

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).

JAZDA NA WILCZKACH

(rennwolfach)

Napisał: **SZCZĘSNY POŁOMSKI**
naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

(Zdjęcia fotograficzne robił druh Rajmund Łodziak).

Ukształtowanie pionowe naszego kraju jest rozmaite. Znajdują się więc u nas niebotyczne Tatry, a są także oprócz najrozmaitszego ukształtowania terenu i niziny równające się niemal z poziomem morza.

Od jakości ukształtowania terenu zależy rodzaj sportów zimowych uprawianych w danej miejscowości. Narciarz w równinach, tęsknem okiem spogląda na majaczące się w oddali falujące góry, jak również zapalony łyżwiarz przebywający w okolicach bezwodnych, marzy choćby o kilku metrach kwadratowych lodu i nierzadko sam wylewa wodę, dobywając ją z głębokości ziemi, aby zaspokoić popęd do ruchu w sposób dla niego najprzyjemniejszy. Zjeżdżanie z góry na saneczkach wymaga także bodaj jakiego takiego wzniesienia, którego nieraz w nizinach na parę kilometrów wokoło trudno znaleźć.

Cóż więc pozostaje łaknącym ruchu na świeżem powietrzu w czasie zimy, jeżeli znajdują się w takiej miejscowości, gdzie ani na nartach ani łyżwach lub saneczkach jeździć nie można?

Pozostaje bardzo zdrowy, nie wymagający żadnej nauki, tylko wprawy, sport: jazda na wilczkach (rennwolfach). Sport wilczkowy nadaje się do wszel-

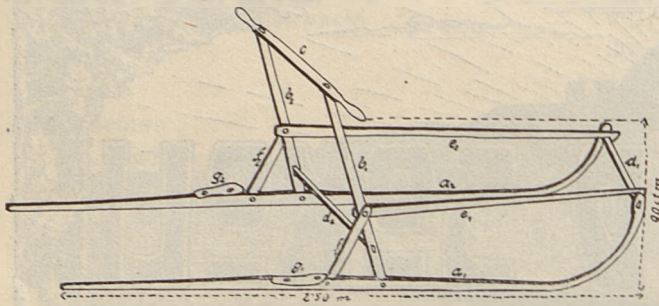
kiego rodzaju terenów i może być z przyjemnością i pożytkiem dla zdrowia uprawiany tak dobrze w okolicach górskich i pagórkowatych, jak też i w równinach czy nizinach. Wilczki nie są żadnym wymysłem nowoczesnym; jazdę na nich już od wieków uprawiają mieszkańcy Norwegii i Szwecji, nie dla przyjemności lub rozrywki, ale z musu. Tam, na targi i jarmarki wyjeżdżają Szwedzi i Norwegowie wilczkami obładowanymi rozmaitymi produktami rolnymi, czy też swojskiego przemysłu a nie rzadko można zobaczyć jak mężczyzna wiezie swoją nadobną połowicę, lub kobieta zdąża za innymi wprawna jazdą na wilczkach do miasta.

Powiedziałem, że jazdę na wilczkach uprawiają mieszkańcy Norwegii z musu a to dlatego, bo zwierzęta pociągowe są tam bardzo drogie, i tylko najzamożniejsi mogą sobie pozwolić na taki zbytek, jakim jest utrzymanie n. p. konia. Sporty zimowe u nas, prócz łyżwiarstwa leżały dotychczas odłogiem, gdy tymczasem u innych narodowości są już prawie w największym rozkwicie. Dopiero w ostatnich latach weszła w życie jazda na nartach, potworzyły się osobne kluby narciarzy a później sankarzy, jednak o klubie wilczkarzy nie słyszałem, oprócz jednego przed ośmiu laty w Czarnym Dunajcu, do którego i ja należałem.

Uprawiając zatem jazdę na wilczkach już od lat ośmiu, przez któryto przeciąg czasu zdobyłem w jeździe tej dużo wprawy i praktyki, a chcąc zachęcić także innych do uprawiania tego zdrowego sportu i aby powiększyć liczbę i rodzaj sportów zimowych, podaję dokładny opis i wymiar wilczków, jakoteż uzbrojenie i sposób jazdy na nich.

Opis i wymiar.

Fig. 1.



Skala 1:25.

- a^1, a^2 = sannice, prawa, lewa, długość 2-50 m, grubość w środku 4 cm., szerokość 3 cm.
 b^1, b^2 = drążki od kierownicy, prawy, lewy, długości 92-6 cm, grubość 4 cm., szerokość 3 cm. przy drążku 4 cm.
 c = kierownica, długość 82 cm., gruba 2-3 cm., szeroka 3-3 $\frac{1}{2}$ cm.
 d^1, d^2 = poprzeczka I., d^2 , poprzeczka II., długość I.: 36 cm. II.: 39 cm., szer. 3 $\frac{1}{2}$ -4, gr. 1 $\frac{1}{2}$ -2 cm.
 e^1, e^2 = pobocznice prawa, lewa, dł. 1 m. 20 cm., szer. przy poprzecznicy I. - 2 $\frac{1}{2}$ cm., przy drążku 4 cm.
 f^1, f^2 = podpórki prawa, lewa, długość 50-1 $\frac{1}{3}$, szerokość 3-4 cm.
 g^1, g^2 = podnóżki prawy, lewy, długości 28 cm. szerokości 8-10 cm.

Wilczki powinny być zbudowane z drzewa jesionowego, a mogą być zrobione także z innego drzewa, jednak za trwałość i wytrzymałość ręczyć nie można.

Drzewo powinno być dobrane t. zn. aby słoje szły równolegle do długości części składowych, inaczej mówiąc, powinno być łupane a nie rznięte.

Sannice długie na 2 m. 50 cm. na przodzie gięte w parze, w środku grubsze i wygięte nieco do góry, przy obu końcach a szczególnie na przodzie znacznie cieńsze. Powinny być podkute grubą żelazną blachą o szerokości sannicy, a toby chciał zabezpieczyć się przed staczaniem się wilczków na boki t. z. luzowaniem, może jeszcze dać przyśrubować na blachę wzdłuż całej długości sannicy żelazny czworograniasty pręt, mniej więcej grubości 8 do 10 mm.

Drążki od kierownicy mają być silne a długość ich zależy od wysokości wileczkarza. Powinny sięgać do pasa. Mają być osadzone trochę ukośnie do sannicy tak, aby sannica, drążek i poprzeczka stanowiły trójkąt, którego podstawa wynosi 35 cm., jeden bok (podpórka) 50-2 cm. a drugi bok (drążek) 45 $\frac{1}{2}$ -46 cm.

Do kierownicy wpuszczone są drążki zaklinowane i osadzone na kleju tak, jak i wszystkie inne części składowe powinny być silnie umontowane.

Poprzeczka I i II trzymają całe wilczki; pierwsza wpuszczona jest do sannicy, druga do drążków od kierownicy, oprócz tego powinny być przykołkowane lub przyśrubowane.

Przekrój pierwszej poprzeczki ze względu na haczyki pobocznice powinien być trójkątny i zwrócony skośnie wprzód (patrz fig. 2).

Pobocznice są stale przytwierdzone wewnątrz drążków a lekko przywiązane do I poprzeczki; swoimi haczykami przytrzymują poprzeczkę I, a tem samem i wygięcie sannicy; a nie są stale przytwierdzone do pierwszej poprzeczki w tym celu, aby w razie najechnia na jakąś przeszkodę nie wstrzymywały sprężystości sannicy; przez co uderzenie jest elastyczne i nie powoduje tak prędko złamania czy to pierwszej poprzeczki czy też której z pobocznic.

Podpórki są jednym końcem wpuszczone do sannicy i przykołkowane, zaś drugim końcem przytwierdzone są zewnątrz drążków, zapomocą tego samego kołka lub śruby co i pobocznice.

Podnóżki przytwierdzone są zapomocą dwóch śrub do sannicy; powinny mieć długość stopy wileczkarza a szerokość nie powinna przekraczać 6 cm. i nie powinny nie wystawać do wewnątrz wileczków, gdyż podczas jazdy obijają się o nie nogi.

Do wileczków można przyprawić hamowidła po obu stronach zewnętrznych drążków od kierownicy takie; jakich się używa przy rowerach; naturalnie że ta część hamowidła, którą się właściwie hamuje, musi

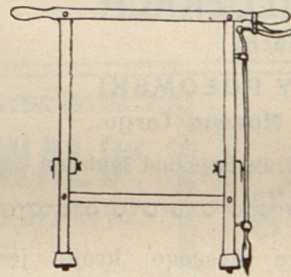


fig. 3.

być zaopatrzona nie w kauczuk ale w żelazny rylec. Wprawiony wileczkarz może się jednak całkiem wygodnie bez tych hamowideł obejść.

Robią także wilczki do rozbierania i składania. Takie wilczki mają zastosowanie tylko po większych miastach, gdzie wileczkarz aby się dostać na wielkie przestrzenie śnieżne, musi wprzód przejść kilka lub kilkanaście ulic, na których śladu śniegu niema, pchać ich przed sobą nie może, więc je nieść musi na sobie.

Uzbrojenie.

Do jazdy na wileczkach musi się obuwać zaopatrzyć w t. zw. ostrogi czyli rapcie.

Nie są to takie ostrogi, jakich używają jeźdźcy na koniach ale coś na kształt podkowy, przytwierdzonej do podeszwy bucików.

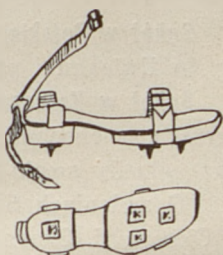
Jest kilka sposobów robienia rapci a mianowicie: robią silne meszty knajpowskie ze skóry; do podeszwy przytwierdzają żelazne blachy najeżone grubymi kolcami, a także do obcasa przytwierdzają szeroki rylec. Meszty te przypina się rzemykami na obuwiu. Są drogie i mają tę wadę, że wskutek przemoknięcia rzemieni i skóry, powięk-



Meszty skórzane.

szają się i spadają z nóg, także podczas jazdy po wilgotnym śniegu nabijają się go dużo pomiędzy kolce podeszwy przez co nie można się później nogą odpychać, bo ześlizguje się po powierzchni drogi.

O wiele tańsze są rapcie zrobione z drzewa, w nast. sposób: Podeszwę i obcas wyrzyna się z twardego drzewa i łączy się je za pomocą twardej skóry. Do obcasa przytwierdza się żelazny napiętek, podobnie zrobiony jak przy łyżwach systemu „Columbus“; z wierzchu podeszwy przytwierdza się szerokie rzemienie aby trzymały stopę. Do spodu podeszwy przykręca się trzy szerokie rylce a do obcasa jeden.



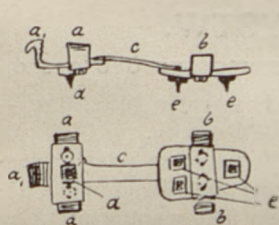
Rapcie drewniane.

Tylna żabka przy obcasie ma haczyk, za który zakłada się pasek i tym przywiązuje się rapcie na przegubie stopowym, podobnie jak łyżwy.

Są lżejsze niż skórzane, jednak krępują ruchy stopy, i tamują w niej z powodu silnego przypięcia obieg krwi; a silnie musi się przypiąć bo inaczej spadną.

Najlepsze rapcie są żelazne z przypięciem takim jakie jest przy łyżwach.

Widok ze spodu.



- a = żabki boczne przy obcasie.
- a, = żabka tylna z haczykami.
- b = żabki boczne.
- c = sprężysta blacha.
- d = rylce u obcasa.
- e = 3 rylce.

Rapcie żelazne.

Do żelaznej blachy, jak na rycinie, przymocowuje się trzy rylce, zaś żabki boczne można zrobić z tej samej blachy lub rozsuwalne z przykręcaniem; blachę tę łączy się za pomocą blaszki sprężynowej z żabkami obcasa, które wykute są z jednej blachy, na środku tej blachy z żabkami obcasa przytwierdza się jeden rylce. Tylna żabka musi mieć haczyk, za który zakłada się rzemyk i przypina się nim rapcie podobnie jak łyżwy.

Są lekkie i nadzwyczaj silne, nie krępują nogi i przetrzymują każde inne.

Norweskierapcie są następujące: klin z twardego drzewa; okuta jest ta część głowy klina, którą się odpycha.

Wzdłuż całej szerokości głowy klina, przebita jest prostokątna dziura, przez którą prze-



Norweskierapcie.

Przekrój klina jest prostokątny.

ciąga się rzemień. Rzemieniem tym okręca się nogę, krzyżując go raz na przegubie stopowym, drugi raz z tyłu nogi i zapinając go na sprzączkę z przodu nogi. Jestto bardzo tani i nadzwyczaj prymitywny sposób, ale niewygodny i niehygieniczny, gdyż krępuje się nogę, klin zaś uciska ją właśnie w tem miejscu, gdzie się znajdują wszystkie węzły naczyń krwionośnych i odżywczych nogi. (D. n.)

WSKAZÓWKI ZDROWOTNE ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH¹⁾.

1. Sala do ćwiczeń powinna być obszerna, wysoka, dobrze wentylowana i należycie oświetlona. Wentylacja może się odbywać za pomocą okien górnych, które w tym celu powinny być łatwo otwierane. Okna winny być bez firanek i portyer. Oświetlenie sali z góry i z boku najlepiej elektryczne. Powietrze w sali nie powinno być ogrzane powyżej 12° R. Podłoga w sali winna być zwilżana przed i po ćwiczeniach całkowicie — tak, ażeby nie było żadnego kurzu. Odwilżanie może się odbywać za pomocą płacht mokrych, a lepiej za pomocą rozpylaczy gumowych (węże połączone z wodociągiem). W sali powinny być spluwaczki o szerokiej powierzchni, wypełnione piaskiem, lub umieszczone na ścianie spluwaczki wypełnione często odświeżaną wodą. Spluwaczki wodne nie powinny stać na ziemi.

W sali powinny się znajdować włosiane, skórą obszyte materace do skoków. Powinien być kran z wodą, zlew i wiszący nad nim kubek do picia. Przed salą ćwiczeń winna znajdować się szatnia, a w niej szafki na ubranie i obuwie ze ściankami z siatki drucianej, dla łatwości wentylacji i wysychania ubrań ćwiczebnych. Winna być również umywalnia.

2. Zachowanie się ćwiczących. Nie wolno do sali ćwiczebnej wchodzić w obówie zwykłym, podeszwy zaś obóvia ćwiczebnego przed wejściem do sali wytrzeć o wycieraczkę. Ubranie, ćwicząc się, przywdziać właściwe ćwiczebne, lekkie, nie ciasne, (gorset wzbroniony).

Nie wolno robić na sali kurzu. (Przedmioty mogące dawać kurz, winny być oczyszczone lub zwilżone).

Podczas kaszlu nie należy wykonywać ćwiczeń. Spluwać tylko do spluwaczki.

Przystępujący do ćwiczeń winien poradzić się lekarza gimnastyka.

Przed wejściem do sali umyć ręce; toż samo po ćwiczeniach.

¹⁾ Wyjątek ze wskazówek prof. Bujwida, który podajemy dla przestrzegania ich w Towarzystwach sokolich, obok obowiązującego regulaminu Wydz. Zw. z 10/0 1894.

W razie pragnienia podczas ćwiczeń wypić wody bardzo mało, najwięcej parę łyków.

Podczas ćwiczeń należy ochraniać się w tajemnie. Nie należy wykonywać ćwiczeń forsownych, przy których tętno staje się bardzo przyspieszone i jest dążność do oddychania otwartymi ustami. Nie dźwigać zbyt wielkich ciężarów, nie urządzić mocowania i innych ćwiczeń nad siły i na pokaz. Takie kończą się zwykle przerostem serca i jego niedomogą.

Gdy nastąpi osłabienie lub grozi omdlenie, położyć się poziomo na materacu lub podłodze, aż wróci normalna czynność serca. Zemdlenie traktowane w ten sposób, przechodzi szybko bez pryskania twarzy wodą lub soli trzeźwiących.

Otarcia na skórze zasypywać pudrem ryżowym lub większe kseroformem.

W razie skaleczenia lub złamania udać się natychmiast o pomoc lekarską do lekarza gymnastyka. Ogólną pieczę nad ćwiczeniami winien mieć lekarz, gruntownie z gymnastyką obeznany.

Nie należy się ćwiczyć po obfitym posiłku.

SPRAWY OKRĘGU I.

Okólnik.

Kurs nauczycielski okręgowy odbędzie się w Krakowie podczas feryi świątecznych Bożego Narodzenia w dniach 27. do 31. grudnia b. r.

Program kursu po myśli przepisu Wydziału Związku, a zarazem przerobienie ćwiczeń zlotowych i zastosowanie ich do normalnego toku lekcyjnego.

Przerabiane będą praktycznie:

Ćwiczenia członków — wolne, lancami, karabinami i maczugami; kobiet; zawodnicze.

Wzywa się Wydziały Towarzystw, aby na kurs ten wysłały swoich Naczelników, a względnie i innych druhów przodowników, t. j. takich którzy głównie przydać się im mogą w tym okresie przedzlotowym do wyćwiczenia zastępów swoich.

Kurs ten jest już ostatnim przed Zlotem, a ponieważ daje sposobność do należytego zapoznania się ze zlotowymi ćwiczeniami i praktycznym okazaniem ich tak w przerabianiu jak i nauczaniu, nie wątpimy, że wszystkie Towarzystwa, którym zależy na postawieniu swoich drużyn na należytych poziomach wyćwiczenia, kurs ten bez wyjątku obeślę.

W tym celu też należy uczestnikom swoim ułatwić pobyt na kursie, przyczyniając się do kosztów w całości lub częściowo — wedle uznania i potrzeby.

Uczestnicy mają zgłosić się w Sokole krakowskim już d. 26. grudnia wieczorem, gdzie będą przygotowane kwatery na cały czas; — udział zaś w kursie należy zgłosić już przedtem listownie na ręce Na-

czelnika Okręgu I (gmach Sokoła, Wolska 27) najpóźniej do dnia 22. b. m. wieczorem.

Początek kursu dnia 27. grudnia — t. j. w poniedziałek o godzinie 8 rano.

Koniec kursu dnia 31. grudnia — w piątek po południu.

Z Wydziału Okręgu I.

Sokół w Polskiej Ostrawie na Śląsku został przyjęty do Związku i przydzielony do Okręgu I.

Sokół w Krzeszowicach zawiązał się w d. 24. października w obecności kilkudziesięciu osób, które też zaraz zgłosiły swoje wpisy.

O zadaniach Sokolstwa wygłosił referent delegat Okręgu d. Szaynowski. Uchwalony statut przedłożono już Namiestnictwu do zatwierdzenia, a tymczasowy zarząd czyni obecnie starania o wynajm sali, przyrządy, nauczyciela, aby bezzwłocznie przystąpić do pracy.

Korespondentki na V. Zlot Sokoli w Krakowie wydał Wydział Związku (obacz ogłoszenie w Przewodniku gimnast. Nr. 11).

Wzywa się nasze Towarzystwa, aby używanie tych kart jak najliczniej u siebie propagowały dla przypomnienia Zlotu i interesowania nim ogółu. Zamawiać należy w Adm. Przewod. we Lwowie ul. Sokokoła l. 7. — Cena 3 Kor. za 100 sztuk.

Z TOWARZYSTW.

KRAKÓW. C. k. Administracya podatków — a uświadomienie obywatela — Polaka.

Sokół Krakowski otrzymał od jednego ze swych członków list, który podajemy tu na opamiętanie Władz podatkowych (jeżeli to pomoże co) a zarazem jako smutny przykład uświadomienia i poczucia obowiązków.

„Uznając szlachetne cele Szanownego Towarzystwa, nie omieszkałem wstąpić w szeregi członków zaraz w początku założenia, wykluczając z góry możliwość korzystania z jakichkolwiek bądź ułatwień, przysługujących członkom. — Wpisałem się na członka, by i moją wkładką przyczynić się do dalszego rozwoju, czego i dzisiaj serdecznie życzę.

Dotąd czyniłem też zawsze moim zobowiązaniem dość; dalej jednak tego dobrowolnego opodatkowania się ponosić nie mogę, gdyż Sanowni PP. obywatele i koledzy, zasiadający w komisjach szacunkowych, nie wglądający w stosunki wydają swoją opinię, której rezultatem jest przysporzenie fiskusowi pieniędzy bez względu na to, że nadmierne obciążenie podatkami i różnymi dodatkami do podatków, państwowymi, krajowymi i miejskimi, musi pociągnąć za sobą ubytek w dobrowolnych świadczeniach czy to na cele narodowe, czy też kulturalne. — Jeżeli się jeszcze zważy, iż wiek mój nie dozwala mi być tak ruchliwym i zapobiegliwym jak w młodszym latach, to chyba jest jasnym, że i dochody moje wobec dzisiejszej konkurencji nie mogą się zwiększać, lecz przeciwnie obniżają się one stale, natomiast ale wydatki na niezbędne środki utrzymania siebie i rodziny prawie codziennie się wzmagają.

Wobec powyższych wyłuszczeń jestem zmuszony prosić Szanowny Wydział o wykreślenie mnie z listy członków Szanownego Towarzystwa, gdyż dalszych wkładek stanowczo uiszczać nie będę.“

(Podpis).