



ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH

Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.

Redakcja i Administracja: Kraków, ul. Wolska 1. 27 (Gmach Sokoła).

II-gi ZŁOT DORAŻNY OKRĘGU KRAKOWSKIEGO.

Okręg krakowski, zapoczątkowawszy przed trzema laty odmianę w dotychczasowym typie Złotów sokolich, urządzając Złot dorażny w Suchej, postąpił w tym kierunku znowu o krok dalej, odbywając w dniu 29. czerwca b. r. drugi podobny Złot w Wadowicach.

Motyw do tego był i z owego pierwotnego założenia, t. j. przystosowania występów złotych więcej do celów i potrzeb kształcących naszą organizację i z zachęty, którą po owym pierwszym Zlocie suskim, dwukrotnie wyrażał Zjazd Delegatów Okręgu I. Druga ta próba miała też na celu nałożyć i na kierownictwo i na uczestników Złotu dalsze zadania, wymagające nowych trudów, więcej gotowości i sprawności.

Wynikami ich chcemy się podzielić z ogółem Sokolstwa, kreśląc krótkie sprawozdanie.

W dniu 29. maja zawiadomił prezes Okręgu naczelnika i sekretarza, że zamierza zwołać Złot dorażny na dzień 29. czerwca do Wadowic, podobnie jak w roku 1906 w Suchej, a więc z krótkim zapowiedzeniem na 7 dni naprzód, bez uprzednich przygotowywań ćwiczeń, z zaprowiantowaniem możliwie obozowem, z użyciem kolarzy do służby kuryerskiej i z tem dalszem nowem zadaniem, że drużyny Okręgu mają przybyć na oznaczoną godzinę do Wadowic z czterech stron, według kie-

runków linii kolejowych, nie dojeżdżając jednak do samych Wadowic, jeno odbywając końcową drogę pieszo. Ustaliwszy ogólnie tę formę Złotu, polecił prezes obmyślenie i przygotowanie szczegółów co do strony technicznej naczelnikowi, co do podziału grup i marszuty ich oraz czynności administracyjnych sekretarzowi.

W dniu 15 czerwca odbyło się posiedzenie Komisji złotowej miejscowej z udziałem 10 druhów, na którym prezes zawiadomił o postanowionym Zlocie, zastrzegając poufność aż do czasu urzędowego ogłoszenia, poczem przyjęto przedłożony program i plan.

W szczegółach uchwalono: zapowiedź Złotu z rozkazami do Gniazd i pierwszymi afiszami ma być wysłana pocztą dnia 21. czerwca; tegoż samego dnia mają udać się naczelnik, sekretarz i skarbnik do Wadowic, przeprowadzić lustrację Gniazda, zwołać tamtejszy Wydział, oznajmić mu Złot, wybrać miejsce na boisko i zarządzić budowę, omówić dalsze szczegóły programu i rozdzielić wszelkie potrzebne czynności miejscowe; po raporty do Towarzystw udadzą się gońce kolarscy, a zorganizowanie tej służby poruczono naczelnikowi Oddziału kol. krakowskiego; w marszach mają wziąć udział członkowie mundurowi i wszyscy ćwiczący, a więc i ci w strojach cywilnych; próba ogólna odbędzie się bezpośrednio po przybyciu drużyn na miejsce, a wiec przed objadem; wyznaczono prezesa i naczelnika dla każdego z 4 hufców.

Więcej posiedzeń nie było już.

Po zarządzeniach na miejscu w Wadowicach zajęto się już tylko ułożeniem krótkiej instrukcji

dla dowódców hufcowych, rozesłaniem szczegółowych afiszy, wydaniem biletów na publiczne ćwiczenia, wreszcie w niedzielę (dnia 27) odebraniem raportów od gońców kolarskich.

Dodać jeszcze należy, że projekt obozowego posiłku, po zbadaniu stosunków na miejscu w Wadowicach i z braku czasu do starań o potrzebne urządzenia i przybory, okazał się niemożliwym do spełnienia. Urządzenie takie wydaje się nam koniecznością, o której trzeba zawczasu myśleć przy następnych Złotach — a jak dowiadujemy się z zarysu programu Zlotu ogólnego na r. 1910, jest ono i tam przewidziane.

Przeprowadzenie Zlotu było następujące.

Podzielono Okręg na cztery grupy:

I. północna obejmowała Towarzystwa: Bieńczyce, Chrzanów, Jaworzno, Kraków, Mogiłę, Oświęcim, Sierszę wodną, Trzebinę, Wiedeń, Zator.

Z grupą tą łączyli się też goście z innych bratnich Towarzystw sokolich, którzy mieli nocleg w Oświęcimiu.

Drużyny zjeżdżały się w Trzebini, następnie podróż koleją przez Spytkowice do Radoczy, gdzie wysiadały — i o godzinie 9:30 rano stamtąd pieszo 5 km. Dowódcy: d. Dr. Woynarowski, prezes z Chrzanowa i d. Michalski, 2-gi zast. nacz. okręg. z Krakowa.

II. zachodnia obejmowała Towarzystwa: Andrychów, Białę, Bielsko, Bogumin, Cieszyn, Dąbrowę, Dziedzice, Fryształ, Janowice, Karwinę, Kęty, Lutynię ze Skrzeczoniem, Łąki, Michałkowice, Orłowę, Polską Ostrawę, Trzyniec, Wędrynię — i również część gości. Zjeżdżały się w Dziedzicach, potem do Bielska, wysiadały w Choczni o godz. 9:32 rano, stamtąd pieszo 4 km. Dowódcy: d. Dr. Malec, prezes z Andrychowa i d. Eckert, naczelnik dzielniczy cieszyńskiej.

III. południowa obejmowała Towarzystwa: Jordanów, Maków, Mszanę dolną, Nowy Targ, Suchę, Zakopane, Żywiec.

Zjeżdżały się nocą w Suchej (Żywiec przybył wieczorem i nocował tam) poczem przez Skawce do Mucharza, i stąd pieszo 10 km. o godz. 4:26 rano.

Dowódcy: d. Zwoliński, prezes z Zakopanego i d. Połomski, naczelnik dzielniczy nowotarskiej.

IV. wschodnia obejmowała Towarzystwa: Bochnię, Dobczyce, Kalwaryę, Myślenice, Niepołomice, Podgórze, Skawinę, Wieliczkę.

Zjeżdżały się w Kalwaryi już w poniedziałek wieczorem, tam nocowały, poczem do Kleczy górnej i stąd o godz. 7:10 rano pieszo 6 km.

Dowódcy: d. Dębicki z Bochni, 1-szy zast. prezesa okręg. i d. Nowak, naczelnik dzielniczy podgórskiej.

Na stacyach, przeznaczonych do wysiadania, czekały podwozy dla zabrania bagażów (przybory

gimnast. każde Gniazdo zabierało ze sobą — przyrządy dały same Wadowice). Każdy hufiec miał swoje pogotowie lekarskie (lekarz z odznaką — czerwony krzyż na białej opasce). Druhowie nie biorący udziału w marszach, oraz kobietyjechały bez zatrzymywania się dalej wprost do Wadowic.

Prezydyum Okręgu, t. j. prezes, naczelnik, sekretarz i skarbnik przybyli do Wadowic już w poniedziałek po południu, celem dopilnowania ostatnich przygotowań. Nadmienia się n. p., że wskutek odwrócenia frontowej linii boiska, musiano w ostatnich godzinach niektóre szczegóły budowy zmienić. Tegoż dnia wieczorem wystosował naczelnik dalszy rozkaz do dowódców hufcowych, i ten wraz z opisem ćwiczeń wolnych — w zamkniętej kowczynie oddał czterem gońcom kolarskim celem doręczenia rano o wyznaczonej godzinie.

Ćwiczenia dowolne dzielnic wybrali i przestali kilka dni przedtem — swoim Gniazdom naczelnicy dzielnicowi; ćwiczenia lancami i kobiet udzielono do wiadomości przy pierwszych rozkazach, ćwiczenia w zastępach miały być przydzielone na miejscu przy próbie.

Po wysiądnięciu drużyn na wspomnianych stacyach i odebraniu rozkazów od gońców kolarskich, naczelnik hufca oddawał im swój raport i ci śpieszyli z nim do kancelaryi zlotowej, urzędującej od rana w rynku w Wadowicach.

Po uszykowaniu się w czwórki, wyruszał hufiec pochodem; w odpowiednim miejscu, które było wyszukane naprzód przez odkomenderowanych do tego druhow, lub które wybrano sobie później w drodze, przerabiano ćwiczenia i mustrę.

Żywność mieli uczestnicy — wedle polecenia, mieć ze sobą. Orkiestry miały dwa hufce, północny (Sokoła krakowskiego) i południowy (prywatna, uniformowa ze Suchej), prócz tego użyty byli dobosze i trębacz.

Tak wśród marszów, mustry i ćwiczeń dążyły hufce ku Wadowicom; na spoczynek nie było czasu, z wyjątkiem hufca południowego, który rzeczywiście ponosił największe trudy, bo drużyny jego w nocy wyjeżdżały z domu i miały do przebycia największą przestrzeń pieszo.

Według przywiezionych raportów od dowódców hufcowych — udział czynnych uczestników Zlotu przedstawił się tak:

Hufiec północny, Gniazd 7, na przydzielonych 10: w marszu mundurowych 114, (w tem orkiestra 32), cywilnych 41, w ćwiczeniach wolnych 84, dzielnicowych 48, lancami 38.

Hufiec zachodni, Gniazd 14, na przydzielonych 18: w marszu mundurowych 119, cywilnych 7, w ćwiczeniach wolnych 78, dzielnicowych 50, lancami 26.

Hufiec południowy, Gniazd 7, — (wszystkie): w marszu mundurowych 114, cywilnych 22, (w tem orkiestra 14), w ćwiczeniach wolnych 65, dzielnicowych 36, lancami 33.

Hufiec wschodni, Gniazd 6, na przydzielonych 8: w marszu mundurowych 105, cywilnych 22, w ćwiczeniach wolnych 91, dzielnicowych 68, lancami 51.

Z powyższego zestawienia widać, że podział hufców, dokonany naprzód, na oko, tak co do liczby uczestników w marszu, jak i ćwiczeniach był doskonały i dał równe siły każdemu hufcowi.

Z Wadowic (wedle raportu naczelnika miejscowego, gdyż w marszu udziału nie brali): w ćwiczeniach wolnych 24, dzielnicowych 21, lancami 12.

Ogółem, Gniazd 34, na 43: w marszu mundurowych 481, cywilnych 92, w ćwiczeniach wolnych 318, dzielnicowych 223, lancami 160.

Oraz goście Sokoła — mundurowi w marszu 29, cywilni 4, w ćwiczeniach wolnych 20, odrębnych 22.

Pań do ćwiczeń wykazywały raporty 73 i 12 gości; po przybyciu kolejną — udawały się na przygotowaną kwaterę — a po zgłoszeniu w kancelaryi na boisko Sokoła, gdzie odbyły próbę.

Sokół Wadowicki ze sztandarem i Prezydium Okręgu — o godzinie 9¹/₂ rano udały się na nabożeństwo do kościoła, a o godz. 12. w południe na rynek, gdzie zebrały się tłumy publiczności miejscowej i okolicznej, zalegając również cztery ulice, któremi miały nadejść sokole drużyny. Nastrój ludności był bardzo sympatyczny, a wyrazem tego było prawdziwie uroczyste przybranie niemal wszystkich domów w dekoracje, flagi, kwiaty, liczne napisy i t. d. już od poprzedniego dnia, jakoteż iluminacja okien nalepkami, wydanymi przez wadowicki Sokół.

Hufce miały nakazane wejść na rynek o godz. 12. z czterech przeciwnych stron i ustawić się w okół rynku (na mniejszym obwodzie). Punktualnie też o tej godzinie, jakby na jedno uderzenie, wśród dźwięków 2-ch orkiestr wkroczyły 3 hufce; 4-ty opóźnił się o 3 minuty (była dozwolona zwłoka 5 minut). Za każdym hufcem postępowali ćwiczący cywilni i tabor z gospodarzem i lekarzem.

W pośrodku rynku oczekiwał prezes, naczelnik i przyboczny. Po sformowaniu czworoboku, złożyli dowódcy hufcowi raport ustny naczelnikowi okręgowemu, a ten prezesowi. Raporty pisemne doręczyła im przedtem kancelarya, a w ten sposób można je było porównać z faktyczną liczbą przybyłych — jako też później z liczbą stojących do ćwiczeń na boisku.

Po komendzie „spocznij“ — z przygotowanej trybuny przed budynkiem Magistratu powitał serdecznie zebrane Sokolstwo zastępca burmistrza

miasta, a odpowiedział mu w krótkich słowach prezes, poczem nastąpiło uszykowanie do pochodu uroczystego. Ćwiczący niemundurowi pod osobną komendą odeszli zaraz osobno na boisko — za nimi kilkunastu kolarzy.

Pochód uroczysty — wśród licznych rzesz publiczności odbywał się z rynku, główną ulicą Lwowską, poczem skręcił ulicą polną na złotowe boisko (odległe o 2 km.), położone na błoniach wadowickich, w prześlicznej dolinie Skawy, w malowniczym obramowaniu widniejących zdała gór. Pogoda, jak lepszą wymarzyć sobie trudno, sprzyjała przez cały dzień.

W połowie ulicy Lwowskiej odbyła się defilada przed prezesem Okręgu.

Pochód rozpoczynała orkiestra sokoła (32 ludzi) potem 28 gości Sokołów, pluton honorowy ze sztandarem (wadowickim), następnie 18 plutonów, muzyka cywilna (ze Suchej, 14 ludzi) i znowu 15¹/₂ plutonów.

Ogółem z Okręgu I. 494 umundurowanych; doliczając do tej liczby kilkunastu druhow, pełniących służbę w mieście i na boisku, miało się około 520 mundurowych, liczbę najwyższą z dotychczasowych zlotów Okręgu I.

Po przybyciu na boisko, zarządził naczelnik natychmiast (było już po 1 godz.) próbę ćwiczeń, podczas gdy inni uczestnicy rozchodzili się na południowy posiłek. Objad był przygotowany w dwu restauracjach ogródkowych, za miastem, blisko boiska, w cenie po 1 kor. — nadto dowolnie w lokalach w mieście.

Boisko było urządzone na 500 ćwiczących — z pasem neutralnym — i 3 rzędami ławek dokoła; za temi w dwóch liniach miejsca dla stojących; trybuna dla naczelnika i dla 2 okazicieli u czoła ponad głównymi ławkami — naprzeciw wzniesienie dla orkiestry, obok tegoż kancelarya złotowa, pogotowie lekarskie, miejsce na przyrzady, bufet (2-gi bufet zewnątrz boiska, gdzie się też rozłożyły liczne kramy).

W tejże stronie 2 szatnie, t. j. dla druhow i pań i plac zboru.

Próba rozpoczęta o godzinie 1:30 trwała do godziny 4, poczem dopiero mogli ćwiczący, znużeni i zgłodniałi udać się na posiłek, którego wielu już i dostać nie mogło, lub musieli szukać go znowu daleko w mieście.

To opóźnienie próby, względnie odbywanie jej w niewłaściwej porze, lub też zbyt pedantyczne przerabianie jej, n. p. w ćwiczeniach wolnych, powtarzaniu ćwiczeń kobiet, miało też ten skutek, że publiczne ćwiczenia nie rozpoczęły się o godzinie 4¹/₂, jak było zapowiedziane, lecz dopiero o 5:15 i to bez muzyki..., bo grajki szukali jeszcze objadów.

Publiczność dopisała i tu w zupełności. Piękna murawa błóń i trybuny zapełniły się i zakwitły barwnymi strojami widzów; brakło miejsc do siedzeń, a 3 funkcjonujące kasy miały sporo do roboty, aczkolwiek nie tyle dochodu, ponieważ wyznaczono ceny bardzo umiarkowane — po 1 kor. po 60 h. i 20 h.

Ćwiczenia rozpoczęły: piramidy gości sokolich (16) i ćwiczenia laskami dzielnicy Cieszyńskiej (28). Po zejściu ich z boiska, wstąpiły wszystkie inne dzielnice, produkując równocześnie swe ćwiczenia i tak: Wadowicka — piramidy (45), Podgórska — piramidy (26), Bocheńska — chwytys zapasnicze (40), Żywiecka — piramidki (20), Nowotarska — na poręczach (12), Krakowska a) piłka nożna (18), b) spinanie przez parkan (12).

Po ćwiczeniach dzielnicowych — już przy dźwiękach... posilonej orkiestry, nastąpiły ćwiczenia wolne Okręgu I., złożone z 4 obrazów, przy udziale 293 druhow; po nich osobno ćwiczenia wolne (innego układu) gości sokolich (22), dalej ćwiczenia pań — 80 (w tem 12 gości Sokolic), następnie ćwiczenia wolne ciupagami Sokoła nowotarskiego (10) i wreszcie ćwiczenia lancami (100).

Jako nie fachowemu, trudno mi się wdawać w dokładniejszy opis ćwiczeń, a tem bardziej w krytykę ich.

(Dok. nast.)

ĆWICZENIA WOLNE

ze Złotu doraźnego w Wadowicach w r. 1909.

Postawa pierwotna: zasadna, ramiona w dół, ręce w pięść. Położenia ręki: wprzód = promień, w bok = grzbiet, w pion = dłonie do środka, wstecz = łokieć.

Obraz I.

1. Ramiona skórcz — zakrok prawą.
2. „ wprzód — wykrok prawą.
3. „ w bok (w płaszczyźnie poziomej) — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo na piętach do rozkroku.
4. Ramiona w dół — postawa zasadna, prawa do lewej.

Obraz II.

1. Ramiona bokiem ugnij — wypad prawą w bok.
2. „ wstecz — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo do uniku prawą.
3. Ramiona wprzód — prawą nogę podnieś wprzód, lewą prostuj.
4. Ramiona w dół — postawa zasadna.

Obraz III.

1. Ramiona w pion — rozkrok prawą.
2. „ w bok — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo, klękniij prawą.
3. Ramiona na krzyże — wypad prawą wprzód.

4. Ramiona w dół — postawa zasadna, prawa do lewej.

Obraz IV.

1. Ramiona w pion — postawa na palcach.
2. Ręce o ziemię oprzeij — przysiad.
3. Podpór leżąc przodem.
4. Poskokiem przysiad, ręce na ziemi.
5. Ramiona w bok — wypad lewą w bok.
6. „ skurecz — postawa zasadna, lewa do prawej.
7. Ramiona w bok — wypad prawą w bok.
8. „ w dół — $\frac{1}{4}$ obr. w lewo do postawy zasadnej, prawa do lewej.

Szczęśny Ruciński.

Uroczystość poświęcenia sztandaru Sokoła w Jaworznie

połączona ze Złotem Okręgu górnośląskiego.

Odbędzie się dnia 15. sierpnia 1909 r. z następującym programem:

O godzinie 5 rano: Pobudka jaworzniackiej muzyki sokolej; o godz. 6 $\frac{1}{4}$ rano: Przyjazd druhow górnośląskich do Brzezinki, skąd udadzą się furmankami do Jaworzna.

O godzinie 7 $\frac{1}{2}$ rano: przybycie Sokolstwa i gości do Szczakowej, skąd zabiera wszystkich pociąg gwarecki do Jaworzna, zbiórka w Sokole. O godzinie 8 $\frac{1}{2}$ rano: Próba ćwiczeń na boisku; o godzinie 10 rano: Pochód (bez ćwiczących) do kościoła na nabożeństwo; o godzinie 11 rano: powrót ich do Sokoła; o godz. 11 $\frac{1}{2}$ rano: Przemówienia delegatów i zapisywanie się do księgi pamiątkowej; o godz. 12 w południe: Objad połowy na boisku; o godz. 2 po południu: Przyjazd gości z Górnego Śląska, zebranie w sokolni i wbijanie gwoździ; o godz. 3 $\frac{1}{2}$ po poł.: Pochód przez miasto; o godz. 4 $\frac{1}{2}$ po poł.: Ćwiczenia publiczne na boisku sokolem i festyn z tombolą; o godz. 9 wieczór: Taneczna zabawa w głównej sali „Sokoła“; o godz. 9 $\frac{1}{2}$ lub przedtem o godz. 7 wieczór: Odjazd drużyn sokolich w stronę Krakowa i Wiednia; o godz. 10 $\frac{1}{2}$ w nocy: Odjazd Górnoślązaków.

Pociąg osobowy w niedzielę wyjeżdża z Krakowa rano o godz. 5 minut 38, z Trzebini rano o godz. 6 min. 59, ze Szczakowej rano o godz. 7 minut 21.

Pociąg ten ma połączenie w Trzebini z pociągami przybywającymi od strony Bogumina, Dziedzie i Oświęcimia. Z innych linii kolejowych należy w odpowiednim czasie dojechać.

Druhowie i Druhinie ćwiczące mogą przybyć do Jaworzna w sobotę wieczorem, pociągiem odchodzącym z Krakowa o godz. 6 min. 40 wieczorem, a przy-

chodzącym do Chrzanowa o godz. 8 min. 5, skąd zabiera pociąg kolei Piła-Jaworzno, odjeżdżający z Chrzanowa o godz. 8 min. 40 wieczorem.

Dla gości górnośląskich odjeżdża zamówiony pociąg wycieczkowy z Mysłowic o godz. 1 po południu w niedzielę i przyjeżdża wprost do Jaworzna.

Bezpłatne kwatery będą przygotowane, uprasza się jednak zamówić je na trzy dni wcześniej.

Porządek ćwiczeń: 1. Ćwiczenia wolne Górnoślązaków; 2. ćwiczenia dzieci z Gniazda jaworznickiego; 3. ćwiczenia pań laskami (ze Złotu doraznego w Wadowicach); 4. ćwiczenia wolne (gości); 5) ćwiczenia maczugami, 6 obrazów (układu druha S. Rucińskiego); 6. ćwiczenia laskami Okręgu górnośląskiego; 7. ćwiczenia na przyrządach; 8. ćwiczenia wolne (ze Złotu wadowickiego); 9. ćwiczenia lancami; 10. budowanie piramid przy oświetleniu bengalskiem.

Każde Gniazdo mające zamiar brać udział w ćwiczeniach na przyrządach, zechce się zgłosić wcześniej wprost do Jaworzna.

KRONIKA.

Wyścigi kolarskie w Krzeszowicach 11. lipca. Dzięki łaskawemu pozwoleniu Andrzejowej hr. Potockiej, właścicielki Krzeszowic, Oddział kolarski Sokola w Krakowie mógł odbyć swoje wiosenne wyścigi na tamtejszym torze, który wprawdzie służy do trenowania kłusaków, mógł jednak znośnie zastąpić tor kolarski. Kilkundniowe jednak deszcze, poprzedzające dzień wyścigów, rozmoczyły tor, co zmusiło jeźdźców do jeżdżenia stroną zewnętrzną, t. j. twardszą, przyczyniając im przeszło 50 metrów na każdy kilometr, czyli jedno okrążenie toru w stronie najwęższej.

Do uświetnienia tej pierwszej w podobnych warunkach uroczystości, przyczynili się niewątpliwie dwaj najlepsi obecnie jeźdźcy szosowi lwowscy, d. d. Szechiński i Rogowski. Jakkolwiek w biegach mniejszych jeźdźcy ci nie robili dobrych czasów, bo nawet ponad normę 2 minuty na kilometr, to można tłómaczyć ten fakt brakiem konkurencji, ale za to sprawność i ich tężyzna wyszły na jaw dopiero w biegu głównym, 10 kilom., gdzie obaj jeźdźcy, mając na karku jeźdźców krakowskich, jechali z chyżością poniżej dwóch minut na kilometr.

Najlepszy czas zrobili na tandemie dwaj jeźdźcy krakowscy: Reindl i Łowczyński, jadąc 5 kilometrów 8 min. 42³/₅ sek.

Jeżeli nasi jeźdźcy krakowscy nie mogli sprostać Lwowiakom, to przyczyna leży niewątpliwie w braku sumiennej zaprawy u Krakowiaków i w pracy zawodowej, która nie pozwala im na skuteczną dla sportu pracę. Być może jednak, że konkurencja z Lwowiakami zachęci i na tem polu Krakowiaków do pracy, któraby przypominała czasy Ritterschilda, Komoniew-

skiego, Mańkowskiego i Kostańskiego; ale by dojść do rezultatów przez nich osiągniętych, trzeba tak pracować w zaprawianiu się, jak oni pracowali i tak ćwiczyć przez zimę w sali „Sokola“, jak oni ćwiczyli.

Wynik z wyścigów przedstawia się następująco:

I. Bieg otwarcia 3 klm.: 1. Szechiński (Lwów) 6:13 minut, 2. Grzywiński (Kraków) 6:14¹/₅ min., 3. Rogowski (Lwów) 6:15 min., 4. Rice (Kraków) —.

II. Bieg nowicyuszów 3 klm.: 1. Merlelinger (Podgórze) 6.01²/₅ min., 2. Gardziel (Podgórze) 6:14 min., 3. Fortuna (Kraków) 6:28 min., 4. Wawrzecki (Kraków) —.

III. Bieg główny 10¹/₂ klm.: 1. Szechiński (Lwów) 19:45 min., 2. Rogowski (Lwów) 19:46¹/₅ min., 3. Surowiecki (Kraków) 20:25 min., 4. Łowczyński (Kraków) 22:20 min., 5. Figwer (Kraków) 22:22 min., 6. Kurzawiński (Kraków) 22:24 min., 7. Bittner (Brzesko) —, 8. Bieniaszewski (Lwów) wycofał się, 9. Reindl (Kraków) wycofał się z powodu zepsucia łańcucha.

IV. Bieg tandemów 5 klm.: 1. Reindl-Łowczyński (Kraków) 8:42³/₅ min., 2. Weiss-Grzywiński (Kraków) 9:08³/₅ min.

V. Bieg gości 5 klm.: 1. Szechiński (Lwów) 10:40 min., 2. Gardziel (Podgórze) 10:57³/₅ min., 3. Rogowski (Lwów) 11:07 upadł z maszyny, 4. Bieniaszewski (Lwów) —.

VI. Bieg członków O. K. S. K. 3 klm.: 1. Rice (Kraków) 5:39 min., 2. Grzywiński (Kraków) 5:43³/₅ min., 3. Reindl (Kraków) 5:52²/₅ min., 4. Surowiecki (Kraków) —, 5. Weiss (Kraków) —, 6. Łowczyński (Kraków) —.

VII. Bieg pieszy 1 klm.: 1. Weiss (Kraków) 3:45 min., 2. Figwer (Kraków) 3:46 min., 3. Bieda (Kraków) 3:47 min., 4. Sawiszewski (N. York VII) 3:52¹/₅ min.

VIII. Bieg z wyrównaniem 3 klm.: 1. Szechiński 0 m., (Lwów) 5:53³/₅ min., 2. Rogowski 0 m., (Lwów) 5:54 min., 3. Rice 40 m. (Kraków) 6:65²/₅ min., 4. Reindl 50 m. (Kraków) —.

IX. Bieg pocieszenia 3 klm.: 1. Weiss (Kraków) 6:05¹/₅ min., 2. Figwer (Kraków) 6:19 min., 3. Wawrzecki (Kraków) 6:25 min.

X. Bieg amatorów 3 km.: 1. Bisztyga (Kraków) 6:10 min., 2. Karwat (Kraków) 6:32 min., 3. Gold (Kraków) 6:33 min., 4. Fered (Kraków) —, 5. Jachowicz (Kraków) —.

Warszawskie Towarzystwo ratowania tonących liczyło w r. z. 58 członków rzeczywistych (zwyczajnych), 3 dożywotnich i 3 honorowych. Dochody wynosiły 1.238 rb., wydatki zaś 1.136 rb. Towarzystwo utrzymywało stałą stację ratunkową na Wiśle oraz 4 posterunki letnie i to: na Wiśle 2, na Bugu 1 i na Narwi 1. — Wypadków tonięcia na Wiśle zanotowano w r. ubiegłym 30; z tych w 12. daną była pomoc ze stacyj rzecznych. Na ostatniem Walnem Zgroma-

dzeniu tegoż Towarzystwa, które się odbyło w dniu 19. kwietnia b. r., powzięto uchwałę, zasługującą na szczególne uznanie, a mianowicie założenia na Wiśle szkoły pływania. — W tym celu dla urzeczywistnienia tego zamiaru wybraną została osobna komisya.

Z fizjologii pływania *). Wszystko to, co wiemy o zdrowotności kąpeli w ogólności, czy to są tusze, wanny lub moczenia nóg, odnosi się też i do pływania, z tą tylko różnicą, że ostatnie przynosi zdrowiu o wiele więcej korzyści, przez wszechstronny ruch, zahartowanie i wzmocnienie ciała. Ażeby doniosłość pływania dokładnie zrozumieć, musimy sobie uprzytomnić, jakiemu procesowi fizjologicznemu podlega organizm podczas pływania.

Pływanie działa na ciało w dwojaki sposób, a mianowicie: termicznie i mechanicznie. Termicznie, przez temperaturę wody, która w pływalniach wynosi przeciętnie do 23° C.; mechanicznie zaś przez nacisk, jaki wywierają cząsteczki wody na ciało.

Ponieważ temperatura wody jest niższą niż temperatura ciała, przeto skóra, jako wrażliwa na zimno, kurczy się, wskutek czego i naczynia krwionośne ulegają skurczeniu i wyciskają krew ku wewnętrznym partjom ciała.

Wskutek tego potęguje się i przyspiesza wymiana materji.

Praca mięśni, jaka przy pływaniu jest potrzebna, powiększa jeszcze bardziej ów proces, który wynagradza ubytek ciepła, spowodowany dłuższem przebywaniem w wodzie. Utrata ciepła jest dosyć znaczna, woda bowiem jest dobrym przewodnikiem ciepła, a do tego jeszcze skóra jest narażona na stykanie się z coraz to nowemi cząsteczkami wody.

Energja, z jaką ciało broni się przeciw przeziębieniu — przez możliwie minimalne oddawanie ciepła i przez spotęgowanie procesu spalania — jest różną i zależy od konstytucji i dyspozycji jednostek. Główna więc zaleta pływania polega na tem, że przez dłuższe ćwiczenie, siła reagowania skóry — czyli, jak powszechnie nazywają „zahartowanie“ da się tak dalece rozwinąć, że — jak Dr Kabierski wykazuje — mogą długoletni pływacy kąpać się bez szkody dla swego zdrowia w wodzie zimnej jak lód, a całemi godzinami przebywać w wodzie, wynoszącej około 15° C.

Zahartowanie ciała i przyzwyczajanie zastosowywania się do temperatury wody ma i w codziennem życiu ogromne znaczenie, gdyż przez regularne pielęgnowanie sportu pływackiego zmniejsza się skłonność do wszelkich przeziębień, a przede wszystkim do chorób spowodowanych zmianą temperatury powietrza.

Co do kwestji, jak długo powinna trwać kąpiel połączona z pływaniem, to zależy od siły reakcyjnej (zahartowania) pojedynczego indywiduum. Naczynia

krwionośne rozszerzają się po ukończonej kąpeli, temperatura ciała wzmagą się, ponieważ tworzenie się ciepła spowodowane pracą mięśni trwa dalej, a utrata ciepła prawie ustaje dlatego, że powietrze jest gorszym przewodnikiem, niż woda.

Dlatego to pływak po ukończonym treningu doznaje błogiego uczucia ciepła, gdzie zaś tego uczucia nie ma, jest dowodem, że kąpiel trwała za długo.

Najnowsze badania wykazały, że pływanie powoduje powiększenie się znaczne czerwonych ciałek krwi.

Szczególnie u osób anemicznych da się w krótkim czasie powiększyć liczbę czerwonych ciałek krwi, przez krótkie a regularne pływanie i dobre odżywianie się.

Te nowe komórki krwi są właściwie komórkami rezerwowemi, które były w ciele, ale w stanie nieczynnym, a teraz przez spotęgowaną pracę mięśni zostały wprowadzone w obieg. Są one roznosicielami surowych materji, które dostarczają ciału energii i siły.

Oziębiający wpływ wody działa też pomyślnie i na nerwy, a przez nie na serce i oddech. Drażnienie nerwów, jakie powierzchnia skóry odczuwa, udziela się mózgowi i powoduje znaczne pogłębienie oddechu, większy dopływ surowych materji i szybsze wydzielanie się kwasu węglowego. Serce pracuje szybciej i intensywniej, obieg krwi jest energiczniejszy, wogóle daje się zauważyć korzystniejszy wpływ na cały organizm.

Należy jeszcze wspomnieć o mechanicznem działaniu pływania, które jest jednak mniejsze, niż termiczne. Praca mięśni, jakiej potrzeba do pokonania oporu wody, wywołuje szybszy obieg krwi i ruch serca, oraz pogłębienie oddechu.

Wskutek nacisku, jaki wywiera słup wody na klatkę piersiową, musi ona przy oddechu silniej pracować, przez co wzmacniają się mięśnie oddechowe i płuca.

Do działań mechanicznych zaliczają się też korzyści, jakie się osiąga przez ruch. Pływanie, do którego należy też nurkowanie i skoki, nie jest niczem innem, jak ćwiczeniem gimnastycznym, podczas którego pracują równocześnie mięśnie karku, piersi, brzucha, górnych i dolnych kończyn ciała. Ćwiczenia te mają jeszcze i tę najważniejszą zaletę higieniczną, która je stawia wyżej od zwykłych ćwiczeń gimnastycznych, że się je wykonuje w powietrzu zupełnie wolnem od kurzu. Widziny więc, że pływak oprócz wzmocnienia oddechu, przyspieszenia obiegu krwi i ożywienia przemiany materji, zyskuje jeszcze na wszechstronnem wzmocnieniu mięśni.

Jednakowoż wszystkie te korzyści nie dadzą się tak szybko osiągnąć; są one bowiem następstwem długiego, planowo i metodycznie prowadzonego ćwiczenia w pływaniu. Nie wystarcza więc samo umożliwienie dziecku nauczenia się pływania w tym tylko

*) Z tygodnika „Zgoda“ (Chicago) z 8. lipca 1909 r. Nr. 27.

celu, iżby mogło popływać sobie w rzece lub stawie i to tylko w porze letniej. Jeżeli pływanie ma być jednym z czynników wychowania fizycznego, natenczas powinno się je uprawiać przez cały rok, bez względu na porę roku i pogodę. Wynika z tego, że konieczną jest rzeczą urządzanie pływalni sztucznych, zimowych, przynajmniej w większych miastach, gdyż tylko w takich wypadkach może być mowa o racjonalnem pielęgnowaniu sportu pływackiego.

Nie można wreszcie pominąć milczeniem zarzutu, że przez kąpiele we wspólnych pływalniach można się nabawić różnych chorób, jak: choroby skóry, odry, szkarlatyny lub tyfusu. Należy jednakowoż zwrócić uwagę na fakt, że dawniej, n. p. w Niemczech, gdy środki ostrożności w pływalniach nie były tak udoskonalone i przestrzegane jak dzisiaj, zdarzały się wypadki zarażenia bardzo rzadko. Przecież i w szkole jest także możliwość nabawienia się choroby, a jednak nikt z nas nie uchyla się z tego powodu od obowiązku szkolnego. Gdy się zważy z jednej strony ogromne korzyści, jakie zdrowiu przynoszą kąpiele i pływanie we wspólnych pływalniach, a z drugiej bardzo a bardzo rzadkie wypadki zakażenia się, to musimy przyznać słusność słowom Lasarsa, który powiada: „Lepiej, gdy kąpiele w pływalniach przynoszą zdrowie i siły tysiącom jednostek w ciągu roku, i gdy ewentualnie jedna z nich nabawi się choroby skóry, niż gdyby pływalni wcale nie budowano z obawy, aby ta jednostka nie zakaziła się“.

F. Kap.

Wyniki badań serca. Od kilku lat prowadzi Dr. A. Smith z Berlina studia nad sercem u ludzi, oddających się sportom wszelkiego rodzaju.

Niedawno ogłoszone zostały niektóre ciekawe szczegóły, fakty zebrane podczas wznovionych niedawno igrzysk olimpijskich w Atenach. Badania te utwierdzają przekonanie, że: 1) od wielkości serca zależy zdolność do ćwiczeń fizycznych; 2) różne rodzaje sportu różnie oddziałują na wielkość i stan serca.

Stwierdzonem zostało n. p., że z dwu ludzi, oddających się temu samemu sportowi i w tych samych warunkach, ten jest dzielniejszy, który posiada mniejsze serce — wniosek stąd, że wytrzymałość i dzielność fizyczna stoi w odwrotnym stosunku do objętości narządu sercowego.

Dzielność i wytrzymałość ćwiczącego potęguje się, jeżeli zmniejsza się wielkość serca — słabnie zaś, jeżeli się powiększa. Do badań w tym kierunku użył Dr. S. promieni Roentgena.

Podczas badań w Atenach ciekawość była ogólną, która gałąź sportu najkorzystniej oddziałuje na ten najważniejszy organ ciała naszego. Okazało się ku ogólnemu zdziwieniu, że najlepsze, najzdrowsze serca mają szybkobiegacze. Gdy się zważy, jakiego wysiłku fizycznego trzeba użyć, by przebyć n. p. 100 mtr. w ciągu 11 sekund, to rozumie się, że faktycznie tylko niezwykle zdrowe serca potrafią pracy tej pod-

jąć. Wniosek stąd, że chcąc wzmocnić słabe serce, należy ćwiczyć systematycznie bieg szybki. Rzecz to jednak znana i przez lekarzy polecana, że chorzy na serce powinni sport ten uprawiać — rozumie się z należytym umiarkowaniem.

Niżej już pod względem siły serca stoją gimnastycy i pływacy. Okazuje się, że lekka atletyka jest dla serca korzystniejsza, niż forsowne ćwiczenie gimnastyczne lub pływanie. Dr. S. twierdzi, że brak należytego wpływu ćwiczeń tych na rozwój serca pochodzi stąd (przynajmniej w Niemczech), że zwykle po ćwiczeniach nie szcędzą sobie ćwiczący użytku alkoholi, które w takich chwilach ogromnie sercu szkodzą. Na leży przeto wystrzegać się picia alkoholu po ćwiczeniach i to bezwarunkowo, również nie uprawiać nadzbyt forsownych ćwiczeń.

Następne miejsce zajmują cykliści. Zauważa się u nich większą objętość serca, jako objaw słabości. Pochodzi to stąd, iż podczas jazdy kołem następuje u jadącego takie napięcie duchowe, iż przekracza granice wytrzymałości ciała na tego rodzaju ruch. Słabsze serca mają zapaśnicy i dźwigacze ciężarów. Ważny wpływ ujemny w tym kierunku wywiera u nich nadmiar pokarmów i napojów, które spożywają. U szermierzy nie spotkano żadnych typowych objawów — pochodzi to stąd, że sport ten nie wywiera tak znacznych wpływów na ciało samo, natomiast oddziaływa na ducha człowieka.

Klasyfikując narodowości na podstawie powyższych badań Dra Smitha, zauważyć należy, że ludy, uprawiające lekką atletykę, jak Amerykanie, Anglicy i Węgrzy, stoją pod względem dobroci serca wyżej, niż Niemcy i Skandynawowie, gdzie przeważa atletyka ciężka.

Ciekawe i ważne nadzwyczaj są badania, jakie skutki wywiera alkohol na serce. Otóż stwierdzonem jest, że serce pod jego wpływem rośnie nieraz do podwójnej swej objętości, stając się coraz słabsze tak, że człowiek traci siły, ochotę do wszelkiego ruchu, popada w apatyę fizyczną i duchową. Wynika z tego jedno bardzo ważne dla gimnastyków prawidło: nie używaj zupełnie napojów alkoholicznych.

SPRAWY OKRĘGU I.

SPRAWOZDANIE

z okręg. kursu gimnastycznego w Krakowie w czasie od 12. — 17. lipca 1909 r.

Ogłoszony (w Przeglądzie Nr 12) kurs dwutygodniowy skrócono do dni sześciu, z powodu małej liczby uczestników z Gniazd następujących:

Andrychów — Ferdynand Kłapa,

„ — Józef Zębaty,

Brzeszcze — Jan Pyszko,

Kraków — Adam Bieda,
Wadowice — Kazimierz Usiekniewicz,
Wieliczka — Chudoba,
Zator — Michał Baścik,

Ćwiczenia odbywały się w sześciu godzinach dziennie, nadto korzystali uczestnicy kursu z wieczorowych godzin ćwiczebnych „Sokoła krakowskiego“.

Program kursu ograniczono z powodu krótkości czasu głównie do ćwiczeń złotych. Przerobiono praktycznie obrazy ćwiczeń wolnych, maczugami, lancami, rzut oszczepem, dyskiem, kamieniem, skok o tyczce, przez poręcz i dosiężny na parkan, przechodzenie przez parkan.

Objaśniono warunki zawodów i udzielono wskazówek co do sposobu zaprawy w tychże.

Podano zasób ćwiczeń na cały czas przedzłotowy, sposób rozkładu na poszczególne lekcje oraz sposób nauczania przez stosowanie odpowiednich ćwiczeń przygotowawczych, z uwzględnieniem okresu zimowego i letniego.

Wynik kursu nie jest zadowalniający z powodu bardzo małego udziału.

W końcu zauważyć należy, że ćwiczenia złote są trudne, poniekąd dla nas nowe i mnogie. W ciągu tygodnia zaledwie, przerobiliśmy powyżej podany a nie-

zupełny program ćwiczeń, których uczestnicy kursu pamięciowo nie zdołali opanować pomimo, że byli między nimi rutynowani nauczyciele gimnastyki. Jeżeli dodamy jeszcze opuszczone z powodu braku czasu ćwiczenia: odrębne Okręgów, kobiet, musztrę według nowego regulaminu, zawody w palancie, piłce nożnej, pływaniu i inne, to przyjdziemy do przekonania, że na dokładne przerobienie na kursie ćwiczeń złotych potrzeba przy sumiennej pracy przynajmniej dwóch tygodni czasu.

Z powyższego wynika, że kurs okręgowy należy powtórzyć a muszą w nim wziąć udział wszyscy nauczelnicy Gniazd, bezwarunkowo zaś naczelnicy dzielnic.

W Krakowie, 25. lipca 1909. r.

Szczesny Ruciński
kierownik kursu.

Na udział w uroczystości poświęcenia sztandaru Sokoła w Jaworznie zezwala się Druhom mundurowym i ćwiczącym Towarzystw: Bochnia, Chrzanów, Dzieńdzie, Kraków, Oświęcim, Podgórze, Siersza, Sucha, Trzebinia, Wadowice, Wieliczka, Zator, Żywiec.

Nadto — z powodu Złotu Górno-śląskiego zezwala się wszystkim Gniazdom Okręgu na wysłanie pojedynczych delegacyj. *Z Wydziału Okręgu I.*

Najpopularniejsze tytonie są:

tak zwana „SIEDMNASTKA“ (Feiner Hercegowina Rauchtabak) paczka 34 halerze.

i tak zwana „TRZYNASTKA“ (Mittelfeiner türkischer Rauchtabak) paczka 26 halerzy.

Te dwie odmiany tytoniu w równych częściach zmieszane dają doskonałą mieszankę.

Bardzo smaczną jest w paleniu i nadaje się znakomicie do tutek „NORIS“ oznacz. lit.

Również nadzwyczaj smaczną jest w paleniu ta mieszanka w bibułkach cygaretowych

„POBUDKA“

wyrobu fabryki „NORIS“

Mr. W. BEŁDOWSKIEGO W KRAKOWIE. 5

Cena: „POBUDKA“ w książeczkach 4 halerze — w opakowaniu patentowem 6 halerzy.

Zwolennikom kręconych papierosów zwracam uwagę na bibułki „POBUDKA“.

Prześciancie palić przezroczyte bibułki.

Przyrządy gimnastyczne

pokojowe

odznaki i pióra sokole

poleca

STEFAN PORĘBSKI

Kraków, Rynek gł. 32.

MEBLE

od najskromniejszych do najwykwintniejszych po cenach niskich

poleca

Kajetan DUDZIAK

KRAKÓW,

FLORYAŃSKA L. 36, I. P.

CZELADNIK stolarski, szewski lub krawiecki,

któryby mógł prowadzić ćwiczenia w Sokole, znajdzie natychmiast zajęcie w Trzyńcu na Śląsku austr.

Zgłoszenia należy nadsyłać do Sokoła w Trzyńcu, na ręce **druha J. Ofioka**, kierownika szkoły, w Kolkowicach, p. Cieszyn.

ZAKŁAD

WYROBU OBUWIA

A. LASAKA

Kraków, ulica św. Marka 17

8

poleca

Buty sokolskie. Obuwie sportowe

i wszelkie inne.

Na składzie prawidła i pasty.