



A TERMÉSZETJÁRÁS SPECIÁLIS ÁGAZATA

Vissza a természetbe!

Ez az a sport, amely egyre nagyobb népszerűségnek örvend hazánkban, a kedveltségéről elmond mindent, hogy évente félezernél több teljesítménytúrát rendeznek Magyarországon!

Mielőtt a teljesítménytúrákat körül járnánk, érdemes a természetjárásban kicsit elmerülni. Lehet, hogy meglepő, de ezen a téren a világ élvonalába tartozunk. A műfaj múltja a turistamozgalmak, illetve turistaszervezet megalapításához köthető. A világon hetedikként, itthon elsőként alapították meg a Magyarországi Kárpát Egyesületet, 1873. augusztus 10-én, amely ebben az évben ünnepli fennállásának a 140. évfordulóját. Az emberek érdeklődését mutatja, hogy 1885 februárjában indult el hazánk első természetjáró magazinja, a Turisták lapja. 1913. november 30-án pedig megalakult a Magyar Turista Szövetség.

Az Egyesület Ótátrafüreden alakult meg, megszületését elősegítette a vasútvonal kiépülése a Tátarában, ami magával hozta a turizmus fejlődését. A társadalom minden rétegéből voltak tagok, még olyan tudós személyiségek is, mint a híres fizikus, Eötvös Lóránd. A hajdani nagy Magyarországra kiterjedő mozgalom Trianon után sajnos szétesett, és a következő évtizedek sem tettek jót a társulásnak, a turistaházak és a szövetség állami kontroll alá került. 1948-ban jött létre a Magyar Természetbarát Szövetség, majd 2012. május 12-én a szervezet a Magyar Természetjáró Szövetség nevet szavazta meg. Természetesen tagja a Nemzetközi Természetbarát Szövetségnek (NFI) és az Európai Gyalogos Szövetségnek (EWV).

A teljesítménytúrázók és -futók bajnokságait szervező Magyar Turisztikai Szövetség idén tavasszal Magyar Túrasport és Terepfutó Szövetségre változtatta a nevét.

TELJESÍTMÉNYTÚRA

A teljesítménytúra a természetjárás egyik speciális ága, melynek népszerűségét mutatja, hogy évente 550 ilyen típusú



Az Országos Kéktúra Magyarország északi tájain átvezető

1128 kilométeres turistaút. 1938-ban lett kész a tíz éves munkával létrehozott, fákra, sziklára felfestett jelzésrendszer, amely Szent István király halának 900. évfordulójára készült el. Ez nemcsak hazánkban, hanem egész Európában a legelső extra hosszú turistaútvonala!

sú sporttevékenységnek ad otthont országunk! A népszerűség oka talán az egyszerűségében és a természet rendkívüli közelségében keresendő. Célja, hogy a természetjárók teljesítőképességét, erőnlétét, állóképességét növelje. További cél még, hogy az egyéneket arra ösztönözze, hogy a szabadidejüket mind több túrázással töltsék.

A teljesítménytúra lebonyolítása úgy történik, hogy a rendezők meghirdetik a viadalt, amin általában többféle táv között lehet választani. A nevező kiválasztja a számára teljesíthetőt, pl. a Kinizsi Százasnál, aki a száz kilométer teljesítésére vállalkozik, annak orvosi igazolást kell vinnie, hogy az egészségügyi állapota rendben van.

Mindegyik távolságra megadnak egy szintidőt, ami alatt teljesíteni „kell” az útvonalat. Ha ez sikerül, akkor általa-



ban jelvényt vagy emléklapot kap a célba érő.

A teljesítendő útvonalról tájékoztatják a résztvevőket a rendezők, ezen felül a rendelkezésükre bocsátanak a start és a cél állomás megközelítéséről adatokat, hogy azt tömegközlekedéssel vagy autóval miként a legkönnyebb elérni. Valamint szálláslehetőségekről és persze az útvonalról adnak részletes tájékoztatást. A nevezési díjat a helyszínen vagy utalással lehet rendezni, az összeg általában 300 forinttól indul.

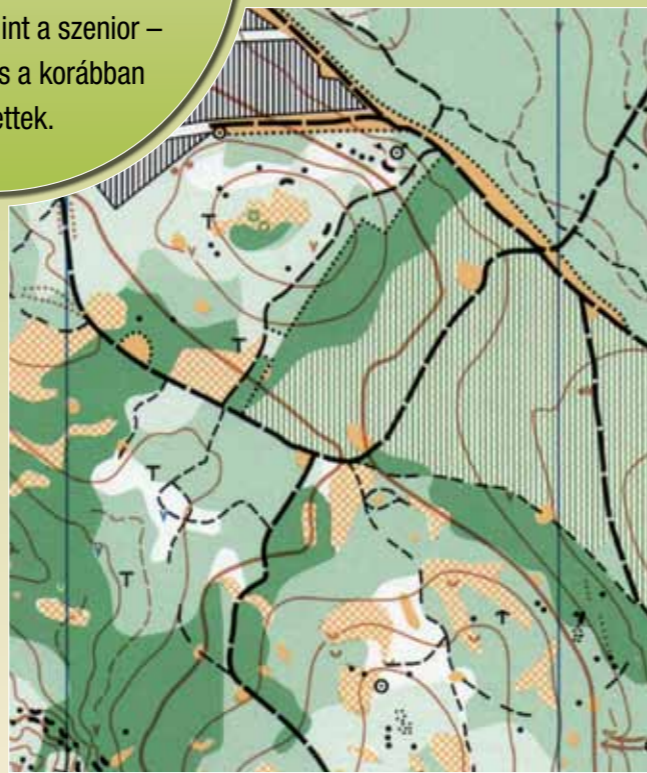
Mivel legtöbbször a területet jól ismerő helyi szakosztályok kezében van a szervezés, az útvonal kiválasztásakor ügyelnek, hogy a helyi természeti szépségek, nevezetességek, érdekességek az útvonalba bekerüljenek. A népszerűségről annyit, hogy egyes versenyeken ezer fő fölötti induló is előfordul!

A megkapott menetlevélben feltüntetik a különféle ellenőrzőpontokat, amiket muszáj érinteni, ott a pontőröktől a biztatás mellett egy pecsétet is kapnak a papírjukra. Az is fel van tüntetve a menetlevélen, hogy az egyes ellenőrzőpontok meddig tartanak nyitva. Általában ezeken a helyeken lehet frissítőhöz jutni, ami nyáron tiszta víz, télen pedig meleg tea. A környezetvédelemre való odafigyelést jelzi,

A teljesítménytúra szakág korosztályai:

gyermek – az 1999-ben és később születettek; utánpótlás – az 1992–1998 között születettek; felnőttek – az 1963 és 1991 között születettek, valamint a szenior – az 1962-ben és a korábban születettek.

hogyan ideje már nem adnak eldobható műanyag poharat a rendezők: minden nevezőnek saját pohárra van szüksége, ha éltető folyadékot szeretne. Zsíros vagy vajas kenyér hagymával a megszokott étkeztetés a gyaloglás közben. Előfordul még keksz és



gyümölcs is az asztalokon, a célba érőket időnként megvendégelik egy vacsorával is.

GYALOGKAKUKK TÚRÁK

A mai társadalmi helyzetben sokaknál ébreszt kellemetlen emlékeket az „össznépi” kifejezés, pedig ez a legjobb szó a teljesítménytúra jellemzésére. A természet és a mozgás szeretetét nem lehet elég korán elkezdni – óvodai csoportokat is szoktak szervezni, ahol a kicsik pár kilométeres erdei túrát teljesítenek, ahol megnézik a nevezetes dolgokat, különféle élő- és növényvilággal kapcsolatos feladatokat oldanak meg a testmozgás mellett. A Mátrában 2012 októberében végrehajtott Gyalogkakukk túrán a 92 ovist 14 óvodai dolgozó kísérte! Hasonló kezdeményezés a húsvéti tojás kereső túra is. A kicsik – akár a felnőttek – a sikeres teljesítésért emléklapot kapnak, megtűzdelve pár kisebb ajándékkal.

A hálás tekintetek, csillogó szemek és a hosszugas otthoni élménybeszámolók elárulják, hogy mennyire sikeres a túra a csöppségek körében is. A következő fokozatot a családi teljesítménytúrák jelentik, ahol gyerekekkel együtt állnak neki a táv legyőzésének.

TÚRÁK

Az egész évben elérhető teljesítménytúrák közül hármat mutatunk be. A számtalan lehetőség között a klasszikus, a túrák túrája, a műfaj itthoni alapítója a Kinizsi Százás. Ez Budapestről (Békásmegyerről) indul, a Pilis, Visegrádi-hegység és a Gerecse érintésével jutnak el a versenyzők Tatára. A 2013-as megmérettést május 25–26-án tartják. A teljesítendő távolság a megszokott száz kilométer mellett 40 és 25 km. Elérhetőbb a kezdőknek az I. 125 éves a mátrai Természetjárás nevű teljesítménytúra, amelyet július 14-én tartanak. A Sástó egy központi megmérettetés, amit 15, 25 és 45 km-es távokon írnak ki. Értelemszerűen a Mátra környezetet járják be. Minden év november utolsó szombatján tartják a Rockenbauer Pál emléktúrát, a Másfél millió lépés Magyarországon című filmsorozat és számtalan természetfilm alkotójára így emlékezik a Baranya



A teljesítménytúra gyermekbajnokság 8 futamból áll, a felnőttek NB1-es sorozata pedig tízből, a másodosztály szintén tíz futamból áll. Jó pár éve létezik Budapest bajnokság, ahol a főváros körüli túrákon a legjobbakat díjazták.

Megyei Természetbarát Szövetség. A túra célja a zengővárkonyi Gesztenyész, ahol Rockenbauer Pál sírja található.

A KEZDET

A sport kezdése az információk begyűjtésével kezdődik. Az egyesületek és a teljesítménytúrák felől legszerencsésebb az interneten tájékozódni. Ha valaki teljesen új a sportban, akkor szerencsés, ha a helyi egyesületet keresi fel és ott kér tanácsot a ruházatra, cipőre vonatkozólag, pl. hogy melyik terepre, távra szerencsésebb a bakancs és melyikre a túracipő. Ezeken felül a kezdőt sok gyakorlati tapasztalattal is el tudják látni, amelyek igen csak segítik az életet a terepen. Ellenkező esetben a rutintalan nevezőt érhetik olyan meglepetések, hogy a gázárláscsukával (szimat szatyor), hosszú bottal felszerelkezett remetének kinéző öreg úr, néhány tíz km megtétele után beelőzi a szélső fiatal sportolót, sőt még előtte is ér célba...

A Másfélmillió lépés Magyarországon című 1979-ben forgatott filmsorozat, talán a legnépszerűbb hazai filmszéria. Az Országos Kéktúra útvonalát végig járó tévés stáb két év előkészületet követően teljesítette az ezer kilométert. 1986-ban forgatták a második részt, 1990-ben pedig a harmadikat. Aki érdeklődik hazánk és a természet iránt annak „kötelező” a megnézése. A filmek elérhetők dvd-n vagy a <http://old.hirado.hu/videotar/honlapon>.

Benedek Attila

Ajánlott weboldalak:
<http://www.teljesitmenyturazoktarsasaga.hu>,
<http://www.kinizsi.org/>, www.mtsz.hu,
<http://www.kektura.click.hu>