

# STADJON

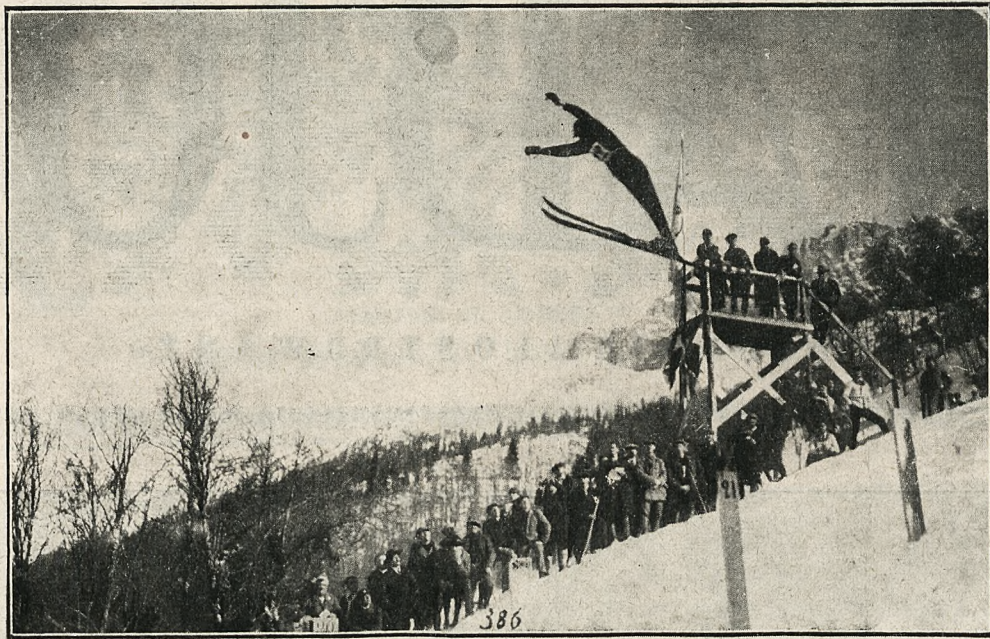
TYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY SPRAWOM SPORTU I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO



H. Nicholson ze swą partnerką p. Schmidt





Okern (Norwegja) w skoku 47 m.

## TRENERSTWO

Wielu ludzi, stojących zdala od życia sportowego, przedstawia sobie zaprawianie zawodników, czyli ich trenowanie jako rzecz nader prostą. Ot, znajomość technicznej strony danego sportu, pewne stopniowanie wymagań od kandydatów, trochę wiadomości djetetycznych — i koniec. Jakże ta sztuka trenerska daleką jest w ich oczach od wiedzy wychowawcy fizycznego. Oczywiście, że taki pogląd jest z gruntu fałszywy. Zadania trenera są zupełnie te same, co t. zw. kierownika ćwiczeń fizycznych w szkole. Nieporozumienie powstaje często dlatego, że trenerem nazywamy kierownika ćwiczeń w klubie sportowym, podczas gdy kierownika wychowania fizycznego w szkole nie nazywamy trenerem, aczkolwiek niejednokrotnie funkcję tę spełniać musi i spełnia.

Z drugiej strony przyznać trzeba, że trenerstwo uprawiane fachowo, wymaga specjalizacji w pewnych dziedzinach sportowych. Trener ma jako zadanie bezpośrednie — przygotować zawodnika do zawodów. Jest to praca koronkowa, wymagająca nie tylko doskonałego opanowania sztuki, ale też bardzo troskliwego, wnikliwego traktowania trenowanego. Okres pracy trenera nad trenowanym bynajmniej nie ogranicza się owymi paru tygodniami okresu zaprawy, ale w zasadzie przeciąga się na lata całe. Do zawodów nie wystarcza przygotowanie kilkotygodniowe, tak samo jak czas ten nie wystarcza na przygotowanie się do egzaminu maturalnego.

Myślę nawet, że możnaby tak powiedzieć: wychowawca fizyczny nie musi być koniecznie trenerem. Trener musi być wychowawcą.

Krajem, w którym sztuka zaprawiania zawodników stała się bardzo wysoko, są Stany Zjednoczone A. P.

Zawód trenera jest powszechnie szanowany, obierają go sobie setki ludzi. O wiedzy i o znajomości sztuki tych trenerów świadczą sukcesy osiągane na igrzyskach olimpijskich przez zawodników amerykańskich. Oczywiście, że swoje wysokie kwalifikacje zarówno techniczne jak moralne ci trenerzy amerykańscy gdzieś zdobywają. Mianowicie w szkołach specjalnych wychowania fizycznego, których jest b. wiele w Stanach Zjednoczonych. U nas ta sprawa toczy się w innym kierunku. Szkół kształcących instruktorów ćwiczeń fizycznych mamy tylko 3. Jedna w Warszawie, i dwie w Poznaniu (cywilna i wojskowa). Wystarczy to zaledwie na obsadzenie części stanowisk kierowników wychowania fizycznego w szkołach. Władze oświatowe nie dbają dotychczas o to, aby podnieść poziom techniczny i moralny trenerstwa klubowego.

W tej sytuacji ma nastąpić pewna mała poprawa. Dyrekcja Zdrowia Publicznego na wniosek Związku Zw. Sp. zgodziła się sfinansować kurs specjalny dla instruktorów sportowych.

Kurs ten ma trwać tylko 6 tygodni, gdyż obecne warunki gospodarcze nie dają nadziei, aby można było nakłonić słuchaczy na kurs dłuższy. Oczywiście, że kurs tak krótki leży daleko bardzo od tego ideału, który nakreśliłmy na wstępie. Ale na początek dobre i to. Trenerów zawodowych jeszcze prawie nie mamy. Trenerzy — amatorzy, dobrze znający swój sport, odniosą napewno korzyść z przestuchania 6 tygodniowego kursu specjalnego.



# BRAT NA BRATA

Jest rzeczą znaną, iż najbardziej skłonny do sprzecznania się wzajemnego, do niezgody — są członkowie jednej i tej samej rodziny. Najczęstszy są spory między braćmi. Ponieważ „kto się czubi, ten się lubi”, niema w tem nic zbyt złego, póki wszystko odbywa się w gronie familijnem. Gorzej jest, gdy z wzajemnymi oskarżeniami wychodzi się na ulicę i stara się wciągnąć do udziału obcych.

Wychowanie fizyczne i sport — rodzeni bracia, często miewają do siebie pretensje, nie raz słuszne. Brat starszy, wychowanie fizyczne, mól książkowy, teoretyk, oderwany od życia, pozbawiony temperamentu, z zimną wodą zamiast krwi w żyłach, ale zato poważny i głębiej myślący, narzeka na młodszego, lekkomyślnego, swywolnego, lecz pełnego życia, werwy, impetu, przedsiębiorczości i odwagi, pełnego rozmachu i fantazji — zarzucając mu, iż często bywa nieostrożnym, nierozważnym, że ma tylko zabawę w głowie. I odwrotnie, sport bez troski sztydzi często ze starego pedanta, nudnego jak profesor gramatyki, żyjącego życiem niepełnym, nie rozumiejącego, nie znającego zapału. I niechby sobie spierali się wzajemnie na zdrowie... swoje i przyszłych pokoleń, byleby robili to zawsze... w gronie familijnem. A to niezawsze bywa.

Brat młodszy, który dorobił się wielkiego majątku w krótkim czasie, wprawdzie rzadko seniora zaczepia, ograniczając się do pewnego lekceważenia à la Nowobogacki, natomiast starszy nie ukrywa czasem zbyt jaskrawie wyraźnej zawiści i zazdrości.

Oto niedawno w „Revue de Paris” ukazał się długi artykuł por. marynarki Hebert'a. Artykuł ten ze względu na osobistość autora i powagę argumentacji, wywołał poruszenie nie tylko w sferach sportowych, tembardziej, że ukazał się w piśmie niefachowem.

Georges Hebert jest twórcą owej „Metody naturalnej gimnastyki”. Dziś metoda ta jest podstawą większości współczesnych systemów gimnastycznych, między innymi „Regulamin Wychowania Fizycznego”, przyjętego w armji polskiej.

I właśnie Hebert występuje z gwałtowną filippiką przeciwko sportowi wogóle, uważając go za zło społeczne. Jakież mu stawia zarzuty? Wiele, przytem bardzo poważnych. Sport, według jego zdania nie bierze pod uwagę zdolności indywidualnych; nie eliminuje słabowitych; nie przewiduje stopniowania ćwiczeń; pcha do specjalizacji i zawodowstwa; przeradza się w spektakl; nie zajmuje się szkołą; lekceważy wszechstronny rozwój fizyczny; nie dba o moralne czynniki. Jak widzimy, akt oskarżenia obszerny. I przytem pod wieloma względami słuszny. Żaden sportowiec świadomy i szczerzy nie zaprzeczy, że większość zarzutów jest uzasadniona.

Ale ma także na nie i odpowiedzi. Sport nie jest idealnym jak nie jest idealnem nic na naszym globie, zaludnionym przez ludzi nie-idealnych, jak nie są idealnymi nasze urządzenia polityczne, ekonomiczne, nasza etyka, nasza estetyka, nasza nauka. Ale czy trzeba obalać wszelkie rządy, dlatego że posiadają braki? Czy trzeba skasować sądy, dlatego że się czasem mylą? Czy trzeba, jak chce tego Hebert, zamknąć stadiony dlatego, że przynoszą nie same tylko korzyści?

Hebert, doskonały wychowawca fizyczny, który jednak nigdy się sportem bliżej nie interesował, bliżej go nie poznał i nie zrozumiał, który się doń zawsze odnosił niechętnie, nie odkrywa sportowcom nic nowego. Wiedzieli sami, że ich stadiony nie są doskonałe, że nie raz młodzian, wychodząc z boiska, przedstawiał mniejszą wartość społeczną, niż kiedy

wchodził. Wiedzieli o tem i pracowali, i będą pracowali nadal nad ulepszeniem, nad ewolucją. Będą pracowali dlatego, że wiedzą, iż sport ze ta jego strona której Hebert nie widzi przynosi już teraz a z czasem przynosić będzie stokroć więcej korzyści społecznych pierwszorzędných, takich, jakich nigdy przyniesie nie zdoła samo wychowanie fizyczne, wywierające na indywiduum nieporównanie mniej wszechstronny wpływ.

Zresztą, czy nie sport dostarcza racjonalnemu wychowaniu fizycznemu lwiej części kontyngensu? Czy wychowanie fizyczne nie staje się obowiązkiem dla sportowca? Czy nie ze stadionu przychodzą ludzie do sal gimnastycznych?

Zamknięcie wszystkich stadionów świata nie dostarczyłoby integralnemu wychowaniu fizycznemu ani jednego adepta więcej. Naodwrot. Ale zamknięcie stadionów jest niemożliwością. Byłoby to amputacją zbyt bolesną, operacją może śmiertelną dla ludzkości.

Nie zamknąć je trzeba, a upiększyć, oczyścić. A do tego prowadzą nie pełne zółci napęski, nie podburzanie obcych, równie dalekich, równie nieprzychylnych i dla wychowania fizycznego i dla sportu, nie wyolbrzymianie wad istotnych, a przyjacielska współpraca, sympatja i przychylny delikatna i taktowna.

Wychowanie fizyczne i sport, mimo iż różnemi poszły drogami i odmienne czasem mają cele — nie przestają być rodzonými braćmi. Niech się kłóca między sobą, jak na szanujących się braci przystało, ale niech się nie posuwają do nasładowania Kaina i Abła, gdyż rezultaty będą jeszcze gorsze niż są dzisiaj. Ucierpi bowiem jeszcze trzecia osoba, o którą najwięcej chodzi — ludzkość.

W. Junosza.

## TECHNIKA JAZDY SZYBKIEJ NA ŁYŻWACH

Brak jakichkolwiek wskazówek w tej dziedzinie oraz fakt, że nieposiadając fachowców, nie możemy liczyć na ukazanie się w najbliższym czasie odpowiedniego podręcznika, usprawiedliwia w zupełności celowość sięgnięcia do źródeł obcych.

Postaram się na podstawie pracy Ipolitoffa dać szereg zasadniczych wskazówek co do techniki, a w następstwie taktyki jazdy szybkiej na łyżwach. Ipolitoff jest od szeregu lat jednym z czołowych łyżwiarzy świata i mimo, fatalnych warunków Rosji Sowieckiej, potrafił on utrzymać się na poprzedniej swej wyzynie do dziś dnia, chociaż wiek i warunki bytu robią swoje, dzięki czemu Ipolitoff jest już wprzódni zjeżdża na plan drugi. Za sobą ma sukcesy nad najwybitniejszymi łyżwiarzami świata. Zna ich wszystkich i wskazówki swe opiera nie tylko na własnym doświadczeniu jako zawodnika, ale i na obserwacjach poczynionych na najlepszych torach Europy.

Rzecz prosta błędem byłoby niewolnicze naśladowanie stylu podpatrzonego u największych nawet mistrzów. Musi on być zastosowany do indywidualnych właściwości każdego łyżwiarza. Należałoby właściwie wypróbować szereg stylów i pozostać przy tym, który najbardziej nam odpowie.

Styl jazdy szybkiej na łyżwach, to właściwie styl kroku łyżwiarzkiego.

Na ładny, szybki i długi krok wpływa głównie prawidłowe odepchnięcie się. Od niego zależy i długość sunięcia się po lodzie i jego szybkość.

Gdy noga została ugięta i łyżwa znalazła się pod tułowiem, koncentrujemy całą energię na odbicie się, wykonywane środkiem ostrza, a nie przodem lub tyłem łyżwy. Wydłubywanie szpicem dziur w lodzie hamuje tylko szybkość.

W następnym po odepchnięciu się momencie, nie należy podnosić nogi wysoko ku górze, przeciwnie trzeba utrzymać łyżwę na wysokości 20 — 30 cm. od powierzchni lodu. Zbyt wysokie unoszenie nogi wstrzymuje pęd.

By wyzyskać możliwie najproduktywniej odepchnięcie, przenosimy niezbyt raptownie ciężar ciała na drugą nogę, tak, by kolano nogi tej wypadało akurat naprzeciwko środka piersi. W ten sposób niejako „napędzamy łyżwę w jej ruchu naprzód.

Czołowi łyżwiarze norwescy i fince potrafią tak wyzyskać odepchnięcie się, że długość ich kroku, na idealnym coprawda lodzie, dochodzi do 15—18 mtr. Robią więc oni bez zmniejszenia szybkości 7 — 8 kroków na przestrzeni całej jednej prostej toru.

Kołysanie ciała z nogi na nogę nie powinno być ani za ostre, ani za duże. Poza tem nie należy na prostym odcinku toru „rozrzucać” nóg na bok. łyżwy należy kierować z możliwie najmniejszym odchyleniem od linii prostej. Wówczas i samo odepchnięcie się może być dokonane z najbliższej od tułowia odle-



Jewtraw — zwycięzca w biegu 500 m. na zawodach sportów zimowych VIII olimpiady

głości, co wpływa na zwiększenie jego siły.

Specjalnego znaczenia nabiera odepchnięcie się na krzyżwiznach toru.

Jest to miejsce w którym niedoświadczeni łyżwiarze przegrywają zawody, chociażby na prostej trzymali się dobrze. Praca na ostrej i łagodnej krzyżwiznie różni się bardzo. Na ostrych zakrętach długi krok, utrzymywany z największym wysiłkiem, staje się niepraktycznym. Przeciwnie, należy krzyżwiznę pokonać krótkimi, szybkimi krokami, pochylając tułów do środka koła i energicznie pracując rękami.

Gdy zakręt jest bardzo ostry należy go rozpocząć nie przy samej bandzie, a o jaki metr od niej, by po zakończeniu zakrętu nie „wyniosło” nas bardzo naważną. Tułów trzymamy nisko.

Na mniej ostrych krzyżwiznach wzmacniamy odbicie lewą nogą, a szybkość nieco zwiększamy przez przysiadanie na obu nogach przed odepchnięciem.

Jak już jednak pisałem w artykule o ślizgawkach, dobre wyniki można osiągnąć dopiero na torze o wymiarze krzyżwizny 20 — 22 m., przeto specjalnie zajmę się techniką jazdy na takiej właśnie krzyżwiznie.

Wejście na zakręt należy tak obliczyć, by krok prawą nogą zakończyć na samym początku krzyżwizny. Następnie tułów przenosimy na lewą nogę i lewą łyżwę stawiamy na lewy bok ostrza.

Główna praca spada teraz na lewą nogę. Przenosząc cały ciężar na lewą nogę, łyżwiarz winien odepchnięcie nią wykonać możliwie najbardziej elastycznie i giętko, unikając ruchów raptownych, które wyprowadzają ciało z równowagi i hamują jego pęd. Przytem tułów winien być zgity możliwie nisko, co pozwala na osiągnięcie silniejszego odbicia.

Cały zysk odepchnięcia lewą nogą polega na ostatnim jego momencie, gdy łyżwa swym szpicem opierając się o lód, zakańca je. W tej samej chwili należy tułów jeszcze bardziej zgąć do dołu co zwiększa siłę odepchnięcia się przez rozpęd tułowia wyrzuconego do przodu jednocześnie z odbiciem.

Nie należy na krzyżwiznie zbyt silnie kołysać tułowiem, raczej pochylać go do wnętrza koła.

Wyjście z krzyżwizny całkowicie wpływa na szybkość łyżwiarza na prostej. Gdy zawodnik zakańca zakręt w zwolnionym tempie, będzie musiał szybkość nadrobić na prostej. Naodwrot, jeśli wychodzi na prostą w pełnym tempie, utrzyma go na całej długości.

Jeżeli łyżwiarz ostatnim krokiem przy końcu krzyżwizny nie może dociągnąć do prostej, lepiej zamiast zmniejszać rozpęd przez dojeżdżanie wpłesć jeden krótki krok. O ile w czasie biegu na 500 lub 1500 mtr. trudno jest zaobserwować swe błędy na krzyżwiznach, o tyle podczas biegów długich można je korygować.



Największym błędem jest podnoszenie nogi za wysoko po odepchnięciu się i zbyt długi krok na krzyżniznach. Rozciągać kroku na krzyżniznie nie należy. Samo tempo odpowie nam ile trzeba zrobić kroków. Z początku samo przez się będą one dłuższe, stopniowo w miarę jak zaczniemy męczyć się, siła odbicia się a więc i długość kroku, zmaleje. Wówczas, aby nie tracić na szybkości, zmuszeni będziemy częściej zmieniać nogę.

Ręce na krzyżniznie grają dużą rolę. Wykonujemy zgietymi w łokciach rękami energiczne rzuty do tyłu w stawie barkowym. Ruch taki nadaje postępowy ruch ciała, wówczas, gdy machanie rękami do przodu wyprowadza tylko tułów z pożądanej postawy zgietej, a nie przyczynia się do ekonomicznego posunięcia ciała do przodu.

J. S. B.

## SKOK NARCIARSKI

Spodziewam się, że nikt nie uzna za wynoszenie się, jeżeli opiszę moje skoki. Nie mam bynajmniej zamiaru przedstawiać siebie jako nieosiągalny wzór, ale czynię to w przekonaniu, że przez opis moich osobistych wrażeń i doświadczeń łatwiej osiągnę zrozumienie czytelnika, aniżeli przez ogólne rozważania.

Pierwszą fazą skoku jest rozbieg. Nie zjeżdżam, jak to dawniej miało miejsce wypro-

stawiany, ale od razu przechodzę do postawy kucznej, która przy najmniejszym oporze powietrza umożliwia największą szybkość. Moja postawa jest swobodna, pozbawiona kurczowego naprężenia mięśni, opanowana i skupiona. Ramiona zwisają nieco naprzód, aby utrzymać ciało w równowadze, nogi mocno spoczywają na nartach, oczy zwrócone są na krawędź skoczni. Cały umysł zajęty jest teraz



Carlsen w skoku,

## TRENING NARCIARZA

Podobnie jako i inne sporty, narciarstwo żyje dziś pod znakiem zawodów. Stan taki wymaga odpowiedniego przygotowania zawodnika aby wysiłek w czasie zawodów nie wyrządził mu krzywdy na zdrowiu.

Przygotowanie organizmu do wysiłku, uodpornienie go na zmęczenie, nazywamy treningiem.

Treningiem sportowym nazywamy planową pracę nad doprowadzeniem sprawności organizmu na pewien termin do maximum z zachowaniem regularnego trybu życia.

Na wynik składają się dwa czynniki, dobra forma zawodnika i opanowanie techniki. Praca na treningu powinna więc w równej mierze uwzględniać te dwa czynniki.

Gdy mowa o formie, należy rozpatrzyć różnicę między formą i kondycją zawodnika. Kondycja, jest to dobre samopoczucie płynące z higienicznego i regularnego trybu życia, oraz treningu. Do osiągnięcia jej, potrzeba około 6 tygodni czasu, jest z natury stałą i łatwą do utrzymania.

Inaczej z formą.

Formę uzyskuje się przez wyzyskanie wszelkich możliwych czynników dla osiągnięcia maximum sprawności organizmu. Jest ona kapryśną i trudną do utrzymania. Nasuwa się tu analogia z życia artysty. Każdy artysta potrafi, dzięki umiejętności, rutynie, wykonać pewne dzieło poprawnie. Prawdziwe dzieła sztuki tworzy jednak tylko w chwili specjalnie pomysłowych warunków, określanych jako natchnienie, nastroj.

Pod wpływem treningu, zachodzą w naszym organizmie pewne zmiany. Wzrasta siła praca płuc, serca, zachodzą zmiany w krążeniu, w czynnościach nerek, skóry i t. d. Zbyt forsowny trening, powodując zbyt wielkie spalanie wywołuje przeciążenie organów wydzielających i może spowodować samozatrucie organizmu. Konieczną rzeczą jest zatem nadzór le-

karski nad treningiem. *Pierwszym obowiązkiem każdego sumiennego zawodnika jest prowadzenie karty treningowej*, gdzie istnieją specjalne rubryki, jak waga, spirometria, dynamometria itd., pozwalające na racjonalną kontrolę. Celem treningu, w znaczeniu fizjologicznym, jest ułatwienie pracy organizmu i udoskonalenie jego funkcji. Pierwszymi oznakami są spadek tłuszczu zalegającego pod skórą, co zwiększa gibkość tkanki mięśniowej. Zmniejsza również zmęczenie przez mniejszą ilość wydzielanego kwasu węglowego CO<sub>2</sub>, będącego jednym z głównych produktów spalania.

Wyparowanie wody pod postacią potu, oddechu itd., zmniejsza ciężar ciała i nadaje mu większą tykowatą, ułatwia pracę serca, a więc uodparnia przeciw zmęczeniu. Następuje ustalenie oddechu i pulsu. (Człowiek niewytrenowany, po wykonaniu pewnej pracy, ma oddechów na minutę 40, puls 120, wytrenowany na minutę 20, puls 80). Zmiany fizjologiczne są tak wielkie, że śmiało można powiedzieć, że chemia trenowanego człowieka bardzo różna jest od chemii organizmu nietrenowanego. — Wzrost siły mięśniowej (25—30%), wytrzymałość, brak w wydzielinach skóry kwasów tłuszczowych (charakterystyczna woń potu), spadek wydzielanego CO<sub>2</sub>, wreszcie wygląd zewnętrzny, są tego dowodem. Trenowanego osobnika na pierwsze wejście można poznać po jasnym spojrzeniu, zadowoleniu na twarzy, jednolitej cerze, zaróżowionych policzkach, pięknie rysujących się mięśniach, wreszcie humorem i wesołości.

Występujące w czasie treningu przygnębienie, brak apetytu, bezsenność, zmęczenie malujące się w oczach, dowodzą przetrenowania organizmu i jedyną radą jest zupełny odpoczynek.

Bardzo ważnym w treningu, jest osiągnięcie *Synergii* w pracy mięśniowej.

odskokiem. Cała moja energia jest temu poświęcona, jakikolwiek lęk lub niepewność przyniosłaby szkodę.

Z chwilą znalezienia się na brzegu skoczni zaczyna się druga faza — odbicie. Odeń b. dużo zależy. Nie powinno nastąpić za wcześnie lub za późno. Przy przedczesnym odbiciu traci skok na długości, przy spóźnionym trzeba liczyć na pewny upadek. Osobiście odbijam się jak można najpóźniej, dokładniej się wyrażając odrywam się od skoczni, gdy narty wchodzi na próg. Odbicie powinno nastąpić możliwie najszybciej. Należy się nie tylko energicznie wyprostować, ale naprawdę się odbić jak przy zwykłym skoku wzwyż. Ciało powinno być wyrzucone możliwie najbardziej nagle. Całe skupienie i koncentracja musi na to być zwrócona. Z chwilą odbicia jest los skoku przesądzonym aczkolwiek może się czasem zdarzyć że udaje się w powietrzu naprawić odbicie wadliwe.

Znalazszy się w powietrzu uważam na odpowiednią postawę nachyloną wprzód.

Wysunięcie do przodu jednej narty, co według opinii wszystkich fachowców jest specjalnie charakterystyczne dla mojego stylu, uskuteczniłem dopiero wtedy, gdy znajduję się na wysokości krzywej lotu. Cofam nieco jedną nartę, bacząc jednak, by narty pozostały równoległe, i nie zwisały. Przytem wymachuję spokojnie rękami, aby zachować równowagę. Dalej zwracam uwagę na silne nachylenie tułowia, nawet jeśli znajduję się już w pobliżu zeskoku.

Gdy wyczuwam bliskość ziemi przygotowuję się do zeskoku. Nachylam się górną częścią ciała i wysuwam lewą nartę naprzód, aby wydłużyć powierzchnię skoku i w ten sposób powiększyć pewność zeskoku. Przy zeskoku prawa noga jest obciążona. Lewa jest przytem bardziej zgietą, niż prawa. W każdym razie zeskok mus być elastyczny, aby złagodzić silny nacisk spadającego ciała, i zakończyć skok bez upadku. Reszta jest zwykłym zjazdem, o którym — nie mam potrzeby się rozwódzić.

Skok narciarski nie jest tylko ćwiczeniem cielesnym, ale i rzeczą wyobraźni. Co się mnie tyczy, to przed zjazdem szkicuję w myśli obraz skoku. Przemyślam sytuację i układam plan jak wobec stanu śniegu i właściwości danej skoczni przeprowadzić skok. Gdy skok jest już opracowany w myśli — reszta idzie gładko.

Dagfinn Carlsen.

Przez termin ten rozumiemy najbardziej ekonomiczną pracę naszego organizmu, wyzbycie się wszelkich *przyruchów*, czyli celowe wykonanie ćwiczenia przez koordynację pracy naszych mięśni i systemu nerwowego.

**Tryb życia w czasie treningu**

**Odżywianie.** To co zjadamy obraca nasz organizm 1° na budowę nowych tkanek, 2° na utrzymanie ciepła organizmu, 3° na energię mechaniczną. Ponieważ organizm spożywa około 500 gr. mięsa i związków białkowych zawartych w krwi i tkankach, prócz tego dla utrzymania równowagi cieplikowej potrzebuje około 2300 kal. na dobę (przez spalanie węglowodórów i tłuszczów). Ponieważ dalej traci dziennie 2300 do 2600 gr. wody, wydycha 470 litrów CO<sub>2</sub>, wydziela dziennie 250 gr. węgla i 20 gr. różnych soli, musi ten rozchód zrównoważyć przychodem pod postacią jedzenia.

Praca narciarza należy do b. męczących. Racja dzienna wynosić powinna minimum 5500 kal. (900 węgl. wod. + 150 tłuszcz. + 470 białk.). Wydawczy się mogą, że narciarz jest żarłokiem. Skoro jednak nie nosi ktoś z sobą zapasów pod postacią nagromadzonego tłuszczu, a żyje tylko z tego co zje, dużo pracując, musi dużo jeść. Należy: jeść regularnie, sałe o tej samej porze, dobrze gryźć, aby wymieścić pokarm ze śliną jeść pokarmy ciepłe, unikać zimnych i gorących. Po jedzeniu nie spać. Jeść tylko do zaspokojenia głodu. Nie pić wody, aby nie rozcieńczać kwasu żołądkowego. Są to wszystkie elementarne zasady higieny, które nie tylko należy znać, ale i stosować. Co jeść? Ze względu na pracę w niskiej temperaturze —10° —20° należy jeść dużo cukru i tłuszczów. (Cukier, konfitury, czekolada, masło, oliwa itd.). Dalej, jak najwięcej produktów *witaminowych*. Mleko, śmietana, sery (z wyjątkiem ostrych), kefir, jajka, jarzyny, owoce. Z mięsa najlepsze mięso białe i ryby. Unikać konserw rybnych ostro przyrządzonych z oliwą jako ciężko strawnych. Chleb najlepszy ciemny 80% pszenny, czerstwy. Prócz tego kasze, ryż, grochy. Pragnienie gasić najlepiej wodą



z sokiem lub cukrem, lekką herbatą, ciepłym mlekiem, lub owocami.

Unikać należy alkoholu, mocnych przypraw, jak octu, soli, pieprzu, papryki oraz używek jak czarna kawa, mocna herbata itp.

Wzór menu wygląda jak następuje:

**Śniadanie:** Mleko lub kakao 2 szklanki. Chleb z masłem 200 gr. + 30 gr. 2 jajka na miękko. Talerzyk miodu lub marmelady.

**Obiad:** Zupa z ryżem, groszkiem zielonym, jarzynami (300 gr.). Mięso białe (100 gr.). Omlet z konfiturami, kompot, owoce, figi, daktyle. Śliwki suszone.

**Kolacja:** Pół litra mleka z ryżem lub mianą. Chleb z masłem.

Po jedzeniu iść spać najwcześniej w 2 godziny. Nie trenować z pełnym brzuchem, bo „Plenus venter, non studet libenter”.

**Spanie.** Spać należy od 8—11 godzin. Zasnąć o ile możliwości jak najwcześniej przed północą. Przed snem nie pracować. Spać w pokoju dobrze wietrzonego. Nie spać w dzień.

**Kąpiel.** Czystość cechująca każdego kulturalnego człowieka, nie powinna być obcą i atletom. Prócz codziennego mycia, raz na tydzień wskazane jest iść do łaźni parowej lub rzym-

skiej. Łaźnia, jak żaden inny sposób kąpieli, oczyszcza skórę i ułatwia usunięcie zmęczenia wywołanego treningiem. Od budowy łaźni rozpoczęli Finowie swe instalacje w „village olympique” w Colombes.

Zachowanie powyższych wskazówek dla organizmowi dobre samopoczucie jakie nazwalismy kondycją. Myłoby się jednak ten, kto myślałby, że racjonalne odżywianie się według wymienionej recepty wystarczy, aby odnosić sukcesy w sporcie narciarskim, niemniej ważną rzeczą jest praca na boisku. Lecz o tem w następnym numerze.

Tonny.



## List z Paryża

*Carpentier. — Paolino. — Z boisk piłkarskich. — Zimowi pływacy.*



W pierwszej połowie grudnia odbyły się zawody pięściarskie na korzyść ociemniałego boksera Diamanta, z inicjatywy jego kolegów. „Clou” programu stanowiła walka pokazowa Carpentiera. Wbrew dość rozpowszechnionej opinii — od czasu niedosłego meczu na laboratorja naukowe — Georges bardzo chętnie udziela się bezinteresownie, gdy i organizatorowie kierują się pobudkami natury bardziej idealnej. Że ten ostatni wypadek zachodzi niestety nie tak często (bynajmniej nie miał miejsca przy „laboratorjach”) — więc na ringu mogą Paryżanie oglądać Carpentiera zaledwie raz czy dwa do roku: napewno na „benefisie” Związku inwalidów wojennych, pozatem — tylko przygodnie.

Rzecz jasna, iż „exhibition” największego z wirtuozów rękawicy, gwarantuje przepelnioną salę. Cóż dopiero, kiedy na afiszu widnieją obok siebie takie nazwiska jak Carpentier i Paolino. Albowiem partnerem ex-mistrza świata miał być zwycięzca Breitenstraetera.

Jakież sportowiec zrezygnowałby ze sposobności ujrzenia razem na arenie dwóch ludzi, których zderzenie się prawdziwie byłoby niezaprzeczeniem mistrzostwem Europy wszystkich kategorii, a urządzenie takiego meczu przekracza, w danej chwili, możliwości finansowe starego kontynentu. Walka pokazowa pozwala jednak porównać, sytuować wzajemnie, wreszcie postawić prognozyk teoretyczny. To też dwie krótkie rundy dwuminutowe oczekiwane były z naprężoną uwagą przez wszystkich.

Krótkie dwie rundy, ale jakże przejmujące!

Gdybym miał ich opis osobno zatytułować, byłbym wyborem niemal zakłopotany. „Koncert skrzypcowy z akompaniamentem kontrabas”, czy „Taniec wśród mieczów”, czy też „Taro i tarrero”?

Paolino. Przysadzisty, zwarty, z dużą, osadzoną na krótkiej grubej szyi głową o kędzierzawych, twardych włosach. Technie z niej żywiołowa, nieokielznana moc fizyczna, zmarszczone, niskie czoło i brwi ściągnięte, wyrażają upór tępy, upór i determinację rozjątrzonego byka.

Carpentiera trudno przyrównać do jakiegokolwiek zwierzęcia. Wąż gibki? Pantera w skoku? Ależ pantera powodowana jest tylko instynktem i skok jej zawsze jednaki — wytworzony doświadczeniem pokoleń, a nie ad hoc improwizowany, nie zna warjantów, modyfikacji, jest bezzmyslny.

Carpentier niema ruchów automatycznych. To jest mózg, którego praca znajduje wyraz w jednoczesnych z myślą poruszeniach ciała, opanowanego najzupełniej, niewolniczo posłusznego. Ten atleta, o kształtach posagowych, jest intelektualistą najsłabszym: nie zna on walki ducha i materji, bo duch panuje niepodzielnie a ciało nie stawia oporu...

Jakże więc wyglądały te dwie rundy „sparringu”?

Paolino całą masą swych 95 kilo prac naprzód, z pochyloną głową, rzucał się na swego partnera, by ugodzić wen jednym ze swych szybkich i krótkich sierpowych. I nieodmiennie zdawało się to samo: pięść pruć powierze, a na szczęście Paolino kładła się łagodnie, miękko i powolnie, jakby zażenowana i zastrykana, rękawica „Wielkiego Georges’a”.

Po dziesięciu, czy piętnastu próbach twarz Paolino zaczęła wyrażać zdenerwowanie i u-

krytą złość. Carpentier pozosta z miną rozbawionego młodego lorda, flirtującego w tańcu z piękną lady... I znowu przy każdym coraz gwałtowniejszym ataku baska, kilkumetrowe odchylenie głowy, lekki nacisk pięści na ramię, ledwie dostrzegalne przesunięcie nóg i obie pięści Carpentiera nonszalancko zatrzymane o centymetr od celu!

Siedziałem obok profana. Zdawało mi się, że bask jest potwornie niezgrabny, zadaje ciosy wyjątkowo niecelne, nie ma pojęcia o obronie. Wrażenie to mogło podzielać wielu. „Robota” Carpentiera jest tak krańcowo ekonomiczna, tak pozbawiona dążenia do zewnętrznego efektu! Żadnych giestów. Oko tak pewne, że przy każdym uniku rękawica przeciwnika muska podbródek i wydaje się, że to on chybił niezłownie, a nie Georges uchylił niedostrzegalnie. Orientacja tak bystra, koncepcja tak logiczna, że każdy cios dochodzi celu bez oporu,



Carpentier i Paolino

bez przeszkód; wydaje się więc, że przeciwnik nie chciał bronić, gdy on tylko nie mógł.

Powiedział mi nazajutrz stary, doświadczony trener — Anglik:

„Carpentier plasuje swe ciosy tak łatwo dlatego, że siedzi w mózgu przeciwnika i podśluhuje. Zna on zamiary przeciwnika, zanim ten ostatni je sobie uświadomi. On myśli za niego — prędzej od niego i na gotową odpowiedź na atak jeszcze nie rozpoczęty. To jest fenomen”.

I rzeczywiście, gdy się widziało Carpentiera, igrającego z groźnym Paolino, jak kot z myszą, trudno było sobie przedstawić, że ten człowiek mógł znać porażki. Wydawały się niewytłumaczalne. A jednak mógł! „Wielkiego Georges’a” nie był w stanie przebić stalowego pancerza mięśni Dempsey’a... i nie był w stanie przeniknąć w czaszkę Senegalczyka, Siki.

Teraz, gdy Carpentier wybiera się znów po tytuł mistrza świata... i po amerykańskie złote runo, cóż za prognozyk można postawić?

Berlenbach, Tunney i inni zobaczą przed sobą Georges’a takiego, jakim był w czasie największych triumfów. I jeżeli brać mecz czysto rozumowo i odrzucić element przypadkowości, wpływ atmosfery lokalnej, tysiące wszelkich imponderabilij — teoretycznie musi się przyjść do konkluzji, do której się zawsze przychodziło: Carpentier przewyższa ich o głowę... o swoją genialną głowę.

Cztery minuty exhibition były największym sportowym ewenementem miesiąca. Nie znaczy, by brakło innych. Amatorzy footballu naprzekąd nie mieli czasu do stracenia, jeśli chcieli zobaczyć wszystkie mecze międzynarodowe, jakie się w Paryżu odbyły w ciągu swiat.

Jadąc do Barcelony, gdzie przegrała 0:2, First Vienna zatrzymała się w Paryżu, by zgnębić Stade Français 8:0.

Trzeba przyznać, że Francuzi grali poniżej swej zwykłej formy.

„Amateure”, poprzedzeni gigantyczną reklamą, po zwycięstwach 7:1 nad A. S. Strassburg i 3:2 nad drużyną Brukseli, zmierzili się z Red Starem. Mecz odbył się podczas okropnego deszczu, który obu drużynom uniemożliwił wykazanie ich walorów. Pierwsza połowa tem niemniej dość wyraźnie należała do Francuzów, bardziej szybkich i zdecydowanych i zakończyła się 1:1; w drugiej Wiedeńczycy otrząsnęli się ze swej tradycyjnej nonszalanckiej i — aczkolwiek nie dokazali wcale cudów — zadokumentowali swą przewagę trzema bramkami. 4:1 jest mimo to wynikiem trochę dla Red Staru krzywdzącym. Wszystkie bramki dla Amatorów strzelił Milnarik z lewego skrzydła. Doskonale był również Cutti. Trójka środkowa — Wieser, Hierländer i Kalman Konrad — byli zbyt powolni, obrona w osobach Tandlera, Bireneca i Lohramana niekoniecznie pewna.

W drużynie francuskiej zasłużył na pochwały cały atak: Dutour, Darques, Nicolas, Parkes, Cardon, atak przebojowy i niebezpieczny w strzałach.

Mimo deszczu, zawodom przysparzało się około 10,000 widzów.

W tym samym dniu produkowały się w Paryżu dwie drużyny luksemburskie, lecz bez powodzenia. Yonny Boys Diekirch przegrali do Clichy 2:3, a Red Black Pfaffenthal do S. O. Est 0:3. Zwycięstwem Francuzów zakończył się też mecz Club Français z holenderskim zespołem H. V. V. (Haga). Wynik brzmiał 4:2.

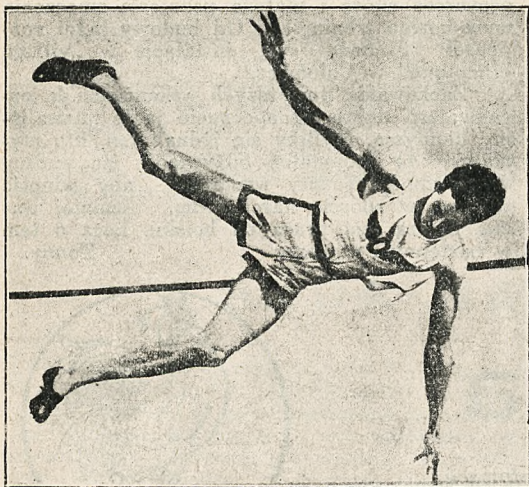
Tradycyjne zawody pływackie „Coupe de Noel” — przepłynięcie Sekwany, ze względu na zimno i ohydna pogodę, zebrały stosunkowo mało uczestników i widzów. Zwyciężył, przy temperaturze wody —2°, Henri Blense, w 2 minuty 14 sekund, przed Zwahlenem. Ukończyło wyścig 14 pływaków. Nie ukończył natomiast zwycięzca zeszłoroczny, Węgier — Dukasz.

W. Junosza.

## SPROSTOWANIE

Na prośbę p. Ferencza, prostujemy niniejszem notatkę, jaka ukazała się w poprzednim numerze o jego zniknięciu. P. Ferencz w tym czasie przebywał w szpitalu, co spowodowało podanie nam nieścisłej informacji przez WtŁ.





Horin w swym charakterystycznym skoku

Dążenie wzwyż jest udziałem każdego nieprzeciętnego człowieka. Dążenie to obserwujemy nie tylko w dziedzinie ducha. Są w człowieku pewne właściwości, dzięki którym z trzech słynnych haseł sportu: prędzej, dalej, wyżej, owo wyżej uważamy za najszybciej najszybszy.

To też ludzie czynu pną się bezustannie ku górze i zdobywają jeden za drugim niedostępne przedtem szczyty. To też śmiałkowicie od wieków marzyli o pokonaniu przestworzy i przygotowywali panowanie człowieka nad powietrzem. Zdobyliśmy je. Możliwość pięcia się wzwyż jeszcze bardziej się rozszerzyła. Metr po metrze dodając do swych zdobyczy, wzbijał się człowiek coraz wyżej w przestworza, osiągając zawrotną wysokość 12 kilometrów. Nie jest to jeszcze kres zdobywczej ekspansji człowieka...

Jakże nikła i mizerna przy tych 12 kilometrach wydaje się wysokość 2 mtr. 7 cm., którą udało się człowiekowi osiągnąć bez pomocy przyrządów — skoki, jedynie siłą swych mięśni i potęgą umysłu, który potrafił do perfekcji doprowadzić wyzyskanie tej siły.

Jak pozornie małą drogę przeszli pod hasłem „wyżej” skoczki.

A jednak... Dwadzieścia pięć centymetrów postępu w ciągu siedemdziesięciu czterech lat jest wynikiem kolosalnej pracy. I to w dużej mierze pracy umysłowej następnie wysiłku woli. Bardzo szybko doszedł człowiek do granicy, poza którą każdy następny centymetr zdobywany był z najwyższym wysiłkiem. Żadna inna dyscyplina lekko-atletyczna nie przeszła tak licznych zmian stylu co skok wzwyż. Jakże daleka jest droga od naturalnego skoku z podkurczonymi nogami do skoku Osborna w pozycji leżącej!

To też by dojść do obecnych wyników trzeba było wiele woli, wytrwałości i spekulacji myślowej. Ogrom dokonanej pracy wysuwa skok wzwyż na jedno z czołowych miejsc w lekkiej atletyce.

Historia skoku wzwyż należy wyłącznie do anglików i amerykan. Początku jej możemy dopatrywać się albo w 1851 roku, kiedy zawodowiec angielski Theobald skoczył 182,8 cm., albo w roku 1866. W tym bowiem roku rozegrane zostały po raz pierwszy amatorskie mistrzostwa Anglii i ustalony był pierwszy amatorski rekord światowy w skoku wzwyż. Zarówno mistrzostwo jak i rekord stał się wspólną własnością kolegów uniwersyteckich z Cambridge T. G. Littl'a i H. T. Roupell'a, którzy skoczyli 175,2. Wysokość ta miała szczególne powodzenie, osiągnięta bowiem była jeszcze dwa razy, zanim rekord padł. W 1867 r. skacze znów Littl 175,2 a w 1870 R. J. Mitchell. Jest to pierwsza wybitniejsza postać na tabeli rekordów skoków wzwyż. Wprawdzie rekord ten poprawia zaledwie o 4 milimetry, skacząc w 1871 r. 175,6 cm., jednak z innego względu zasługuje na uwagę: jest jednocześnie mistrzem świata w skoku wzwyż i wdał. Tego nikt ani przedtem, ani potem nie dokonał. Mitchell trzykrotnie zapisał się na tabeli rekordu w skoku wdał osiągając kolejno 600,7, 608 i w 1871 r. 619,7 cm.

Dopiero w trzy lata po Mitchell'u zjawiał się człowiek, który miał wydzignąć rekord na odpowiednią wysokość.

Oksford miał szczęście do skoczków, i następny mistrz był również studentem tamtejszego uniwersytetu.

M. J. Brooks ma w historii skoku wzwyż piękną kartę, kartę zupełnie osobiłą, nie poczyniwszy bowiem żadnych zmian w stylu, czyli będąc w tych samych warunkach technicznych co i jego poprzednicy, Brooks dokonał rzeczy, która nie udało się następnie nawet wielkim reformatorem stylu. W ciągu trzech lat poprawił on rekord z 175,6 do 189,2 cm., czyli z wyżyny przeciętnej wznosił go niemal do granicy tego, co można było osiągnąć używając prymitywnego stylu. Etapy te wynoszą: 1874 — 177,8 i 180,3, 1876 — 182,8 i 189,2.

Był to na ówczesne stosunki wynik bardzo arystokratyczny, czego dowodem jest fakt, iż czekał on na pobicie jedenaście lat.

Rolę Brooks'a wybitnie uwypukla wykres... W tym czasie lekka-atletyka, dotychczas uprawiana prawie wyłącznie na wyspach Brytyjskich i w Australji, rozpowszechnia się znacznie, zyskując szczególną popularność za oceanem. Tu napotyka na podatny grunt w postaci znakomitego materiału ludzkiego, nic więc dziwnego, że następnym już mistrzem będzie Amerykanin.

Mniej więcej na rok przed rekordem w skoku wdał, wędruje za ocean rekord skoku wzwyż.

W Byrd Page, czterokrotny mistrz Ameryki, mający wyniki ponad 190 cm., w 1887 r. na zawodach w Londynie skacze 191,1 cm., następnie zaś 193 cm. Page jest godnym podziwu, skakał bowiem w sposób dość znacznie zbliżony do stylu gimnastycznego, czyniąc w ten sposób wielki i nadprodukcyjny wysiłek. Przelatywał on manowicie nad poprzeczką w pozycji kucniętej z rękami i nogami złożonymi razem, tworząc w ten sposób coś naksztalt kłębka.

Dnia 6 sierpnia 1890 roku raz jeszcze rekord powraca do Anglii. Rowdon skacze 196,5 cm. Jest to ostatnia pozycja angielska na tabeli amatorskich rekordów.

Wkrótce zawodowiec, również Anglik, Darby osiąga wynik o 3 milimetry lepszy, ale już w tym samym czasie w Ameryce zjawia się nowy talent, który nie tylko miał przemazać tabelę rekordów, ale, co jest znacznie ważniejsze, wprowadzić nowy sposób skakania. W ciągu czterech lat mistrzem Ameryki zostawał M. F. Sweeney poprawiając z roku na rok swój wynik aż 21 września 1895 na historycznym boisku Travers Island skoczył 197,1 cm. Wprawdzie rekord był poprawiony zaledwie o 6 milimetrów i, jak widać z wykresu pod tym względem nie wyróżniał się zbyt, lecz znaczenie Sweeney'a było innego rodzaju. On to pierwszy zastosował „nożyce”, styl od dziś dnia ceniony i używany pod popularną nazwą „amerykańskiego”. Był to wielki krok naprzód. Zawodnicy posilkujący się tym stylem byli znacznie uprzywilejowani w porównaniu z tymi, którzy używali dotychczasowych sposobów skakania.

Jednak sam wynalazca jednocześnie osiągnął granicę możliwego w tym stylu maksimum. Sweeney jest człowiekiem epokowym w historii skoku. I trzeba było dopiero dalszego postępu techniki, by posunąć rekord jeszcze wyżej. Niemal siedemnaście długich lat minęło, zanim zjawiał się ten, który zrobił następny krok. Opracowany przez Horina styl „kalifornijski” zupełnie zmodyfikował sposób skakania, a jednak Sweeney nadal świeci jako gwiazda pierwszej wielkości i za wyjątkiem paru skoczków, używających „kalifornijskiego” stylu, nikomu nie udało się przekroczyć jego wyniku.

Zanim jednak nadeszły krótkie dni Horina, miały długie lata, w czasie których naogół nie zagrożano zbyt poważnie posiadaniem przez Sweeney'a tytułu „mistrza świata”. Najważniejszymi wydarzeniami były wznowione w tym okresie Igrzyska Olimpijskie. W roku 1896 zwycięzca został w Atenach Amerykanin E. H. Clark ze słabym wynikiem 181 cm.

Na igrzyskach Paryskich w roku 1900 walka rozegrała się pomiędzy Anglikiem P. Leahy i Amerykaninem J. K. Baxter'em, który skacząc 190 cm., przechylił szalę na swoją korzyść. V Sant Louis (rok 1904) Amerykanin Jones skoczył 180,3, a na „międzyolimpijdzim” w Atenach w 1906 roku Anglik Leahy osiągnął jeszcze mniej, bo zaledwie 177,5 cm.

Na Igrzyskach Londyńskich w 1908 roku walka była niezmiernie zacięła. Czterech zawodników przekroczyło 188,5 cm. Byli to: Anglik Leahy, Francus Géo André, Węgier Somody i Amerykanin H. F. Porter. Następną wysokość 190,5 cm. skoczył tylko Porter, zostając w ten sposób mistrzem olimpijskim, do rekordu jednak światowego brakowało mu 7 cm.

# HISTORIA 207 CM.

Sweeney trwał niezachwianie!

Dopiero w okresie przed Igrzyskami Olimpijskimi w roku 1912 na widownię wypłynął Horin, który zrobił następny po Sweeney'u krok.

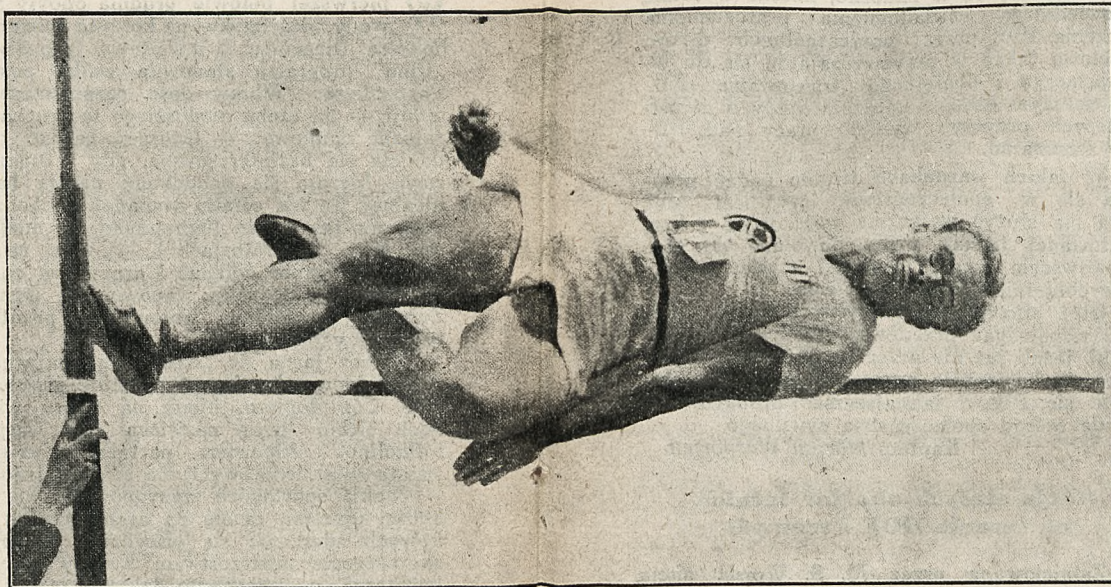
We wszystkich dotychczasowych stylach oś podłużna ciała zawodnika w czasie skoku była pionową lub zlekka pochyłą do poprzeczki. Horin skakał w ten sposób, że oś podłużna jego ciała zajmowała położenie równoległe do poprzeczki. W ten sposób oszczędził on zbędną pracę i doszedł do niesłychanie ekonomicznego stylu, w którym żaden punkt ciała nie jest wzniesiony na większą, niż to jest konieczne, wysokość. Historyczny rozwój skoku wzwyż poprzez postawę kuczną, następnie siedzącą, doprowadził w roku 1910 do postawy leżącej.

Nie będę wdawał się w opis „kalifornijskiego” stylu. Dobrze charakteryzuje go angielski

Karję swą Horin rozpoczął 12 marca 1910 r. na mistrzostwach akademickich wybrzeża Pacyfiku skacząc 174,5. Potrzeba mu było jeszcze dwóch lat, by pozabawić Sweeney'a tytułu i rekordu.

Oto daty, ilustrujące bieg wypadków: 2 marca 1912 roku — 189,2 cm.; 9 marca — 195 cm.; 25 marca znów 195 cm. Wreszcie 29 marca 1912 roku, po szesnastu latach rekord padł! Horin skoczył 198, a więc o 9 milimetrów wyżej od Sweeney'a.

Na tem nie koniec. Wprawdzie 20 kwietnia osiągnął on „tylko” 195 cm. lecz już 18 maja przekroczył 2 metry! Jest pierwszym amatorem, który dał sobie radę z tą granicą. Z pośród zawodowców jedynie Bakerowi w 1900 roku udało się skoczyć więcej, a mianowicie 203 cm. i z hantlami 205,8 cm., Horin skoczył 200,6 cm.



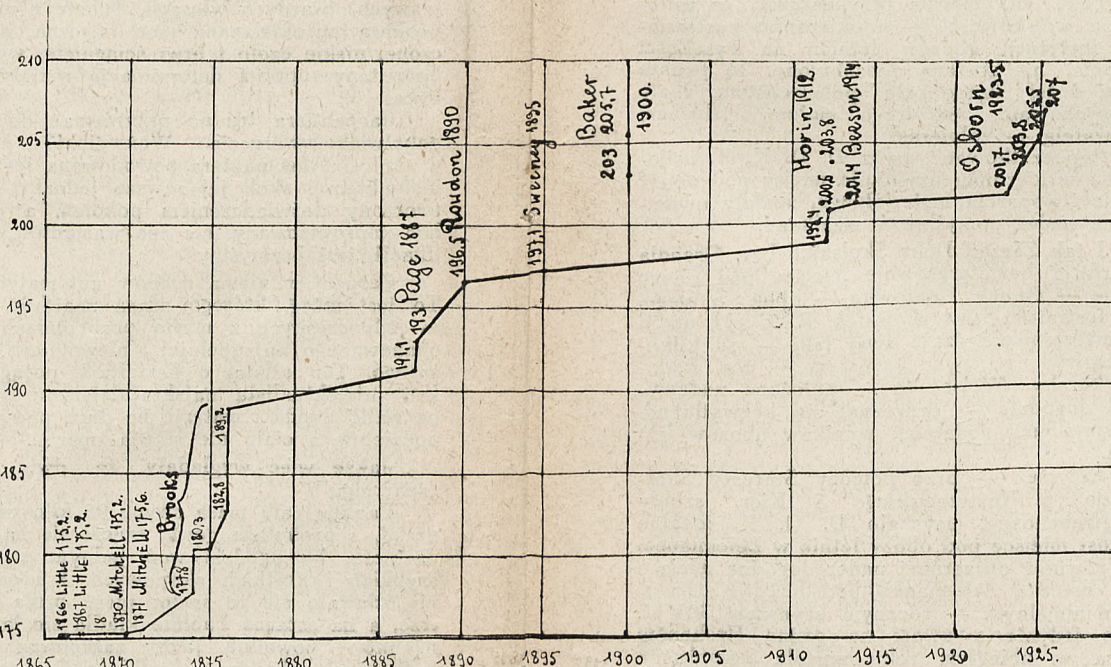
Harold Osborn, mistrz świata w skoku wzwyż

ska nazwa „Western Roll” lub francuska „saut roulé”.

Horin'owi łatwiej było walczyć ze Sweeney'em niż poprzednim pretendentem do tytułu mistrza świata. Wówczas, gdy walczyli ze Sweeney'em jego własną bronią — nożycowym stylem amerykańskim, doprowadzonym do perfekcji, Horin poszedł dalej w rozwoju techniki i „przetaczał” się nad poprzeczką.

Pragnął on jeszcze przed Igrzyskami pchnąć rekord wzwyż i tym celu 4 czerwca dokonał nowej próby — na terenie boiska Travers Island. Boisko to, pamiętając jeszcze piękne sukcesy Sweeney'a nie było szczęśliwe dla jego rywalu.

Horin skoczył kolejno: 177, 190, 198 i wreszcie 203,8 cm.! Cóż, kiedy ten ostatni wynik nigdy nie miał się dostać do tabeli rekordów.



Wykres rozwoju rekordu światowego w skoku wzwyż. Rzucają się w oczy wyniki Brooks'a i Osborna

Styl „kalifornijski” kryje w sobie niebezpieczeństwo. Bardzo łatwo może się zdarzyć, że głowa przejdzie nad poprzeczką wcześniej od nóg, lub znajdzie się w tym momencie niżej od pośládka. Jak wiadomo, skok taki pociąga za sobą dyskwalifikację.

Taki też właśnie los spotkał w dniu 4-go czerwca 1912 roku Horina...

Od tej chwili przestało mu się powodzić. Będąc faworytem nie został w Stockholmie zwycięzcą. Trenowany do Igrzysk, doszedł do szczytu formy zawczasie i na Olimpijdzim musiał zadowolnić się trzecim miejscem ze skoki 189 cm. za Amerykaninem Richards'em 193 cm. i Niemcem Liesche 191 cm.

Już wkrótce po Igrzyskach Sztokholmskich wśród najlepszych skoczków wyróżnił się Beeson. Zmodyfikował on nieco styl Horina i 5 maja 1914 roku osiągnął w San Francisco 201,44 cm.

Niestety styl Edie Beesona był jeszcze bardziej zbliżony do zakazanego stylu przez co większość jego skoków spotykała dyskwalifikację. O ile jednak Horin miał nieszczęście najlepszy swój skok osiągnąć z uchybieniem przepisów, o tyle Beeson miał szczęście rekordowy skok wykonać wyjątkowo prawidłowo. Dzięki temu nazwisko jego przez dziewięć lat figurowało na tabeli rekordów światowych, bowiem ani w czasie wojny, ani bezpośrednio po niej nie ukazał się na horyzoncie żaden wielki talent. W roku 1920 na Igrzyskach Olimpijskich w Antwerpi zwyciężył Amerykanin Landon ze skoki 193,5 cm. Został on następnie w 1923 r. mistrzem Ameryki skacząc 196,3 cm. zbliżając się w ten sposób do wyniku Sweeney'a którego styl zlekka zmodyfikował.

Rok 1923 stał się ważnym w historii skoku, bowiem po dziewięciu latach padł rekord Beesona.

O ile długotrwałość rekordu Sweeney'a tłumaczy się nie tylko jego poziomem, ale i brakiem techniki skoku, o tyle dziewięć lat Beesona dają świadectwo, jak wysoko był ten wynik wyrubowany. W żadnej dziedzinie lekkiej atletyki postęp techniczny nie był tak wielki. Przy istniejących przepisach dalsze radykalne zmiany stylu nie wydają się możliwymi. Gdy postęp techniczny był niemal wykluczony, dla pobicia rekordu potrzeba było jakiejś indywidualności o nadzwyczajnych warunkach fizycznych.

Nowym rekordmanem mógł zostać al' o któryś z dzikich fenomenów, spotykanych podobno w Afryce środkowej, albo człowiek tego pokroju co Harold Osborn.

Tak, jak Sweeney i Horin odegrali znaczną rolę dzięki temu, że zreformowali zasadniczo styl, tak Osborn razem z Page i Brooks'em wyróżnili się dzięki fenomenalnym zdolnościom i warunkom fizycznym, które pozwoliły mu na osiągnięcie znacznych sukcesów.

Wówczas, gdy Brooks i Page operowali prymitywną techniką, Osborn rozporządzał już zdobyczą Horina, którego styl nieco przerobił, dzięki czemu potrafił dodać do rekordu 5 1/2 cm.

To też Osborn jest typem nieprzeciętnym nawet wśród superasów amerykańskich. Będąc mistrzem w skoku jest jednocześnie obok Hoffa i fina Irjälä jednym z trzech najznakomitszych wielobojowców mogących sięgać tytułu mistrza świata w dziesięcioboju, po tytuł, który od 1912 roku moralnie należy do fenomenalnego Indjanina Torpo.

Będąc wszechstronnym atletą, Osborn zwrócił na siebie uwagę jako skoczek w 1922 roku, zajmując pierwsze miejsce skoki 196 cm.

4 listopada 1923 r. skoczył w Chicago 201,77 cm., czyli o 3,3 milimetry wyżej od Beesona. Mimo wzburzenia opinii, rekord ten nie został przez Amerykański Związek lekko-atl. uznany, gdyż uważano styl Osborna za uchybiający przepisom.

Lecz już w czasie przygotowań do Igrzysk Olimpijskich 27 maja 1924 roku w Urbanie pod Chicago Osborn skoczył 203,8 cm. Tym razem styl nie wzbudził żadnych wątpliwości i wynik zapisano na tabeli rekordów.

Rzućmy okiem na ówczesny poziom skoczków. Dziewięciu tylko przekraczało 190 cm., w tem sześciu Amerykan, byli to: Osborn 203,8 cm., Brown 196,8 cm., Landon 196,3, Alberts 196, Poor 193 cm. i Norton 192 cm., zaś szwed Jansson i Węgier Gaspar po 190 cm.

W Paryżu oczekiwane zwycięstwo odniósł Osborn ustanawiając nowy rekord Olimpijski — 198 cm. Drugim był Braun — 195 cm., trzecim niziutki (167 cm. wzrostu) Francuz Lewden, osiągając stylem amerykańskim 192 cm.



P. Lewden, mistrz Francji w skoku stylem „nożycowym”

W roku 1925 czyni Osborn dalsze postępy i dwukrotnie poprawia rekord: 27 marca skacząc 205,5 cm., a 4 lipca — 207 cm. Dotychczas ani jeden, ani drugi rekord nie został zatwierdzony, ale jeśli chodzi o pierwszy z nich, to będąc osiągnięty na mistrzostwach Ameryki ma wszystkie szanse uznania.

190 cm. pozostaje nadal legitymacją do extra klasy, jednak legitymację tę zdobywa coraz więcej zawodników. W roku ubiegłym było ich około dziesięciu w Ameryce i sześciu w Europie a mianowicie: Oesterberg (Szwecja) 195, Lewden (Francja) 193 cm., Helgesen (Norwegia) 191,5 cm., Katlsson (Szwecja), Vahlstedt (Finlandja) i Gaspar (Węgry) po 190 cm.

W Polsce skok wzwyż stoi na bardzo niskim poziomie.

W 1912 roku rekord został ustanowiony przez Pauliczka z Pogoni Lwowskiej i wynosił początkowo 165, wkrótce jednak został poprawiony na 171 cm. Dopiero po wojnie udaje się Kucharowi uzyskać wynik lepszy — 174 cm.

Obecny rekord — 176 cm., ustanowiony w 1922 r. przez Kuchara i dr. Grunera mimo, że należy do słabszych, nie był dotąd zagrożony. Kuchar przestał już ćwiczyć dr. Gruner zaś chociaż opanował styl niemiał bez zarzutu, nie czyni postępów, a nawet nie przekracza 170 cm. Zapewne więc dalszy postęp nie leży w granicach jego możliwości fizycznych.

Pozatem jedynie Cejzik przekracza 170 cm. Skacząc jednak prymitywnym sposobem i nie trenując specjalnie w tej dziedzinie prawdopodobnie nie poprawi już swego wyniku maksymalnego — 172 cm.

Z pośród innych nielicznych naogół skoczków kilku osiągnęło w roku ubiegłym 170 cm., Są to przeważnie siły młode. Czas pokaże, czy znajdują się wśród nich wybitne indywidualności, mogące podreperować nasz rekord, stojący na poziomie rekordu światowego z roku 1871.

Dlaczego skok wzwyż stoi u nas na tak bardzo niskim poziomie?

Przedewszystkiem z tej przyczyny, iż jest to bodaj najbardziej pracowite ćwiczenie. A my nie lubimy pracować systematycznie i wytrwale. Pozatem naogół nie jesteśmy w skokach uzdolnieni w tej samej mierze, co w biegach i rzutach.

Takie są dzieje skoku wzwyż. Całe pokolenia pracowały nad nim. Intelkt ludzki wysilał się, by wynaleźć najekonomiczniejszy sposób zużywania sił fizycznych w czasie skoku, wolałyteżala się, by doprowadzić do perfekcji oprowadzanie skomplikowanych ruchów, siły fizyczne człowieka napłyły do granic możliwości, by wyzyskując rezultaty pracy mózgu i woli jak najszybciej osiągnąć wyniki.

Dalszy postęp techniki wydaje się w granicach dzisiejszych przepisów niemożliwym. Każde następne centymetry, a nawet milimetry zdobywane są w drodze największego wysiłku, najwspanialszych indywidualności sportowych.

Wszystko wydaje się przemawiać za tem, że dochodzimy do granicy ludzkiej możliwości.

Osborn umieszcza ją powyżej 213 cm. Trudno u to uwierzyć.

Chyba... Chyba, że łaknący dalszych rekordów człowiek zmieni przepisy.

...Lub przyjdzie pokolenie atletów o warunkach fizycznych nadludzi...

J. Szyszko.



# PRZYSPOSOBIENIE WOJSKOWE

## Trudności w pracy P. W.

Jednym z ostatnich państw, które przystąpiły do realizowania idei PW. społeczeństwa, była Polska.

Pracuje się u nas nad PW. od czterech lat, a więc stosunkowo długo. Jeżeli jednak zasta-

jak i wychowanie fizyczne w jak najszerszych rozmiarach urzeczywistniają.

O ile chodzi o nasze stosunki, to mamy inicjatywę i formalne poparcie rządu, dalej techniczną i materialną pomoc wojskową, ale zato o propagandzie i współdziałaniu społeczeństwa niema mowy.

## Jesienny kurs Przysposobienia Wojskowego w Grudziądzu



Lekcja walki na bagnety

nowimy się nad dotychczasowym bilansem pracy przysp. wojsk., to stwierdzić musimy, że praca w ciągu tych lat z trudem postąpiła naprzód i nie zdobyła sobie dotychczas prawa obywatelstwa.

Poza młodzieżą szkolną z p. w. korzysta szczupła zaledwie garstka młodzieży pozaszkolnej, a więc robotniczej i miejskiej, a i to poszczególne placówki z trudem zdobyte szczególnie po wsiach — niezawsze dadzą się utrzymać.

Fakty te wszystkim interesującym się sprawą PW. są zresztą dobrze znane. Coraz częściej pojawiają się artykuły, traktujące o brakach, trudnościach w pracy nad PW. u nas, przy niewspółmiernie większych wynikach analogicznych zamierzeń zagranicą. Stwierdza się fakt, że zagranicą szczególnie zaś w Niemczech, ba, nawet, w Rosji sowieckiej jest pod tym względem bez porównania lepiej, że w szeregu państw propagujących i realizujących ideę PW. stoimy na szarym końcu.

Zdajemy sobie z tego sprawę, że to jest złe, że stan ten może kiedyś najfatalniejsze spowodować następstwa, ale na tem koniec, złemu przynajmniej na razie nie staramy się zapobiec.

W takich warunkach, nie od rzeczy byłoby zastanawiać się głębiej nad przyczynami, które ten stan powodują.

Na pozór odpowiedź łatwa i krótka — brak ustawy sejmowej, któraby PW., a z niem i wychowanie fizyczne społeczeństwa jako obowiązków narzuciła. I najmniejszej wątpliwości nie ulega, że z chwilą uchwalenia i wprowadzenia w czyn ustawy sejmowej o wychowaniu fizycznym i powszechnem przysposobieniu wojskowemu społeczeństwa do obrony Rzeczypospolitej, sprawa będzie na właściwe tory wprowadzona i zasadnicze trudności zostaną usunięte.

Podzielając ten pogląd najzupełniej, jestem jednak zdania, że trudności i przyczyn, dla których PW. u nas mimo trzechletniego okresu należycie się nie rozwinęło, należy szukać nie tylko w braku ośnośnej ustawy. W Niemczech, podobnie zresztą, jak w wielu innych państwach, taka ustawa albo wcale nie istnieje, lub też tak jak u nas dopiero nad nią się pracuje, a przecież tam poprostu roi się od tajnych, a właściwie jawnych organizacji o charakterze wybitnie i wyłącznie wojskowym, gdzieindziej zaś społeczeństwa same za inicjatywą i przy poparciu rządów — przysposobienie wojskowe,

ceństwa niema mowy. Organizowanie pracy PW. i jej propagandę powierzono garstce oficerów instrukcyjnych, którzy w szczególnie trudnych warunkach pozostawieni dosłownie samym sobie, mają w społeczeństwie, które dopiero co z widma wojny się otrząsnęło, budzić poczucie obowiązku obrony państwa. Wiadomem jest powszechnie, że jakkolwiek z jednej strony nie można mówić naogół o niechęci społeczeństwa w stosunku do wojska, to z drugiej strony niema mowy o entuzjazmie. Liczyć się jeszcze należy z innemi bynajmniej nie dodatnimi objawami, które niетrudno zaobserwować. Jeżeli chodzi o młodzież, to pomijając zanik wszelkich podstaw ideowych, które młodzież przedwojenną cechowały, ta, przyjmując fakt odzyskania niepodległości do wiadomości, nie uznaje naogół potrzeby organizowania związków o charakterze wojskowym, boć teraz przecież mamy już niepodległą Ojczyznę, a do wojska i tak trzeba będzie iść. Z tym objawem ma się do czynienia przedewszystkiem na wsi, ale i wśród młodzieży kształcącej się, a więc uświadomionej i do wszelkich ideowych poczynąć zasadniczo najpodatniejszej, widać zanik pociągu do ideowego organizowania się.

Ten brak ideowych podstaw jest tylko pozorem. W rzeczywistości są to skutki braku kontroli nad wychowaniem młodzieży w czasie wojny, wychowanie w zatrutej atmosferze niedostatku i udręki przy równoczesnym zaniku rzetelności w pracy i zmaterializowaniu się społeczeństwa w najujemniejszym tego słowa znaczeniu.

Spółeczeństwo znów starsze, pozostające wciąż jeszcze pod znakiem psychozy powojennej, przemęczone walką o byt i waśniami politycznymi, pragnące za wszelką cenę spokoju, w obecnym okresie również nie jest podatnym elementem do współdziałania na polu wojskowego przygotowania Narodu.

Jeżeli dodamy do tego wrodzoną nam nieufność i bierność względem każdej społecznej — czy nawet ideowej działalności która sobie dopiero z trudem prawo obywatelstwa musi zdobywać, w końcu brak ludzi chętnych do pracy, co niejednokrotnie przy pomyślnych nawet warunkach uniemożliwia organizację, pozatem mnóstwo pośrednich, czy bezpośrednich trudności, które może jedynie oficerowi instrukcyjnemu są znane, to widzimy, że warunki pracy nad organizowaniem PW. tak jak ono jest pomyślane, bynajmniej nie w dodatnim przedstawiają się świetle.

Mówiąc o współdziałaniu społeczeństwa cywilnego, nie można również pominąć milczeniem okoliczności, że współpraca władz wojskowych, jakkolwiek przez MSWojsk. teoretycznie dobrze przemysłana i ujęta w szereg wyczerpujących rozkazów w poszczególnych DOK., praktycznie pozostawia może aż nadto wiele do życzenia. Ustawicznie słyszy się utyskiwania na brak poparcia ze strony interesowanych dowództw, na zupełną bierność korpusu oficerskiego. Nie ulega wątpliwości, że na usprawnienie możnaby wiele argumentów przytoczyć, że obecny okres intensywniej pracy w każdym kierunku — przy znanych powszechnie brakach — zbyt wiele nakłada obowiązków i pochłania czasu jednak niezaprzeczony fakt, iż armją w dobie dzisiejszej jest cały Naród, którego znikoma część zaledwie wyszkolenie żołnierskie w tej szczupłej kadrze, jaką stanowi armja w czasie pokoju pobrać może, musi zwrócić uwagę korpusu oficerskiego na trudność PW. i skłonić do żywszego zajęcia się tym problemem.

Wina leży tu w znacznej mierze w braku odpowiedniego uświadomienia i zrozumienia znaczenia PW. przez poszczególnych d-ców, częściowo także w przyzwyczajaniu się do lekceważącego i obojętnego traktowania PW. w pierwszym okresie istnienia kiedy z najrozmaitszych przyczyn wyniki pracy nad PW. były minimalne.

W takich warunkach trudno żądać przyjęcia się w społeczeństwie cywilnym idei, która ma służyć wyłącznie wojskowemu celom, traktowanej jednak przez powołane do tego w pierwszym rzędzie czynniki a więc wojsko same obojętnie i bez zrozumienia.

Otóż oficerów instrukcyjnych w ich pracy musi wspomagać przedewszystkiem korpus oficerski, jeżeli już nie przez bezpośrednią współpracę, to koniecznie przez większe zainteresowanie się PW. i jaknajszersze propagowanie tej idei wśród społeczeństwa cywilnego.

Kapitan Marjan Warmuzek.

## Akcja stałych obozów letnich na terenie DOK Przemysłu

Zainicjowana przez M. S. Wojsk. akcja stałych obozów letnich dla młodzieży szkolnej i pozaszkolnej — znalazła zrozumienie wśród społeczeństwa cywilnego.

Czteroletnia praca w obozach letnich wydała nadzwyczajne rezultaty, a w ostatnim roku wyszła już z okresu prób i doświadczeń, w okres pracy państwowo — twórczej. Władze szkolne i społeczeństwo cywilne miało sposobność przyjrzeć się bliżej tej kuźni tężyzny fizycznej naszego młodego pokolenia.

Nic więc dziwnego, że apel skierowany przez czynniki wojskowe do Komitetów w. f. i p. w., mimo istniejące trudne warunki materialne spotkał się z ogólnym zrozumieniem i gorącym poparciem.

Fakt ten pozwala przypuszczać, że usiłowania wojskowości — w kierunku postawienia instytucji obozów letnich na wysokości zadania, nie zostaną odosobnione, że poprze je w dużej mierze całe społeczeństwo, dbałe o wychowanie zdrowego ciałem i duchem obywatela — żołnierza.

Zapoczątkowane przez D. O. K. X. usiłowania w kierunku uzyskania miejsc pod obozy letnie i poparcia materialnego, zostały uwieńczone nader pomyślnymi wynikami.

I tak Zarząd Dóbr Skolskich bar. Groedla ofiarował bezinteresownie miejsce pod obozy letnie — polanę Dąbrówka — obok Skolego, zaś lustrator lasów skolskich P. Coll oddał bezinteresownie część swej łąki — za kilkagroszowym rocznym czynszem — pod budowę baraku. Miejsce to — położone nadzwyczaj dogodnie — przyczyni się bezwątpienia do uzyskania dodatnich wyników obozów letnich.

Również — przy pomocy Starosty Skolskiego p. Kostrzewskiego i Kier. szkoły w Hrebenowie, uzyskało D. O. K. idealne wprost miejsce pod obozy letnie w Zelemiance, jak również obszerne i nader dogodne miejsce nad rzeczką Zelemianką pod budowę baraku za minimalnym — rocznym czynszem 300 zł. i to jedynie z uwagi na gminę Hrebenów która w ubiegłym roku została kompletnie spalona i obecnie — wśród ciężkich warunków ekonomicznych — z trudem się odbudowuje.



Po uzyskaniu stałych miejsc pod obozy i baraki, przysłała kolej na fundusze.

Dnia 16 grudnia w sali Magistratu m. Przemysła zebrał się „Okręgowy Komitet w. f. i p. w.” pod przewodnictwem p. burmistrza Kostrzewskiego. Na posiedzenie przybyło około 30 członków cywilnych i wojskowych przedstawicieli władz administracyjnych szkolnych i stowarzyszeń upoważnionych do prowadzenia prac P. W.

Punkt pierwszy posiedzenia stanowiła akcja stałych obozów letnich. Po dłuższej dyskusji Komitet Okręgowy uchwalił zwrócić się do poszczególnych Zarządów miast (magistratów), by w preliminarzu budżetowym na r. 1926 wstawiły pewną kwotę na budowę baraków obozowych.

Nadto Komitet — za zgodą i poparciem delegatów zakładów średnich na terenie Przemysła, postanowił zwrócić się do Kurat. Okr. Szkolnego Lwów z analogicznym apelem, aby zezwoliło na deklarowanie pewnych kwot z funduszu szkolnego, przeznaczonego na gry i zabawy ruchowe.

Znając głębokie zrozumienie jakie okazuje dla pracy p. w. Kuratorium Lwowskie, Komitet nie wątpi, że i w tym wypadku znajdzie przychylne załatwienie tak doniosłych dla obozów — zamierzeń.

Niezależnie od tego, Komitet w. f. i p. w. w Tarnobrzegu, znany już ze swej żywotności, ofiarował około 600 zł. płatnych z końcem czerwca. Komitet w Jarosławiu przyrzekł również swój udział i poparcie finansowe obozów stałych, uzależniając je od kosztorysów. Także Sambor i Kielce nie pozostawiły w tyle i zapewniły poparcie finansowe zależnie od potrzeby i kosztów związanych z budową baraków.

Jak z tego wynika przysposobienie wojskowe na terenie D. O. K. X. cieszy się ogólną opieką społeczeństwa, a w takich warunkach rokuje piękne widoki rozwoju na przyszłość. Dyszkiewicz, kpt.

#### Kobiety kurs sanitarny p. w.

Zarząd żeńskiego Związku Strzeleckiego w Przemysłu zorganizował kurs Sanit. w porozumieniu z referentem przysposobienia wojskowego oraz Szefostwem Sanitarnem O. K. X.

Kurs trwał od 12 października do 6 grudnia 1925 r. Szef Sanitarny p. k. Dr. Lewicki z p. p. k. Mossingiem otwierając kurs w przemówieniu swem zaznaczył, że Związek Strzelecki jako pierwsza organizacja przysposobienia wojskowego, pierwsza musi spełnić zadanie wobec ojczyzny na wypadek wojny.

Podniósł jak szczytne zadanie ma sanitariuszka wobec chorego żołnierza i złożył podziękowanie przewodniczącej Związku p. Stieberowej, która kurs ten zainicjowała.

Wykłady odbywały się początkowo w sali Magistratu, następnie w szpitalu poglądowo.

Wykładali p. p. k. Dr. Mossig, Szef San. p. p. k. Dr. Lewicki i komendant szpitala p. p. k. Dr. Staszewski. W kursie wzięło udział 43 uczestniczek. Od pierwszego listopada b. r. odbywa się partiami praktyka w szpitalu. Uczestniczki kursu zostaną zarejestrowane

do „Czerwonego Krzyża” na terenie D. O. K. Przemysłu.

Żeński Związek Strzelecki zorganizował również dwa kursy gazowe, które trwały po 6 tygodni, na którym wykładali referenci gawozi z D. O. K.

#### ZAWODY STRZELECKIE WOJSKOWEGO KLUBU SPORTOWEGO „GRYF”



Grupa uczestników z kpt. Gościewiczem (X) na czele

W dniu 6 grudnia na strzelnicy Centr. Szkoły Strzelniczej w Toruniu odbyły się do- roczne zawody strzeleckie WKS „Gryf” pod protektoratem d-cy Korpusu Nr VIII gen.-dyw. Władysława Hubischty.

Zawody zgromadziły 150 uczestników z garnizonu Toruń. Pomiędzy zawodnikami można było zauważyć kilku wybitnych strzelców z całej Polski, którzy chwilowo przebywają na kursach w Toruniu.

Pomimo złej pogody wyniki osiągnięto bardzo wysokie.

Program zawodów obejmował:

I. Strzelanie na 200 mtr. i 800 mtr. do tarcz międzynarodowych z broni regulaminowej (suma obu strzałów decydowała o zwycięstwie).

II. Strzelanie celności na 100 mtr. broń dowolna.

III. Strzelanie z pistoletu typu wojskowego na 25 mtr.

Nagrodę przechodnią d-cy OK VIII w strzelaniu na 200 i 300 mtr. zdobył dla Centr. Szkoły Strzelniczej.

1) kpt. Gościewicz z CSS (na kursie), pkt. 155 na 200 możliwych; 2) por. Chuderski z CSS (na kursie), pkt. 155; 3) mjr. Kuciel z 8 Dyonu Zand. Wojsk., pkt. 148; 4) st. wachm. Kujawa z 8 Dyonu Zand. Wojsk., pkt. 148.

Strzelanie celności na 100 mtr. 1) porucznik Kula z CSS (WKS Gryf) pkt. 96 na 100 możliwych, 2) kapitan Gościewicz z CSS pkt. 95, pułkownik Butler d-ca 8 p. sap. pkt. 94, porucznik Podoski z CSS (WKS Gryf) pkt. 94.

Strzelanie z pistoletu na 25 mtr. pułkownik Butler pkt. 80 na 100 możliwych, 2) porucznik Zalewski pkt. 63.

#### ZE WSPOMNIENI MYŚLIWSKICH GIMNAZYSTY

Kto z nas tych lat nie pomni, gdy młode pachole,  
Ze strzelbą na ramieniu, świszcząc sześć przez  
[p. ole...]

Lat temu trzydzieści, gdy z dumą, pełen dziecinnej powagi wracałem z gimnazjum złoczowskiego w progi domu rodzicielskiego. Wiozłem dobre świadectwo, i nagrodą w postaci ślicznej, zgrabnej pojedynki, minąć mi nie mogła. Czytałem o tem między wierszami listów matki, dopiski ojca dawały mi dużo do myślenia.

Pukawkę tę znałem dobrze: wisiała na skórach borsuczycy w kancelarii ojcowskiej, wśród parostków sarnich i szablki dziczycy, wśród przyborów myśliwskich i broni różnego kalibru. Marzenie me całoroczne spełnić się musiało. Nie będę już odtąd chodził za ojcem, nie będę już za nim nosił kaczek i kuropatw, dubeltów i przepiórek, nie będę biegał z nagonką... z widza, częściej naganiacza, zostałem pasowany na myśliwego.

— Na proch i śrót sam musisz zarabiać — rzekł do mnie rodzic — bij jastrzębie, wrony i inne szkodniki a strzałowe do ciebie należy —

I rozpoczęły się dla mnie wakacje, o których do dziś dnia wspominam z rozrzewnieniem i pietyzmem, które wywołują w mej pamięci cienie drogich mi osób, omszony dom rodzicielski i poszum ukochanego boru.

Ojciec mój był leśniczym w dobrach radziechowskich. Leśniczówka nasza, otoczona rzedem gospodarskich zabudowań, stała samotnie wewnątrz lasu, obok biegu ceglany gościńiec z Krasnego, stacji kolejowej do Toporowa,

miasteczka małego, leżącego wśród błot i piaszków otoczonego borami sosnowymi i dębowymi. Przed kolegami mymi chełpiłem się nie- raz, iż mieszkam w okolicy miasteczka, które uwiecznił w Trylogii Sienkiewicz.

Dopóki żył ojciec, dopóty opierał się zaprowadzeniu zrębu dookoła naszej leśniczówki. Więc żył las wysokopienny, szumiały stare, rozłożyste, barczyste dęby, odpowiadały im im z cicha smukłe, złotokore sosny, wtórowały im ciemne olchy, siwe brzozy lub gładkie graby... a wśród tego rozhworu leśnych mocarzy rozlegały się od świtu przeróżne głosy tysięcznej rzeszy leśnych śpiewaków. Była to dla mnie najcudowniejsza lutnia, wsłuchiwałem się w jej dźwięki, budząc się ze snu — zasypiałem kołysany jej rzewnymi tonami. O lesie ty mój ojczysty, ileż winienem ci wrażeń, ileż chwil prześnionych na twej zielonej, nieskalanej murawie z oczyma dziecka utkwionemi w błękit letniego nieba — ileż poznania i ukochania naszej przyrody, ile zdrowia, wchłanianego z twą żywiczną wonią!...

Wtem leśnem państwie zaczynało się moje królowanie. Od świtu do nocy uganiałem z moją pojedynką za sówkami i srokami, wronami i jastrzębami. Znałem doskonale każdą ścieżkę, znałem drzewa, znałem skryte dziupla, wiedziałem gdzie są gniazda wronie, sójce, i jastrzębie. Nauczycielami moimi, jak czytać z drzew, z lotu ptaków, z ostrzegawczych okrzyków, byli dwaj starzy gajowi, Mykita i Danyło. Za zdradzenie przedemną tajników puszczy leśnej i białawych błot otrzymywali odemnie proch i śrót.

Dumą i zarozumiałością wezbrało me uczniowskie serce, gdy ubiłem z tej strzelbinki

pierwszego kaczora — krzyżówkę. Zgrzeszyłbym i nie przebaczyłby mi św. Hubert, gdybym zapomniał o tej chwili.

Były to ferie wielkanocne. Las budził się do nowego życia, po błotach tłukły się setki kaczek, szukając zacisznych miejsc na gniazda. Zaraz po przyjeździe oznajmili mi o tem gajowi, których byłem ulubieńcem. Zaraz na drugi dzień pobytu w domu wyprawilem się w tajemnicy przed ojcem na kaczki. Niedaleko naszej leśniczówki było bagno, zwane przez lud tamtejszy „Piawocznikiem” Podłużne, o gęsto podszytych brzegach, pełne tajemnych kanałów i przesmyków wodnych, grząskie — było idealnym terenem na wiosenne kaczki złoty. Znałem doskonale nawet drzewa, poza którymi trzeba się było kryć, doczołgałem się niepostrzeżenie na sam brzeg tego mokradła i wychylając się z poza grubej sosny, badałem powierzchnię, gdzie lśniła czysta woda.

Serce me zabiło radośnie: na jednym takim „oczku” wodnem siedział kaczor. Słońce wiosenne snać ocieślało go zrobiło, bo główkę podwinał pod skrzydło i przedstawiał się, jak lśniący, mieniący się tęczą różnobarwna kula. Zmierzyłem w mgnieniu oka — padł strzał. Zadygotało mi się przed oczyma, ja jednak w bok uskokczyłem i zobaczyłem kaczora, bijącego skrzydłami po wodzie. Drżąc na samą myśl, iż mi może uciec, cisnąłem strzelbę na ziemię i niezważając na zimną wodę, na niebezpieczne trzęsawisko, rzuciłem się w ubraniu za postrzałkiem. Brodząc po pas w wodzie dotarłem do kaczora, pochwyliłem go i z ciężką biedą wróciłem na brzeg. Dobra chwila minęła zanim mą pukawkę, porzuconą tak niewdzięcznie, w trawach odnalazłem. Mimo pory chłodnej,



## ŁYŻWIARSTWO

Zawody WTŁ nie odbyły się wskutek roztopów. W razie sprzyjającej pogody rozegrane zostaną w święto Trzech Króli, 6 stycznia.

W całej Polsce nawet tam gdzie warunki atmosferyczne nato pozwoliłyby, nie nie słychać o urządzaniu zawodów łyżwiarskich. Nikt nie daje inicjatywy w tym kierunku.

Jedynie w Mińsku Mazowieckim odbyły się zawody szkolne. Narazie nie mamy szczegółów.

Zawody o mistrzostwo Polski odbędą się we Lwowie na torze Lwowskiego Tow. Łyżwiarskiego w dniach 30 i 31 stycznia ewentualnie 6 i 7 lutego. Obowiązują przepisy międzynarodowe związku, program obejmuje w dziale jazdy szybkiej 500, 1500, 5000 i 10.000 mtr. w jeździe figurowej zawody pań, panów i parami. Tor: lód natryskowy, powierzchnia dla jazdy figurowej 2000 mtr.<sup>2</sup>, długość toru dla jazdy szybkiej 300 mtr.

Lwów czeka na gości. Czy będzie ich dużo? Na mistrzostwach Europy Polska reprezentowaną nie będzie.

Mistrzostwa Europy w tym roku nie należą do zawodów popularnych u narodów północy. Rozegrane w tym roku we Francji nie mogą liczyć na zbyt wielki udział skandynawów i finów. Są oni czystymi amatorami, nie mogą i nie lubią przyjeżdżać na daleki kontynent. To też zapewne jak i w zeszłym roku zjawia się ich kilku zaledwie. Przyjadą jednak z mocnym postanowieniem odebrania tytułu mistrza Polacz-kowi.

Wielkie zawody w Oslo są w danej chwili wydarzeniem znacznie ważniejszym dla skandynawów, niż przyszłe mistrzostwa. Cały szereg zawodników zagranicznych siedzi już od pewnego czasu w stolicy Norwegii i pilnie trenuje. Zwraca uwagę obecność pięciu Amerykan. Walka będzie ciekawą.

Program łyżwiarski obejmuje czterobój w którym znaczną rolę grają dystanse długie w których celują skandynawowie.

## HOCKEY

Drużyna polska, która udaje się dnia 8 stycznia do Davos na zawody hokejowe o mistrzostwo Europy, została ustawiona jak następuje: Czaplicki, Żebrowski, Kowalski, Osiecimski, Tupalski, Adamowski; rezerwowi Mamrot i Rybak, wszyscy gracze warszawscy.

Na Międzynarodowy Kongres Związku Hokejowego Polskę reprezentować będą pp. Osiecimski, Semadeni i Kulej.

Oksford częściowo pomścił porażkę swych kolegów zwyciężając Davos H. C. 3:2.

mimo przemoczonych butów i ubrania, nie czułem zimna, gnało mnie pragnienie, by się przed rodzicami pochwalić zdobyczą.

Jak burza wpadłem do domu. Tu jednak ze strony matki spotkała mnie burza za narażenie zdrowia i niszczenie ubrania. Lecz ojciec stał po mej stronie, nie patrząc na mój wygląd słuchał mego opowiadania, z prawdziwym zadowoleniem przypatrywał się mej zdobyczy i zakręcone, czarno lśniące piórka ogona, trofeum myśliwskie, przycepił do mego kapelusza. Do dziś dnia zdaje mi się, iż był to najpiękniejszy kaczor, chociaż je później w dziesiątki strzelałem.

Podobnie, jak te święta i wakacje, spędzałem i następne. Liczba upolowanych kaczek kuropatów i przepiórek, cietrzewi i słomek, dubeltów, krzyków i derkaczy szła w setki. Ptactwa wszelakiego w tej okolicy była moc wielka. Gnieździło się to wszystko na bagnach i moczarach, rozciągających się na wielkich przestrzeniach nad Styrem hen do Bugu.

Sztuką prawdziwą było chodzić po trzasa-wiskach i mokradłach, zrećnie trzeba było umieć wykorzystywać każdą kępkę, pomagać sobie i laską i strzelbą, a czasem nawet na kolanach przeczołgać się po białawej powierzchni zdradliwego błota. Jedynym towarzyszem w tych moich, nieraz całodziennych, wyprawach był pocziwy legawiec „Nero”. Pozwolenie chodzenia z nim otrzymałem dopiero w klasie piątej, wpiern jednak zdałem przed ojcem egzamin, iż psa prowadzić potrafię. Wtedy też za dobre postępy, za złoty pasek otrzymałem dubeltówkę, lanstrówkę i odtąd rozpoczęła się nowa era myśliwska. Zapomniana po-

Do mistrzostwa Europy zgłoszone zostały drużyny: Anglii, Austrii, Niemiec, Belgii, Hiszpanii, Francji, Włoch, Polski, Szwajcarii i Czechosłowacji.

Udział Francji nie jest jeszcze zupełnie pewny, gdyż związek napotyka na trudności finansowe, które jednak ma nadzieję pokonać.

Szwajcarzy pod szczęśliwą gwiazdą oczekują na zbliżające się mistrzostwa. Ich czołowa drużyna Rosey pokonała porażkę drugi Cambridge tym razem w stosunku 5:0.

Szanse do zwycięstwa nie dadzą się przewidzieć, obok Anglii, Francji, Szwajcarii i Czech bardzo poważnym kandydatem powinna okazać się Austria, gdyż wzmocniona udziałem kanadyjczyka Watsona znacznie podniosła swój poziom.

Rola Polski będzie oczywiście bardzo skromna, wszakże zwycięstwo nad Hiszpanią i Włochami nie powinno nas ominąć.

Austriacy odnieśli ponowny sukces tym razem u siebie w domu nad Czechami.

Wiener Eislaufverein—Slavia—Praga 5:1!

Wiener Eislaufverein—Sparta—Praga 0:0.

Żadna z drużyn Skandynawskich nie weźmie udziału w mistrzostwach Europy.

## BOKS

Dnia 29 grudnia odbyło się w Warszawie walne zgromadzenie delegatów Polskiego Związku Bokserskiego. Przewodniczył p. Kanneberg z Łodzi. Walne zgromadzenie udzieliło ustępującemu zarządowi absolutorium kasowego, zaś nad sprawozdaniem z działalności przeszło, po długiej i ostrej dyskusji, do porządku dziennego. Przedstawiciele Warszawy założyli w tej sprawie votum separatum. Następnie Walne zgromadzenie uchwaliło zmianę statutu Związku w punkcie „siedziba Związku” i przeniosło siedzibę do Poznania. Zarząd wybrano w składzie następującym: prezes — kpt. Baran, wiceprezes — Wieczorek (G. Śląsk), Szyk (Poznań), sekretarz — Linke, skarbnik — Suszycki (obaj z Poznania), członkowie: Strzeszewski (Warszawa), Kanneberg (Łódź), Berlik (G. Śląsk). Przeciwno formalności uchwał Walnego zebrania kluby warszawskie założyły protest do Związku Związków.

## CIĘŻKA ATLETYKA

Mistrzostwa Europy, które odbyły się w Mediolanie zgromadziły 44 zapasników amatorów. Przyniosły one znaczny sukces Węgrom Szwedom i Niemcom. Podkreślić jednak należy iż moralnie mistrzostwa odbyte we Włoszech nie przedstawiają pełnej wartości. Bowiem jak dotąd ojczyzna najlepszych zapasników była

Finlandja. Tymczasem w Mediolanie reprezentowaną była więcej niż nieproporcjonalnie do swej wartości. Zbyt daleko jest z krainy tysiąca jezior do kraju „wiecznej wiosny” by mogli finscy amatorowie zjechać tam tłumnie. Dotychczasowy regulamin dawał prawo zgłaszania po trzech zapasników do każdej wagi, co razem dawało 18 uczestników jako maksimum od jednego państwa. Odbywający się jednocześnie z zawodami kongres ustalił na przyszłość liczbę zapasników na jednego w każdej wadze, czyli razem sześciu. Dotychczas jedna drużyna państwowa mogła zebrać 54 punkty, obecnie tylko 24. W ten sposób narody silniejsze w zapasnictwie nie będą mogły tak jaskrawie jak dotąd podkreślić swej przewagi.

Wyniki mistrzostw:

Waga kogucia: 1) Magyar (Węgry), 2) Gozzi (Włochy), 3) Ponte (Włochy), 4) Reiber (Niemcy).

Waga półrównoważ: 1) Nemeth (Węgry), 2) Steinig (Niemcy), 3) Malmberg (Szwecja) 4) Zirkel (Niemcy).

Waga lekka: 1) Kerestesz (Węgry), 2) Seszta (Austria), 3) Matura (Węgry), 4) Parisel (Francja).

Waga średnia: 1) Braun (Niemcy), 2) Kokkinen (Finlandja), 3) Gruppioni (Włochy), 4) Arzenec (Jugosł.).

Waga półciężka: 1) Westergren (Szwecja) 2) Rupp (Niemcy), 3) Papp (Węgry), 4) Gatte (Włochy).

Waga ciężka: 1) Svensson (Szwecja), 2) Bado (Węgry), 3) Dame (Francja), 4) Gehrling (Niemcy).

Uwydatniła się przewaga Węgrów w wagach lekkich, w ciężkich zaś Szwedów, których nieliczna drużyna potrafiła zebrać tylko o 2 punkty mniej od Niemców, licznie reprezentowanych. Włosi zbierali punkty tam, gdzie nie było zbyt silnej konkurencji.

Nasi zawodnicy mieli duże szanse do zajęcia paru miejsc klasyfikowanych. Ostateczna klasyfikacja drużynowa przedstawia się w sposób następujący: 1) Węgry 19 p., 2) Niemcy 12 p., 3) Szwedzi 10 p., 4) Włosi 8 p., i t. d.

## AUTOMOBILIZM

I-szy raid polsko - czechosłowacki. — Wyścig 24-ro godzinny. — Wojskowy Klub Samochodowy i Motocyklowy.

Naczelna instytucja sportu samochodowego w Polsce—Automobilklub Polski realizuje w roku bieżącym dawno zapowiadany międzynarodowy raid samochodowy.

Narazie raid ten organizują wspólnie Automobilklub Polski i Automobilklub Republiki Czechosłowackiej. Należy podkreślić, że o ile inicjatywa tego raidu wypłynęła z A. P. o tyle A. R. Cz. wyraził niezwykłą gotowość i uprzejmą zgodę na propozycję Polaków.

Raid ten rozpocznie się w Pradze Czeskiej w dniu 7 czerwca 1926 r. i zakończy się w dniu 12 czerwca tegoż roku w Warszawie.

Trasa raidu prowadzi samochody przez 5 etapów, na przestrzeni około 2.400 klm. Pośtoje na zakończenie każdego etapu obrano: 1 w Brnie na Morawach, 2 w Tatrzańskiej Łomnicy po stronie Czeskiej, 3 etap kończy się w Kaliszu dokąd pnie przez Kraków dalsza droga, już na terenie Rzplitej, prowadzi, 4 etap sięga do Gdyni i morza polskiego a 5 i ostatni daje wytchnienie w stolicy Warszawskiej.

W czasie raidu przewidziane są 4 wyścigi, dwa na stronie czeskiej i dwa na polskiej, w czem dwa górskie i dwa płaskie. W Tatrzańskiej Łomnicy i w Gdyni wypoczynek i przerwa w raidzie — jeden dzień.

W maju b. r. Automobilklub Polski organizuje również po raz pierwszy w Polsce 24-ro godzinny wyścig samochodowy. Będzie to doskonała próba sprawności maszyn na szybkość i wytrzymałość; oczywiście również sprawność kierowcy będzie tutaj miała pole do popisu.

Tor wyścigu o obwodzie przeszło 30 klm. wybrany został na bocznej szosie prowadzącej do Strugi. Ma tam w przyszłości powstać tor stały samochodowy na wzór autodromów zagranicznych, aby automobilści polscy mieli możność startowania o każdej porze roku i na idealnie równym torze.

Jest to jednak jeszcze śpiewka przyszłości wyścig więc o którym mowa odbędzie się na szosie Struga—Radzymin—Zegrze.

Jak wielkiem powodzeniem cieszy się samochod i sport samochodowy niech posłużą

\*) Dzik trzylatek.



fakt powstania w Warszawie nowej organizacji samochodowej, obejmującej tym razem, wojsko, a mianowicie powstanie Wojskowego Klubu Samochodowego i Motocyklowego, który siecią organizacyjną objął całe wojsko.

W samej stolicy do klubu tego zapisało się zgórą 100 oficerów służby czynnej, nie mówiąc o wojskowych rezerwy.

Klub, oprócz ułatwiania członkom swoim nabywania maszyn na warunkach możliwie, dogodnych, organizuje kursy kierowców amatorów i pragnie w przyszłości rozszerzyć swoją działalność na społeczeństwo cywilne, propagując przysposobienie wojskowe wśród odpowiednich czynników i organizacji cywilnych.

Jednym słowem rok 1926 aczkolwiek należeć będzie do lat mocno „chudych” zapowiada się pod względem „samochodowym” wcale nieźle...

Muszkiet.

## NOWE KSIĄŻKI

*Marsz szlakiem Kadrowki III Zawody marszowe Związku Strzeleckiego Kraków—Kielce 6, 7 i 8.VIII.1926.*

Jednym z najpiękniejszych i najgłębszych pomysłów sportowych jest doroczny wyścig drużyn strzeleckich w marszu na dystansie Kraków—Kielce.

Związek Strzelecki, który odznacza się ruchliwością, wydał świeżo broszurę 32 stronicową, w której zebrano co ciekawsze dane odnoszące się do tych zawodów już odbytych w latach 1924 i 25 oraz dano garść praktycznych wskazówek o tem, jak należy przygotować drużynę do marszu szlakiem Kadrowki w r. 1926.

O postępie jaki się odbywa świadczy cyfra. W r. 1924, kiedy zawody te urządzono po raz pierwszy, stawało 7 drużyn. Rekord drużynowy: 24 godziny 6 minut. W r. 1915 stanęło 14 drużyn, a rekord drużynowy był 18 godzin, 18 minut 8 sekund.

Należy się spodziewać, że w r. 1926 na dzień 6 sierpnia stawi się na starcie jeszcze więcej drużyn niż w roku ubiegłym i że wyniki zostaną jeszcze poprawione. Słusznie atoli przestrzega Komendant główny Kierzkowski, że udział w zawodach nie może być doraźnym wysiłkiem przygodnie dobranych strzelców ćwiczonych na gwałt przed zawodami. Drużyna która ma reprezentować okrąg strzelecki winna być dobrana nader starannie ze strzelców wychowanych fizycznie i zaprawianych bez pośpiechu.

Cennem rozdziałem są „wskazówki” dla prowadzenia ćwiczeń.

Sądźmy nawet, że pożytecznym będzie w przyszłości dział ten omówić dokładniej, położyć nacisk na rolę wych. fiz. w przygotowaniu piechura i zwrócić uwagę na rolę lekarza w kompletowaniu drużyny reprezentacyjnej. W. O.

### REDAKCJA i ADMINISTRACJA

Warszawa, Galeria Luxemburga. — Tel. 70-56, 282-66.

P. K. O. Nr 7498.

### PRENUMERATA

Kwartalnie zł. 7.50, półrocznie zł. 15, rocznie zł. 30.

### CENNIK OGŁOSZEŃ

1/1 strona — 360 zł., 1/2 str. — 200 zł., 1/3 str. — 135 zł., 1/4 str. — 100 zł., 1/8 str. — 65 zł., 1/16 str. — 35 zł., 1/32 str. — 20 zł.

## Z CZASOPISM

„Wychowanie fizyczne”, kwartalnik, poświęcony higienie szkolnej i kształceniu cieleśnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, red. nac. prof. E. Piasecki. Opuścił prasę Nr 1 rocznika VII, który zawiera między innymi sześć prac, odczytanych w Sekcji wych. fiz. XII Zjazdu lek. i przyr. pol. w Warszawie (pióra D-rów Ossowskiego, Szumana, Macieszy, Mitkiewicza, Krajewskiego, prof. Gim. Dregiewicz), artykuły z zakresu organizacji i metodyki ćwiczeń, oceny nowych książek, streszczenia cenniejszych artykułów w czasopismach zagranicznych, relacje z posiedzeń Lekarzy szkolnych, sekcji w. f. T. N. S. W. XII Zjazd Lek. Przyr. Pol., Sprawozdania ze święta sportowego młodzieży i sportu polskiego, notatki bibliograficzne, kronika i t. p.



Hart!  
Siła!  
Zdrowie!  
Czart  
Chyba  
Powie,  
Ze to nie  
skarby  
Są bezcenne,  
Które gdy po-  
siąść chcesz  
Z Ćwika  
przykład  
bierz.  
Na Ćwikowe  
spójrz  
bary  
Największe  
niczem mu  
ciężary!

Gdy siłę, takąż pragniesz mieć,  
Do Sport-Błocha po ciężary leć!

## SPORT-BŁOCH

Toruń, Katarzyny 5. Tel. 276.

Bydgoszcz, ul. Gdańska 158.

Wyciąć i zachować. C. d. nastąpi.

## M. S. WOJSK.

w osobach specjalnej komisji rzeczoznawców na ostatnim przetargu wojskowym, poleciło jako wzór doskonałości  
== wyrobów krajowych ==

## == D Y S K == OSZCZEP I KOŃ GIMNASTYCZNY

wyprodukowany w Pierwszej Krajowej Wytwórni Przyrządów Gimnastycznych i Lekko-  
== atletycznych ==

## W. SZYMBORSKI i S<sup>ka</sup>

WARSZAWA,

BIELAŃSKA 5.

Telef. 298-38.

P. K. O. 11560.

Redaktor: W. Denhoff-Czarnocki.

ZNANY ZE SKUTECZNOŚCI



NAGR. W. ZŁOT. MEDALEM w PARYŻU

Zęby zdrowe zachowasz używając tylko dobre proszki

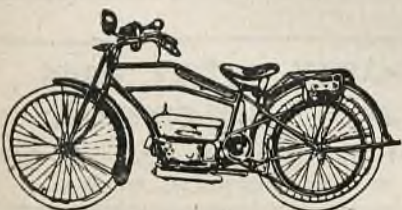
## AGATOL i MENTOLIN

EKSİKANS proszek usuwa pot po jednym użyciu.  
BOROMENTOL od kataru.  
KREM LANOLINOWY udelikatnia ręce  
GOLD CREM PRIMAVERA. WASELINA TOALETOWA  
w tubach i pudełkach.

WYROBY ZNANE ZE SWEJ DOBROCI OD PÓŁ WIEKU == ZADAĆ WSZĘDZIE

## LABORATORJUM KOSMETYCZNE ST. GÓRSKI

WARSZAWA — LESZNO 12. TEL. 52-34



## LEKKI MOTOCYKL == MARKI == „ZEHNDER“

z P. S. (wyrób szwajcarski)

ELEGANCKI, TRWAŁY, LEKKI,  
SOLIDNY, EKONOMICZNY

Zwycięzca w swojej kategorii I-go Polsk. Raidu Motocyklowego

Przedstawiciel: H. POTOCKI Warszawa, Hoża 41, m. 20.

## MASZYNY DO SZYCIA

oraz ROWERY znanych światowych marek.

TANIO — HURTOWO — DETALICZNIE — RATY.

Skład fabryczny „THE KASPRZYCKI COMPANY”,

WARSZAWA, Marszałkowska 153. Telefon 104-51.

Oddziały: w Częstochowie, II Aleja 43. Lublin, Szpitalna 19

— Z prowincji zamawiać można listownie w Warszawie. —

ZNANEJ DOBROCI



KASPRZYCKIEGO

## Sanieczki sportowe

1 osob. 14.55. 2 osob. 19.85.

3 osob. 23.65. 4 osob. 29.90.

Łyżwy szwedzkie . . . . . Zł. 24.90.

[Narty wiązania Huitfeldta . . . . . Zł. 40—70.

WYSYŁKA POCZTĄ ZA ZALICZENIEM

„DOM i SPORT”. Al. Jerozolimska 16.



NARTY

KIJKI

WIĄZANIA

SANECZKI



PRZEDSTAWICIELSTWO

„BILGERI-WERK“

□□□□

PIERWSZA KRAJOWA

FABRYKA

NART

ŻĄDAJCIE CENNIKÓW!

ŻĄDAJCIE CENNIKÓW.

BRACIA SCHIELE I S-KA ZAKOPANE

WSZELKIE ARTYKUŁY SPORTU ZIMOWEGO

**B**OKS **K**ARCIARSTWO **L**YŻWIARSTWO

POLECA: SKŁADNICA SPORTOWA „STADJON” Warszawa, Królewska 31  
Filja — Leszno 9.



DOM SPORTOWY

H. PIEPRZYK WŁAŚC. J. WIENCEK

POZNAŃ

WAŁY JAGIEŁŁY 2-A

PRZYBORY DLA WSZYSTKICH DZIEDZIN  
SPORTU i WYCHOWANIA FIZYCZNEGO  
ILUSTROWANY CENNIK WYSYŁAM BEZPŁATNIE  
WYROBY WŁASNE NAGRODZONO WIELKIM SREBRNYM  
MEDALEM NA WYSTAWIE W GNIĘZNIE 1925 ROKU.

KAZIMIERZ PARAFIŃSKI

SPECJALNY SKŁAD WSZELKICH ARTYKUŁÓW SPORTOWYCH



POLECA: NA SEZON  
JESIENNY, ZIMOWY  
HURTOWNIE i DETALICZNE  
PO BARDZO NISKICH CENACH

NARTY

ŁYŻWY

SANKI

BOKS, SZERMIERKA, GIMNASTYKA

KRAKÓW, SŁAWKOWSKA 14.

TELEFON 25-34.

RADIO — ODBIORNIKI —  
i CZĘŚCI SKŁADOWE

Wschodnia S-ka H. P.

Warszawa, ul. Widok 3. — Tel. 183-51.

Firma egzystuje od 1900 r.

MAGAZYN OBUWIA

specjalnie dziecięcego i dla młodzieży szkolnej  
oraz pantofle gimnastyczne i pokojowe

Wacław Ciborski

Warszawa, ul. Krucza 26 (róg Hożej), telefon 81-27.

NARTY, ŁYŻWY, BOKS

SZERMIERKA

DOM SPORTOWY „STADJON”  
KRAKÓW, GRODZKA 26. TEL. 15-96.MATERIAŁ  
REKLAMOWY

Czy chcesz żeby twój odbiornik idealnie funkcjonował?

UŻYWAJ TYLKO KONDENSATORY,  
SŁUCHAWKI, GŁOŚNIKI i t. d.

WSZECHŚWIATOWEJ SŁAWY ORYG. D-ra NESPERA

Reprezentanci: inż. Szabryński i S-ka, Warszawa, Senatorska 29 (Gal. Luxenburga), tel. 170-78. Białystok, ul. Rynek Kościuszki 15, tel. 295.

CENNIKI  
GRATIS!