



SPORT, TERMÉSZET, EGÉSZSÉG
Kedvezményezett: Tabáni Spartacus SKE

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával,
az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



A TÁMOP 3.2.11/10/IKMR-2010-0062 SZÁMÚ PÁLYÁZATA KERETÉBEN TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTOK FŐVÁROSI FESZTIVÁLJA

Helyszín: Budapest, I., Tabán, Czákó utcai Sporttelep, Lisznyai utcai Általános Iskola

Fesztiválközpont: : Czákó utcai Sporttelep, 1013 Budapest

Megközelítés: 8-as, 112-es és 178-as autóbusszal.

Időpont: 2012. április 5. csütörtök

A fesztivál programja reggel 9 órától 13 óráig tart.

Rendező: Tabáni Spartacus SKE Tájéfutó Szakosztálya
(www.tabanispartacus.hu)

A tervezett programok

9:00-9:30 Megnyitó, a TÁMOP-pályázat záróünnepsége

9:30–12:30 Tervezett programok

1. Tájékozódási futóversenyek
2. Mátixpályák
3. Svéd pályák
4. Labirintus
5. Tornatermi tájfutás
6. Mikrosprint
7. Mobilos tájfutás
8. Trail-O (tájékozódási feladatok kerekesszékeseknek és érdeklődőknek)
9. GPS-játék
10. Tájékozódási séták vezetővel

12:30–12:50 Eredményhirdetések, sorsolás

12:50–13:00 A Fesztivál és a TÁMOP-pályázat zárása

Köszöntő

Ez évben is folytatunk egy, már ötéves hagyományt, és 2012-ben is megrendezzük a Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválját. A rendezvény célja a tájékozódási sportok bemutatása. Alapja a tájékozódási futás (tájfutás) és ennek néhány „vadhajtása”, olyan sport, illetve tevékenység, amihez tájékozódási képesség kell.

Fesztiválunk idén egyúttal a Tabáni Spartacus SKE 2011. 04. 16 – 2012. 04. 15 közötti TÁMOP-pályázatának a végét is jelenti, ez TÁMOP-pályázatunk záróünnepsége is. A pályázat utolsó iskolai versenyeit a fesztivál keretében bonyolítjuk le. Így nemcsak az iskolákon belül, hanem az iskolák között is lehetőség van a vetélkedésre.

Rendezvényünk időpontja hétköznap, de ez a tavaszi szünet első napja. Így elsősorban diákokat várunk, mind az általános, mind a középiskolákból, de a ráérő idősebbeket is szeretettel fogadjuk.

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. A mai világban sokan, sokfelé 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 hozzátétőleges 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. A TÁMOP-pályázatunk résztvevőin (14 iskola és 1 óvoda csoportjain) túl a többi budapesti általános és középiskolába is 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 tájkerékpár, amit közlekedési eszközzel, a tájékozódási bűvárúsás, a sítájfutás, amiket már más közegben (vízben, havon) lehet üzni. De maradjunk a földön.

Mindenkinek módja van minden eseményen részt venni. Aki a könnyebb „kiegészítőket” kedveli, az kezdhet a tornateremben, ott mindent át lehet látni. Folytathatja a mátxipályával, 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, ahol sétálva versenyezhet.

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

Gyalog László

A TÁJÉKOZÓDÁSI VERSENYEK ÉS PROGRAMOK KIÍRÁSAI

(valamennyi verseny és program valamennyi résztvevő számára ingyenes)

A TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTOKRÓL

A legnépszerűbb tájékozódási sport a tájékozódási futás, rövidebb nevén a tájfutás. Ez hazánkban a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSZ) égisze alatt működik. Világszerte több mint 70 országban üzik, világ- és Európa-bajnokságokat rendeznek (2009-ben Magyarországon volt a VB). Magyarországon jelenleg 2600 fölötti igazolt versenyzője van. Az MTFSZ-hez még 3 további szakág tartozik: a tájkerékpár, a sítájfutás és a trail-O, ezekben is rendeznek világversenyekeket.

Térkép nélkül, csak az objektumok megkeresését lehet próbálni 3 játékos versenyformánkkal, a mátrixpályákkal, a svéd pályákkal és a labirintussal. Már térkép is kell a mikrosprinthez, a mobilos tájfutáshoz és a tornatermi tájfutáshoz (ez utóbbit most itt iskolaudvarral kombináljuk). GPS segíti a tájékozódást a GPS-játékoknál.

Vannak persze további, fesztiválunkon nem szereplő tájékozódási sportok, mint például a tájkerékpár, a sítájfutás, a rókavadászat (rádiós vevővel keresik meg a rádióadást sugárzó pontokat), vagy a tájékozódási búvárúszás. De a túraversenyek is ide tartoznak, amelyek a tájfutással azonos gyökerekből, a természetjárásból, a túrázásból fejlődtek ki.

VERSENYEK-PROGRAMOK

A versenyek és a programok már reggel 9 órakor kezdődnek, folyamatosan egész délelőtt kipróbálhatók.

A programok részben bemutató jelleggel, részben iskolai versenyek keretében kerülnek megrendezésre.

Fesztiválunkon programjaink többségét SI-rendszerrel bonyolítjuk le. Ez azt jelenti, hogy minden induló kap egy chipet (dugókát). Ezt törlés után a rajtnál, az összes érintendő pontnál és a célban is be kell dugnia az ott elhelyezett SI-dobozba. Ezt utána a célban kiolvastva, megkapja a teljes versenyidejét, valamint minden ponton az addigi és így az előző ponttól mért idejét is.

1. Tájékozódási futó versenyek

Tájékozódási futó versenyeket a Tabánban rendezzük meg. Két pályát készítünk, egy könnyebbet és egy nehezebbet. Mindkettő rajtja és célja a Kőműves lépcső tetején van, a Czákó utcai sporttelep sarkánál. Itt 9 órától zajlanak folyamatosan a versenyek 13 óráig.

A tájékozódási futásban a rajtban kapunk egy tájékozódási futó térképet, amelyen rajthelyünk, valamint onnan vonalakkal összekötve az érintendő pontok körrel jelölt helyei találhatóak a célig. A feladat ezeket a pontokat minél gyorsabban, a megadott sorrendben érintve eljutni a célig. A térképnek saját jelkulcsa van, rajta minden fa, bokor ábrázolásra került.

Az országos vagy helyi tájfutó versenyeken általában különböző kategóriákban mérhetik össze tudásukat a versenyzők. Az utánpótlás korosztályban kétévenként változnak a korcsoportok, 10-től 20 évig. A 21-es kategóriák jelentik a felnőtteket, míg a közép- és időskorúak korcsoportjai 35 évtől egészen 85 évig 5 évenként változnak. A versenyek több távon is zajlanak, van normáltáv mellett rövid-, közép- és hosszútáv is, sőt éjszakai versenyek is vannak.

A csapatszellemet a csapat- és váltóversenyek segítik. Egyéni és csapatversenyeken 1-6 perces időközökben követik egymást általában a versenyzők, illetve csapatok, a váltóversenyeken egyszerre, de részben eltérő pályákon futva versenyeznek



Parktájfutóverseny rajtja



Svéd (kék bóják) és mátrixpályák (zöld bóják) a tavaლი fesztiválon

2. Mátrixpályák

Üres papírra be vannak rajzolva pontok, 4x4 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 örömet érzik át a résztvevők, mindenféle térképismeret és előképzettség szükségessége nélkül. (A pálya elvileg bárhol lehet, egy domboldalban, egy mezőn, egy focipályán, egy tornateremben stb.)

3. Svéd pályák

A mátrixpályához hasonló a feladat, csak itt nem négyzetben, hanem szabálytalanul elhelyezkedve találhatóak az érintendő pontok.

4. Labirintuspályák



Labirintuspálya a Váci utcai iskola versenyén, a Margitszigeten

Ehhez a versenyhez egy kisebb labirintust építünk, szalagokból. A labirintus falain (a szalagok alatt vagy fölött) nem szabad átbújni, a nyitott szakaszokon keresztül kell megtalálni a soron következő pontot.

5. Tornatermi-udvari tájfutás

A tornatermi tájfutáshoz egy iskola tornatermét vagy udvarát rendezik be ott található tárgyakkal, tornaszerekkel (svédasztal, pad stb.) Ezeket egy kis térképen, könnyen érthető jelekkel ábrázoljuk. A tereptárgyak mellett helyezük 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.

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.

A Lisznai utcai iskola tornatermében és udvarán lesz ez a verseny, mivel a tornaterem mérete nem elegendő egy ilyen verseny lebonyolítására.



A tornaterem terepe és pontjai



Gyors pontfogás mikrosprinten

6. 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.

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

7. Mobilos tájfutás

Ahogy Magyarország a mobiltelefonos világában több újítással is jelentkezett az elmúlt években, az első mobiltelefonos sport, a Mobile-O (Mobile Orienteering, avagy magyarul mobilos

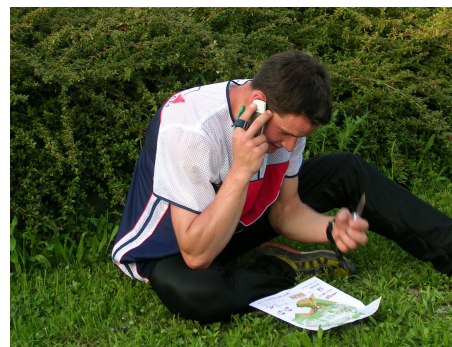
tájfutás) is magyar „találmány”. A Mobile-O esetén a mobilon zajló kommunikáció adja a sportteljesítmény lényegét: a navigátor a mobiltelefonja segítségével irányítja a futót, aki teljesíti az ellenőrzőpontokkal kijelölt pályát. Így válik valódi sporteszközzé a mobiltelefon.

A mobilos tájfutás elsődleges célja, hogy a sportág eszközeivel, 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 mobilos tájfutás 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 tájékoztató sport öröme, egy egészséges futótárrsal mobiltelefonon kommunikálva részesévé válhatnak egy hegyen-völgyön átvezető izgalmas kalandnak.

A mobilos tájfutásban 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 (tájoló). A navigátornak a célból kell végig irányítania mobiltelefonon keresztül kiadott utasításával a futót a kijelölt pályán, aki információkat ad a navigátornak, mit is lát a pályán. A pályákat nem feltétlenül kell futva teljesíteni, sétálva is élvezetes játék az ellenőrző állomások megtalálása. 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.

Két, különböző nehézségű pályán (kezdő és haladó) lehet indulni.



Navigátor a mobilos tájfutóversenyen



Kerekesszékes versenyző pontkiválasztása trail-O versenyen

8. Trail-O verseny (kerekesszékeseknek és érdeklődőknek)

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 tájékoztatói 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 is részt vehetsz a versenyen. Amennyiben mozgássérült vagy, a

kerekes székedben kényelmesen végiggurulhatsz a kijelölt útvonalon. Időd van rengeteg, ugyanis a szintidő az egy-két kilométeres pályán rendszerint másfél és két és fél óra között van.

A rajt pillanatában kapsz egy tájfutó térképet, és megkapod a versenyzőkartont is. A térképre be vannak rajzolva a pontok, melyeket a megadott sorrendben a kijelölt útvonalon meg kell közelítened, az úgynevezett „nézőpontig”. A nézőpontból „nézve” a kapott pontmegnevezés és a térkép alapján ki kell választanod azt a pontot, ami szerinted a térképen jelölt helyen van, és a versenyzőkartonra a megfelelő választ kell megadnod. Minden pontnál vannak úgynevezett „álbóják”, melyek 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 (A, B, C, D, E), A–D jelölés esetén négy (A, B, C, D), A–C esetén három (A, B, C) bójának kell kint lennie. 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. 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 trail-O lényege, hogy nem az idő számít, hanem a jó megfigyelő és tájékozódási képesség. Egy sétaúton sétálva-gurulva megadott helyeken kell megállni, és onnan látható pontcsoportból kiválasztani, melyik pont szerepel a térképen. Eredetileg mozgássérültek részére találták ki, de bárki kipróbálhatja.

9. GPS-játék

A verseny rajtjában kölcsönözheted egy GPS-t (fényképes igazolvánnyal), vagy előveheted a sajátodat, ha van ilyened (a verseny pontjait saját GPS-edre is feltöltjük). 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.



GPS-játék rajtjában a tavalyi fesztiválon

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 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..

A GPS-játékok egy nemzetközileg ismert játékcsaláddhoz, 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 rejtékhely (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 napló-füzet, egy kétnyelvű üzenet a megtalálónak (akár a véletlenül odatévedőnek is), egy írőeszköz 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 rejtéket megtalálva a dobozban lévő tárggyal kicserélni, hogy a következő sikeres játékosnak se kelljen üres kézzel távoznia. A megadott területen elrejtett pontokat a résztvevők elsősorban GPS használatával keresik meg (de térkép is használható): Bemutató versenyünkön nincs kincses ládika, csak egy bója, lyukasztóval, ezzel igazoljuk, hogy ott jártunk az adott helyen

10. Tájékozódási séták vezetővel

Aki úgy érzi, hogy szívesen ismerkedne a térképpel, azok számára legjobbak az edzővel vezetővel történő tájékozódási séták. 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 térképlejekhez, egyúttal a távolságok, irányok felismeréséhez.

Ez a kezdők, külső érdeklődők programja, 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 térképlejekkel, 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 Tabánba, „tájékozódni”. Ez a séta arra szolgál, hogy megadja a gyerekeknek a „tudom, hogy hol vagyok” felfedezés örömet.

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 gyerekkorban 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 párban-csoportban 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.