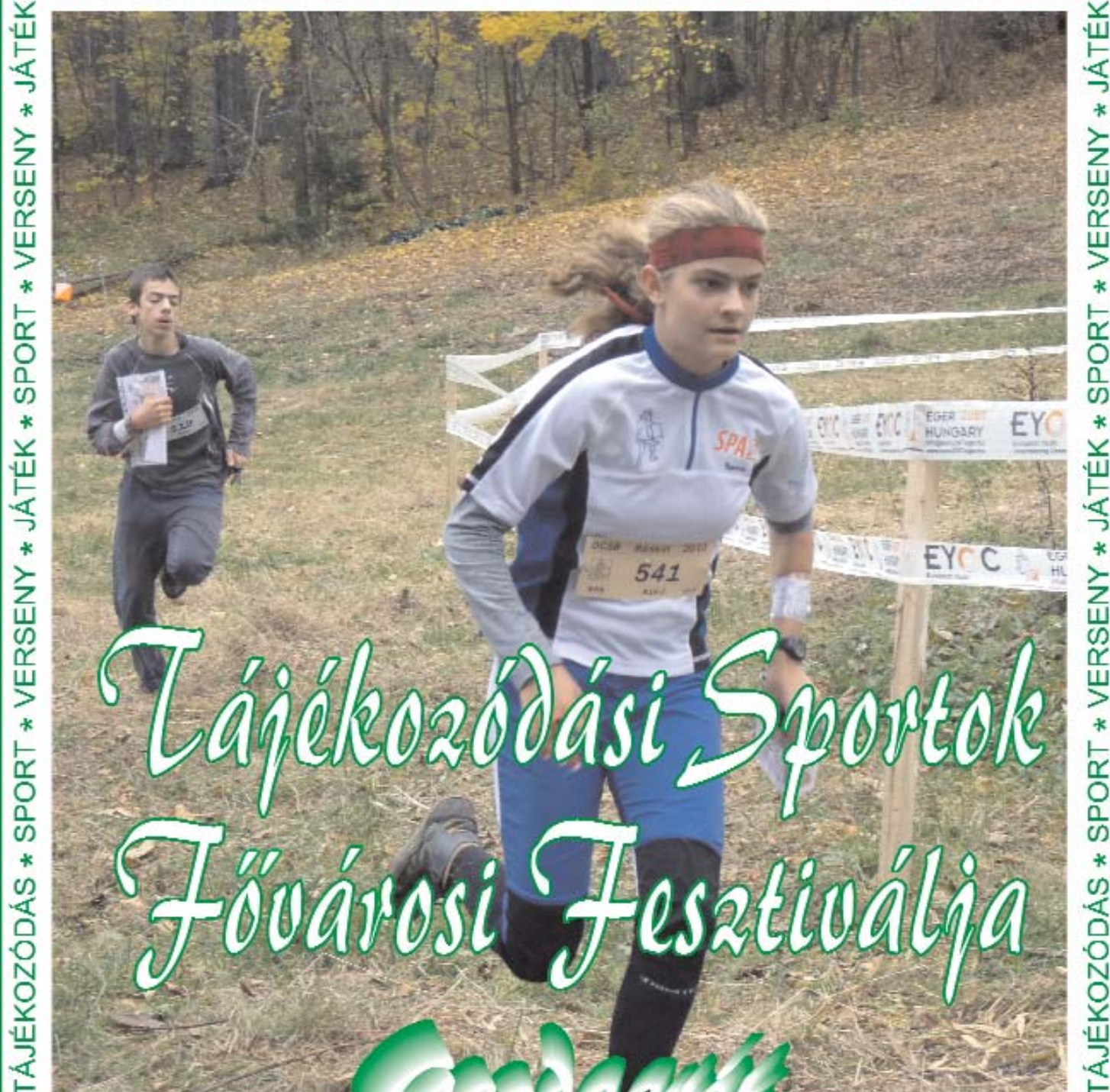


SPORT * VERSENY * JÁTÉK * TÁJÉKOZÓDÁS * SPORT * VERSENY * JÁTÉK



Tájékoztatósi Sportok Fővárosi Fesztiválja

Gazdagrét

2011. április 16.

Tabáni Spartacus SKÉ



SPORT * VERSENY * JÁTÉK

SPORT * VERSENY * JÁTÉK * TÁJÉKOZÓDÁS * SPORT * VERSENY * JÁTÉK

SPORT * VERSENY * JÁTÉK

TÁJÉKOZÓDÁS * SPORT * VERSENY * JÁTÉK

Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválja

Tartalomjegyzék

Általános adatok (lásd a borító hátsó oldalán)	
Köszöntő	2
Programok, információk, programfelelősök	3
A tájékozódási versenyek és programok kiírásai	4
Versenyek	4
1. Budapesti Tájfutó Diákolimpia	4
2. Tájkerékpárverseny	4
3. Vasasztaltúra (teljesítménytúra geodéziai pontok felkeresésével)	5
4. Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraverseny (a Budapesti Természetbarát Sportszövetség bajnoki fordulója)	5
Játékos tájékozódási versenyek	6
5. Mikrosprint	6
6. Mobile-O verseny	7
7. Tornatermi tájfutás	7
8. GPS-játékok	8
Térképes tájékozódási bemutatók	8
9. Trail-O bemutató (kerekesszékeseknek és érdeklődőknek)	8
10. Mátrixpályák	9
11. Tájékozódási séták vezetővel	9
A tájékozódási alapismeretek oktatása	10
Milyen tájékozódási sportok vannak?	10
Sportág- (versenyforma-, illetve program-) ismertetők	12
1. Tájékozódási futás (Tájfutó Diákolimpia)	12
2. Tájkerékpár verseny	12
3. Vasasztaltúra	13
4. Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraverseny	13
5. Mikrosprint-verseny	13
6. Mobile-O verseny	14
7. Tornatermi tájfutóverseny	14
8. GPS-játékok	15
9. Trail-O	15
10. Mátrixpályák (svéd pályák)	16

KÖSZÖNTŐ

Ez évben is folytatunk egy, már négyéves hagyományt, és 2011-ben is megrendezzük a Budapesti Tájfutó Szövetsége megbízásából, a Fővárosi és az Újbudai Önkormányzat támogatásával a Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválját. A rendezvény célja a tájékozódási sportok bemutatása. Alapja a tájékozódási futás (tájfutás) és ennek „vadhajtásai”, illetve a túrák, minden olyan sport, illetve tevékenység ide tarozhatna, amihez tájékozódási képesség kell.

A tájékozódás az egyik legősibb képessége az embernek, el kell jutnia valahová, vissza kell jutnia valahogyan az indulási helyre. Ha ismerjük a környéket, sokszor jártunk arra, akkor ez emlékezetből is megy. De ha ismeretlen helyen járunk, akkor bizony jól jön egy térkép, ami segíti a tájékozódást (de segíthet a GPS vagy a mobiltelefon is). A mai világban sokan, sokféle utaznak, a fiatalok gyakran nem szervezett formában. Egy idegen városban, idegen országban egy térképpel a kézben már otthon érezhetjük magunkat, még ha nem is ismerjük a nyelvüket.

A térképpel mindjárt adódik néhány probléma. Minden térképnek van jelkulcsa és méretaránya, még ha csak hozzávetőleges is. Ezeket meg kell ismerni a használatukhoz. Melyik jel hogy néz ki a valóságban, egy térképi távolsághoz mennyi távot kell mennünk a valóságban. A térkép alapján sétálhatunk, túrázhatunk, futhatunk, teljesíthetünk egy feladatot.

Szeretnénk, ha ez a meghívónk a budapestiek minél szélesebb köréhez eljutna. Elsősorban az általános és középiskolákba szeretnénk eljuttatni meghívásunkat, hiszen ők még a legnyitottabbak az új megismerésére, illetve általuk már ismert képességek kipróbálására. De örülünk a felnőtteknek és idősebbeknek is. A futás sose késő, bizonyíték erre a 70, sőt 80 év fölötti, a maratont is lefutó „bácsikák” és „nénikék”. És futni sem muszáj, hiszen ott vannak a túrázási lehetőségek is.

Fesztiválunk elsősorban figyelemfelkeltő. Be szeretnénk mutatni, milyen sokféle módon lehet a tájékozódást gyakorolni, kipróbálni. El kell mondanunk, hogy nem is tudjuk a tájékozódás valamennyi lehetőségét bemutatni, hiszen ott a tájékozódási búvárúszás, a sítájfutás, amiket már más közegben (vízben, havon) lehet űzni. De maradjunk a földön.

A fő programunk a Budapesti Diákolimpia, amely a budapesti általános és középiskolások számára egy nagyszerű lehetőség, viszonylag egyszerűbb terepen, félig városias környezetben kipróbálni tájékozódási és futási képességeiket. És ha már eljöttek, lehetőségük van a sok kísérő rendezvényen, a fesztivál többi versenyszámában kipróbálni magukat. Úgy állítottuk össze a programot, hogy a verseny előtt és után is legyen erre lehetőség. Csak készüljenek arra, hogy így több időt töltenek el majd a Fesztiválon. Aki nem indul a diákolimpián, mert idősebb, fiatalabb vagy ugyan megfelelő korú, de mégsem akarja kipróbálni, annak is módja van a többi eseményen részt venni. Aki túrázni akar, annak bizony ott kell elkezdenie, és a többi esemény csak az után jöhet. Aki ki szeretné próbálni a tájkerékpárt, annak bizony hoznia kell egy biciklit, mostanra bármilyen megteszi. Aztán, ha tetszik, lehet tovább fejleszteni a felszerelést. Aki a könnyebb „kiegészítőket” kedveli, az kezdhet a tornateremben, ott mindent át lehet látni. Folytathatja a mátrixpályával, amihez még térkép sem kell, vagy a mikrosprinttel, ami tájfutás kicsiben. Előtte, ha bizonytalan, sétálhat egyet szakképzett vezetőinkkel, megismerve a tájékozódás alapjait. De kipróbálhatja a telefonos távirányítást, amikor ráadásul a társa küldi, remélhetőleg jó helyre, vagy a GPS-t, ami rajzolja az útvonalukat. És még ott a Trail-O, ahová elhívhatja mozgássérült barátját, ismerőst is, és utakon sétálva együtt (vagy külön-külön) versenyezhetnek.

Hát, ez a mi tájékozódási fesztiválunk. Remélem eljöttök, és részt vesztek rajta. A versenyeken való részvétel ingyenes, gyertek.

Várunk benneteket!

Gyalog László

PROGRAMOK, INFORMÁCIÓK ÉS PROGRAMFELELŐSÖK

Fesztivál és diákolimpia egésze: Gyalog László (20/9833-220)

Versenyek (a versenyeken való indulás némi előképzettséget igényel)

1. Budapesti Tájfutó Diákolimpia: Gyalog Zoltán (70/229-8133)
2. Tájkerékpár: Weiler Zsolt (20/924-5538), Paulovits László (20/926-5359)
3. Vasasztaltúra (teljesítménytúra geodéziai pontok felkeresésével): Szádeczky-Kardoss Tamás, Schönviszky László (70/319-4812)
4. Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraverseny (a Budapesti Természetbarát Sportszövetség bajnoki fordulója): Szádeczky-Kardoss Tamás (20/585-1681)

Játékos tájékozdási versenyek (sem előképzettséget, sem előnevezést nem igényelnek)

5. Mikrosprint verseny: Laták Rudolf (20/949-3818), Morandini Kristóf (30/435-8945)
6. Mobile-O verseny: Szlávik Zoltán (30/547-3143)
7. Tornatermi tájfutóversenyek: Krasznai Orsolya (70/523-1586), Vásárhelyi Tass (20/321-3459)
8. GPS-játékok: Magyar Péter (30/941-5525), Guttman Zoltán (1/239-6013)

Térképes tájékozdási bemutatók

9. Trail-O: Nemesházi László (20/9344-232)
10. Mátrixpályák: Krasznai Orsolya (70/523-1586)
11. Tájékozdási séták: Csipi Erzsébet (20/492-7258)

Honlapok: www.tabanispartacus.hu;
www.bptajekozodasifestival.hu

A versenyek már reggel 7 órakor kezdődnek, a túraversenyen (a „*Vasasztaltúrán*”) való indulásokkal és a *Tájékozdási sétákkal*.

A fő rendezvény, a *Budapesti Tájfutó Diákolimpia* jelentkezése 8-tól, maga a verseny 10-kor kezdődik, 12-13 óráig tart. Ennek eredményhirdetése 13-14 óra között lesz.

Délelőtt rendezzük a *Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraversenyt*, valamint a *GPS-es pontvadászatot*, ezek eredményét a diákolimpia után (13–14 óra között) hirdetjük.

Szeretnénk, ha a diákolimpia résztvevői is kipróbálnák a többi programot, ezért a programok egy része délelőtt bemutató jelleggel és délután versenyszerűen (mások mellett a diákolimpia résztvevői részére is) kerülnek megrendezésre (*mikrosprint, tornatermi verseny*). A *mobil-O* és a *tájkerékpáros versenyt* is délután rendezzük. Ezeknél a programoknál a délutáni eredmények alapján hirdetünk eredményt a Fesztivál zárása során, 18 órától. Végül a bemutatók (*Trail-O, Mátrixpályák, Tájékozdási séták*) esetén nincs eredményhirdetés.

A TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYEK ÉS PROGRAMOK KIÍRÁSAI (valamennyi verseny és program valamennyi résztvevő számára ingyenes)

VERSENYEK

1. Budapesti Tájfutó Diákolimpia

A verseny célja: Az Országos Diákolimpia döntőjébe jutók kiválasztása, és a tájékozdási sport népszerűsítése.

A verseny résztvevői: a fővárosi alap- és középfokú oktatási intézmények tanulói.

A verseny formája: normáltávú, nappali egyéni verseny.

Versenyközpont: Gazdagrét, Törökugrató Általános Iskola, 1118 Budapest, Törökugrató u. 15.

Nevezés: ENTRY-vel, postán (1013 Bp., Attila út 2.)
vagy E-mailen: tabanispartacus@gmail.com

Nevezési határidő: 2011. április 9.

Nevezési díj: A Diákolimpia résztvevői számára a részvétel ingyenes

Jelentkezés: az iskolaudvaron, 8-9:30 óra között.

Kategóriák: F (férfi/fiú) és N (női/leány) II., III., IV., V., VI. korcsoport (kcs.)

II. kcs. 2000–01-ben születettek

III. kcs. 1998–99-ben születettek

IV. kcs. 1996–97-ben születettek

V. kcs. 1994–95-ben születettek

VI. kcs. 1992–93-ban születettek

Továbbjutók: A II., III., IV. korcsoportokban az első 8-8 helyezett; a V. és VI. korcsoportokban az első 6-6 helyezett fiú, illetve lány nevezhető a 2011. május 21–22-iki, Zalaegerszeg térségében rendezendő országos döntőre.

2. Tájkerékpárverseny

A tájkerékpár nem más, mint tájfutás kerékpárral. Persze vannak eltérések, hiszen a kerékpáros nem küzdheti át magát bozóton, nem mehet fel a sziklára, vagy kelhet át horhoson, kerékpárral járható utak között kell választania útvonalat a pontok között.





Versenyünk szolidabb környezetben zajlik, elsősorban utcákon, Gazdagréten (bukósisak használata kötelező). Délután rendezzük meg, rövidtávú versenyként, rajt 14 órától lesz. A kategóriák: F (férfi): 14 (serdülő), 17 (ifi), 21 (felnőtt), 40 (szenior); N (női): 17 (ifi), 21 (felnőtt). Jelentkezés 12-14 óra között.

3. „Vasasztaltúra” (teljesítménytúra geodéziai pontok felkeresésével)

A túra során Budapest 1872-es és 1933-as felmérésekor készült és elhelyezett geodéziai emlékeket (öntöttvas oszlopokat, műszerasztallal a tetejükön) keresünk fel. A túrához igyekeztünk szép helyen lévő vasasztalokat keresni, szerencsére a háromszögelési pontok általában hegytetőn vannak.

A túra során — az útvonalleírás és térképvázlat alapján — felkeresendő vasasztalokon elhelyezett feliratokat, számokat kell leolvasni és az ellenőrző lapra felírni vagy a feliratokat lefényképezni, és a megadott szintidőn belül célba érkezni. Két távon rendezzük a túrát: rövid (25 km körüli) és hosszú (35 km körüli) távon.

Rajt: 7–9 óra között a Komjádi uszoda előtt (1023 Budapest, Árpád fejedelem útja 8.), cél Gazdagréten, a Törökugrató Általános Iskola udvarán (1118 Budapest, Törökugrató u. 15.).



4. Föld Napja Kupa pontbegyűjtő tájékozódási túraverseny

A Középfokú bajnoki kategóriában csapat-, illetve egyéni versenyként, az Alapfokú kategóriában csapatversenyként rendezzük meg.

A Versenyközpontban minden csapat megkapja a berajzolt versenytérképet, versenyzőkar-

tont, menetutasítást és a „totó”-t. Itt kap a csapat indulási időt is. Ezután a rajtba kell menni, és ott kell jelentkezni a megadott idő előtt egy perccel.

A verseny pontbegyűjtős rendszerű. Minél több ellenőrző pontot kell tetszőleges sorrendben és mennyiségben felkeresni, és visszaérni a Célba, a Középfokú bajnoki kategóriában 2 óra, az Alapfokú bajnoki kategóriában 2,5 óra szintidőn belül. Az ellenőrző pontoknak nehézség és távolság szerint különböző pontértékük van. Az a cél, hogy minél több pontértéket gyűjtsetek össze. Az ellenőrző pontokon tollal írjátok be a pont kódját a versenyzőkarton soron következő helyére, és jelöljétek a zsírkrétaival. Adunk egy „totó”-t is, melynek kitöltése nem kötelező. Ha kitöltöd, az eredményt jelöld át a Versenyzőkarton tetején levő táblázatba. A „totó” eredménye az azonos pontszámot elért csapatok közötti helyezés eldöntésére szolgál.

Értékelés: A felkeresett és helyesen igazolt ellenőrzőpontok pontértékeinek összegéből levonjuk az esetleges időtúllépésből származó büntetőpontokat. Minden, a megadott szintidő után (2, ill. 2,5 óra) megkezdett 2. perc 1 hibapontnak számít. 30 perc késés (15 hibapont) után nem értékelhető a csapat! Ha egyenlő pontszámot ér el több csapat, akkor a „totó”-n elért pontok alapján dől el a sorrend.

JÁTÉKOS TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYEK

5. Mikrosprint verseny

A mikrosprint tájékozódási futás kicsiben. Nagy méretarányú térképen (1:500), 3-5 perces pályák lesznek. A verseny rajtjába kék-fehér szalag vezet.

Délelőtt 8 és 10 óra között (a diákolimpiára való bemelegítésként is) edzés jelleggel lehet futni a pályákon. Délután 15–18 óra között 6 (3 férfi és 3 női) kategóriában lehet indulni (F/N 10–14 és 60–75, F/N 16–20 és 35–55, valamint F/N21).





6. Mobile-O verseny

A mobil-O versenyen párok indulhatnak. Délelőtt bemutató futásokon lehet a sportágot kipróbálni. A pár első tagja kapja a térképet a pályával, a második tagja fut kizárólag az első tag telefonos útmutatásai alapján, aki végig a rajtban marad. Ezután megfordulnak a szerepek (az első tag fut, a második tag navigálja telefonnal). Ezen a versenyen a térképismeret mellett a jó kommunikáció is legalább olyan fontos a páros két tagja között.

Délután rendezzük a versenyt, 14–17 óra között. Két, különböző nehézségű pályán (kezdő és haladó), illetve azon belül 3-3 kategóriában (férfi, női és vegyes kategóriákban) lehet indulni.

A versenyhez igazolvány ellenében ingyenes T-mobil SIM kártyát, valamint igény esetén korlátozott számban telefont is biztosítunk

7. Tornatermi tájfutás

A Törökugrató Általános Iskola tornatermében bonyolítjuk le. Ez az országos Diáktájfutás-program keretében már sokak által ismert versenyforma. Az iskola tornaterme lesz tornaszerekkel berendezve, ezt kis térkép ábrázolja. A térképen levő tájékoztató pályát kell minél gyorsabban teljesíteni.



Délelőtt 8-10 között szabadon lehet kipróbálni, a diákolimpián indulók számára bemelegítési lehetőség a versenyük előtt. Délután 15–18 óra között lesz maga a verseny. Ekkor alsó tagozatos (1-4. o.), felső tagozatos (5-8. o.), középiskolás (9-12. o.), felnőtt és szenior (40 év fölöttiek) kategóriában lehet rajthoz állni a négy futamból (négy különböző pályából) álló versenyen.

8. GPS-játékok)

A megadott területen elrejtett pontokat a résztvevők elsősorban GPS használatával keresik meg (de térkép is használható). Kétféle játékban vehetsz részt:

8a) **GPS-es pontvadászat:** Az egyszerű készülékek a megkeresendő pont távolságát és irányát légvonalban mutatják, a fejlettebbek különféle térképeket is kezelnek, és ezen jelenítik meg a versenyző aktuális pozícióját, valamint a célt. A versenyterületen 10 pontot helyezünk el, melyek tetszés szerinti sorrendben kereshetők fel. Így nem csak az erőnlét, hanem a navigációs stratégia, az útvonal ügyes (szerencsés) kiválasztása is fontos szerepet kap. Az ellenőrzés a tájfutásban is használatos lyukasztók segítségével történik. A rajtnál - fényképes igazolvánnyal - GPS készülék kölcsönözhető, de természetesen saját készülékkel is indulhatsz. A verseny pontjait saját GPS-edre is feltöltjük.

8b) **MultiNavigátor stratégiai GPS-játék:** Ez a játék ugyanúgy GPS segítségével zajlik, amely mellett bármely segédeszköz használata is engedélyezett (térkép, kémműhold, NASA irányító központ, hadsereg). A cél, hogy a területen bemért helyszínek közül annyit és olyan sorrendben és útvonalon keress fel, hogy a séta vagy kocogás közben a legkevesebb utat sétáld. Helyszíneket kihagyhatsz, a helyszínek felkeresése és annak a sorrendje a stratégiád része. A helyszínek úgy vannak kijelölve, hogy biztosan nem az a nyerő stratégia, amikor minden helyszínt felkeresel. Az utadat a GPS rögzíti, ami alapján az eredményességet megállapítjuk. Minden résztvevő azonos típusú GPS-t kap a rendezőktől pontokkal feltöltve. Saját GPS-t is lehet használni a tájékozódásra, de az azonos GPS lesz a nyomvonalrögzítő és az eredményesség alapja. Az a csapat a nyerő, aki a legrövidebb GPS utat teljesíti (kihagyott helyszínek többlettávolságot eredményeznek). A játékban a GPS jelzi, ha egy helyszínt elértél, nem kell szűrni, dugókat használni, regisztrálni, mindent megcsinál helyetted a GPS. A felkeresendő helyszínről a menetnaplódban megadott információ ad segítséget, hogy tényleg jó helyen jársz, egyébként mindent a GPS jelez, és mutatja, merre kell menned.

TÉRKÉPES TÁJÉKOZÓDÁSI BEMUTATÓK

9. Trail-O bemutató (kerekeszkészeknek és érdeklődőknek)

A Trail-O lényege a jó megfigyelő, térképolvasási és tájékozódási képesség (és nem a gyorsaság). Utakon sétálva vagy kerekesszéken gurulva a megadott helyeken meg kell állni, és az onnan látható bóják csoportjából ki kell választani, melyik pont szerepel a térképen, melyik bója van a jó helyen. Eredetileg mozgássérültek részére találták ki, de bárki kipróbálhatja. Nagyon jó gyakorlás tájfutó térképlelek, szimbolok ismeretének elsajátítására.

Délelőtt 9-11 és délután 15-18 óra között van lehetőség a sportág kipróbálására. Jelentkezés az iskolaudvaron.



10. Mátrixpályák (svédpályák)

A focipályán, udvaron, vagy rossz idő esetén a tornateremben rendezzük meg. Jelentkezni az iskolaudvaron lehet, a megadott időszakokban (8–10 és 14–16 óra között). Üres papírra be vannak rajzolva pontok, 4×4 db, négyzetrácsként. A pályák ezek között a pontok között haladnak, vonallal összekötve. Ezeket a rajtból indulva kell felkeresni (ha lehet, minél gyorsabban, tehát futva), a berajzolt sorrendben érintve. A pontokon vannak azonosítók, így tudod ellenőrizni, jó ponthoz jutottál-e. Egymás után 3-4 pályát is lefuthatsz, ugyanazokat a mátrixban elhelyezett pontokat más és más sorrendben érintve.

Ezáltal tájfutás legélvezetesebb részét, a pontfogás örömeit érzik át a résztvevők, mindenféle térképismeret és előképzettség szükségessége nélkül. (A pálya elvileg bárhol lehet, egy domboldalon, egy mezőn, egy focipályán, egy tornateremben stb.)

11. Tájékozódási séták vezetővel

Ez a kezdők, külső érdeklődők programpontja, a fesztivál fontos része. Azok számára, akik egyáltalán nem ismerik a tájékozódási sportokat, de mégis érdeklődnek legalább kicsit iránta, lehetőséget biztosítunk, hogy vezetővel ismerkedjenek meg a tájfutó térképpel, a térképjelekkel, a térkép és a terep kapcsolatával.

Korosztálytól függően először az iskola udvarán mutatjuk be a térkép és valóság összhangját. Segítünk beazonosítani a számukra jól ismert objektumokat egy rajzzal, vagyis térképpel. Utána megyünk ki a lakótelepre, „tájékozódni”. Ez a séta arra szolgál, hogy megadja a gyerekeknek (vagy akár a felnőtteknek) a „tudom, hogy hol vagyok” felfedezés örömeit.

Szinte egész nap, már reggel 7-től 12-ig, illetve délután 14-től 18 óráig van lehetőség kisebb csoportokban szakképzett vezetőkkel kirándulni a közelbe, ismerkedni a térképpel. Jelentkezés az iskolaudvaron, a megadott időszakokban.

Ennek a „sportágnak” nem adunk sportágismertetést, hiszen a tájékozódás egy alap, valamilyen tájékozódási sport alapja.

A TÁJÉKOZÓDÁSI ALAPISMERETEK OKTATÁSA

Az önálló tájékozódás és térképolvasás tanítása már több országban az iskolai tananyag és a jól kialakított diáksport szerves részévé vált.

Miért tájékozódik valaki jól vagy rosszul? A tájékozódás természetes emberi képesség. Ha ez nem működik jól, valószínű oka egy ijesztő kudarcélmény, vagy gyermekkorban a fokozatos haladás sikerének hiánya. Természetesen, mint minden képesség esetében, vannak jobb és kevésbé jó adottságú gyerekek, de szorgalommal a kevésbé tehetséges gyerekek is igen jó eredményeket érhetnek el.

Hány éves kortól tanítható a tájékozódás? Ha az önbizalom fokról-fokra való erősítéséről van szó, nem lehet elég fiatalon elkezdni. Ehhez azonban 10 év alatt nagyon fontos az otthonos környezet biztonsága (osztályterem, iskolaudvar vagy egy szalagozott útvonal), illetve pl. a párbancsoportban való sportjáték. 10-12 éves koruktól a gyerekek már fizikailag és szellemileg is készek az önállóbb térképes kalandokra, de önbizalom-építő élményekre még mindig nagy szükségük van.

A tájékozódás megismertetése során a 8-12 évesek oktatásánál az egyszerű irányokhoz igazodó „tájékozódás”-sal, azaz épületen belül „ajtó-oldal”-hoz és „ablak-oldal”-hoz, kint a szabadban pedig egy kitüntetett, jól látható irányhoz (fenyőfához, zászlórúdhoz) való viszonyítással lehet kezdeni a tanítást, amihez képest kell útvonalat választani. A térkép iránytű nélkül is jól tájolható, ha jól azonosítható terepi vonalakkal azonos irányba fordítva tartjuk a térképet. A térképnek az É-i irányba forgatása, a tájoló használata és az ennek alapján történő tájékozódás egy későbbi fokozata a tájékozódásnak.

A térképpel elsőként ismerkedhetünk az iskolaépületen belül is. A térkép lehet az osztály, vagy a tornaterem alaprajza, közösen elfogadott „térképjelekkel”. Ilyen a „tornatermi tájfutás térképe, amely programunk 7. pontja. Leírását megtalálod a versenyforma-ismertetőknél. Itt a terem tornaszerekkel lesz berendezve, azokat külön térképjellel találjátok meg a térképen.

Aki inkább a szabadban ismerkedne a térképpel, azok számára legjobbak az edzővel-vezetővel történő tájékozódási séták (11. programpontunk). Ekkor a vezető által a térképen levő jeleket a terepen bemutatva közösen keresik fel a térképen levő pontokat, így kerülnek közelebb a tájfutó térképek lelkéhez, a térképjelekhez, egyúttal a távolságok, irányok felismeréséhez.



Egy tájfutótérkép részlete a Vértessől

MILYEN TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTOK VANNAK?

A legismertebb a tájékozódási futás (1. versenyformánk), rövidebb nevén a tájfutás. Ez a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSZ) égisze alatt működik. Világszerte több mint 70 országban űzik, világ- és Európa-bajnokságokat rendeznek (2009-ben Miskolcon volt a felnőtt Világbajnokság, idén Pécsen lesz a Szenior Világbajnokság). Magyarországon jelenleg 2400 fölötti számú igazolt versenyző van. A tájékozódási futáson belül az egyéni versenyszámokban van normáltávú nappali, éjszakai, hosszútávú, középtávú, rövidtávú nappali verseny, a csapatversenyekben csapat, pontbegyűjtő csapat, váltó és egyesületi váltó versenyformák vannak.

Az MTFSZ-hez még 3 további szakág tartozik: a tájkerékpár (2. versenyformánk), a sítájfutás (az időjárás nem engedi, hogy ezt is bemutassuk) és a Trail-O (9. versenyformánk), ezekben is rendeznek világversenyeket.

A Magyar Természetbarát Szövetség (MTSZ) elsősorban túrákat szervez, teljesítménytúráknak (3. versenyformánk) a felelőse, de rendeznek pontbegyűjtő túraversenyeket (4. versenyformánk) is. Leginkább a Tájfutó Szövetséghez kapcsolódik néhány speciális versenyforma, mint a mikrosprint (5. versenyformánk), a mobile-O (6. versenyformánk) és az elmúlt években sokezeres diáksereget megmozgató tornatermi tájfutás, a diáktájfutás (7. versenyformánk). Kicsit kilógnak ebből a sorból a GPS-játékok, de ezeknek is van versenyszerű formája, amit itt bemutatunk (8. versenyformánk). A mátrixpályák tulajdonképpen egy kis játék, nem igazi versenyszám (10. versenyformánk).

Végül vannak további, fesztiválunkon nem szereplő tájékozódási sportok, mint például a rókavadászat (rádiós vevővel keresik meg a rádióadást sugárzó pontokat), a tájékozódási bűvárászás vagy a lovas tájékozódás.



Váltóverseny rajtja



A Tabáni Spartacus győztes férfi egyesületi váltója 2010-ben

SPORTÁG- (VERSENYFORMA-, PROGRAM-) ISMERTETŐK

Rövid ismertetést adunk először magáról a tájfutástól a diákolimpiai verseny kapcsán, majd a további versenyszámokról (tájkerékpár, „Vasasztaltúra” teljesítménytúra, Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraverseny) és a játékos versenyszámokról (Mikrosprint verseny, Mobile-O, GPS-játékok) és a bemutatók közül a legkevésbé ismert Trail-O-ról.

1. Tájékozódási futás (Tájfutó Diákolimpia)

A tájékozódási futásban a rajtban kapunk egy tájékozódási futó térképet, amelyen rajthelyünk, onnan vonalakkal összekötve az érintendő pontok rajzai találhatók a célig. A feladat ezeket a pontokat minél gyorsabban, a megadott sorrendben érintve eljutni a célig. Egyéni és csapatversenyeken 1-6 perces időközökben követik egymást általában a versenyzők, illetve csapatok, a váltóversenyeken egyszerre indulva, de részben eltérő pályákon futva versenyeznek.

Az alábbi kategóriákban rendeznek versenyeket (F – férfi/fiú vagy N – nő/leány):

Utánpótlás kategóriák: F/N10, F/N12 (gyermek), F/N14 (újonc), F/N16 (serdülő), F/N18 (ifi), F/N20 (junior) Az adott kort adja meg a kategória, az annak megfelelő évben születettek és fiatalabbak (pl. 2011-ben F10-ben a 2001-ben vagy később születettek) indulhatnak.

Felnőtt kategóriák: F/N21 Elvileg bárki indulhat rajta (fiatalabbak versenyformától függően csak külön engedéllyel).

Szenior kategóriák: középkorúak (F/N35, 40, 45, 50, 55) és időskorúak (F/N60, 65, 70, 75, F80, F85). Az adott kategóriában az annak megfelelő évben születettek és idősebbek indulhatnak (a legtöbb versenyen általában csak N65-ig és F75-ig rendeznek szenior kategóriákat).

Egy életkorhoz tartozó versenypályák között különböző nehézségű pályák is lehetnek, ezeket betűk (E,A,B,C,D) jelölik, ami egyúttal a pályák összetett fizikai- és tájékozódási nehézségi fokozatára is utal: A fokozatú a legnehezebb (illetve nagyobb nemzetközi versenyeken és bajnokságokon van E – elit kategória is), míg D fokozatú a legkönnyebb (pl. F/N10-ben szalaggal segített pálya).

Több versenyszámban rendezik versenyeit, 5 egyéni és 4 csapatszámban rendeznek országos bajnokságokat. Egyéniben a hagyományos nappali normáltáv mellett hosszú-, közép- és rövidtávon, valamint éjszakai normáltávon zajlanak a versenyek. Csapatban hagyományos csapat, pontbegyűjtő csapat, váltó és egyesületi váltó versenyszámok vannak.

2. Tájkerékpár

A tájkerékpár a tájfutás és a hegyikerékpározás keveréke. Megszállottjai szerint mindkét sportág legérdekesebb jellemzőit ötvözi: jó tájékozódási, helyzetfelismerő és döntési képesség kell hozzá, ugyanakkor biztos kerékpározó technika, ügyesség, jó kondíció és a sebesség miatt némi bátorság is. A feladat hasonlít a tájfutáséra, de futás helyett biciklizünk, és csak az ösvényeket használjuk. Az utakról letérni csak a rendezőség által engedélyezett terepen lehet. Ugyanúgy ellenőrző pontokat érintünk, de a pontok kikerültek az erdei utak mellé. A térkép a kormányra szerelt forgatható tartóba kerül. Eltér a tájfutókétól, 1:15 000-es vagy 1:20 000-es méretarányú, az ösvényektől távoli tereptárgyak nem szerepelnek rajta. A keskenyebb ösvényeket és a szélesebb utakat (vékony, illetve vastag vonal) a rajtuk elérhető sebesség alapján mutatja: pontozott = lassú, szaggatott = közepes, és folytonos = gyors jelöléssel. Tájkerékpározásnál nagyon fontos az optimális útvonal megválasztása a várható sebesség, terepszint és kondíció figyelem-

bevételeivel. A sportág magyarországi története két évtizedes. Évente 10-15 országos versenyt rendeznek, évről-évre több résztvevővel (www.astrois.hu/mtbo). Tavaly volt másodszor világkupa verseny Magyarországon, sőt 2012-ben Magyarországon rendezik a világbajnokságot.

A tájkerékpár a tájfutáshoz hasonlóan úzhető profi, amatőr és alkalmi módon is. Minden versenyen vannak kategóriák kezdőknek és szenioroknak is. Az elmúlt évek sikerei és a sportág növekvő ismertsége alapján egy lelkes, önkéntes, egyesületektől független közösségnek köszönhető. Tavasszal és ősszel minden héten szervezett nyílt edzőversenyek vannak (cstsz.mtbo.hu). A kezdők és érdeklődők biztosan számíthatnak a tapasztaltabb tájkerékpárosok segítségére ezeken a csütörtök délutáni edzéseken. Az első próbálkozásokhoz elég egy megbízható mountain bike és egy bukósisak. Térképtartó általában kölcsönözhető.

3. „Vasasztaltúra” (teljesítménytúra geodéziai pontok felkeresésével)

A teljesítménytúrák során különböző érdekességek felkeresésére is van lehetőség. A Fesztivál tavalyi túráján a régi Budapest határköveit lehetett felkeresni, idén a túra során geodéziai emlékeket keresünk fel. Ezeket az öntöttvas oszlopokat - műszerasztallal a tetejükön - Budapest 1872-es és 1933-as felmérésekor helyezték el. Ezek olyan háromszögelési pontok, ahol nem kő található keresztvéséssel vagy bronzcsappal, hanem műszer felállítására alkalmas vasasztal. Sajnos mára kevés maradt meg belőlük. A túra célja, hogy ezeket megismerjük, és ha máshol találkozunk velük, tudjuk, mi is ez, mire való.

Az 1872-ben kihelyezett asztalok különösen szépek, rajtuk olvasható a pont száma, vízszintes koordinátáik bécsi ölben, magasságuk bécsi lábban. Ezek szép emlékei a hazai földmérésnek. A százon felül kihelyezett asztalból mára csak néhány maradt meg teljesen épen.

Az 1933-ban elhelyezett vasasztalokkal már gyakrabban találkozhatunk. Ezeken csak évszám és Budapest címere található. A túrán sokat érintünk, de a város területén máshol is találkozhatunk velük.

Ezeknek az asztaloknak csak egy részét keresi fel a két túraútvonal. Ha csak a Budai-hegyekben most található összes asztalt fel akarnánk keresni, ötven kilométert kellene mennünk. Ezért nem volt célunk a teljességre törekvés. A túrához igyekeztünk szép helyen lévő vasasztalokat keresni, szerencsére a háromszögelési pontok általában hegytetőn vannak.

4. Föld Napja Kupa pontbegyűjtő túraverseny

Ez a verseny a Budapesti Természetbarát Sportszövetség bajnoki fordulója, a Középfokú bajnoki kategóriában csapat-, illetve egyéni verseny, az Alapfokú kategóriában csapatverseny.

A verseny során nem egy megadott versenypályát kell teljesíteni, hanem adott idő alatt kell minél több, szabadon választott pontot érinteni. A pontoknak különböző súlyuk van a rajttól való távolság és a megtalálási nehézség függvényében. A versenyzők a tájékozódáson kívül próbára tehetik a kombinációs és a tervezési képességüket is. Az a cél, hogy minél több pontértéket gyűjtsön össze a csapat, természetesen végig együtt maradva, mert ezért csapatverseny. Az ellenőrző pontokon tollal be kell írni a pont kódját a versenyzőkarton soron következő üres helyére, és zsírkrétával jelölni. Miután adott szintidőn belül kell visszaérni a célba, nem mindegy, hogy az eltervezett útvonalat mennyi idő alatt tudják a versenyzők bejárni.

5. Mikrosprint verseny

A mikrosprint tulajdonképpen tájfutóverseny igen kis terepen, nagy méretarányú (1:500 – 1:1000) térképen, 2–5 perc alatt lefutható pályákkal.

A mikrosprint során a nehézséget nem a helyes útvonal kiválasztása, hanem a megfelelő pont villámgyors megtalálása jelenti. A kisméretű terep (akár egy iskola udvara) könnyen belátható mind a versenyzők, mind a nézők számára, ezzel különösen látványossá és izgalmassá téve a tájfutás ezen formáját. Lehetséges, hogy a versenyző már a rajtból belátja az egész pályáját, a mikrosprint azonban villámgyors döntéseket is igényel. A kis terület miatt egymáshoz igen közel több pont is elhelyezkedhet, így a hibázás lehetősége is nagyobb.

6. Mobile-O

Ahogy Magyarország a mobiltelefonos világában több újítással is jelentkezett az elmúlt években, az első mobiltelefonos sport, a *Mobile-O* (Mobile Orienteering, avagy magyarul mobilos tájfutás) is magyar „találmány”. A *Mobile-O* esetén a mobilon zajló kommunikáció adja a sportteljesítmény lényegét: a navigátor a mobiltelefonja segítségével irányítja a futót, aki teljesíti az ellenőrzőpontokkal kijelölt pályát. Így válik valódi sporteszközzé a mobiltelefon.

A *Mobile-O* elsődleges célja, hogy a sportág eszközével, a mobiltelefonnal közelebb hozza a fiatalabb generációt a mozgás öröméhez, továbbá hogy nagyobb tömegeknek játékos sportolási, szórakozási lehetőséget nyújtson. Végül a sportágat versenyszerűen űzők számára megfelelő nehézségű és színvonalú versenyeket biztosítson.

A *Mobile-O*-ban két fő alkot egy csapatot: egy *navigátor* és egy *futó*. A navigátornál egy térkép van a berajzolt pályával (a megkeresendő ellenőrző állomásokkal), míg a futónál csak egy iránytű (tájéoló). A navigátornak a célból kell végig irányítania mobiltelefonon keresztül kiadott utasításaival a futót a kijelölt pályán. A pályákat nem feltétlenül kell futva teljesíteni, népszerűsítő versenyeken, csapatépítő tréningeken vagy kalandjátékok esetében sétálva is élvezetes játék az ellenőrző állomások megtalálása.

A *Mobile-O* bárhol üezhető, legyen az egy parkerdő, városi park, egy bevásárlóközpont vagy egy mesterséges akadályokkal teletűzdelt sportcsarnok; a lényeg, hogy egy kellően részletgazdag térkép készüljön az adott területről. Az esemény lehet egy önálló sportrendezvény, de jó kiegészítője lehet különféle sportfesztiváloknak, egészségmegőrző rendezvényeknek és csapatépítő tréningeknek.

A *Mobile-O* elsősorban a mobiltelefonokat olyannyira kedvelő fiatalabb generációt célozta meg az ötlet felvetődésekor, de a gyakorlat azt mutatja, hogy az idősebb generáció vállalkozóbb kedvű tagjai is éppolyan nagy lelkesedéssel űzik ezt a kommunikatív játékot.

Navigátorként mozgáskorlátozottak számára is elérhetővé válik a tájékozódási sport öröme, egy egészséges futótárrsal mobiltelefonon kommunikálva részesévé válhatnak egy hegyen-völgyön átvezető izgalmas kalandnak.

Honlap: www.mobile-o.hu

7. Tornatermi tájfutás

A tornatermi tájfutáshoz egy iskola tornatermét vagy udvarát rendezik be ott található tárgyakkal, tornaszerekkel (svédszekrény, pad stb.) Ezeket egy kis térképen, könnyen érthető jelekkel ábrázoljuk. A tereptárgyak mellett helyezzük el az ellenőrző pontokat, ezekből lesz egy futam pályája. A tájfutásban megszokott módon a pontokat a térképen megadott sorrendben érintve kell a térkép segítségével az adott futam pályáját teljesíteni.

8. GPS-játékok

8a) A *GPS-es pontvadászat* (kincskeresés) lényege, hogy a területen elrejtett pontokat a résztvevők nem térkép, hanem GPS segítségével keresik meg (de természetesen a térkép használata sem kizárt, ez az ún. geocaching egyszerűbb formája). Az egyszerű készülékek a megkeresendő pont távolságát és irányát légvonalban mutatják, a fejlettebbek különféle térképeket is kezelnek, és ezen jelenítik meg a versenyző aktuális pozícióját, valamint a célt. Bemutató versenyünkön nincs kincses ládika, csak egy bója, lyukasztóval, ezzel igazoljuk, hogy ott jártunk az adott helyen.

8b) A *stratégiai GPS-játék* során viszont minden virtuális. A felkeresendő helyszínekről csak egy utalást kapsz, hogy tényleg jó helyen jársz, ugyanis a GPS fogja jelezni, hogy elérted a keresendő helyet. (A játékról és korábbi játékokról bővebb információkat találhatsz a www.multiNavigator.hu weboldalon.)

A GPS-játékok egy nemzetközileg ismert játékcsaládhoz, a geocaching-hez kapcsolódnak. A geocaching (ejtsd: "geokesing") az Egyesült Államokból kiindult szabadidős tevékenység, természetbarát hobbi. Lényege, hogy egy jól lezárt ládikát a vállalkozó kedvű játékos elrejt egy általa kiszemelt, valamilyen szempont szerint megismerésre, felfedezésre érdemesnek ítélt helyen, és egy erre alkalmas GPS készülékkel a megfelelő módon rögzíti a rejtekhely (ez a "cache") pontos koordinátáit. Ezeket az adatokat eljuttatja a szervezők, és már indulhat is a GPS-es kincsvadászat! Maga a kincsesláda nem más, mint egy vízhatlanul záródó háztartási dobozka, amely elég nagy ahhoz, hogy elférjen benne egy naplófüzet, egy kétnyelvű üzenet a megtalálónak (akár a véletlenül odatévedőnek is), egy íróeszköz és valami apró kis ajándék, ami a megtalálót illeti. Ebből persze az is következik, hogy a kincsvadásznak egy másik apró ajándékot kell magával vinnie, és a rejteket megtalálva a dobozban lévő tárggyal kicserélni, hogy a következő sikeres játékosnak se kelljen üres kézzel távoznia. Hiszünk benne, hogy valamennyiünkben ott él a kincskeresők ősi szenvedélye, és valóságos izgalmat jelenthet egy ilyen játékban akár elrejtőként, akár keresőként részt venni. Ehhez az élvezethez járul még hozzá az okos kis GPS-ek használatából eredő öröm, ami különösen a mobil, elektronikus "ketyerék" szerelmeseinek jelenthet további vonzerőt.

9. Trail-O

A Trail-O versenyszámot alapvetően a mozgássérülteknek találták ki, de bárki részt vehet rajta, hiszen különböző kategóriákban folyik a versengés. A szakág nevét már többen megpróbálták átültetni a magyar nyelvre, de eddig nem sikerült igazán jó kifejezést találni.

Aki a tájékozódási képességét fejleszteni akarja, annak kimondottan ajánlott a Trail-O versenyen való elindulás, akár mozgáskorlátozott, akár nem! A részvételhez semmilyen speciális felszerelésre nincs szükség! Nem árt, ha van nálad egy tájoló, de ezen kívül nem szükséges más! Utcai ruhában sétálva részt vehetsz a versenyen! Amennyiben mozgássérült vagy, a kerekesszékedben kényelmesen végiggurulhatsz az általad megtervezett útvonalon. Itt nem a gyorsaság a legfontosabb, ugyanis a szintidő az egy-két kilométeres pályán rendszerint másfél és két és fél óra között van. Lényege a jó megfigyelő, térképolvasási és tájékozódási képesség.

Milyen egy Trail-O verseny?

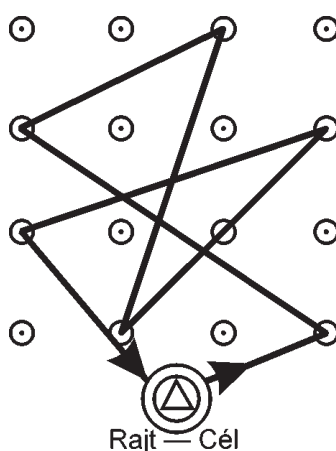
A rajt pillanatában kapsz egy tájfutó térképet, amelynek méretaránya: 1:4000 vagy 1:5000, és megkapod a versenyzőkartont is. A térképre be vannak rajzolva a pontok, amelyeket a megadott sorrendben az utakon haladva kell megközelítened, az úgynevezett „nézőpontig”. A nézőpontból

„nézve” egy csoportban általában több bóját látsz, és ezekből kell a kapott pontmegnevezés és a térkép alapján kiválasztanod azt a pontot, amelyik szerinted jó helyen van. A versenyzőkartonra ennek megfelelően kell jelölnöd. Ne feledd, tehát minden pontnál vannak úgynevezett „álbóják”, amelyek rossz helyre vannak kihelyezve. Természetesen úgy, hogy minél nehezebben lehessen kiválasztani az „igazit”. Sőt van olyan is, amikor egyik bója sincs jó helyen! Azt, hogy hány bóját kell látnod az adott pontnál, azt a pontmegnevezés második oszlopából tudhatod meg! A–E jelölés esetében öt bójának kell kint lennie (A, B, C, D, E), A–D jelölés esetén csak négynek (A, B, C, D), A–C esetén háromnak (A, B, C)! Ha látod mindegyik bóját, és kiválasztottad a szerinted megfelelőt, akkor a nézőpontból nézve balról jobbra indulva nevezd el őket A-B-C-D-E jelűeknek. A versenyzőkartonon arra a helyre kell bélyegezned, ahol az általad kiválasztott bója betűjelét látod. Tehát, ha balról a harmadik bója van szerinted jó helyen, akkor a „C” helyre kell jelölnöd, és ezután mehetsz tovább a következő pontra! Vigyázat! Van olyan eset is, mikor egyik bója sincs a jó helyen! Ilyenkor a versenyzőkartonon az adott sorban az utolsó, a „Z” helyre kell jelölni!

A „komolyabb” versenyeken van még egy plusz nehezítés! Vannak úgynevezett gyorsasági pontok, melyek nincsenek rárajzolva a térképre. Ezeknek a pontoknak a nézőpontjában megállva, ha nem vagy mozgássérült, akkor leülve, ott a helyszínen kapod meg a pont térképrészletét és a pontmegnevezését. A térkép kézbevételekor elindítunk egy stoppert, és amikor kiválasztottad az általad jó helyen levő bóját, akkor leállítjuk. Itt legfeljebb egy perced van a válaszadásra, ezután leállítjuk az órát. Az általad kiválasztott bója jelét és a kiválasztás alatt eltelt időt másodpercben ráírjuk a versenyzőkartonodra. Holtverseny esetén, ha több versenyző is eltalálja az összes jó bóját, a nyertes az, aki a legkevesebb időt használta fel a mért pontoknál a jó válasz megadásához.

10. Mátrixpályák (svéd pályák)

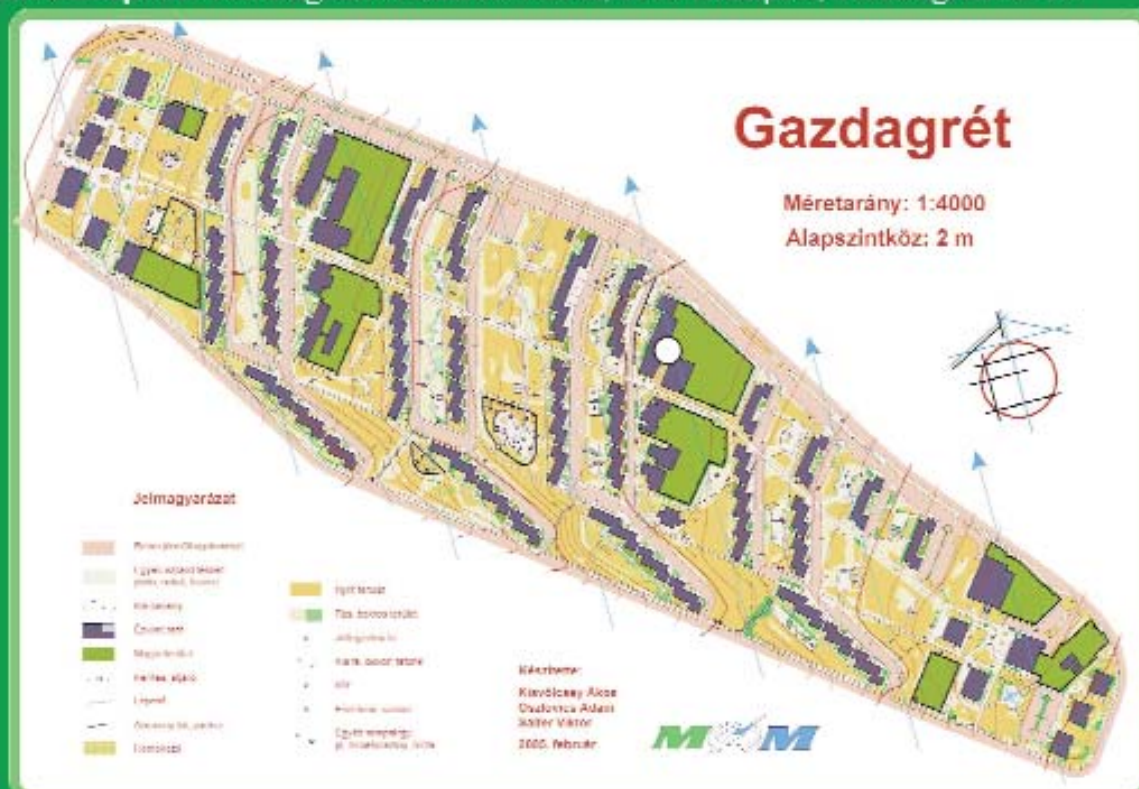
A svéd pályák lényege, hogy egy üres papírra van felrajzolva a pálya, pontokkal és azok összeköttetésekkel. A pontok között irány és távolság mérésével, becslésével juthatsz egyik ponttól a másikig. A mátrixpálya a svédpálya speciális változata (Krasznai Orsi ötlete): itt egy fix, 4×4 pontos négyzetrácson belül kötjük össze bizonyos sorrendben a pontokat és a többi pontok segítségével tudjuk megtalálni az általunk keresetteket.



A Fesztivál fő adatai

Helyszín: Budapest, XI., Gazdagrét

Fesztiválközpont: Törökugrató Általános Iskola, 1118 Budapest, Törökugrató u. 15.



Időpont: 2011. április 16. szombat. A fesztivál programja reggel 7 órától este 19 óráig tart.

Rendező: A Budapesti Tájfutók Szövetsége megbízásából a Tabáni Spartacus SKE Tájfutó Szakosztálva (www.tabanispartacus.hu)

Közlekedés: 139-es autóbusz (Moszkva térről) és 239-es autóbusz (Urániaól) a gazdagréti Regös úton levő Törökugrató utcai megállóig, illetve 153-as busz a Móricz Zsigmond körtérről a Gazdagréti úton levő Törökugrató utcai megállóig.

A tervezett programok előzetes időbeosztása

		07-08	08-09	09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19
1	Diákolimpia		Jelentkezés		Rajt			F. h.					
2	Tájékerékpár				Célbaérkezés					Verseny			E. h.
3	"Vasasztal" teljesítménytúra		Rajt (Komjádi-uszodánál)							Célbaérkezések			
4	Pontbegyűjtő túra				Túraverseny			L. h.					
5	Mikrosprint		Próba-verseny							Verseny			F. h.
6	Mobil-O								Verseny				E. h.
7	Tornatermi verseny		Próba-verseny							Verseny			L. h.
8	GPS-játékok				Játékos versenyek			E. h.					
9	Trail-O			Próba-verseny						Próbaverseny			
10	Mátrixpályák		Próba-verseny						Próba-verseny				
11	Tájékozódási séták			Séták						Séták			

Fesztiválzárás

Az eredményhirdetések (L. h.) 13-14 óra, valamint 18-19 óra közötti lesznek