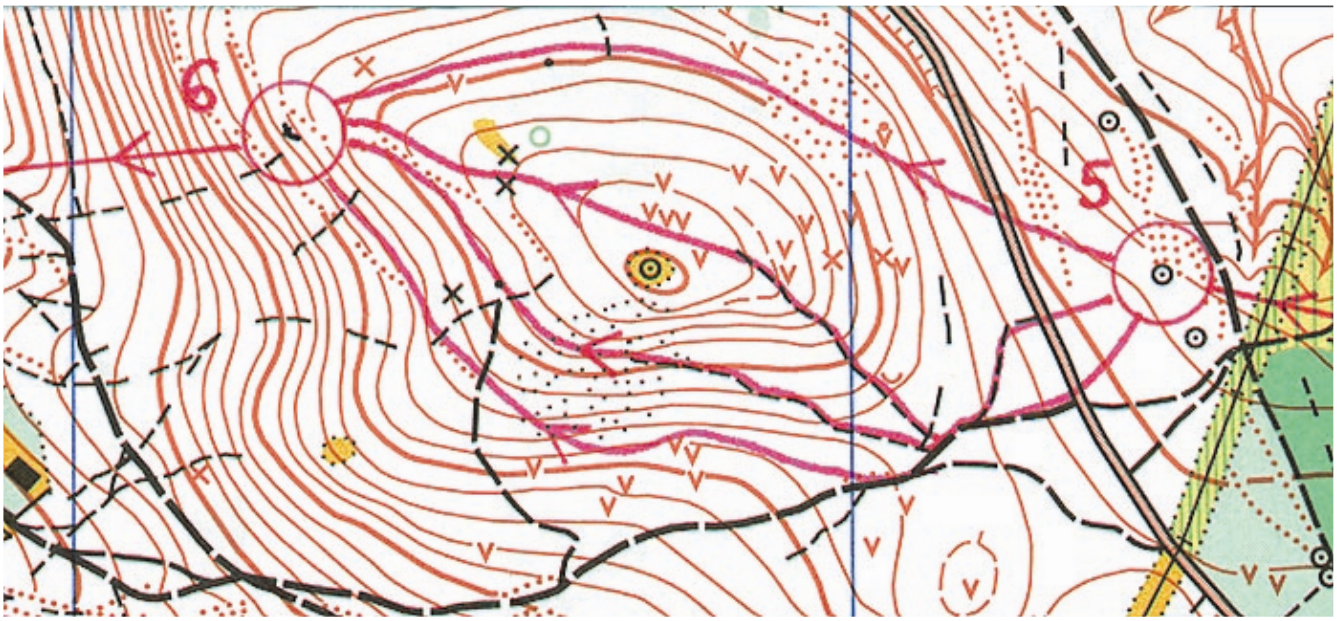
A rajt

Egy tájfutó verseny a rajtban kezdődik. Előtte azonban a versenyzők a versenyközpontban gyülekeznek, amely legtöbbször a cél közelében található. Ott átöltöznek, megkapják a rajtszámot (ha van), a bérelt dugókát (ha nincs saját), esetleg a versenyzőkartont kisebb versenyeken. Ezt követve szalagozáson megközelítik a rajt helyét. A rajtban a versenyzők a rajtlistában szereplő időpontban belépnek a rajtkordonba. Megkapják térképüket, amely tartalmazza a versenypályát és a pontmegnevezéseket. Kisebb versenyeken a versenyzők maguk rajzolják át térképükre a versenypályát és írják le az előre kiadott pontmegnevezéseket.

Egyre több versenyen elektronikus pontérintési rendszert alkalmaznak, ahol a papír versenyzőkarton helyett az un. „dugókát” viszi magával a versenyző. A rajtba belépve a dugókát egy törlő, majd egy ellenőrző „dobozba” kell bedugni.
Ezt követve a térkép felvétele és tájolása, valamint az útvonal kiválasztása után elindulnak a versenyzők az első ellenőrzőpontra.

Útvonalválasztás

A versenyző feladata az, hogy a térképen berajzolt ellenőrzőpontokon az előírt sorrendben haladjon át. Az ellenőrzőpontok között maga választja meg útvonalát. Ez a feladat a rajt pillanatától a célbafutásig állandóan tájékozódásra, a megfelelő útvonal kiválasztására készteti a versenyzőt.
Melyik a helyes útvonal két ellenőrzőpont között?
Ezt a versenyzőnek kell eldönteni, számos szempont figyelembevétele mellett. Ez függ a két ellenőrzőpont közötti terepviszonyoktól, függ a versenyző elméleti és fizikai felkészültségétől, de többször még az időjárástól is. Ez az útvonalválasztás technikája.



Ellenőrzőponton

Az ellenőrzőpontok a terepen 30x30 cm-es fehér-narancs színű bójákkal vannak megjelölve. A bója oldalán vagy a bóját tartó állványon láthatjuk az ellenőrzőpont kódjelét (pl. 34, AK stb.), mellette pedig a lyukasztó vagy zsírkréta található, amely a pont-érintésnek a versenyzőkartonon történő igazolására szolgál. A pontokat sorrendben kell lyukasztani, hogy az a célban ellenőrizhető legyen.

Ha elektronikus pontérintési rendszert alkalmaznak, akkor az állványon egy kis doboz van elhelyezve, melynek henger alakú nyílásába kell a dugókát bedugni. Az ellenőrzőpont rövid pittyegéssel és egy piros lámpa felvillanásával igazolja vissza a „lukasztást”.

A cél

Az utolsó ellenőrzőpont érintése után a cél következik. Ezt a néhány száz méteres szakaszt többnyire kötelező útvonalon, piros-fehér szalagozás mentén kell megtenni. A cél helyét CÉL feliratú transzparens és célkapu jelzi. A versenyzőkartont, amelyen a bélyegzések vannak, a célon áthaladva a rendezőségnek kell leadni, hogy értékel-hessék mielőbb az eredményt. Elektronikus pontérintési rendszer alkalmazása esetén a célban is „lukasztani” kell, azaz a dugókát a céldobozva kell dugni (időmérés), majd egy másik dobozba dugva ki kell olvasni az eredményt!

Milyen fizikai felkészültség kell a tájfutáshoz?

Egy tájfutó versenyen a versenyidő kategóriától függően elméletileg 20-90 perc. A gyakorlatban ennél jóval több időt is eltölthetnek a versenyzők a terepen, ha a pályát nem tudják tájékozódási hiba nélkül teljesíteni, azaz „kevernek”. A versenyzéshez megfelelő fizikai állóképesség is szükséges. A tájfutás – a különböző talajfelszín, a domborzat okozta ritmusváltások és az ellenőrzőpontoknál való megállások miatt – egy változó iramú terepfutás. A tájfutó a pálya jelentős szakaszát nem úton, hanem „árkon-bokron át” „irányban futva” teszi meg. Kerülgeti a kidőlt fákat, bozótokat, sziklákat. Közben a különböző akadályok átugrálásánál magasabb térdemelésre és erőteljesebb elrugaszkodásra kényszerül. Az emelkedőkön és lejtőkön való futás változó lépéshosszat és változó igénybevételt jelent. Így a tájfutást a hosszútávú futószámoktól az különbözteti meg, hogy a terhelés intenzítása állandóan változik a terep és a tájékozódás függvényében. A sportoló karmunkája nemcsak a futást segíti ritmusos test melletti mozgásával, hanem a terep egyenetlensége miatt az egyensúlyozásban is részt vesz.

Az időjárási viszonyok is hatással vannak a terhelésre. A sáros, csúszós talaj, vagy éppen a száraz, süppedős homok egyaránt nagyobb és másfajta terhelést jelent. Egyértelmű, hogy ebben a sportágban nagy jelentősége van a fizikai állóképességnek, a helyes erőbeosztásnak.
A kettős – tájékozódás és futás – összegzett eredmény miatt, a fizikailag kevésbé felkészültek, az ügyetlenebbek, a kicsit túlsúlyosak is érhetnek el azonos eredményt jobban futó társaiknál egy okos útvonalválasztással, egyénre szabott tájékozódással.

Mennyi edzésmunkát kell végezni egy tájfutónak?

Ez természetesen a versenyző korától, aktivitásától és az elérendő céltól függ. Egy pályát lehet kocogva, kényelmes tempóban is teljesíteni, de biztosan nem közülük fognak a bajnokok kikerülni.
A legjobb, nemzetközi szinten is eredményes versenyzők edzésmunkája a hosszútávfutók edzésmunkájához hasonlít.
És az eredmény? Minden magyarázat nélkül álljon itt néhány példa:

Monspart Sarolta

A sportág első nem skandináv női tájfutó világbajnoka (1972. Csehszlovákia), sokszoros magyar bajnok, az első európai nő, aki 3 órán belül futja a maratoni távot (1972, Csepel).

Kiss Zoltán

Többszörös magyar tájfutó bajnok, két alkalommal nyert maratoni országos bajnokságot. Legjobb maratoni ideje: 2:14:09 (1986, Szeged)

Lantos Zoltán

Sokszoros magyar tájfutó bajnok.
Legjobb ideje maratoni távon: 2:14:15 (1986, Szeged).

Oláh Katalin

Kétszeres tájfutó világbajnok (1991. Csehszlovákia, 1995. Németország).
Legjobb eredménye 10 000 méteren 34:29 (1999)

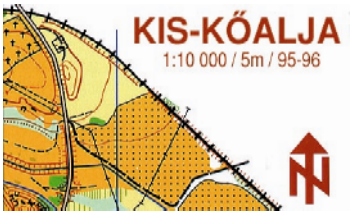
Domonyik Gábor

Háromszoros junior tájfutó világbajnok, legjobb atlétikai eredménye az Ifjúsági Európa-bajnokságon 10 000 méteren elért 30:36 perces ideje, amellyel a 8. helyen végzett (1995, Nyíregyháza)

Milyen felszerelés szükséges?

Térkép

A térképet a verseny rendezősége biztosítja és a rajtban adja át a versenypályával és az ellenőrzőpontok megnevezésével.



Tájoló

A tájoló egyéni versenyfelszerelés, amelyet vagy a versenyző vásárol meg, vagy a szakosztály biztosítja.

Versenyzőkarton

Tartalmazza a versenyző legfontosabb adatait, rajtidejét, majd verseny után a célidőt és az eredményt. Verseny közben az ellenőrzőpontok érintését ezen igazolja a tájfutó.
A versenyzőkartont a rendezőség biztosítja és a rajt előtt adja át.

Dugóka

Elektronikus pontérintési rendszer alkalmazásánál a versenyző a dugóka segítségével igazolja az ellenőrzőpontok érintését.

A dugóka egyéni versenyfelszerelés, amelyet a versenyző vagy megvásárol, vagy versenyenként bérli a rendezőségtől.

A versenyző ruházata

Lehet kezdetben bármilyen sportöltözet, ami biztosítja a szabad mozgást és fedi a lábszárat.

fejlámpa
(csak éjszakai versenyen)

akkumulátor
(csak éjszakai versenyen)

bozótruha (felső, alsó)

lábszárvédő vagy tájfutó térdzokni

stoplis- vagy terepfutócipő

A tájfutás életforma!

A heti edzések után hétvégén a tájfutó klubok versenyzői együtt vannak a verseny helyszínén. Mindkét nap versenyeznek, s szabadidejükben meglátogatják a környék nevezetességeit. Versenyzés közben olyan tájakat, természeti szépségeket ismernek meg, amelyekkel részletesen a verseny-időben nem foglalkozhatnak. Később egy-egy kirándulás során felkereshetők ezek a helyszínek akár a családdal akár barátokkal. A tájfutók sokat utaznak, hosszú időt töltenek együtt, s közben megismerik egymást. Sőt életre szóló barátságok is szövődnek.
A több napos versenyek rendszerint szünidőben vagy nyáron vannak. Például az 5 napos Hungária kupa a hatvanas évek óta a családos tájfutók kedvenc nyári programja. A versenyélmények, a kiegészítő kultúr-programok, a közösségi együttlét – akár nomád szinten is – kellemes időtöltést biztosítanak.
A rendszeres edzések, versenyek következtében a tájfutás, a sportolás az élet mindennapi részévé válik. Ez a fajta sporttevékenység sajátos életformát jelent, olyat, amelyben a tájfutás meghatározó tényező.

Hogyan kezdheted el?

A tájfutással való ismerkedést érdemes már 8-12 éves korban elkezdeni, de a sportágba való bekapcsolódásnak felső korhatára nincsen. Ezt bizonyítják azok a versenyzők, akik életük derekán vagy még később ismerkedtek meg a sportággal.
Ifjú korban az ismerkedést valamelyik sportegyesület tájfutó szakosztályában tanácsolt kezdeni. Magyarországon több mint 100 tájfutó szakosztály létezik, ezeknek a címét a Magyar Tájékozódási Futó Szövetségben és a megyei szövetségekben lehet megtalálni. Budapesten 27 szakosztály működik, ezekről a szakosztályokról a Budapesti Tájfutók Szövetsége tud felvilágosítást adni.

Tájfutó térképek és könyvek beszerzése

A sportág szakirodalma elsősorban az országos és budapesti szövetségben szerezhető be. Tájfutó térképek a budapesti szövetségben kaphatók. A helyi kiadású térképek beszerzéséről a megyei szövetségek tudnak felvilágosítást adni.

Olvasd a sportág szaklapját!

A budapesti szövetség kiadásában jelenik meg a ***TÁJOLÓ***, amely az országos szövetség lapját, a ***TÁJFUTÁS***-t is tartalmazza. Megjelenik évente 10 alkalommal. Előfizethető a budapesti szövetségben és a nagyobb versenyeken.

Kezdők oktatása

A tájfutás oktatására többféle módszer alakult ki. Vannak edzők, akik a sportág gyakorlati művelése előtt alapos elméleti oktatást tartanak szükségesnek. Ezeken a tanfolyamokon a kezdők megismerik a térképjeleket, a domborzatolvasás fortélyait, a tájoló használatát, a tájékozódás alapismereteit, a pontmegnevezések jelképrendszerét és minden egyéb tudnivalóit a sportág művelésének. Az elméleti oktatást legfeljebb térképolvasó túrák egészítik ki, ahol a kirándulásokon a gyerekek főleg a térkép és a valóság összevetését gyakorolják.

Más edzők azt mondják, a kezdőket rögtön meg kell ismertetni a tájékozódás és a verseny élményével, nagyon egyszerű és biztonságos pályákon. Így a gyermek rögtön közvetlen benyomást szerezhet a sportág lényegéről és azonnal élhet azzal a versenyszellemmel, ami minden fiatalban megvan. Megmutatni a másiknak ki az ügyesebb, ki a gyorsabb. Mai, rohanó világunknak ez a szemlélet felel meg jobban, de nem biztos, hogy minden vonatkozásban ez a jobb módszer. A felkészületlen versenyzés, egy esetleges teljesíthetetlen pálya, olyan kudarcélménnyé válhat, hogy többet hallani sem akar a gyermek a tájfutásról.

Ha tömegekkel szeretnénk a sportágat megismertetni, minden bizonnyal a helyes út a két módszer között van. Néhány óra alatt, jól felépített tematikával meg lehet ismertetni a gyerekekkel a legfontosabb tudnivalókat. A térkép színeinek és a legfontosabb térkép-jeleknek az ismerete, a térkép tájolásának tájoló nélküli és tájolóval (iránytűvel) végezhető módszere már elegendő lehet egy egyszerű versenypálya teljesítéséhez, amit a néhány órai képzés után ki is kell próbálni. A lényeg az, hogy a pálya nagyon egyszerű legyen és közben mindig biztonságban érezze magát a gyermek. Ezért kell az első gyakorlati foglalkozásokat az iskola udvarban vagy a gyerekek által is ismert parkokban tartani. A gyerekeket csak fokozatosan, lépésről lépésre szabad az egyre bonyolultabb feladatokkal megismertetni, hogy fel tudja dolgozni és főleg alkalmazni tudja a korábban megszerzett ismereteket.

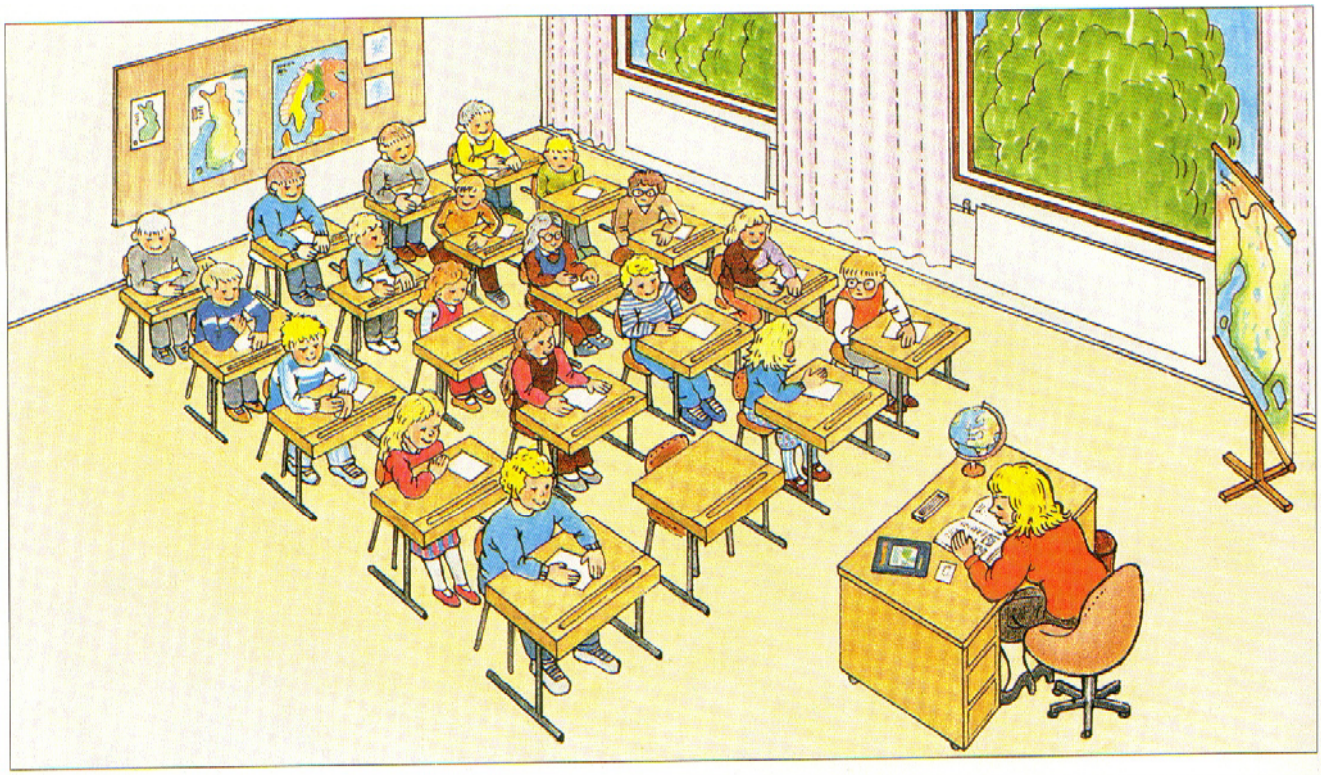
A tájékozódási készség ösztönösen minden emberben megvan. Ez a készség azonban egyénenként más és más. Vannak fiatalok, akik már az első foglalkozáson megértik, hogy a térkép nem egy egyszerű színes papír, hanem leolvasható információkat tartalmaz a környezetről és ösztönösen forgatják be (tájolják) a helyes irányba a térképet. Ugyanakkor vannak idősebb, több éve versenyző felnőttek, akiknek a pontos és hatékony tájékozódás még mindig problémát okoz. Itt jön elő a sportágnak az a hihetetlenül fontos és hasznos tulajdonsága, hogy tájékozódni mindenkit meg kell(ene) tanítani, hiszen ez a tájfutás sportágtól függetlenül a mindennapi élet fontos kelléke. Az élet során mindenki közlekedik, gyalogosan az utcán, kirándul az erdőben, autót vezet ismert és ismeretlen országúton, és mindenütt tájékozódni kell. A jó és gyors tájékozódással sok időt és bosszúságot (és benzint) lehet megtakarítani, mindennek feltétele pedig a térkép ismerete és helyes használata. Ezért fontos az iskolákban a térképismeret és tájékozódás oktatása, amelynek jó eszköze lehet a tájékozódási futás sportág, hiszen nemcsak tájékozódni tanít meg, hanem egyúttal egy nagyon szép, szabadban űzhető sportolási lehetőséget is biztosít a résztvevők számára.

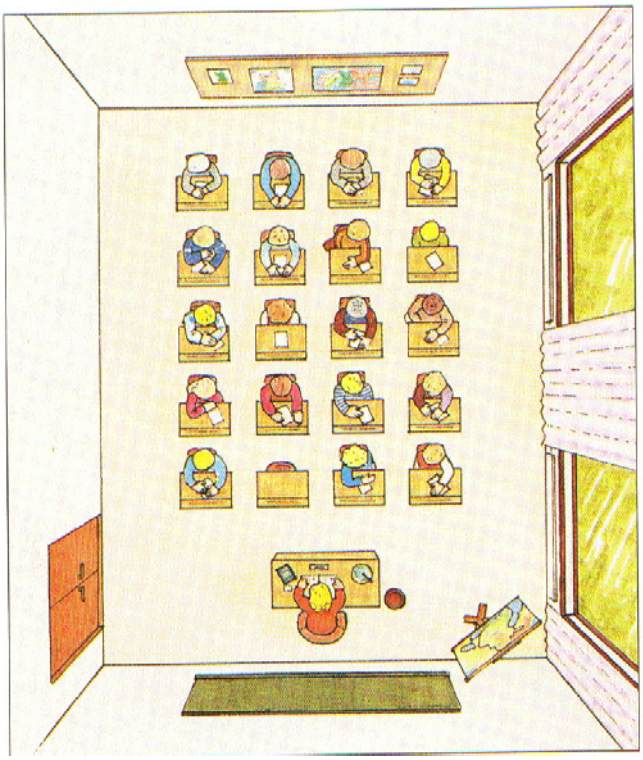
Feladatok

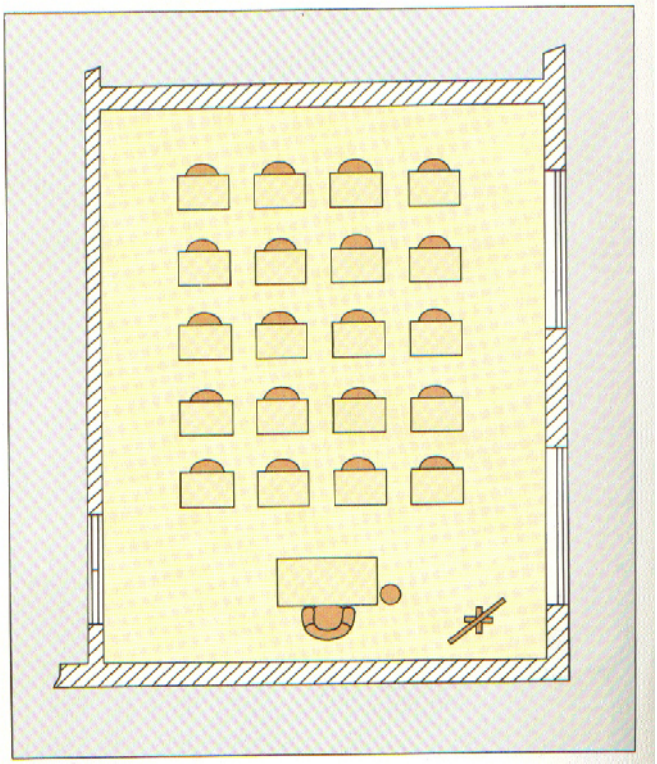
1. Alaprajz készítése a tanteremről.

Készítsd el tantermed térképét az alábbi minta alapján.

Felülnézeti ábrázolás: az osztályterem térképe



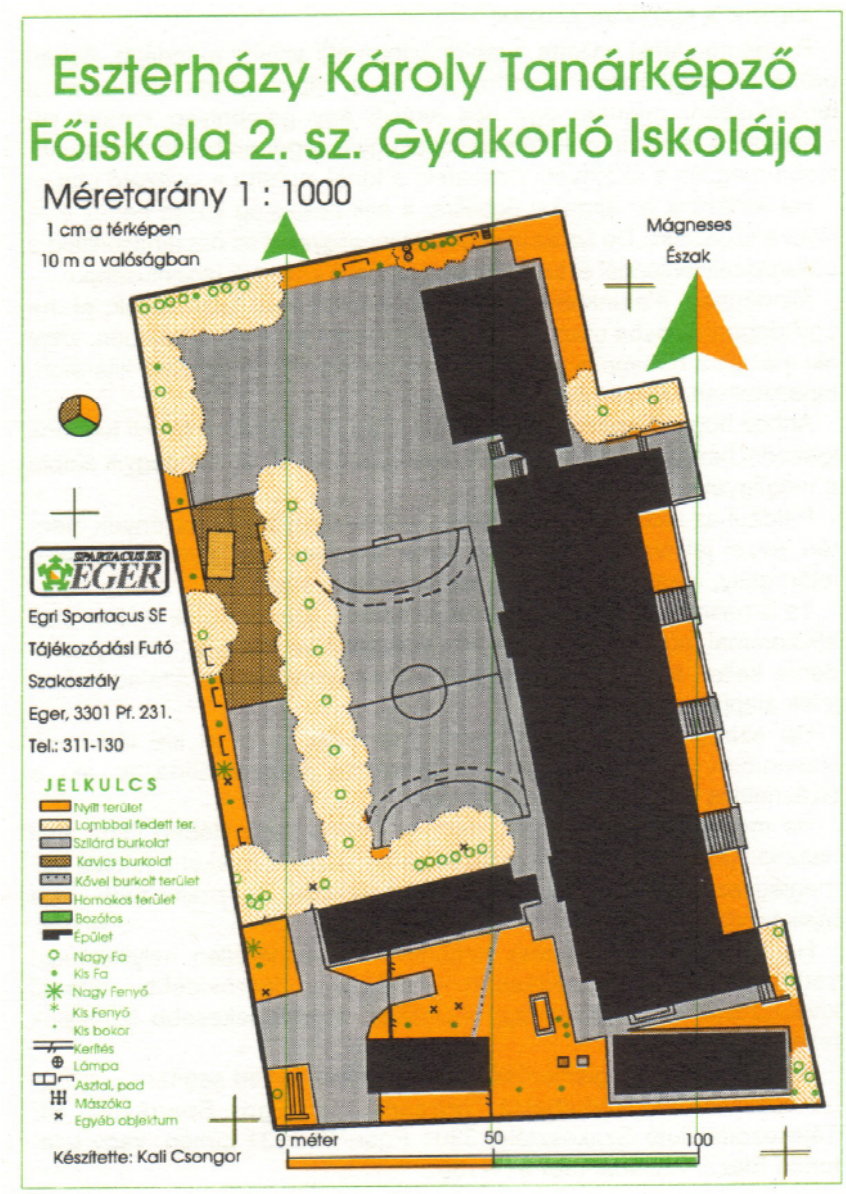




2. Tárgyak elhelyezése a tanteremben (a térképen).

A foglalkozás vezetője helyezzen el tárgyakat a tanterem különböző helyein (asztalon, padlón stb.), a hallgatók rajzolják rá térképükre a tárgyak helyét.

3. Térképjelek keresése az iskolaudvar térképén.



A nagyméretarányú – iskolaudvarokról és parkokról – készült térképeken a hagyományos tájfutó jelkulcs jelei mellett újabb „egyéni” jelekre is szükség lehet, ezért legjobb, ha ezeket a jeleket, jelkulcs kiegészítést, az adott térképre rátesszük, így mindenki tudni fogja, hogy melyik jel mit jelent.

A mellékelt iskolai térképen számold meg, hány padot, fenyőfát és nagy fát találsz!

Állapítsd meg az aránymérték segítségével a sportpálya valóságos hosszát!

4. Térképösszerakós játék

Egy térképet vágjunk fel különböző méretű darabokra. Könnyebb a feladat, ha nagyobb méretű négyzetekre vagy téglalapokra vágjuk, nehezebb, ha minél kisebb méretűre vágjuk.
A feladat a térkép összerakása. Kétféle módon történhet: vagy a felvágott térképpel azonos térképre kell a felvágott darabokat ráhelyezni, vagy a „segéd” térkép nélkül kell az összerakást elvégezni.

5. Térképmemóriás játék

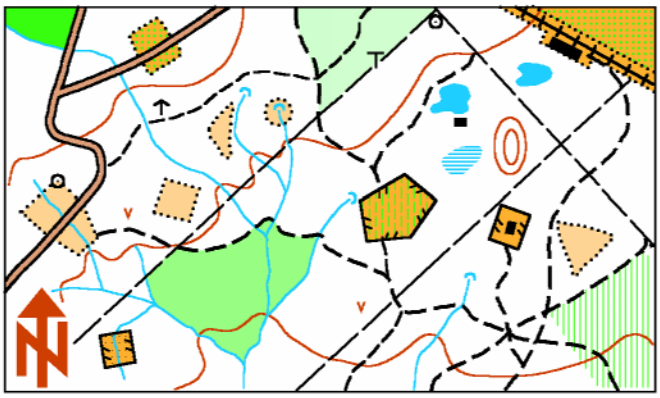
Elkészítünk max. 50-50 egybevágó térképrészletet tartalmazó négyzetet, vagy téglalapot. Mind a 100 darab hátoldala legyen egyforma! Ezeket összekeverjük és térképes oldalukkal lefelé fordítva (szabályosan) elrendezzük. Egy játékos egyszerre két kártyát hajt fel. Ha azonos térképdarabot talál, a párt elteheti, ha nem, visszafordítja a két lapot és a következő játékos kerül sorra. Ha párt talál, még egyszer ő következik. Az győz, aki a legtöbb párt gyűjti össze. Az emlékezetnek fontos szerepe van, innen a neve: memória játék.

6. Hol van ellenőrzőpont?

Az alábbi pontmegnevezések alapján határozd meg az ellenőrzőpontok helyét a térképen. A pont megjelölésére kb. 6-7 mm átmérőjű piros kört használunk. A megnevezésekben szereplő tereptárgy a kör középpontjába kerül. Rajzold rá a térképre a rajt és acél helyét. (A rajt jele piros háromszög, a célé pedig kettős kör.)

Rajt - vasútállomás épülete
1. **Pont -** nyiladék-kereszteződés
2. **Pont -** háromszögű tisztás K-i sarka
3. **Pont -** hatos útelágazás
4. **Pont** - kerítéssarok forrás mellett
5. **Pont -** hármas patakösszefolyás
6. **Pont -** határjel a tisztás sarkánál
7. **Pont -** őzetető
8. **Pont -** forrás a tisztás közepén
9. **Pont -** magasles a nyiladékban

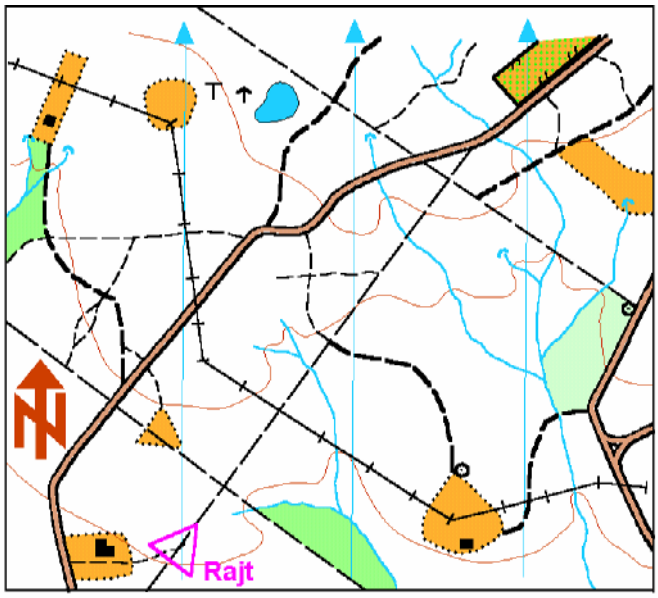
Cél - házikó a tó partján



7. Hol jártál?

Kiindulva a rajtból, az alábbi utasítások alapján, rajzold be a megtett útvonalat, valamint az ellenőrző pontok helyét.

Rajt-1. Pont: Kövesd a nyiladékot ÉK-i irányban az első nyiladék-kereszteződésig.
Az ÉNy - i irányú nyiladékon haladsz a tisztásig. A tisztás északi sarkában van az 1. pont.

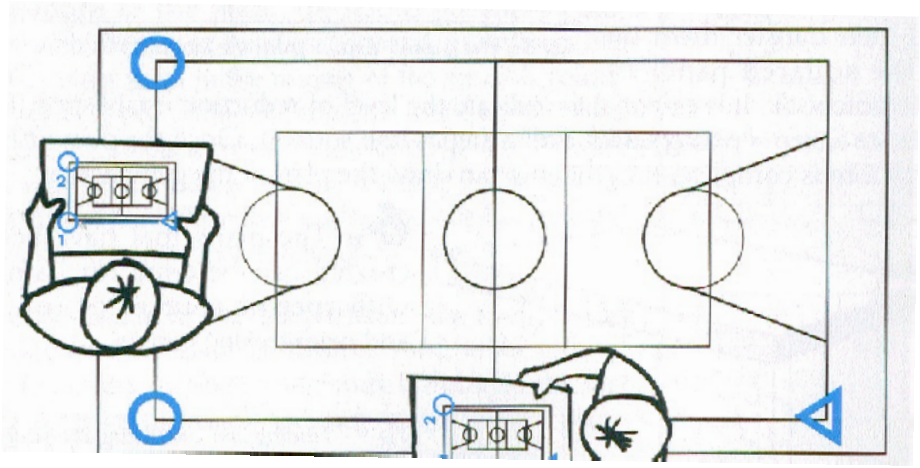


2. Pont: Az 1. pontból induló ösvényt követed az országútig, majd onnan haladsz ÉK-i irányban a villanyvezetékig. - A vezeték alatt szaladsz É-i irányban. - A 2. pont a vezeték és ösvény kereszteződésénél található.
3. Pont: Kelet felé követed az ösvényt az országútig, majd a második országút-kanyarból induló ösvényen D felé szaladsz az ösvény-kereszteződésig, onnan K-re a nyiladékig. Ott található a 3. pont.
4. Pont: A nyiladékot követed DNy-ra a patakig, majd a patakot a folyás irányában a villanyvezetékig. Ott található a 4. pont.
5. Pont: A villanyvezeték alatt haladsz DK felé a tisztásig. Az ellenőrzőpont a tisztáson lévő ház DNy-i sarkánál lett lebökve.
6. Pont: A tisztás keleti sarkából induló szekérutat követed a patakig. - A patakon felfelé haladsz. - Az ellenőrzőpont a harmadik összefolyásnál van.
7. Pont: Tovább követed a patakot még kb. 100 m-t, onnan pedig a nyiladékot DK-re a következő patakig. - A patak mentén felfelé haladva a 7. pont a tisztás szélén lévő forrásnál van.
8. Pont: A tisztás szélét követed az útelágazásig, majd pedig a kerítés felé vezető ösvényt az országútig. - Az országúton a kerítéssarokig haladsz, majd a kerítés mentén ÉNy-i irányban a következő kerítéssarokig, ahol a 8. pont található.
9. Pont: Ny- felé szaladsz a pataktalálkozásig (kb. 150m). - Onnan az ösvényen a nyiladékig, majd ÉNy-ra a nyiladék és út kereszteződéséig. Ott a 9. pont.

CÉL: A 9. ponttól Ny-ra található tavat megkerülöd É-ról és érintve az etetőt és a magaslest, egy kerek tisztásra érsz. - Onnan a villanyvezetéket a hosszú tisztás felé haladsz. - A cél a tisztáson lévő házon van.

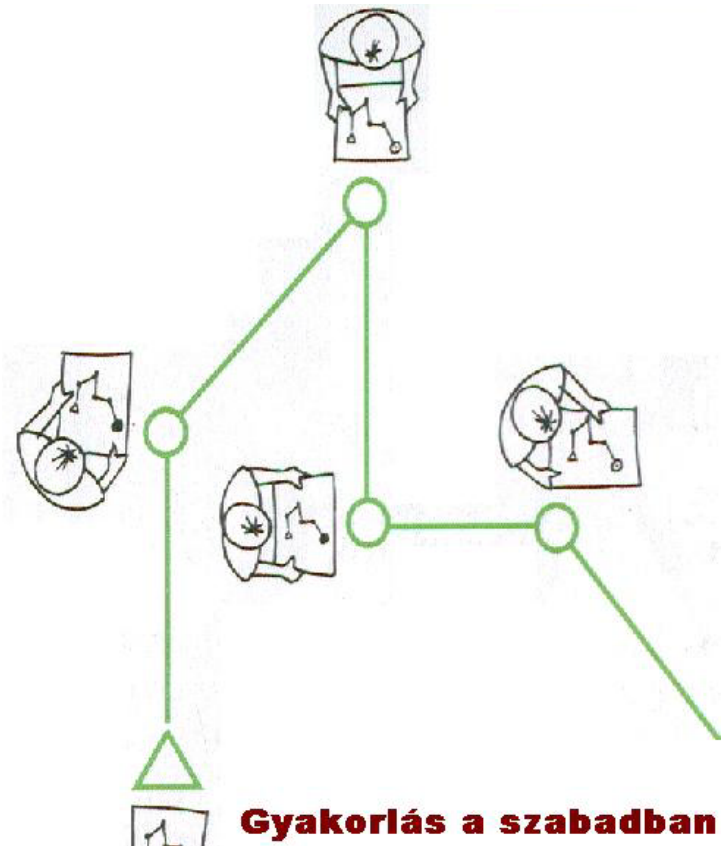
8. A térkép tájolása

A térkép tartása a haladási iránynak megfelelően.
Hogyan kell mozogni és tartani a térképet a haladási iránynak megfelelően?
Minden alkalommal, ahogy a tanuló irányt változtat a térképét is a helyes iránynak megfelelően, a kezében fordítania kell.
A edző sétál a teremben és a tanulók minden fordulás után, újra forgatják térképüket (beállítják). Megnézik, mi van jobbra, balra és előttük.



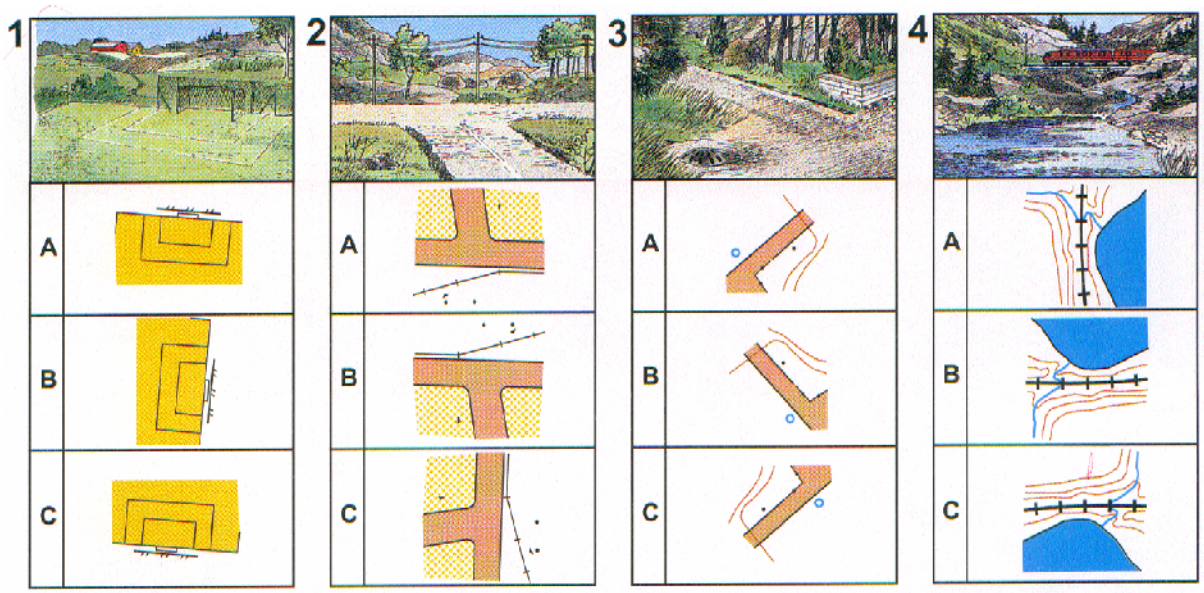
Libasor játék:

- A sort vezető tanuló irányváltoztatás után kilép a sorból és leellenőrzi a mellette elhaladók térképét, hogy jól vannak-e beállítva. Ezután beáll a sor végére.



A térkép tájolása a terep alapján

A térkép akkor van betájolva, ha a terep és a térkép összeillik. Ekkor a térkép északi széle észak felé néz, és könnyű a térképet összevetni a tereppel. Minden feladatban található egy térkép három különböző állásban. Karikázd be azt a betűt, amely melletti térkép helyes irányban fekszik a fölötte látható kép alapján.



9. Pályakitűzés a tornaterem térképén.

Rajt/cél **Ellenőrzőpont**

A
A tornaterem térképén berajzoltuk a rajt/cél helyét. Rajzolj be 18 pontot. Határozz meg12-t, amit használnál, ha egy versenyt szeretnél rendezni a tornateremben.

B
Rajzolj térképet a saját iskolád tornaterméről. Rendezzétek be és rajzoljátok be a tárgyakat a térképre.

C
Készíts egy pályát, mint ahogy azt a munkalapon tetted.
Minden alkalommal egy másik (4-5 fős) csoport rendezze a következő versenyfeladatot a többieknek.

Tájékozódási futó szövetségek címei

Magyar Tájékozódási Futó Szövetség
1146 Budapest, Istvánmezei út 1-3. III. em. 309.
Hivatalos idő: H, K, Cs: 9-17 óráig
Sz: 10-17 óráig
P: 9-14 óráig
Telefon: 460-6801, 460-6802

Budapesti Tájfutók Szövetsége
1053 Budapest, Curia u. 3. II. em. 2.
Hivatalos idő: kedd, csütörtök 17-19 óráig
Telefon: 266-35-91

Baranya Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
7621 Pécs, Apácza u. 2.

Bács – Kiskun Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
6000 Kecskemét, Deák Ferenc tér 3.

Borsod - Abaúj - Zemplén Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
3525 Miskolc, Selyemrét u.1.

Csongrád Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
6720 Szeged, Victor Hugó u. 1.

Fejér Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
8000 Székesfehérvár, Ady Endre u. 21/a

Győr – Moson - Sopron Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
9400 Sopron, Ferenczi J. u. 2.

Hajdú - Bihar megyei és Debreceni városi Tájékozódási Futó Szövetség
4032 Debrecen, Oláh Gábor u.5.

Heves Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
3300 Eger, Dobó tér 6/a

Jász - Nagykun - Szolnok Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
5000 Szolnok, Szabadság tér 7.

Komárom - Esztergom Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
2800 Tatabánya, Népház u. 2.

Nógrád Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
3100 Salgótarján, Ruhagyári út 9.

Pest Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
1054 Budapest, Steindl Imre u. 12.

Somogy Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
7400 Kaposvár, Csokonai u. 3.

Szabolcs - Szatmár - Bereg Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
4400 Nyíregyháza, Mártírok tere 9.

Tolna Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
7100 Szekszárd, Bajcsy Zs. u. 7.

Vas Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
9700 Szombathely, Zanati út 75.

Veszprém Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
8200 Veszprém, Wartha Vince u. 3.

Zala Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
8900 Zalaegerszeg, Kisfaludy út 7-9.

Békés Megyei Tájékozódási Futó Szövetség
5600 Békéscsaba, Peter Jilemniczky u. 3.

Információk a tájfutásról:

Magyar Tájékozódási Futó Szövetség: http://mtfsz.hu
Budapesti Tájfutók Szövetsége: www.btfsz.hu
A sítájfutás szakág önálló honlapja: http://www.orienteering.hu/techno

A kiadványt összeállította, szerkesztette: Schell Antal A Feladatokat az alábbi irodalomból vettük át: Kelemen János: Légy üdvözölve a természetben (CD), Hanusz Mária: A tájfutás tanítása, László F. Csaba: Tájfutók könyve. Képszerkesztő: Józsa Sándor Kiadja: Magyar Tájékozódási Futó Szövetség Felelős kiadó: Less Áron főtitkár A kiadvány a Nemzeti Sporthivatal támogatásával valósult meg.