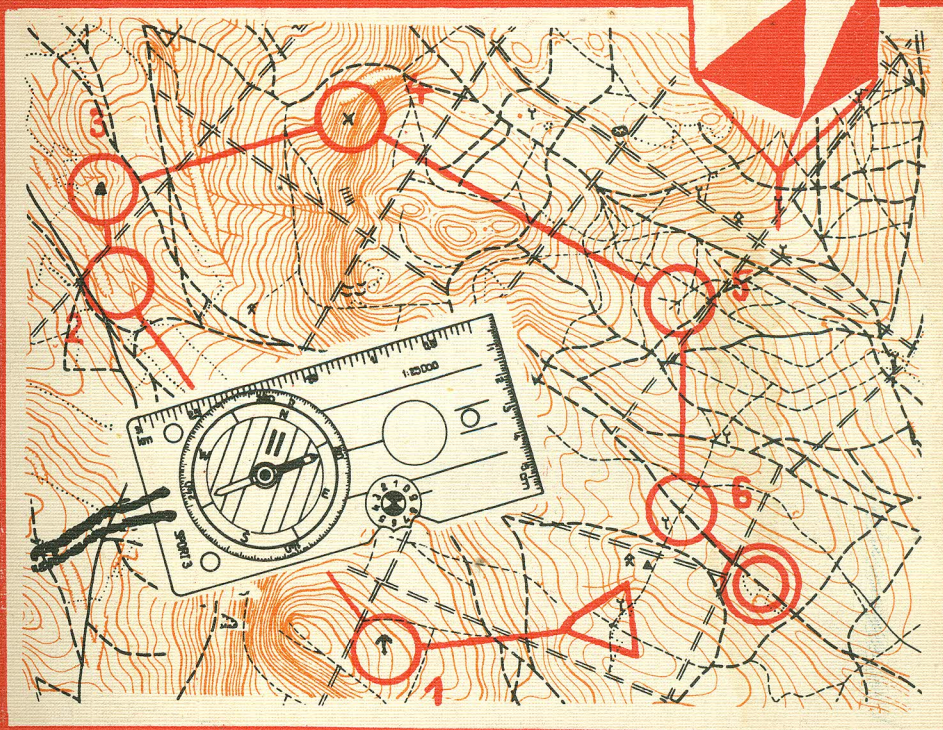


dr. Vizkelety László

# A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS *alapismeretei*



A tájékozódási futás kiskönyvtára ●



dr. Vizkelety László

# A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS ALAPISMERETEI



KIADJA:

B U D A P E S T I  
TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÓ SZÖVETSÉG

1 9 7 3

# A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS KISKÖNYVTÁRA

A sorozatot szerkeszti:

dr. VIZKELETY LÁSZLÓ

Edző-, pályakitűző-, versenybíró- és  
versenyzőképző tanfolyamok jegyzete

Lektorálta:

SCHELL ANTAL

Rajzolta:

ÉLIÁS VILMOS és  
REPKÉNYI KÁROLYNÉ

A fényképeket dr. SZENTPÉTERY TIBOR készítette

Forrásmunkák:

Versenyszabályzat /Tájékoztató futás/ 1970  
A tájékoztató térkép jelei /Színes jelkulcs/  
Minősítési szabályzat - 1973  
OL, ein Schlüssel zur Natur /svájci/  
Kis svéd pályakitűző könyv  
Középfokú iskolák szakosztályvezetőinek  
kézikönyve - 1969

Felelős kiadó: Hosszú Aurél  
Műszaki szerkesztő: Schell Antal  
Gépelte: Badak Márta  
Terjedelem: 6 / A/5 / iv  
Ábrák száma: 53

Kézirat gyanánt. 1976.

Második változatlan kiadás, 1501-2500 ig.

76.84 Tempó 1000pld.



3. A tájékozódási versenyzés gyakorlata . . . . .	30
Verseny előtt . . . . .	30
Verseny közben . . . . .	30
Verseny után . . . . .	36
A versenyző felszerelése . . . . .	38
Tájéoló . . . . .	38
Ruházat . . . . .	38
Cipő . . . . .	39
Térképtok . . . . .	39
Apró segédeszközök . . . . .	39
4. Versenyszabályok és minősítés . . . . .	40
A legfontosabb versenyszabályok . . . . .	40
Minősítési szabályok . . . . .	43
Felnőtt versenyzők minősítése . . . . .	43
Ifjúsági sportolók minősítése . . . . .	46
A versenyek minősítési körülményei . . . . .	49
5. A futásról és a fizikai edzésről . . . . .	50
A futásról . . . . .	50
A fizikai edzésekről . . . . .	53
6. Tájékozódási-technikai edzésgyakorlatok . . . . .	54
Tájékozódási menet . . . . .	54
Szalagozott útvonalkövetés . . . . .	54
Berajzolt útvonal követése . . . . .	54
Lépés kalibrálás . . . . .	55
Táv mérés . . . . .	55
Pontberajzolás időre . . . . .	55
Iránylevétel időre . . . . .	55
Iránymenet gyakorlatok . . . . .	55
Edzés fix ellenőrzőpontokkal . . . . .	56
Csillagedzés . . . . .	56
Pontbegyűjtő edzés /SCORE/ . . . . .	57
Szintvonal futás . . . . .	58
Útvonalválasztás . . . . .	58
Vakrepülés . . . . .	58
Memória gyakorlat . . . . .	59

7. Pályakitűzés dióhéjban .. .. .	60
Ellenőrzőpontok .. .. .	60
Elvesztett kilométerek .. .. .	61
A véletlen szerepe .. .. .	61
Egyértelmű rajt és cél .. .. .	62
Útvonalválasztás .. .. .	62
Változatosság .. .. .	63
8. A versenyek rendezése .. .. .	64
Verseny előtt .. .. .	64
Verseny alatt .. .. .	65
Verseny után .. .. .	68
9. Terepeink, térképeink, térképhelyesbités .. ..	71
Megjelent térképeink, hegységek szerint ..	72
10. Általános szervezeti és szervezési tudnivalók ..	85
A sportág szervezete .. .. .	85
Versenynaptár .. .. .	86
Bajnoki rendszer .. .. .	86
Versenysportunk költségei .. .. .	87
Iskolai sport .. .. .	88
Középiskolai sportkörök .. .. .	88
Általános iskolák sportja .. .. .	89
Zárszó .. .. .	90