

# TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTOK FŐVÁROSI FESZTIVÁLJA



[www.tajekozodas.hu](http://www.tajekozodas.hu)

# Tájékozódási Sportok Fővárosi Fesztiválja

Budapest, Széchenyi-hegy, 2010. április 11. vasárnap.

**A Budapesti Tájéfutók Szövetsége és a Budapesti Diáksport Szövetség közös rendezvénye.**

## Köszöntő

A szervezők nem titkolják, hogy a térképes tanösvények, szinkódos fejlesztő módszerek, tanpályák, a különféle terepi sportjátékok és túrák, valamint versenyek és GPS alkalmazások bemutatásával újabb pedagógusokat szeretnének megnyerni a tájékozódási sportok számára. A sokféle játékot és tájékozódási versenyt két rendezvény foglalja keretbe, ezek

- az oktatási célú (állandó-ellenőrzőpontos)térképes tájékozódási tanpályák évnytője, valamint
- a Fővárosi Tájéfutó Diákolimpia. Mindezzel elsősorban a térképes tájékozódás oktatásához kíván ötleteket, segítséget és támogatást nyújtani a Fesztivál.

Az előző években (a tavalyi miskolci Világbajnoksághoz kapcsolódóan) igényes iskolai népszerűsítő programot támogatott a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség (MTFSz) a sport és a tájékozódás népszerűsítése érdekében, az ország mintegy ezer iskolájában ([www.mtfsz.hu/diaktajfutasi](http://www.mtfsz.hu/diaktajfutasi)). Ehhez csatlakozott a térképes tanösvény-tanpálya program, amit 2003-ban a Hegyvidék-KFKI Optimista Sportklub indított a Fővárosban ([www.kosportal.hu/programok](http://www.kosportal.hu/programok)) iskolai csoportok terepi oktatásához térképes tanpályákat és hozzávaló térképeket szolgáltatva. (Az érdeklődők most a Fesztiválon is átvehetnek egy-egy térkép csomagot. Aláírás ellenében, díjmentesen. Tartalma 5x20 db, egész évi, tanösvény-tanpálya térkép, valamint tanpályán gyerekcsoporttal végezhető játékok tanári segédlete.) A tanpálya program 2010-től újabb fővárosi térképekkel és pályákkal bővül.

Másrészt az idősebb diákok tájékozódási és természetjáró ügyességi versenyeken indulhatnak, melyeket a Budapesti Természetbarát Sportszövetség (BTSSz) Ifjúsági Bizottsága ([www.btssz.hu](http://www.btssz.hu)), valamint a Budapesti Diáksport Szövetség Szabadidős és Túrabizottsága szervez ([www.bdsz.hu](http://www.bdsz.hu)). Ezek és a hasonló diákprogramok mindeddig egymástól függetlenül működtek, nem épültek egymásra.

A környező országokban felismerték, hogy a térképes tájékozódás oktatásának bázisát a 8-12 éveseket oktató-sportoltató (elemi iskolai-) pedagógus munkája biztosíthatja, nem feledkezve meg a természetkedvelő családok szerepéről sem. A 4. osztályos tananyag tájékozódás-, természet- és térképismereti része jól kapcsolódik a korosztály sportoktatásához. (A skandináv és angol tankönyvek jó példája a *Teaching Orienteering* című, kiváló elemi iskolai tananyag.)

Magyarországon negyven éve a korábbi Szövetség feldarabolódott, azóta a munkát egymástól független szövetségek végzik (a Fővárosban a BTSSZ és a BTFSZ, többek között). Egységes oktatási követelmény rendszer hiányában nincsenek elfogadott, közös módszerek. Olyanok például, mint a méltán népszerű sízésnél, ahol zöld színnel jelölik a kezdők, kékkel a gyakorlottabbak és pirossal a haladó pályákat – a fekete pálya pedig a versenyzőké – bármely országban. Ez az egyszerű szabványosítás tette biztonságosabbá a sípályák használatát.

A feladat nehézségi fokozata egységes jelölésének hiánya valamennyi tájékozódási sportág népszerűsítését megnehezíti. (A – peches kezdőként szereshető – kudarcélmény egy életre visszavetheti az önálló tájékozódást.) A tájékozódás alapjainak oktatásához hasznos együttműködést kínál a Fővárosban a térképes tájékozódási tanpálya rendszer. (Bemutató a Fesztiválon „Térképország”-ban.)

Várjuk az érdeklődő (kütyü-kedvelő) kisgyerekes családokat és azokat a pedagógusokat, akik a gyerekek egészséges fejlődése érdekében a virtuális játszótereknél sokkal többre becsülik a természet kihívásait és a sport adta felelős kockázatvállalást!

Szabon János

# TÉRKÉPES TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTJÁTÉKOK A SZÉCHENYI-HEGYEN, A TÁJÉKOZÓDÁSI SPORTOK FŐVÁROSI FESZTIVÁLJÁN

### Helyszínek és programok

#### **Iskola** („Versenyzők”):

A versenyeken való indulás némi előképzettséget igényel. Lásd kiírásokat!

<i>Budapesti Tájfutó Diákolimpia</i>	<i>(<a href="http://www.kosportal.hu">www.kosportal.hu</a>)</i>
<i>Budapesti Diáksport pontszerző bajnokság</i>	<i>(<a href="http://www.bpdiaksport.hu">www.bpdiaksport.hu</a>)</i>
<i>Budapest határkövei pontbogyújtó</i>	<i>(<a href="http://www.kosportal.hu/tura">www.kosportal.hu/tura</a>)</i>
<i>Határjárás 25 - teljesítménytúra</i>	<i>(<a href="http://www.kosportal.hu/tura">www.kosportal.hu/tura</a>)</i>

**Cím:** XII.Hegyhát út 19. Főv. Ált. Iskola és Diákotthon.

**Közlekedés:** Fogaskerekű végállomástól (600 m), vagy a 90-es busz Fülemile úti megállójától (400 m).

A versenyprogram 8 órától 19 óráig tart.

#### **Ifjúsági Tábor** („Térképország”):

A sportjátékok sem előképzettséget, sem előnevezést nem igényelnek.

<i>Játszóházak Térképországban</i>
<i>Kölyökkváltó bajnokság (Ld. 7. oldal)</i>
<i>Térképes tanpályák, évnyitó (Ld. 3-6. old.)</i>
<i>Egyéni versenyek Térképországban</i>
<i>Geocaching a Normafánál (Ld. 14. oldal)</i>
<i>TRAIL-O bemutató, kerekes székeseknek</i>

**Cím:** XII. Fülemile út 6-8.

**Közlekedés:** Fogaskerekűtől (300 m), vagy 90-es busz Fülemile úti megállótól (500 m)

A sportprogram 10 órától 16 óráig látogatható.

#### **Parkoló** („Kerékpárosok”):

A sportjáték sem előképzettséget, sem előnevezést nem igényel.

<i>Tájkerekpár, utcai pontgyűjtő játék</i>
<i>(15. old.) TUTI, EuroVelo</i>

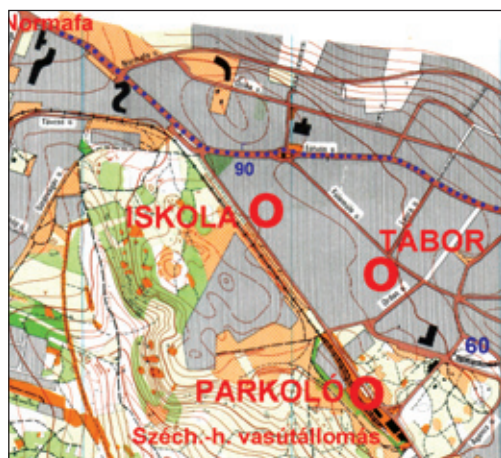
**Cím:** XII. Hegyhát út, a Gyermevasút Széchenyi-hegyi áll. melletti parkoló.

A sportprogram 10 órától 16 óráig látogatható.

### **Kapcsolat, információ:**

<i>„Iskola”: Németh László (30-953-6725)</i>
<i>„Tábor”: Szabon János (70-589-7654)</i>
<i>„Parkoló”: Tóth Gergely (30-492-1938)</i>

**Honlap:** <http://tajekozodas.hu/>



## Térképes tanösvény- és tanpálya rendszer

(Ariadné Program 2001-2010)

A Program 2010. évi évnnyitója

Az önálló tájékozódás és térképolvasás tanítása már több országban az iskolai tananyag és a jól kialakított diáksport szerves részévé vált. Jó leírni, hogy idén a tizedik évébe lép a tájékozódási sportok oktatását térképekkel, állandó-ellenőrzőpontos pályákkal támogató Ariadné Program. Az érdeklődők (kisgyerekes családok, iskolai csoportok) havonta más-más terepen találhatnak (minden nap rendelkezésre álló) tanpályát, melyekhez a levlap méretű gyakorló térképek díjmentesen felvehetőek a Normafa Síház büfében.

Az egész évi térképsomagot a Fesztivál „Térképszárga”-ában el lehet kérni! A tanultatkat pedig ki lehet próbálni a havi gyakorisággal rendezett próbázási alkalmakon. (Lásd: Programok, a hátsó oldalon)

### Gyakori kérdések a térképes tájékozódásról

#### Miért tájékozódik valaki jól vagy rosszul?

A tájékozódás természetes emberi képesség. Ha ez nem működik jól, valószínű oka egy ijesztő kudarcmélyn, vagy gyerekkorban a fokozatos haladás sikerének hiánya.

#### 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) és 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.

#### Nem csak a kondíció és az állóképesség számít?

- Minden térképes sportfeladatot kategorizálni kell, főleg a kezdők érdekében
- a tájékozódási feladat (szellemi) nehézsége, és
- a fizikai terhelhetőség (életkor) szerint.

#### Miért kell az életkori kategorizálás?

Versenysportnál az életkor a nemek szerinti fizikai terhelhetőség kiindulópontja. A sportban szokásos férfi/nő (F/N) életkori kategóriák (2- vagy 5-évnvi korcsoport szeletek), a tájékozódási futásnál is használt jelölésekkel:

10 év alattiak	F/N10
12 év alattiak	F/N12
14 év alattiak	F/N14 (- a gyermek kategóriák)
16 év alattiak	F/N16 (serdülők)
18 év alattiak	F/N18 (ifjúságiak)
20 év alattiak	F/N20 (juniorok)
Bármilyen korúak	F/N21 (felnöttek)
35 év felettiak	F/N35 (szeniorok)
40 év felettiak	F/N40 (szenior)
45 év felettiak	F/N45 (szenior)
50 év felettiak	F/N50 (szenior)
55 év felettiak	F/N55 (szenior)
60 év felettiak	F/N60 (szenior)
65 év felettiak	F/N65 (szenior)
70 év felettiak	F/N70 (szenior)

(Az életkor mellett a minősítési osztályt betűk (E,A,B,C,D) jelölik, ami egyúttal e pályák összetett fizikai- és tájékozódási nehézségi fokozatára is utal: A/ vagy E/ fokozatú a bajnokságok legnehezebb, elit pályája, míg D/fokozatú a szalagozott gyerekpálya.)

#### Miért, és mikor kell a szín-kódos kategorizálás?

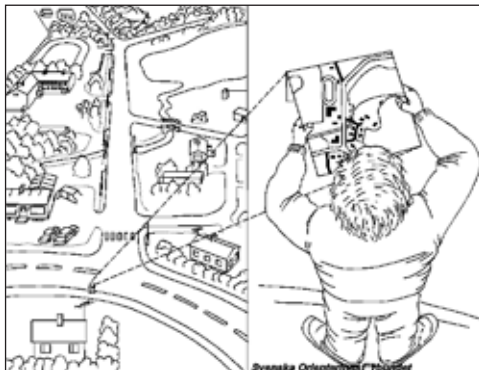
Aki kezdő és még nem akar tájékozódási pályán versenyezni, annak fontos, hogy biztos képe legyen a várható feladat nehézségéről, még elindulás előtt. A térképes gyakorló- és tanpályák nehézségi fokozatának felismerését szín-kódok könnyítik meg. Míg a sínél az enyhe lejtésű „zöld”-től a meredek fekete pályáig négy fokozatot jelölnek színekkel, a tájékozódási feladatok bonyolultsága jelöléséhez több színkód (legalább 3+3) szükséges.

Ilyenkor általában fizikailag könnyű pályákról van szó (kivétel: fekete). A kor szerinti különbségtételt csak annyi, hogy 10 év alattiakról vagy 10 év feletiekről van szó, mivel a kisebbek számára vagy jól ismert átlátható teret, vagy biztonságot nyújtó útvonal szalagozást kell biztosítani. Az egymásra épülő, 3+3 tájékozódási színkód a következő:

Színkódok	Követelmény fokozatok	10-év alatt teremben vagy szalagozott ösvényen
<b>Fehér</b>	fokozat: <b>térképet „tájolva” kell tartani</b> futás közben - tud-e jelzett ösvényt követni? vagy - tájolt alaprajzzal, térképpel	jelzett útvonalat a térkép is jelölje
<b>Sárga</b>	fokozat: <b>térképolvasás</b> - tud-e térképen azonosítani tereptárgyat,	felismeri-e a szalagozáson lévő ellenőrzőpontot
<b>Zöld</b>	fokozat: <b>útvonal választás</b> - tud-e jelzett útról elágazásnál letérni,	ami az ösvény mellett látható? szalagozott körpályán rövidítéssel és utat rövidíteni, jobb útvonallal?
<b>Színkódok</b>	Követelmény fokozatok	<b>10-év felett</b> önállóan az <b>ellenőrzőpontokig</b> :
<b>Kék</b>	fokozat: <b>távolság- és irány becslés</b> futás közben - át tud-e vágni két vezetővonal között?	Útról JÓL látható ellenőrzőpontok
<b>Piros</b>	fokozat: pontos <b>iránymérés</b> - megtalál-e gödröt úttól 30-50 méterre?	Pont az útról NEM látható
<b>Fekete</b>	fokozat: <b>összetett navigáció</b>	akadályok, domborzat követés, stb.

### Mivel kezdjük?

Ne az északi iránnyal és iránytűvel! 8-12 évesek oktatásánál az egyszerű irányokhoz igazodó „tájéolva tartás”-sal, azaz épületen belül „ajtó-oldal”-hoz és „ablak-oldal”-hoz, kint a szabadban pedig egy kitüntetett, jól látható irányhoz (fenyőfához, zászlórúdhoz) való viszonyítással kell kezdeni a tanítást, amihez képest kell útvonalat választani.



A „Játsszunk tájékozódást!” tanpálya-térképek is az iránytű nélküli tájólást ismertetik: A térkép iránytű nélkül is jól tájolóható, ha a delelő napnak háttal állva „olvassuk” a térképi feliratokat, mivel a térképlap alsó oldala a Dél; („előttem van Észak, háтам mögött Dél...”) vagy jól azonosítható terepi vonalakkal azonos irányba fordítva tartjuk a térképet.

**Milyenek a tájékozódási játékok osztályban, teremben?**

Térkép: az osztály, vagy a tornaterem alaprajza, közösen elfogadott „térképlekekkel”. Játék: elrejtett „kincs” megtalálása a tájólva tartott alaprajz segítségével.

**Milyenek a tájékozódási játékok „Térképország”-ban?**

Lásd: 8-9. oldalon a „terem-tájfutás” térképe, és a tornaszerek térképlelei. Hasonló lesz ehhez a Kölyökkváltó „Térképország”-ban, de szabványosabb térképpel.

**A tájékozódási sportok igénybe veszik-e a cipőt-ruhát?**

Semmi speciális, kezdetben. Réteges öltözködésről, izzadáskor könnyen le- és felvehető ruházatról kell gondoskodni. Később a karcolástól-kullancstól

védő zárt- (bozót-)ruha ajánlott. (Skandináviában kötelező.) Ugyancsak ajánlott a kullancsenkefalitisz elleni oltás, és a rendszeres ellenőrzés a szabadban való tartózkodás után.



**Tanösvények turistaúton, vagy szalagozással** (csak a Fesztiválon vagy próbázási napokon).

**Térképlejes tanösvény.** (Rajthely: Normafa vasúti megállóhely a Hegyhát út elején)

Rövid, szalagozott útvonalon piros-fehér papíredzőbóják találhatók fákön, oszlopon, egy-egy tereptárgy mellett. A bójáról leolvasható a tereptárgy elnevezése és térképleje.

**Tanösvény játék-1:** A térképen piros vonallal jelölt szalagozott útvonalon tíz, 1-től 10-ig számozott bója található, ezek közül csak 9 van a térképen berajzolva piros körökkel (A-tól I-ig). Futás után meg kell mondani, melyik pont volt a nem-jelölt (kakukktójás).

**Tanösvény játék-2:** csak az útvonalat jelöli a térkép, a pontok nincsenek berajzolva. Végigfutva minden megtalált pontot be kell rajzolni, a tereptárgy térképlejét bekarikázva a térképen! (A tereptárgy bójájáról a megnevezés, térképlej leolvasható.) Megegyezik a rajt-engedély vizsga feladatával. (A berajolás hibája max. 1 mm lehet!)

**Zöld színkódú próba.**

A következő fokozat az útkövetést vagy **útvonalválasztást** igénylő, szalagozott pálya, ahol a sikeres teljesítéshez elegendő csak a pontokat érinteni (előző ábrán A-tól I-ig). Észre kell venni, hogy a szalagozást követve a pálya másfélszer hosszabb, mintha a D és E pontok között a nem-szalagozott utat választva a vargabetűn rövidítve átvágunk!

*(Megegyezik a II. korcsoport tájékozódási feladatával a Diákolimpián.)*

### Mit tegyünk a sikeres folytatáshoz?

A gyakorláshoz a tanpályákat lehet használni. Lépésenként, fokról-fokra kell haladni! A fokozatossághoz figyelembe kell venni a tanpályák színkódját, ami az ellenőrzőpontok láthatóságára, valamint a sikeres tájékozódáshoz szükséges tudnivalókra utal. Az egymásra épülő követelmények (F: tájolás > S: térképolvasás > Z: útvonalválasztás > K: irány- és távmérés > P: domborzat-olvasás, támadópont, iránymenet > F: navigálás a terepen) figyelembe vétele mellett kipróbálhatók a különböző tájékozódási szakágak túrái és versenyei.

**Tájékozódási tanpálya a Fesztiválon** (5-5 ellenőrzőpontos kék- és piros pályákkal)

A tájékozódási tanpályákon az útvonalat magunknak kell megtervezni a levlap-térképen, ponttól pontig. Alkalmas „vezető vonalakat”: utakat, ösvényeket, vasúti sít, kerítést, árkokat vagy völgyeket kell keresni.

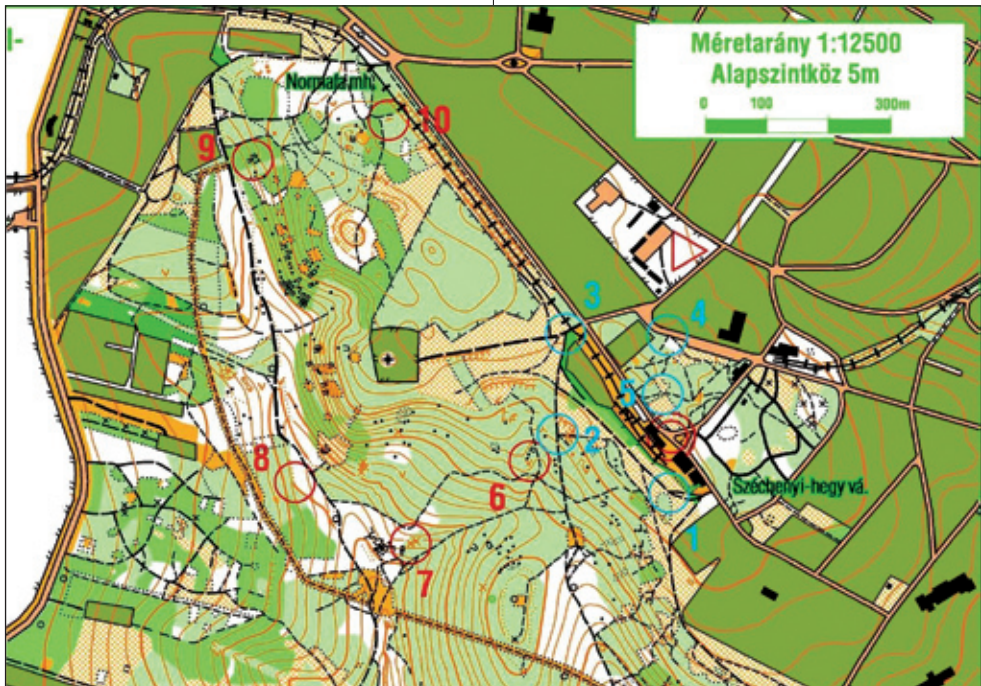
**A kék tájékozódási tanpálya** (a levlap-térképen kék körök jelzik) vezető vonalai: utak, sín, kerít-

tés, ösvények. Ezeket követve el lehet jutni a pontokig, majd vissza „Térképország”-ba.

**A piros tanpálya** (piros körök a levlap-térképen) vezető vonalai hasonlóak, de maga a pálya lehetőséget ad arra is, hogy ezektől kicsit elrugaszkodva, az erdőn átvágjunk. Az átvágás során ugyanezen vonalakat már „felfogó vonalak”-ként kell használni. A választásnál mindig egy hosszabb, de biztosabb kerülőút és egy rövidebb, de kockázatos átvágás között kell dönteni. A gyors döntés kényszere teszi érdekessé a tájfutást...

#### Viselkedés az erdőben

- Az erdőt hagyjuk úgy, ahogy találtuk!
- A csend előcsalja az erdő hangjait.
- Kutyát az erdei sétán is pórázon kell tartani!
- A kijelölt ösvényről ne térj le!
- Séta után nézzük át a ruházatot és a bőrünket, esetleg kullancs eltávolítása miatt.
- A csipés helyét jódval fertőtleníteni kell.



### Budapesti Tájéfutó Diákolimpia

**A verseny célja:** országos döntőbe jutók kiválasztása és a tájékozódási sport népszerűsítése.

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

**Továbbjutók:** A 2010. május 15-16-i országos döntőn II., III., IV. kategóriában az első 8-8 helyezett; valamint V. és VI. kategóriákban az első 6-6 helyezett nevezhető.

**Versenyközpont:** Hegyhát úti iskola és diákotthon, 1121 Budapest XII. Hegyhát út 19.

**Nevezés:** ENTRY-vel vagy E-mailen: [kalman@startadsl.hu](mailto:kalman@startadsl.hu)

**Nevezési határidő:** 2010. április 6. A Diákolimpia résztvevői számára a részvétel ingyenes.

**Kategóriák:** F/N II., III., IV., V., VI. korcsoport

II. kcs. 1999-2000

III. kcs. 1997-98

IV. kcs. 1995-96

V. kcs. 1993-94

VI. kcs. 1991-92

### Budapesti Diákolimpia - Összetett Tájékozódási Csapatverseny

**A verseny célja:** összetett csapatversenyt is biztosítani, hogy a diákok konkrétan lássák, hogy - a térkép olvasási/tájékozódási tudásuk hányféle sportversenyen mérettethető meg; és hogy

- a tájékozódási sportokat nem csak szakszövetségi igazolt versenyzők űzhetik; valamint itt
- igen nagy szerephez jut a tudás átadása, a már tapasztaltabb diákok segítségével a kezdőknek;
- és miközben minél többen a természetben tölthetik szabadidejüket, a csapatversenyben is, a DIÁKOLIMPIA keretében, bajnoki címet szerezhetnek.

**Az összetett csapatverseny résztvevői:** Mindazon iskolák/kerületek/szervezetek csapatai, akik, az egyéni Diákolimpián résztvevő(ke)t indítottak, s legkésőbb az egyéni verseny céljában bejelentik, hogy az összetett csapatversenyben is indulni szándékoznak. A verseny egyes kategóriái – különböző időpontokban rendezve –, az ott elért időeredmények összegzésével adják az összetett csapateredményt. A kategóriák - korcsoport, fiú és leány bontásban, az alábbi versenyszámokat jelentik:

- A./ egyéni, normáltávú, tájékozódási futóverseny; (Ld. a Diákolimpia kiírást, fentebb)
- B./ páros, rövid távú parkverseny, kb. 2-3 km, (a Népligetben, IV. 21-én);
- C./ tájékozódási túra csapatverseny, kb. 10-12 km, hosszú-táv (Börzsöny, IV. 17-én).
- AB./ és C./ alattiak részletes kiírása a [www.bpdiaksport.hu](http://www.bpdiaksport.hu) honlapon is megtalálható.

(A középiskolák a Föv. Önkorm. Művelődésügyi és Sportosztályán keresztül is megkapják.)

**Kategóriák:** IV., V. és VI. korcsoport. Indíthatók: 6 osztályos középiskola párban illetve csapatban indíthat III. korcsoportú versenyzőt is, másrésztől a VI. korcsoportban túlkoros is indulhat.

### Kölyökkváltó- és diák-tanár vegyes-váltó verseny

**A verseny célja:** az egyre népszerűbb terem-tájéfutás bemutatása „Térképország”-ban. Lásd a játék térképét, teremben, a következő oldalakon.

**Táv 3x750 méter** (3-fős csapat váltóverseny) A tervezett győztes-idő 15 perc (3x5 perc) körül

**Kategóriák:** 3-fős, 8-10 vagy 11-13 évesekből álló fiú/lány csapatok, + diák-tanár vegyes

**Résztvevők:** egy iskola II. vagy III. korcsoportú, fiú vagy lány, vagy vegyes 3-fős csapatai, és

**Mix csapatok:** a gyerekek tanárukkal, szüleikkel, vagy idősebb testvérükkel...

**Futamok:** gyakorlás 10:00-tól; verseny 11:30-kor, gyakorlás 12:00-tól; ismétlés 14:00-kor.



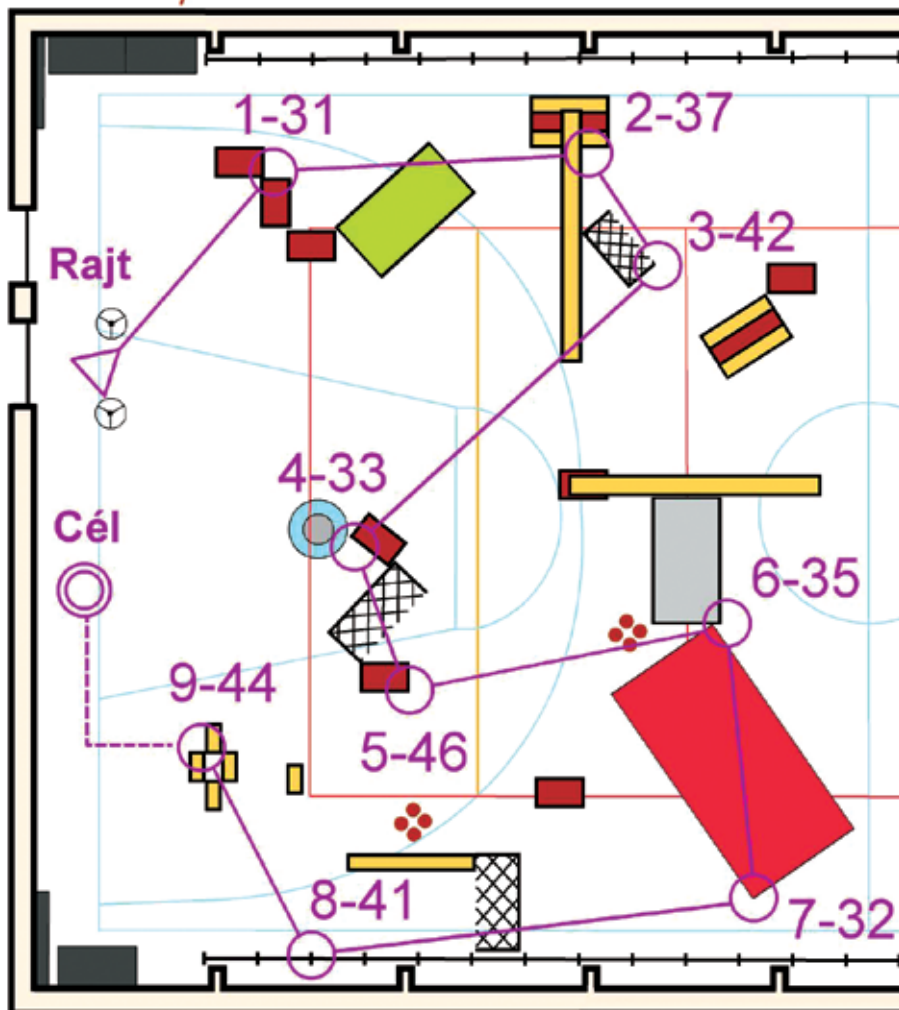
paksi atomerőmű



# Terem-tájéko

Mintapálya felépíté

Méretarány = 1:165



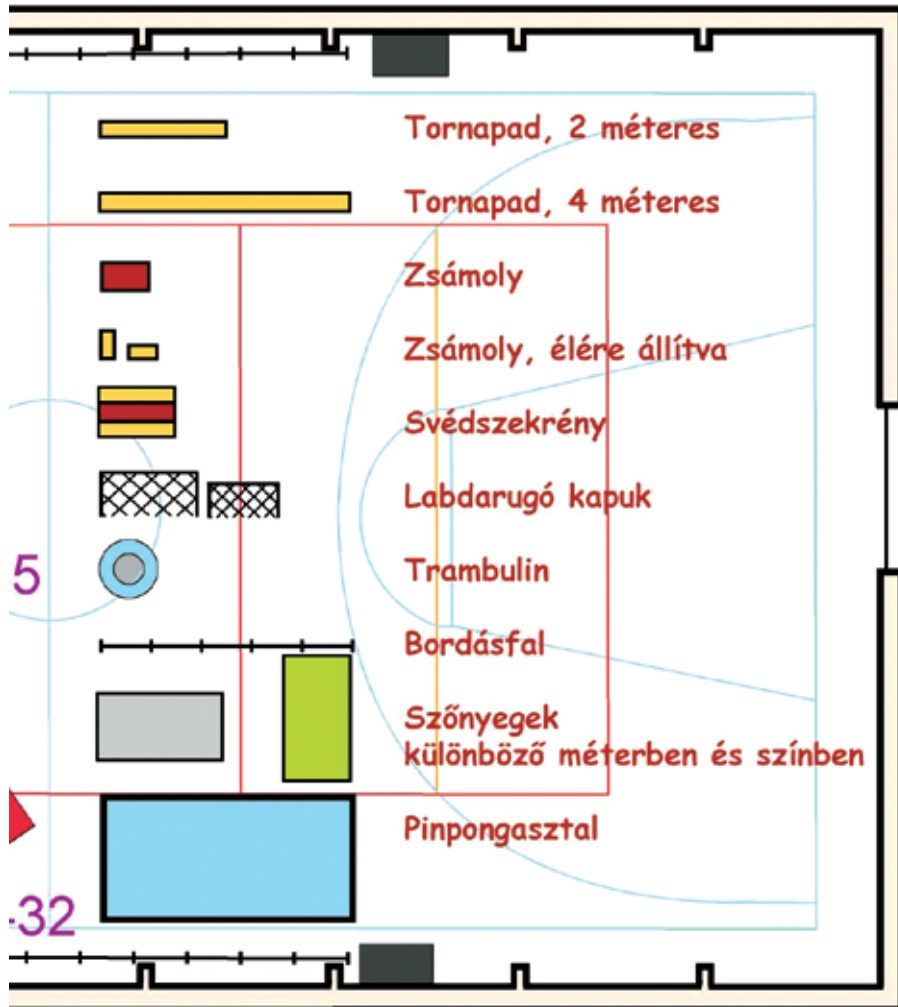
Kiadja a Magyar Tájékozódási Futó Szövetség

www



# Tájékozódási verseny

Építése és jelmagyarázat



[www.mtfsz.hu](http://www.mtfsz.hu)

Készítette: Kelemen János 2007

### Pontbegyűjtő tájékozódási verseny

A Hegyvidék- KFKI Optimista SK természetbarát szakosztálya rendezi 2010. 04. 11-én az **Optimista – Hegyhát Kupa pontbegyűjtő, gyalogos** tájékozódási versenyét, mely a **Budapesti közép fokú bajnokság** része.

A versenyző a rajtban kap egy térképet és egy versenykartont. A térképen az ellenőrzőpont egy számozott körrel van jelölve. A kör közepén lévő pontot kell megtalálnia a terepen, amit narancssárga/fehér bóják kirakásával segítünk. A megkeresés tetszőleges sorrendben történhet, de meghatározott időn belül vissza kell térni a rajtba és ezt a célban a versenykartonnal igazolni. A terepen az ellenőrzőpontnál egy szűrő van kifüggesztve, mellyel a kartonra kell jelölni a pont számával megegyező mezőbe.

Németh László



A felkeresendő pontok között szerepel XVIII. századi kő gót betűs monogrammal.

Ezek a kővek egykori birtokhatárokat jelöltek.



A XIX. századi határkövek az egyesített Pest, Buda, Óbuda határát jelölték.



A XX. századi kővekkel kiegészítették, megerősítették a határok nyomvonalát.



A határköveket összekötő határárkot néhol gyalogútként használják.

### „Határjárás” teljesítménytúra

A „Határjárás” teljesítménytúránkkal szeretnénk a figyelmet ráirányítani a műemlék jellegű határkövekre. Az ideai pálya bejárásánál is tapasztaltuk, hogy kövek tűntek el vagy kerültek máshová és a köveket összekötő határárok állapota, kezelése sem ideális. Azért van jó hírünk is. Két „új” követ fedeztünk fel, melyek *dr. Szentpétery Tibor A XVIII.-XIX. században kihelyezett Budapesti határkövek albumában* nem szerepelnek.

A túra nyomvonalával igyekeztünk a XIX. századi határhoz igazodni. Ez viszont azzal járt, hogy gyakran olyankor is betonúton vezettük a túrát, mikor turistaúton is lehetett volna menni. Kerülőket kellett beiktatnunk a városiasodás, a domborzat illetve a növényzet okozta akadályok miatt.

25 km-es túra útvonalán lévő ellenőrző állomásoknál – a pontőröknél – kell igazolni a megjelenést. A bójáknál nem lesz pontőr, hanem a bóják mellett elhelyezett zsírkrétával kell igazolni az igazoló füzet megfelelő kockájába. Ebben a füzetben találja a résztvevő az útvonal szöveges, térképes leírását és a menet tulajdonságokat (emelkedők, lejtők, magassági adatok).

A túrát akkor tekintjük teljesítettnek, ha a túrázó a megadott szintidőn belül célba ér és az igazoló lapján valamennyi ellenőrző pont igazolása szerepel. Az ellenőrző állomásokat a megadott sorrendben kell érinteni.

*Dravec Ferenc*



Az egyik „új” határkő és felfedezője Németh Balázs



*dr. Szentpétery Tibor* albumának címlapképén szereplő határkő ma

### Mi is az a Mobile-O?

Ahogy Magyarország a mobiltelefon világában több újtással 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 örömehez, továbbá hogy nagyobb tömegeknek játékos sportolási, szórakozási lehetőséget nyújtson. Végül a sportágat versenyszerűen űzők számára megfelelő nehézségű és színvonalú versenyeket biztosítson.



A navigátor

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. A navigátornak a célból kell végigirányítania 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 űzhető, 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 kiegészí-

tője lehet különféle sportfesztiválokban, egészségmegőrző rendezvényeknek és csapatépítő tréningeknek.



Egy futó a tornateremben

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](http://www.mobile-o.hu)



Egy futó a parkban

### Ismerkedj meg a Trail-O szakággal!



**Versenyzők a nézőponton**

A Trail-O versenyszámot alapvetően a mozgássérülteknek találták ki, de bárki részt vehet rajta, hiszen különböző kategóriákban folyik a versengés. A szakág nevét már többben 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 végigurulhatsz a kijelölt útvonalon. Időd van rengeteg, ugyanis a szintidő az egy-két kilométeres pályán rendszerint másfél és két és fél óra között van.

#### Milyen egy Trail-O verseny?

A rajt pillanatában kapsz egy tájfutó térképet, amelynek méretaránya: 1:3000, 1:4000 vagy 1:5000 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 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



**A versenyzőkarton**

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, akinek a legrövidebb az időmért pontoknál az ideje!



**Ezen az ellenőrzőponton 5 bóját helyeztek el**

### Tudod-e, hogy mi az a geocaching?

A **geocaching** (ejtsd: „geokesing”) az Egyesült Államokból kiindult szabadidős tevékenység, természetbarát hobbi, melyet Magyarországon hivatalosan a Magyar Geocaching Közhasznú Egyesület (MGKE) képvisel.

A **geocaching** 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 hozzánk, és már indulhat is a GPS-es kincsvadászat!

Maga a kincsosláda 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 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 rejtéket megtalálva a dobozban lévő tárggyal kicserélni, hogy a következő sikeres játékosnak se kelljen üres kézzel távoznia.

Hiszünk benne, hogy valamennyiünkben ott él a kincskereső 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.

A **turistautak.hu** Magyarország leggyorsabban fejlődő nonprofit térkép-portálja, ingyenesen hozzáfér-

hető, igényes elektronikus térképszolgáltatásokkal. A névben vállalt turistautakon túl a teljes közúthálózat és a települések utcaszintű térképezését is végzi, és elektronikus formátumok széles skáláján publikálja. Ezen túlmenően helyek sokaságát gyűjti és csoportosítja nyilvánosan elérhető adatbázisában, információkat szolgáltat, túraútvonalakat ajánl. A nagyszabású kezdeményezésen dolgozó lelkes csapat munkája összetett: GPS-es terepbejárásoktól térképrajzoláson át a fejlesztéseikig mindent magunk végzünk – szabadidőben, nonprofit alapon. Interneten szerveződő közösségünk nyitott, folyamatosan várjuk a felhasználók visszajelzéseit és újabb tagok bekapcsolódását a munka bármely szintjén.

Eddig összesen **111 444 km** utat jártunk be és térképeztünk fel. Ebből **18 753 km** jelzett turistaut. Mivel a magyar turistautak nyomvonala nem szerezhető be

elektronikus formában (pontos földrajzi koordinátákkal), ezért úgy döntöttük, hogy magunk járjuk végig. Túránk során GPS-el **felmérjük a turistautak nyomvonalait**. A munka lényegében abból áll, hogy a bejárt utat trackben rögzítjük, majd az összegyűlt adathalmaz alapján letisztázva megrajzoljuk a térképi vonalakat. Mindehhez nincs szükség különleges felszerelésre, csupán némi odafigyelésre a bejárás során.

**Várjuk mindazokat, akik túraútvonalakon járnak**, illetve szívesen vesznek részt az adatgyűjtésben, és/vagy az utólagos feldolgozásban.



A geocaching.hu logoja



**Bocskov Tamás**  
bocskovtamas@gmail.com

### Tájékerékpár – MTBO

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. 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. Tájékerékpározásnál nagyon fontos az optimális útvonal megválasztása a várható sebesség, terepszint és kondíció figyelembevételével.

A sportág magyarországi története két évtizedes. Évente 10-15 országos versenyt rendeznek évről-évre több résztvevővel ([www.astrois.hu/mtbo](http://www.astrois.hu/mtbo)). Idén lesz másodszer világbajnokság Magyarországon, sőt 2012-ben Magyarországon rendezik a világbajnokságot.

A tájkerékpár a tájfutáshoz hasonlóan űzhető 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](http://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 bukósícsak. Térképtartó általában kölcsönözhető.

A tájkerékpározás megítélése nem egységes. Sokan minden erdőben kerékpározót a sétálókat rémisztgető adrenalin lovakokkal és a természetet erodáló downhillezőkkel azonosítja. Igaz, a tájkerékpárosok se mennek lassan, de a térképezés miatt

messze megfontoltabban haladnak. Az ösvények közötti átvágást a szabályokon kívül a defekt is bünteti. A versenyeket és csütörtöki edzőversenyeket a rendezők egyeztetik az erdészettel. A helyszín és időpont kiválasztásánál alapvető szempont, hogy konfliktusmentes legyen a verseny. A megfelelően választott terep és a kellően bő útvonalválaszték esetén minimális a tájkerékpárosok okozta erózió és más károsodás az erdőben, nem több, mint ami pár hét alatt nyomtalanul regenerálódik.

A tájkerékpározás kapcsán érdemes pár szót szólni arról, hogy biciklizhetünk-e egyáltalán erdőben. A jelenlegi szabályozás szerint nem, kivéve a kijelölt kerékpárutakat. Olyan meg csak elvétve van, akkor is kevésbé használható vonalvezetéssel. Tehát két falu közötti erdei utat sem használhatjuk. Nem tekerhetünk a teherautóknak kiépített, de ma már forgalommentes feltáró utakon sem. Gombászni se mehetünk féltig biciklivel. A kellő körültekintéssel bicikliző nem károsítja az erdőt, míg az erdőgazdasági, erdészeti és vadászati gépjárművek okozta kátyúkat tíz év múlva is megtaláljuk. A szabályozás abszurditását a hatóságok is érzik, elnézőek azokkal, akik betartanak pár együttélési szabályt. Hogyan viselkedjünk? Kerüljük a nagy és közepes forgalmú turista utakat (pl. Normafa).

Maradjunk a jól kitaposott ösvényeken. Kerüljük a meredek lejtőket, ahol fokozott eróziót okozunk. Legyünk udvariasak mindenkivel: kocogóval, turistával, favágóval, vadásszal. Ne biciklizzünk fokozottan védett területeken (pl. Nagy-Szénás, Budaörsi Kopárok...).

A Budapesti Tájfutó Fesztiválon a tájkerékpározás utcai változatát lehet kipróbálni. A pontbegyűjtő versenyen tetszőleges sorrendben lehet érinteni a pontokat. A verseny kisértékű közutakon lesz, ahol a KRESZ szabályai érvényesek. Bukósícsak viselése kötelező, 18 éven aluliaknak a láthatósági mellény is. Térképtartó, bukósícsak és mellény korlátozott számban kölcsönözhető a rajtnál.

**Tóth Gergely**  
(egyesület: **HK Optimista Sk**)



## Próbáld ki magad!

### A/ Naponta

Tájékoztatósi kék- és piros-színkódú tanpályák márciustól novemberig a Széchenyi-hegyi Gyermekvasút állomásainál. (Térképek: Normafa Síház)



### B/ Havonta

**Az Ariadné próbázás helyszínei és színkódos pályái 2010-ben (10 órától):**

**Április 11.:** Fesztivál, XII. Fülemlile u.6. (Fehér-Sárga-Zöld-Kék és Piros pályák)

**Május 1.:** Gyermekvasút Szépjuhászné állomásán (Fehér-Sárga-Zöld-Kék-Piros)

**Június 6.:** Gyermekvasút Virágvölgy állomásánál (Fehér-Sárga-Zöld-Kék-Piros)

**Szeptember 12.:** Gyermekvasút Széchenyi-hegy állomás (Fehér-S-Z-Kék-Piros)

**Szeptember 26.:** Gyermekvasút Csillebérc állomása (Fehér-Sárga-Zöld-K-Piros)

**Október 23.:** Szezonzáró játék a Szépjuhászné állomásnál (F-S-Zöld-Kék-Piros)



Készült az Önkormányzati Minisztérium Sport Szakállamtitkársága támogatásával.

Kiadja a HK Optimista Sk. Felelős kiadó: Szabon János