

English



Think Fast, Run Hard, Go Orienteering
Get Up to Speed

Hungarian



Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!
Vedd fel a tempót!

Setting the Map || Charlotte Ward || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hi, I'm Charlotte and today we're going to think about setting the map.

But what do we mean by this?

Well I specialize in sprint orienteering which is normally done in urban areas.

And this is where I need to keep constant contact with the map because I often change direction quite a lot.

An essential part of orienteering is matching what is on the ground to what is shown on the map.

This means I am constantly resetting or reorientating the map.

It's exactly the same in forest orienteering, you should be able to use the features around you and relate them to your map

To set the map from your start triangle or start point, we need to look at the features around us.

So I can see a path going in this direction and a path going in this direction, and also a thicket on my left hand side

As I look down at my map I can see the same paths going away from me in the direction I expect, the same as on the ground with the thicket on my left I know I'm in the right place and facing the right direction, so I can now see which path I need to take to go to my control

So if the features around you are in a good relation to your map, you should be in a good place to navigate.

Another simple way to check your map is set correctly is to line up the needle on the compass with the North lines on the map

So now I've set my map and identified the features, I'm going to execute my plan to control number one.

By keeping my map in the right orientation I can see that the reentrant leading me into the control will be on my right hand side.

When I'm racing I set the map very quickly, as you can see here on my way through control one, before heading to number two.

Let's look at this a bit more slowly.

A térkép tájolása || Charlotte Ward || Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziaztok, Charlotte vagyok és ma a térkép tájolásával fogunk foglalkozni.

De mit is értünk ez alatt?

Én a sprint tájfutásra szakosodtam, ami általában városi környezetben zajlik.

És itt folyamatos kapcsolatot kell tartanom a térképpel, mert nagyon gyakran váltok irányt.

A tájfutás lényeges eleme, hogy összehasonlítsuk amit a terepen látunk azzal, amit a térkép ábrázol.

Ez azt jelenti, hogy folyamatosan újra beállítom, azaz újra tájolólok a térképet.

Pontosan így történik az erdei tájfutásban is, képesnek kell lenned felhasználni a körülötted lévő tereptárgyakat, és megfeleltetni őket a térképnek.

Hogy betájoljuk a térképünket a rajthelytől, meg kell néznünk a körülöttünk lévő tereptárgyakat.

Látok egy ösvényt elindulni ebbe az irányba, és egyet ebbe az irányba, és egy bozótoltot a bal oldalamon.

Ha lenézek a térképre, ugyanezeket az ösvényeket látom elindulni magamtól a várt irányba, ugyanúgy mint a terepen, a bozótossal balra. Tudom, hogy jó helyen vagyok és jó felé nézek, így eldönthetem melyik ösvény kell nekem, hogy eljussak a pontomra.

Tehát ha a tereptárgyak körülöttem jól illeszkednek a térképre, jó helyen kell lennem a tájékozódáshoz.

Másik egyszerű módja a térkép betájolásának, hogy a tájolódtűvéhez állítod a térkép északvonalait.

Most hogy betájoltam a térképet és azonosítottam a tereptárgyakat, teljesíthetem a tervemet az egyes pontig.

Ha betájolva tartom a térképet, láthatom hogy a völgy, ami bevezet a ponthoz, a jobb kezem felé esik.

Verseny közben nagyon gyorsan tájolólok a térképet, ahogy itt az egyes pontnál láthatod, mielőtt elindulok a kettes felé.

Nézzük ezt kicsit lassabban.

So my control is on this small monument, and my next control is over here

So I need to move both the map and myself, so we're pointing in the direction towards the next control

First I need to turn the map, so I take a look along the line I want to travel from the monument to the control on the vegetation boundary, and the direction of travel arrow on the compass is going away from my body.

Now I need to make the North lines match, so I turn myself together with my map, so again the needle on the compass matches up with the north lines on my map.

I can also check the features, now I am standing on the path with the monument to my right and the bench to my left.

Now I've set the map I can plan my route, and by keeping the map orientated the features on the map will match those on the ground, and this helps me to navigate accurately

First the path bends to the left, and then I take the right fork which leads me through the wall.

And carrying on I take another right fork to lead me towards my control

I'm always thinking about my orienteering and where I'm going next and how I can use the map and set it correctly to help me on my way

Watch how I have the map set the whole time so that I can be confident about the routes I am taking in and out of the controls.

Continuous contact is important because it helps you to make decisions more confidently and more quickly.

So let's go over what we've learnt today.

Firstly we saw how to set the map using the features around us,

and by using our compass to orientate ourselves.

You also noticed when I was running I had my map folded and I was in continuous contact at all times so that I always knew where I was going next.

When I changed direction I made sure to reset my map either by using the features or the compass

Now I practise this a lot, so it's an automatic process for me.

As you go out racing today think about setting your map and keeping in continuous contact from start to finish. Always practice this and keep practicing until it becomes automatic.

Go out and have fun!

A pontom ez a kis emlékmű, a következő pedig itt van.

Tehát el kell forgatnom a térképet és saját magamat, hogy a következő pont felé nézzünk.

Először a térképet kell beforgatnom, ezért ránézek a bejárandó vonalra az emlékmű és a jelleghatáron lévő pont között, és a tájolón lévő nyilat ráállítom, hogy felőlem induljon ki.

Most az észak vonalakat kell beállítanom, ezért elfordulok a térképpel együtt, amíg a tájoló tűje párhuzamos lesz a térkép északvonalával.

A tereptárgyakat is ellenőrzöm, az ösvényen állok, az emlékmű jobbra esik, a pad balra.

Most hogy betájoltam a térképet, megtervezhetem az útvonalat, és a betájolva tartott térképen a jelek illeszkedni fognak a terepen látható tárgyakhoz, ami segít a pontos tájékozódásban.

Először az ösvény elkanyarodik balra, majd jobbra kiágazás átvezet a kőfalon.

Aztán tovább egy másik jobbra kiágazás vezet a pontom felé.

Mindig a tájékozódásra gondolok, és hogy merre megyek tovább, és hogyan állítsam a térképet, hogy segítségemre legyen.

Figyeld meg, hogy mindig betájolva tartom a térképet, hogy biztos lehessen az útvonalamban pontra menetkor és kijövetkor.

A folyamatos kapcsolat fontos, mert segít biztosan és gyorsan meghozni a döntéseidet.

Menjünk végig, mit tanultunk ma.

Először láttuk, hogyan tájoljuk a térképet a körülöttünk lévő tereptárgyakkal, és saját magunkat a tájolónk segítségével.

Láttátok azt is, hogy futás közben a térképem össze volt hajtva, és végig folyamatos kapcsolatban voltam vele, hogy mindig tudjam merre megyek.

Mikor irányt váltottam, újra tájoltam a térképet a tereptárgyak alapján vagy a tájolóval.

Ezt rengetegszer gyakorlom, számomra már automatikus.

Ha kimész ma versenyre, gondolj a térkép tájolására, és tarts vele folyamatos kapcsolatot a rajttól a célíg. Ezt mindig gyakorold, amíg csak automatikussá nem válik.

Indulj, és jó szórakozást!

Using the Compass || Hector Haines || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hi there, I'm Hector Haines and I'm a member of the Great British orienteering team, and I'm here to talk to you today about how to keep your direction in orienteering, and that means using the compass. Compass really is the king of orienteering

So this is the base plate compass. You can see it's a plate on the bottom, it's got a magnifier here and it's the compass itself is here red pointing north, and we can turn the housing of the compass here, and the red lines underneath turn with that.

So we take the compass and we put it on the map, now we are stood at control number four, we take the compass and we want to go towards control number five.

So align the compass, the edge of the compass with the direction you want to travel, here four to five, okay like so, with the housing of the compass we can turn it such that the red lines on the housing here, the red lines then are parallel with the north lines of the map.

The north lines of the map can be seen here and in blue, they're spaced evenly across the map. So now we have the direction of the control, and the red lines under the compass lined up parallel with the north lines.

So we can take our compass away, and then if we line the red lines here with north-south on the needle, like so you see, like so, this line is now pointing towards the control. So now let's go and find number five.

So even though I'm running on a bearing, I'm still reading the map, I'm taking as much information as possible and I can see the contours, know that I'm gonna be losing height here, and know that I can look for a path just before the control. The compass is just keeping me on my line

When I'm racing I like to use a thumb compass nowadays, I think it saves me time, it allows for clean navigation, immediately get your direction, and this is important if you want to keep a high speed. So now we're at number five and we're gonna run to

A tájoló használata || Hector Haines || Döntsd gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziasztok, Hector Haines vagyok, a brit tájfutó válogatott tagja, és ma arról fogok nektek beszélni, hogyan tartsátok az irányt tájfutás közben, azaz a tájoló használatáról. A tájoló a legfontosabb a tájfutásban.

Ez itt a laptájoló. Látjátok, egy lap van alul, van benne egy nagyító itt, és ez itt maga a mágnesű, a piros mutat északra,

és elforgathatjuk a tájoló szelencéjét így, és az alatta lévő piros vonalak vele forognak. Fogjuk a tájólót és tegyük rá a térképre, most itt állunk a négyes ponton, fogjuk a tájólót és az ötös pontra akarunk menni.

Ráillesztjük a tájólót, az élét abba az irányba amerre menni akarunk, itt a négyesről az ötösre, így jó lesz, a tájoló szelencéjét pedig beforgatjuk, hogy a piros vonalak a szelencén itt, a piros vonalak párhuzamosak legyenek a térkép északvonalával.

A térkép északvonalai itt láthatók kékkel, egyenesen közönségesen vannak behúzva a térképre. Így most megvan a pont iránya, a piros vonalak a tájoló alján beforgatva párhuzamosan az északvonalakkal.

Most levehetjük a tájólónkat, és ha a piros vonalakat az észak-dél mágnesűvel párhuzamosra állítjuk, így ahogy látjátok, így, ez a vonal most a pont irányába mutat. Menjünk és keressük meg az ötöst!

Még akkor is ha irányba megyek, olvasom a térképet, felszedek annyi információt, amennyit lehetséges, látom a szintvonalakat, tudom hogy itt szintet adok le, és tudom hogy egy utat kell keresnem majd a pont előtt. A tájoló végig irányban tart.

Ha versenyzek, szeretem az ujjtájólót használni mostanában, mert időt takarít meg, hibátlan tájékozódást enged, azonnal megadja az irányt, és ez fontos ha nagy sebességgel akarsz haladni.

Most itt vagyunk az ötösön, és a hatosra akarunk

number six, and this time I'm gonna use a thumb compass.

So in the same way I line up the compass here between five and six, and the north lines on the map I twist the bezel and the housing of the compass to match up with these lines.

Then I can easily rotate the compass so the north arrow then lines up with the lines inside the housing, which means this is the direction five to six.

It's always important to pick the fastest route in the forest, look for features ahead that will allow to keep your line as best as possible.

You can use things such as significant trees, here I could see the small boulder on my left, so I knew I was keeping the right direction.

The terrain in the marsh makes it difficult to run straight, many fallen trees, etc.

But I kept checking my compass, looking up and therefore I was able to keep my direction.

So to recap, you can take your compass bearing by lining up your baseplate compass with the map, and then turning around the housing, so that the needle matches the north lines.

This can also be done with a thumb compass which many experts use as you can take in both a map and the direction at the same time.

Then when you're in the terrain, keep looking ahead and pick out a feature in the distance that you can run to.

Okay, well that's it. Thanks for watching and remember, focus when you're using your new techniques, really practice them, and you'll get better and better and faster and faster.

Get out there and enjoy, see you next time!

menni, és most ujjtájolót fogok használni.

Ugyanúgy ráillesztem a tájolót, így, az ötös és hatos vonalára, és a térkép északvonalaival forgatom a nyílat és a szelencét, hogy ráfeküdjenek a vonalakra.

Ezután könnyen tudom beforgatni a tájolót, hogy a mágnesű párhuzamos legyen a szelence vonalaival, ami azt jelenti, hogy ez az irány az ötösről a hatosra.

Mindig fontos a leggyorsabb útvonalat választani az erdőben, figyeld az előtted lévő tereptárgyakat a lehető legjobb iránytartáshoz.

Használhatod a jellegzetes fákat, én itt láttam a kis sziklát a bal oldalamon, amiből tudtam, hogy jól tartom az irányt.

A mocsaras terep nehezzé teszi az egyenes irányban futást, sok a kidőlt fa, egyebek.

De mindig figyeltem a tájolót, előre néztem, és így sikerült megtartanom az irányomat.

Összefoglalva, a tájolóddal úgy veheted le az irányt, hogy ráilleszted a laptájoló élét az átmenetre, beforgatod a szelencét az északvonalakhoz, majd a tűhöz állítod a szelence vonalait.

Ugyanezt megteheted ujjtájolóval, amit sok menő versenyző használ, mert egyszerre hozza össze a térképet és az irányt.

Amikor pedig a terepen vagy, nézz előre és nézz ki egy távoli tereptárgyat, amihez oda tudsz futni.

Nos, erről volna szó. Köszönöm, hogy megnézted, és ne felejtse el, hogy odafigyelj amikor az új technikákat használod, gyakorold be őket, és egyre jobb és jobb, gyorsabb és gyorsabb leszel. Indulj neki és élvezd, viszlát legközelebb!

Attack Points || Megan Carter-Davies || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hi I'm Megan, I'm on the GB orienteering team, and today I'm going to talk to you about attack points. When I'm racing I always use an attack point to try to find my control.

What is an attack point? It's a big feature near the control which I am confident about finding.

Lest's look at an example. I'm at this clearing in number 2 and I'm intending to get to control 3.

There is a few attack points along the way that I can see, this path bend, this clearing, and this path junction, all within the vicinity of the control.

This path band looks a little bit vague, and similarly

Támadópontok || Megan Carter-Davies || Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziasztok, Megan vagyok a GB válogatottból, és ma a támadópontokról fogok nektek beszélni.

Amikor versenyzek, mindig támadópontot használok, hogy megtaláljam a pontomat.

Mi is a támadópont? Egy nagy tereptárgy a pont közelében, amit biztosan megtalálok.

Nézzünk egy példát! Ezen a tisztáson vagyok a kettesnél, és a hármasra akarok menni.

Van néhány támadópont az útvonal mentén amit látok, ez az ösvénykanyar, ez a tisztás és ez az ösvényelágazás, mind a pont közelében.

Az ösvénykanyar határozatlannak tűnik, és

with this clearing, so I'm going to choose this path junction because I think that'll be definite.

So now I've got a plan to go along this path to this junction and then take a bearing from there into the control.

Ok, so I've run up these paths to get to this junction and I can see the paths here in the junction and a hill over to my left, and next I'm just going to take a short bearing to get into the control.

The reason we use an attack point is to reduce the risk of going wrong in the control circle, so if you just run to control you could veer left or right and you don't know where you are, but if you use an attack point you'll be really close to the control and then you take a short bearing or you might even be able to see the control and then you'll arrive there safely.

Ok, we're now at number 7 and I need to find an attack point to get to number 8.

There won't always be a path junction near the control, so instead you need to look other features to use.

I could use this thicket but it's a bit far around, so instead I'm going to use this big reentrant, and find this path at the bottom of the reentrant and take use that to lead me into the control.

And we want to go straight past this vegetation, around the edge of this hill, and down the reentrant to the path.

So I've come around the hill and I can see the big reentrant getting down in front of me.

As I cross the path and then run down the open I know that my attack point will be where the reentrant and path cross.

I'm at the attack point now, I could run really hard until I got here, but now I'm going to be careful to make my way into the control.

To recap, an attack point is a feature close to the control that you can confidently get to.

So you can use a path junction or a fence corner safely for an attack point, but they might not be nearby, so you might have to use a contour feature such as a hilltop or if these are clearing, though you really want it to be definite, the point you're going to.

This technique allows you to run really fast until you get to your attack point, and from there it's a case of being extra careful with the fine navigation and detail, so you don't get lost near the circle, and you can hit your control cleanly.

So when you're next orienteering, you can try and find attack points and see if it makes you any faster.

hasonlóan a tisztás is, úgyhogy az elágazást választom mert az határozottnak látszik.

Tehát van egy tervem, hogy végigmegyek ezen az ösvényen az elágazásig, onnan pedig irányban a pontra.

Szóval elfutottam az ösvényen ide az elágazásig, látom az ösvényeket az elágazásban és egy dombot tőlem balra, és most egy rövid iránymenettel bemegyek a pontra.

Azért használunk támadópontot, hogy lecsökkentsük a körön belül a hibázás kockázatát, mivel ha csak simán rákész a pontra, eltérülhetsz balra vagy jobbra és nem tudod hol vagy, támadóponttal viszont tényleg közel kerülsz a ponthoz és egy rövid iránymenet csinálhatsz vagy megláthatod a pontot, és így biztosan oda fogsz találni.

Most pedig a 7-esen vagyunk és egy támadópontot keresek, amivel megfogom a 8-ast.

Nem lesz mindig ösvényelágazás a pont közelében, helyette más tereptárgyakat is figyelned kell.

Használhatnám ezt a bozótfoltot, de elég nagy kerülő, inkább ezt a nagy völgyet fogom, és elkapom az ösvényt a völgy aljában, az pedig elvezet a ponthoz.

Keresztül megyünk it a növényzeten, körbe a domb oldala mentén, és le a völgyben az ösvényig.

Átjöttem tehát a domb körül, és látom a nagy völgyet lefelé beindulni magam előtt.

Amint keresztezem az utat és lefutok a nyílt részen, már tudom, hogy támadópontom a völgy és az ösvény találkozásánál lesz.

Itt vagyok a támadóponton, eddig nagyon erősen nyomhattam volna, most viszont óvatos leszek, hogy megfogjam a pontot.

Még egyszer tehát, a támadópont egy olyan tereptárgy a pont közelében, ameddig magabiztosan el tudsz jutni.

Használhatsz ösvényelágazást vagy kerítéssarkot biztos támadópontként, de ha a közelben ilyen nincsen, szükséged lehet domborzati formákra, például dombtetőre, vagy lehet egy tisztás, de mindenképp legyen határozott, amire rá tudsz menni.

Ez a technika lehetővé teszi, hogy nagyon gyorsan fuss a támadópontig, onnantól viszont egészen óvatos finom tájékozódásra válts a részleteket figyelve, hogy ne vessz el a pont környékén, és simán kapd ki.

Amikor legközelebb tájfutni mész, próbáld ki, hogy támadópontokat keresel, és nézd meg gyorsabb leszel-e tőle.

Aiming Off || Charlotte Watson || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hello, I'm Charlotte Watson from the Great British orienteering team and I'm going to tell you about the technique called aiming off.

This technique helps you find the control quickly with less risk and more confidence.

This is a training course I have devised to practice aiming off.

I am going to show you examples of control 1 and control 2.

The first control is on a boulder behind a path, we can either aim deliberately left or right of the path to find the control.

I'm going to aim deliberately left so I'm going to take my map, set my compass so that I am deliberately left of my control,

turn the housing and turn myself so that I am facing the right direction.

I can see from my compass that I want to go that way, that will take me downhill to the deliberately left the control to the path,

when I hit the path I will turn right, and then I should see the boulder on my left as I will go the path.

I have now reached the line feature, I know I need to turn right and I am sure to find the control.

On this next control there are three different linear features we could use for aiming off.

There is the path, the ditch, and this sudden change in slope here caught on the contour lines.

I'm not going to use the path because it's quite a long way from the control

I could use the ditch but I'm a bit uncertain that it might not be that obvious in this terrain.

So I'm going to use this change in slope, I'm going to aim to go above the control to the left because if I go below the control to the right, this means I am descending more than I need to, and I will have to climb back up the hill to find the control.

So I'm going to set my compass as I did before in the previous example, turn the bezel so that it's facing, everything is lined up, turn myself so that I'm facing the right way, look up the way I want to go and run off.

Now decide how you would use aiming off on leg 2 to 3 and 5 to 6. Which line feature might you use?

Let's recap about aiming off. This technique is good to use when there is a line feature near the control. We can use aiming off to turn this line feature into an attack point. To do this we do aim deliberately left or right of the control.

Melléirányzás || Charlotte Watson || Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziasztok, Charlotte Watson vagyok brit tájfutó válogatottból és a melléirányzás nevű technikáról szeretnék nektek beszélni.

Ez a technika segít, hogy a pontot gyorsan, kisebb kockázattal és magabiztosan fogd meg.

Ez itt egy edzőpálya, amit a melléirányzás gyakorlására csináltam.

Mutatok nektek példákat az 1-es és a 2-es pontnál.

Az egyes pont egy szikla egy ösvény mögött, irányozhatunk szándékosan balra vagy jobbra az ösvényre, hogy megfogjuk a pontot.

Én szándékosan balra célzok, tehát fogom a térképet, és a tájolómat úgy állítom, hogy direkt balra legyek a ponttól, beforgatom a szelencét és beállok irányba, hogy jó felé nézzek.

A tájolómról látom, hogy arra kell mennem, lefelé fogok tartani, szándékosan a ponttól balra érek ki az ösvényre,

amikor elérem az ösvényt jobbra fordulok, és meg kell látnom a sziklát balról, amint az ösvényen futok.

Elértem a vonalas tereptárgyat, tudom hogy jobbra kell fordulnom, és biztosan meglesz a pont.

A következő pontnál három különböző vonalas objektum van, amit használhatunk melléirányzásra. Ott az ösvény, az árok és ez a letörés az oldalban, amit a szintvonalak jeleznek.

Inkább nem választom az ösvényt, mert elég messze van a ponttól.

Használhatnám az árkot, de kicsit bizonytalan vagyok mennyire lenne egyértelmű ezen a terepen.

Tehát a letörést választom, balra a pont fölé irányzok, mert ha jobbra a pont alá megyek, túl sok szintet veszítek, és vissza kell másznom a dombra a pontért.

Beállítom a tájolómat, ahogy az előző példában csináltam, irányba forgatom a szelencét, minden jól álljon, befordulok a jó irányba, kinézem merre akarok futni, és elindulok.

És most találd ki, hogyan használnád a melléirányzást a 2-3 átmenetben és az 5-6-ban.

Melyik vonalas képződményt használhatnád?

Nézzük át még egyszer a melléirányzást. Ez a technika akkor jó, ha van egy vonalas tereptárgy a pont közelében. A melléirányzással ezt a vonalas tárgyat támadóponttá alakíthatjuk. Ehhez szándékosan balra vagy jobbra húzunk a ponttól.

Things to consider when deciding which side to aim of the control could be the runnability of the terrain, where the control is visible from and if you're having to climb or descend to the control.

There are many different linear features we can use for aiming off such as paths, stone walls, fences, and also contours. Contours can create linear features such as reentrants, sudden changes in slopes and spurs. Next time you're orienteering have a go using aiming off and run well!

Ami alapján döntünk, hogy a pont melyik oldalára irányozzuk, lehet a terep futhatósága, merről látható a pont, és hogy fölvenni vagy leadni kell a szintet a pontig.

Sokféle vonalas tereptárgy van, amit melléirányzáshoz használhatunk, ösvény, kőfal, kerítés, és a szintvonalak is. A szintvonalak olyan vonalas formákat tudnak kirajzolni, mint a völgyek, letörések, gerincek. Ha legközelebb tájfutni mérsz, próbáld ki a melléirányzást és fuss jól!

Large Contour Features || Chris Smithard || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hi I'm Chris I'm part of the Great Britain orienteering squad and today we're here to look at contours. Contour lines are drawn in brown, joining the points of equal heights. They show where the line rises and drops, in other words hills and valleys.

I've just run up here onto this spur, so let's take a look at where we are.

Right we're here at number 5, we're on quite a shallow spur as indicated by the contours being quite spread out here.

We're now gonna be heading over the control 6 which is on another spur, but this time it's much larger and the contours are much closer together, so it's gonna be much steeper.

It's also in rough open land so when we get there we should be able to see everything ahead of us, and we're gonna be attacking from the very top of this spur, so I'll see you over there.

Right, we're here at the attack point, we've got the large reentrant to our left hand side, and we've got the flat open top spur, and the control is gonna be just behind those trees and down the other side.

So why contours are important? Well as you progress in orienteering, you need to become more confident in using them, as they become more important in tougher courses.

They're often more reliable than other features in the terrain as they tend to change less over time.

The ridge of the spur makes a good handrail, bending slightly to the right, meaning I can follow it as a line feature leading me towards the control.

The control itself is three contours down from the top, showing me I must descent.

Right, we are at control 6 now, we're heading for 7, and 7 is in a depression on a small hilltop.

As we can see the line drops down before us here and rises up the other side, and that's where we're

Nagy domborzati formák || Chris Smithard || Döntsd gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziasztok, Chris vagyok, a brit tájfutó válogatott tagja, ma a domborzattal fogunk foglalkozni. A szintvonalakat barnával rajzoljuk, az egyforma magasságú pontokat kötik össze. Jelzik ahol a felszín emelkedik vagy lejt, más szóval a dombokat és a völgyeket.

Most épp feljöttem erre a gerincre, nézzük meg hol vagyunk.

Itt vagyunk a 5-ösön, egy elég lapos gerincen vagyunk, amit az egymástól széthúzó szintvonalak mutatnak.

A 6-os pontra szeretnénk eljutni, ami egy másik gerinc, de az már jóval nagyobb, a szintvonalak sokkal közelebb vannak egymáshoz, tehát ez jóval meredekebb.

És durva nyílt területen van, ezért amikor odaérünk látnunk kell mindent magunk előtt, a gerinc legtetejéről fogjuk támadni, találkozunk tehát ott.

Rendben, itt vagyunk a támadópontnál, megvan a nagy völgy a bal kezünk felől, és megvan a lapos nyílt gerinc, a pont pedig ott a fák mögött kell legyen a lefutó oldalban.

Miért is fontos a domborzat? Ahogy fejlődsz a tájfutásban, egyre magabiztosabban kell használnod, mert egyre nagyobb szerepe lesz a keményebb pályákban.

A domborzat sokszor megbízhatóbb mint a más tereptárgyak, mert időben kevésbé változik.

A gerinc vonala jó vezetővonalként szolgál, enyhén jobbra hajlik, ami azt jelenti vonalas tereptárgyként követhetem, rávezet a pontra.

Maga a pont három szintvonallal lejjebb van a tetőtől, ami jelzi, hogy le kell adnom a szintet.

Itt vagyunk tehát a 6-oson, a 7-esre megyünk, ami egy mélyedésben van egy kis dombtetőn.

Láthatjuk ahogy a felszín lejt előttünk és emelkedik a túloldalon, az a hely ahová tartunk.

heading.

Having crossed the valley I need to look for a line of three hills before aiming for the middle one, I will then run up this hill over an earthbank to the top.

Hilltops are really distinctive contour features because they can often be seen from a long way away.

Less distinctive contour features are saddles, but we can clearly see a clear example of one here between these two hills.

The big advantage of saddles is that by running through them you can save climbing more than you need to.

To control 8 I can use subtle contours for my attack point to the field corner. I will contour passing a small hill on my right before rising very slightly over a spur, and finally dropping into the reentrant and gully where the control is.

Making this plan early in the leg will save me time as I approach the control.

So let's recap on contours. They show the shape of the ground, and depending on how close the contour lines are together relates to how steep the ground is.

They can be very distinct, but they can also be very subtle. Large spurs and reentrants can act as line features. Hills and ridges can be great as they stand out giving you something to aim for.

But the small contour features can still be useful, especially as you approach a control or in flatter areas. Is it hard skill to master but if you can get it right it can certainly show in your orienteering results. Good luck with your next race!

A völgyet keresztezve egy hármás dombsort kell keresnem, amiből a középsőre tájolólok, erre a dombra fogok feljutni egy földletörésen keresztül a tetejéig.

A dombtetők nagyon jellegzetes domborzati formák, mert általában messziről látni lehet őket.

Kevésbé jellegzetes domborzati forma a nyereg, de egy szembetűnő példáját láthatjuk itt a két domb között.

A nyereg nagy előnye, hogy keresztülfutva rajta elkerülöd, hogy a szükségesnél több szintet vegyél fel.

A 8-as pontra a finom domborzatot használhatom támadópontként a ligetes sarkához, elszintezek a tőlem jobbra eső kis domb mellett, mielőtt enyhén átívelek egy gerincen, végül beugrok a völgybe és az árokba ahol a pont van.

Ha az átmenet elején csinálom meg ezt a tervet, időt takarítok meg a pontfogásnál.

Vegyük át még egyszer a domborzatot. A terep formáját ábrázolja, és attól függően milyen közel vannak egymáshoz a szintvonalak, megmutatja mennyire meredek a terep.

A domborzat lehet nagyon markáns, de lehet nagyon aprólékos is. A nagy gerincek és völgyek vonalas objektumként szolgálhatnak. A dombok és dombhátak jók lehetnek, mert kiemelkednek és lehetőséget adnak a tájolásra.

De a finom domborzati formák is hasznosak lehetnek, főleg pontfogáskor, vagy a laposabb helyeken. Nehéz elsajátítani, de ha jól csinálod, biztosan látszódni fog a tájfutó eredményeiden. Sok szerencsét a következő versenyedhez!

Route Choice || Alice Leake || Think Fast, Run Hard, Go Orienteering

Hi, my name is Alice, I'm the member of the GB orienteering team. I'm gonna give you some tips on route choice today.

The route choice is all about the different decisions you can make between two control points.

It's really important because that's what the planner's testing you on, and route choice can save you the time between winning the course and losing the course.

So we are here at this reentrant and we're going across to this boulder here.

So there's three different options

Útvonalválasztás || Alice Leake || Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!

Sziaztok, Alice vagyok, a brit tájfutó válogatott tagja, az útvonalválasztáshoz fogok ma néhány tippet adni nektek.

Az útvonalválasztás azokról a döntésekről szól, amiket két ellenőrzőpont között meghozol.

Ez nagyon fontos, mert ez az amivel a pályakitűző próbára tesz,

és az útvonalválasztással nyerheted meg az időt, amivel megnyered vagy elveszted a pályát.

Itt vagyunk ennél a horpadásnál, és ide megyünk át ehhez a sziklához.

Három különböző lehetőség van.

So I think option one would be to cut straight down to this path junction,
and to come down for path here, along, down here
and then cut through the forest following the
vegetation boundary, and then drop down the
reentrant.

I think that might be a little bit too far as a course,
especially as this forest is probably quite runnable, so
I probably won't take that option.

The second option would be to cut straight down to
the path, to turn left, and come along with track here
and down the ride and then follow the vegetation
boundary this way.

I think we'd rule that one out because this is very
steep and rocky.

So the third option which is the one we're gonna take
is gonna be really quick just to come across here to
the footpath and drop down here,
then I'm gonna take a rough bearing across from here
through this runnable white woodland to this path
junction.

I know that it'll be really good for me as I can run
quickly downhill through the forest where it's really
fast

From here it's really straightforward, just along the
path to this junction
then we're gonna come at this vegetation boundary,
where there's a lot of detail on the map here
We don't actually need to take any notice of that, we
can just really simplify, and just follow the vegetation
boundary down until we get to the next footpath
and then from there there's a really nice attack point,
this reentrant that we can follow all the way into the
control.

And so we're here at this boulder and we're heading
across to this boulder here.

This is a really classic route choice that planners put
in, where there's three options.

I'm not gonna go straight on this route because this is
really steep stream that you'd have to cross here

I think the route choice to come up to the top is quite
good,

but it's quite a lot of climb coming up here
compared to the other route choice climbing up here.

So it can be really quick out to the footpath,
I'm not spending a lot of time in the woods
and then I can follow the track round

it's really a risk-free good handrail, easy to follow up
to this path junction.

Just because this is quite a risk-free option, doesn't
mean that you can switch off and you still need to
keep navigating the whole way.

So another advantage of this route choice is that
you're approaching the control from below

Az első lehetőség, hogy egyenesen levágunk ehhez
az útkereszteződéshez,
aztán le ezen az úton, tovább, itt lefelé, aztán
átvágunk az erdőn követve a jelleghatárt, majd
beugrunk a völgybe.

Azt hiszem ez túl hosszú útvonal, főleg mivel ez az
erdő valószínűleg jól futható, úgyhogy talán nem
választanám ezt a lehetőséget.

A második lehetőség egyenesen levágni az útra,
balra fordulni, és végig az út mentén,
aztán le a nyiladékon és utána követni a jelleghatárt
erre.

Azt hiszem ezt kizárhatjuk, mert nagyon meredek és
köves.

A harmadik lehetőség, amit választani fogunk,
tényleg gyorsnak tűnik, keresztül itt az ösvényre és le
rajta,
aztán egy durva iránymenettel keresztül a jól futható
fehér erdőn eddig az útkereszteződésig.

Tudom, hogy ez igazán jó lesz nekem, mert
tempósan tudok futni lefelé az erdőn keresztül, ami
tényleg gyors.

Innen már igazán egyszerű, csak végig az úton eddig
a kereszteződésig,
aztán eljövünk a jelleghatár mentén, ahol egy csomó
részlet található a térképen.

Nem kell igazából foglalkoznunk ezzel, simán
egyszerűsíthetünk, csak követjük a jelleghatárt lefelé
amíg kiérünk a következő útra,
aztán onnan van egy nagyon jó támadópont, ez a
völgy, amit végig követhetünk a pontig.

Itt vagyunk most ennél a sziklánál, és megyünk erre
a sziklára itt.

Ez egy klasszikus útvonalválasztás, amit a
pályakitűzők beraknak, három lehetőség van.

Nem megyek át egyenesen ezen az útvonalon, mert
nagyon meredek a pataknál, amit keresztezni kell.

Azt hiszem ez az útvonal, feljönni a tetejére, egész
jó,

de sok szint van benne a tetejéig
összehasonlítva a másikkal, ami itt jön fel.

Nagyon gyorsan lehet kiérni az útra,
nem töltök sok időt az erdőben,
aztán végig követhetem az utat.

Ez egy kockázatmentes vezetővonal, könnyű követni
eddig az útelágazásig.

Azért mert kockázatmentes választás, még nem
jelenti azt, hogy kikapcsolhatunk, így is
tájékozódunk kell mindvégig.

Még egy előnye ennek az útvonalnak, hogy alulról
érkezünk a ponthoz,

<p>so you're more likely to see it as if you were approaching from the top as it's going to be at the bottom of the boulder</p> <p>Now we're gonna go from this boulder across to this reentrant here, and this is a really classic up-and-over or round route choice.</p> <p>Option is to contour round at this quite flat runnable bit of woodland to the path, and then take the climb on the track here and then you've got a really nice attack point from this path junction up</p> <p>I think it's quite a fifty-fifty route choice, so if you think you're better at countouring around you can do that if you prefer to take all the climb in one go, you can do that</p> <p>I prefer to come from this attack point on kind of a shorter easier approach into the control, so feel safe that I would find and really confidently spike the control</p> <p>So to recap some of the factors that can influence your route choice are the type of terrain, so how runnable it is, how hilly they are, so the different contours, whether there's a really good safe attack point into the control, and also your individual strength so you're playing to the things you're really good at</p> <p>Some of the different ways that I practice route choices, so I like looking back after you've done the course, comparing with your friends where they've gone, who's been the fastest on the leg, what different routes have they taken.</p> <p>So the more you orienteer the better you should become, so just get out there and have a great time!</p>	<p>nagyobb eséllyel vesszük észre, mintha fölülről érkeznenk, mivel a pont a szikla aljánál van.</p> <p>Most ettől a sziklától megyünk át erre a horpadásra itt, és ez egy hagyományos átmegyek vagy megkerülöm útvonalválasztás.</p> <p>Választhatjuk, hogy körbe szintezzük a lapos, futható erdőben az útig, aztán az úton vesszük fel a szintet, utána pedig egy igazán jó támadópontunk van ettől az útelágazástól fölfelé.</p> <p>Szerintem ezek elég egyenrangú útvonalak, ha szintezésben érzed jobbnak magad, választhatod azt, ha inkább egyben szereted felvenni a szintet, választhatod azt.</p> <p>Én inkább erről a támadópontról jövök, mert rövidebb és könnyebb a pontfogás, biztosabbnak érzem, hogy magabiztosan kikapom a pontot.</p> <p>Vegyük át még egyszer, mik azok a szempontok, amik kihatnak az útvonalválasztásodra: a terep jellege, hogy mennyire futható, mennyire meredek, milyen a domborzat, van-e jó támadópont a pontfogáshoz,</p> <p>és az egyéni erősségeid is, azokra a dolgokra játszol, amiben tényleg jó vagy.</p> <p>Néhány módszer, amivel gyakorlom az útvonalválasztást, szeretem visszaneézni miután teljesítettem a pályát, összehasonlítani a barátokkal, ki merre ment, ki volt a leggyorsabb az átmenetben, milyen különböző útvonalakat választottak.</p> <p>Minél többet tájfutasz, annál jobb leszel, úgyhogy vágj bele és szórakozz nagyszerűen!</p>
---	--

<p>Intricate Contours Kris Jones Think Fast, Run Hard, Go Orienteering</p> <p>Hello, I'm Kris Jones I'm part of the GB orienteering team, today I'm gonna talk a bit more about intricate contours, how would we use them, how we interpret them, how we actually use them to find the controls. Contours join points on the ground that are of equal height, and they show, therefore they show the shape of the terrain.</p> <p>Here at Tentsmuir because it's a sand dune terrain, the contours are two and a half meter intervals which</p>	<p>Finom domborzat Kris Jones Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!</p> <p>Sziasztok, Kris Jones vagyok, a brit tájfutó válogatott tagja, ma a finom domborzatról szeretnék kicsit beszélni, hogyan használjuk, hogyan értsük meg, hogyan használtsuk a pontok megtalálásához. A szintvonalak a terepen egyforma magasságú pontokat kötik össze, így a terep formáját ábrázolják.</p> <p>Itt a Tentsmuir mivel ez egy homokbuckás terep, a szintvonalak két és fél méter szintközzel vannak, azaz</p>
--	---

means that every contour is two and a half meters higher than the last.

Normally orienteering maps are 5 meter contours, but it depends on the terrain.

Ok so we're at the top of the hill at control number one and we can see over there we've got the ridge going away from us.

We know it's a very steep ridge because it's got the contours are very close together. The ridge carries on but it's a lot shallower, so the contours are a lot less close together.

Just before the control here we've got this little steep reentrant which you can see it's a little v-shape of contours on the map and it's a sort of lovely or steep reentrant up round into the control.

The key to these areas is knowing when to use the detail and maybe when to simplify it and maybe pick out the key features.

So if we're going towards control number two which is on a reentrant, what I'd probably do, there's a lot of contour detail between me and the control, but I probably pick out two or three key features which are going to lead me there.

So first of all at the bottom of the ridge is it's a two contour edge, it's quite a large feature, a lot of the other features are maybe one contour features which are a bit smaller, but I know that I can go over to the bottom of the ridge, and just run along the bottom, use it as a handrail.

And then it curves round into a reentrant, and now that'll be my attack point, and from there I'll go over the ridge and drop down into the reentrant where the control will be.

Now we're here at control number two which is in this reentrant, and when we were talking about control number one, we had that lovely v-shaped reentrant.

This is a lot rounder and you can see that it's a lot of wider, the other reentrant was very narrow and steep,

and even if as we're coming over to the control we can't see the reentrant because it's a feature that goes down.

What we do have we've got these two big hills, one just there and then one behind us over there, which are much bigger than the sort of surrounding features, so we can look for them as we're coming into the control.

We're now at control 4 which is a small depression with a small hill behind it, and this is quite a different part of the area.

So from control 4 where we're now we're going north across this area of contours but we won't pay

minden szintvonal két és fél méterrel van magasabban az előzőnél.

Általában a tájfutó térképek 5 méteres szintvonalakkal készülnek, de ez a tereptől függ.

Itt vagyunk tehát a dombtetőn az egyes pontnál, és amott láthatjuk, amint a dombhát elindul felőlünk.

Látjuk, hogy ez egy nagyon merdek dombhát, mert a szintvonalai nagyon közel futnak egymáshoz. A dombhát aztán tovább megy, de már sokkal laposabb, így a szintvonalak jóval kevésbé sűrűek. Közvetlenül a pont előtt itt van ez a kis merdek völgy, ahogy láthatók a V alakú szintvonalak a térképen, ez egy aranyos kis merdek horpadás fel egészen a pontig.

A kulcs az ilyen terepekhez megérteni azt, hogy mikor figyeljünk a részletekre, és mikor egyszerűsítsünk és szűrjük ki csak a fő formákat. Tehát ha megyünk a kettes pont felé, ami egy horpadásban van, valószínűleg azt csinálnám, mivel egy csomó domborzati részlet van köztem és a pont között, valószínűleg kiválasztanék két-három fő formát, amik oda fognak vezetni.

Mindenek előtt látszik, hogy a dombhát lábánál két szintvonalnyi esés van, ez egy elég nagy alakzat, a többi forma egy szintvonalas azaz valamivel kisebb, tudom tehát, hogy lemehetek a dombhát aljához, és csak végigfutok a lába mentén, vezetővonalként használva.

Aztán befordul egy kis völgybe, ez lesz most a támadópontom, onnan átbukok a dombháton és beugrom a horpadásba ahol a pont lesz.

Itt vagyunk most a kettes ponton ebben a horpadásban, és amikor az egyes pontról volt szó, ott volt az a remek V alakú horpadás.

Ez sokkal inkább kerek és láthatóan szélesebb, a másik horpadás nagyon keskeny volt és merdek,

és itt még amikor bejövünk a pontra, akkor sem látjuk a horpadást, mert ez egy lefelé futó forma.

Ami viszont megvan, ez a két nagy domb, az egyik ott, a másik mögöttünk amott, ezek jóval nagyobbak mint a többi körülöttünk lévő alakzat, így ezeket figyelhetjük, amikor fogjuk a pontot.

A négyes pontnál vagyunk, ami egy mélyedés mögöttes egy dombbal, egy másik része a terepnek.

Tehát a négyestől ahol vagyunk elindulunk észak felé át a domborzatos részen, de nem foglalkozunk a

<p>attention to any of those contours until we get to this steep slope, so these two contours we know it's gonna be steep, and this flat area without any contours. And from there we'll head across this flat area to the next spur, and just at the corner there'll be a hill with the control on, and the control will be at far side of our hill.</p> <p>Originally I was just looking for the slope and the flat area, but we've got this really big three contour hill on the far side, and then this spur that sticks out into the flat area which are actually really, really big features, much more obvious than the features I picked out originally, and actually really strengthen our attack into the control.</p> <p>Sometimes it's difficult to figure out which way's up which way's down.</p> <p>Number one, if a contour has a tag on it, it points down the hill, number two is, if you can find a fully closed contour, a circle of a contour then if it doesn't have a tag on it, it's a hill, so if it's a circle contour and it's got a tag in it pointing inwards it'll be a depression.</p> <p>So one of the main coaching finds from today is that you don't always have to read all of the detail, you can often simplify and use the bigger, steeper or more distinctive contour shapes, handrails or attack points. Take a safe route and than will you find it faster.</p> <p>So care right, find some intricate contour detail, get out into the terrain, it won't come all at once but you will with experience get better, and good luck!</p>	<p>domborzattal amíg el nem érünk ehhez a meredek letöréshez, a két szintvonalból tudjuk, hogy meredek lesz, és aztán a sík rész szintvonalak nélkül.</p> <p>Onnan majd keresztülmegyünk a sík részen a következő gerincig, és a saroknál lesz egy domb amin a pont van, a pont pedig a domb túlsó oldalán lesz.</p> <p>Eredetileg csak a letörést figyeltem és a sík részt, de meglett a tényleg nagy három szintvonalas domb a túloldalon, aztán ez a gerinc ami kilóg a sík részbe, ezek tényleg nagyméretű alakzatok, sokkal szembetűnőbbek mint az eredetileg kinézett jellegzetességek, és tényleg segítik a pont megfogását.</p> <p>Néha nehéz kitalálni, merre van fölfelé és merre lefelé.</p> <p>Először is, ha a szintvonalon van eséstüske, akkor az lefelé mutat, másodsor, ha találsz egy záródó szintvonalat, egy körbeérő szintvonalat eséstüske nélkül, akkor az egy domb, ha egy körbeérő szintvonalon van befelé mutató eséstüske, akkor az mélyedés.</p> <p>Tehát az egyik nagy edzői tanulság mára az, hogy nem kell mindig minden részletet kiolvasni, sokszor egyszerűsíthetsz és hagyatkozhatasz a nagyobb, meredekebb, vagy jellegzetesebb domborzati formákra, vezetővonalakra vagy támadópontokra. Válassz biztos útvonalat, és gyorsabban meg fogod találni.</p> <p>Készülj alaposan, keress egy finom domborzatos részt, menj ki a terepre, nem fog minden elsőre menni, de gyakorlással jobb leszel, sok szerencsét!</p>
---	--

<p>Simplification Ralph Street Think Fast, Run Hard, Go Orienteering</p> <p>Hi there I'm Ralph Street a member of the Great Britain orienteering team, and today I'm going to talk to you about simplification.</p> <p>Simplification is important skill in orienteering because it can help speed up your orienteering. So the map gives you a lot of information, however not all of it is gonna be important for finding the control.</p> <p>What you need to do is to find the key features on the</p>	<p>Egyszerűsítés Ralph Street Dönts gyorsan, nyomd keményen, irány a tájfutás!</p> <p>Sziasztok, Ralph Street vagyok, a brit válogatott tagja, és ma az egyszerűsítésről fogok nektek beszélni.</p> <p>Az egyszerűsítés fontos képesség a tájfutásban, mert segít felgyorsítani a tájékozódásodat. A térkép rengeteg információt ad, de ebből nem minden fontos a pont megtalálásához.</p> <p>Amit tenned kell, hogy beazonosítsd azokat a</p>
---	---

map that will help you find the control faster and safer.

So I'm here at control 5 a depression and we're going to go to control 6 a small ditch junction.

And to get there in the fastest possible way I'm gonna look for big features or distinctive features on the map that will help me.

The problem for this leg is we've got a bit of a route choice decision, should we go straight or should we use this path route.

The problem with this path route is there's quite a lot of junctions, quite a lot of bend, quite fiddly, could be quite confusing, so it might be easier to ignore that part and ignore the path there and take a straighter route.

So if I show you a map without the paths on, suddenly I think it becomes a lot clearer what the big features are on this map and that's this big hilltop we've got in the middle of the leg.

If we can get there easily we've run about 300 meters without having to actually think about the orienteering too much.

Do 300 meters for free effectively, and then we can work out how to get to the control from there.

We run on the left hand side of the green bush to get us the initial direction going towards the top of the hill.

I know where I am on the top of the hill because I can see the end of it on my right hand side and then go down the hill and I pass the spur in the open on my left hand side.

At the boundary between the open and the forest I take a compass bearing and I look ahead for the green bushes to help me into the control.

So now we're going to control 7 a small ditch junction, and we're going to use unique features to get there. Unique features are features that stand out in the terrain

So we're going to simplify this leg to these two green bushes, we're going to run to the left hand side of the first one, the right hand side of the second one.

The green bushes are good to use because they're visible from a long way away

Having a simple thing to focus on allows me to increase my running speed, and in this particular example it means I'm not having to worry about looking for the ditches.

Vegetation is not always reliable, so it's a good idea to practice using contours for simplification.

Here is a new area of the map we can look at.

So I am at control number 8 a pit, and I'm going to

lényeges tereptárgyakat, amik segítenek a pont gyors és biztos megtalálásában.

Itt vagyok az 5-ös ponton ami egy mélyedés, és a 6-osra akarok eljutni, ami egy árok elágazás.

És hogy a lehető leggyorsabb módon eljussak oda, a nagy és jellegzetes tereptárgyakat fogom megkeresni a térképen.

A probléma ezzel az átmenettel az, hogy van benne egy kis útvonalválasztás, egyenesen menjünk vagy az ösvényeken.

Az ösvényekkel az a baj, hogy sok az elágazás, sok a kanyar, szöszmötölős, könnyű belezavarodni, szóval könnyebb lehet nem foglalkozni ezzel a résszel és az ösvényekkel, és egyenesebb útvonalat választani.

Ha mutatok egy térképet az ösvények nélkül, azt hiszem azonnal világos lesz, mik a nagy tereptárgyak ezen a térképen, és ez itt most a dombtető az átmenet közepén.

Ha odáig könnyen el tudunk jutni, már 300 métert megtettünk az átmenetből komolyabb tájékozódási feladat nélkül.

A 300 méter után majd kitaláljuk, hogyan jussunk el onnan a pontig.

A zöld bozótfolt bal oldalán futunk el, ami megadja a kezdő irányt a dombtető felé.

Tudom hol vagyok a dombtetőn, mert látom a végét a jobb oldalamon, aztán lefutok a dombról és elmegyek a balra lévő orr mellett a nyílt részen keresztül.

A nyílt és az erdő határán leveszem az irányt, előrenézve keresem a zöld bozótfoltot, ami rávezet a pontra.

Most a 7-esre megyünk, ami egy kis árokelágazás, és a jellegzetes tereptárgyak segítségével fogunk eljutni oda. Jellegzetes tereptárgyak azok, amik szembetűnőek a terepen.

Tehát erre a két bozótfoltra egyszerűsítjük le az átmenetet, az első mellett balról, a második mellett jobbról futunk el.

A zöld bozótfoltok jól használhatók, mert messziről észre lehet venni őket.

Ha valami egyszerű dologra kell figyelnem, fel tudom gyorsítani a futótempómat, és ebben a példában ez azt jelenti, nem kell foglalkoznom az árkokkal.

A növényzet nem mindig megbízható, nem árt ha tudunk a domborzat alapján is egyszerűsíteni. Itt van hozzá egy új része a térképnek.

A 8-as számú gödör ponton vagyok, a 9-es

control number 9 a depression.

The challenge for this leg is there' a lot of contour detail and lot of vegetation detail, and we need to simplify to help us find the control quickly.

The best thing to do is to find a clear obvious attack point you can see from a long way away, and that will be this hilltop here.

And how do we get there, well we can use this depression here which acts as a step between these two features.

And what I've done is I've cut off the rest of features to make it a lot easier and a lot simpler to find.

The simple map shows the standout features that I'm holding in my mind that will lead me into the control.

It's worth training yourself to look at an orienteering leg or complexer to the forest and in your mind try to practice getting rid of unnecessary detail.

It takes time to learn this skill, but it's really worth the effort you put in. I practice this technique all the time.

So what have we learnt today?

Simplification is an important skill in orienteering because it can improve your speed and your security. You should pick out the key features that are obvious and distinctive in the terrain.

Ignoring the small detail to focus on the big features allows you to run faster in the terrain.

Next time you look at the map pick out the key features that you think are important.

Good luck!

mélyedésre megyek.

A kihívás most az, hogy sok a domborzati és növényzeti részlet, egyszerűsíteniünk kell a pont gyors megtalálásához.

Legjobb ha keresünk egy messziről látható támadópontot, és erre itt ez a dombtető lesz megfelelő.

És hogy oda hogy jutunk el, ezt a mélyedést használhatjuk, ami összeköti a két kiemelkedő domborzati formát.

Most azt csináltam, hogy kivágtam minden mást a térképből, hogy könnyebb és egyszerűbb legyen kiolvasni.

Az egyszerű térkép csak a jellegzetességeket tartalmazza, amikkel foglalkozni akarok, hogy elvezessenek a ponthoz.

Érdeemes gyakorlásként kinézned egy átmenetet, és képzeletben megpróbálni elhagyni belőle a fölösleges részleteket.

Időbe telik elsajátítani ezt a képességet, de bőven megéri a belerakott munkát. Én mindig használom ezt a technikát.

Miről is tanultunk ma?

Az egyszerűsítés fontos képesség a tájfutásban, mert gyorsítja a futást és csökkenti a hibázást.

Azokat a tereptárgyakat használd, amik egyértelműek és jellegzetesek.

Az apró részletek elhagyása és a jellegzetes tárgyak figyelése gyorsabb futást tesz lehetővé a terepen.

Ha legközelebb térkép kerül a kezvedbe, próbáld kiválasztani a fontosnak gondolt tereptárgyakat.

Sok szerencsét!