

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).

W ROCZNICĘ LISTOPADOWĄ.

„Paść może i naród wielki,
Zniszczyć może tylko nikczemny“.
Stanisław Staszic.

Lat 79 minęło, kiedy naród polski, krusząc kajdany, do walki się porwał z ciemieźcą. Do walki o byt niepodległy. Noc listopadowa dała jej początek; noc, co już legendą się stała i w szatę się przyoblekła artystyczną. Noc brzemienna pasmem walk, co jak nie czerwona, krwawa, ciągną się za nią. Orężnych walk, i tych, stokroć dłuższych i przez to boleśniejszych, które naród ze zwycięzcą stacza po dziś dzień na każdym kroku i w najdrobniejszej sprawie, walk cichych, szarych a smutnych...

W listopadową noc garść młodzieży gorącej żagiew podniosła płonąca, zapalem swym serca rodaków porwała i w bój powiodła ich. I stał się czyn. Czyn zrodzony przez ból i krzywdy narodu, wywołany wezbraną falą uczucia. Poryw to był piękny i święty, co mógł być wielkim w skutkach a stał się jeno ofiarą szlachetną. Ofiarował naród Ojczyźnie życie swoich najlepszych, co krew przelewali na polach pod Stoczkiem, Wawrem, Grochowem, Dębem Wielkim, Ostrołęką. A prowadzili ich wodzowie, których imiona głęboko zapisane w naszej pamięci: Dwernicki, Prądzyński, Dembiński, Żymirski, Klicki, Sowiński i inni...

Cześć wam i sława, bohaterowie narodowi. Że wielką była wasza miłość Ojczyzny, że szczerne pobudki czynu, że ogromną złożoną ofiarą — cześć wam i sława!

Cienie poległych olbrzymów! Przed wami schylamy czoła my, epigoni wasi, owoc pracy organicznej.

Powstanie listopadowe nie ziściło nadziei jego twórców. Upadło brakiem wiary przewodców ich, niedołęstwem, oglądaniem się na pomoc zagranicy. Upadło brakiem sprężystości i jednolitości w Rządzie narodowym, zwalczaniem się stronnictw. Upadło, bo kierownicy jego nie potrafili płomieniem jego objąć wszystkich ziem dawnej Polski — Litwy i Rusi; bo nie wziął w nim udziału cały naród, jego szerokie warstwy ludowe, dla których Sejm ściągał się z uchwaleniem ulg i reform. Bezpośrednie skutki powstania były dla Polski fatalne; ale ci, co przyjęli w nim udział, ratowali honor zdeptanego narodu, bo tylko naród podły może utracić niepodległość i nie zerwać się dla jej odzyskania. Więc — że nawiążę do słów naszego wieszcz — po tych, co wtedy polegli, została „ta siła fatalna, co im żywym była na nic... tylko czoło zdobi, lecz po śmierci nas gniecie niewidzialna, aż nas zjada czy chleba — w herosów przerobi“.

Taką jest spuścizna tych bojowników wolności. Spuścizna poczucia dokonanej krzywdy i wewnętrznego nakazu powetowania jej. Przechodzi ona płomienna w pokolenia, aż się z niej pokolenie mścicieli narodzi. Rocznica powstania listopadowego przypomina nam o tej wielkiej spuściznie i obowiązkach z nią połączonych. Obowiązki to pracy, pracy u podstaw, w celu wzmocnienia, podniesienia i uświadomienia narodu.

Te myśli, to treść idei sokolej, „nowej sokolej idei“. Kultywować ją, powinno być naszym

zadaniem. Bo „niechaj żywi nie tracą nadziei“ — woła poeta. Wszczepiając w duszę „ideę sokolą“ wykuwamy serce hartowne a umysł nasz dostrzeże cel. A wtedy tylko — w zawierusze dziejowej, która kiedyś powstać może, nie będziemy jak wątły liść, ale staniemy konarem, puszczając nowe gałęzie, nowe pędy życia.

I wtedy nadejść może ta chwila, dotąd w śmiałych tylko oglądana marzeniach; będzie to chwila, ogólnego a prawdziwego Złotu Sokolów, chwila, kiedy białe orły na czerwonym polu powieją nad naszymi głowami...

Władysław Molicki.

29. LISTOPADA.

W listopadowy, chłodny dzień,
W taką jak dziś szarugę
Szli oni... Pomnij i jak świętość ceń
Ten dzień — jak światła szmugę
Rzuconą w pogrobowy cień.

Uklęknij ze czcią, długo klęcz
I rozpamiętuj się w tym czynic
I módl się doń, jakby do blasku tęcz,
Do światła zórz, co może kiedyś spłynię
Z własnych wydarte twoich wnętrz.

Niech nikt nie płacze, ni się żali,
Że na daremne poszedł trud,
Że oni trupy dziś — tułacze,
Co złoty sen z życiem przegrali.

Niechaj się cały lud
Wciąż jak huragan morza piętrzy,
Coraz dumniejszy i zawziętszy
Jako młot, jako grot z hartownej stali,
Jako piorun — co się krwawi wprzód,
Aż z błyskawicy grom wypali
I cud się stanie, przenajświętszy
Wyzwolin jasny cud.

E. K.

WIELKI KRAKÓW

A SPRAWY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Zatwierdzenie ustawy o Wielkim Krakowie poruszyło wszystkich ważnością zagadnienia, jakie nas czeka wobec przyszłości ze względu na sposób zabudowania nowych dzielnic i wywołało żywą dyskusję w sferach zarówno technicznych jak i lekarskich, które w pierwszym rzędzie powołane są do wytyczenia głównych zasad rozwoju przyszłego Wielkiego Krakowa. W Towarzystwie lekarskim padły też z ust Prof. Dra J. Nowaka słowa i poglądy sprzyjające bardzo sprawie

wychowania fizycznego a tem samem dla nas nie obojętne. Obecnie więc naszą rzeczą jest poglądy te dalej rozwinąć i zdać sobie sprawę z jednej strony z obowiązków, jakie Wielki Kraków ma do spełnienia wobec Sokolstwa i wogóle wobec kwestyi zdrowotnego wychowania młodych pokoleń, z drugiej zaś z tej pracy, jaka nas w Wielkim Krakowie czeka.

Nie ulega wątpliwości, że jednym z najpoważniejszych braków i Sokolstwa i tutejszych Kół młodzieży sportowej jest brak boiska, bez którego o racjonalnem prowadzeniu gier i zabaw, o ćwiczeniach na wolnym powietrzu, o piłce nożnej, biegu, lekkiej atletyce i t. p. mowy być nie może.

Obecne boisko przy Sokole jest za szczupłe i wystarcza zaledwie domowym potrzebom. Błonia, ten idealny plac sportowy — to miejsce promenady tysiącznych tłumów i punkt ich wycieczek niedzielnych. Potrzeba więc koniecznie wyszukania gdzieś na uboczu, n. p. na terenach poza ślizgawką wojskową (między parkiem Dra Jordana a torem kolei cirkumwalcynowej) jakiegoś równego kawałka ziemi, o rozmiarach mieszczących najmniej 3 boiska futbolowe i kilka kortów tenisowych — któryby się dał otoczyć parkanem a najlepiej stałą niezbyt kosztowną trybuną i zawierał zarówno szatnie dla ćwiczących, jak bieżnie dla kolarzy i t. p. urządzenia sportowo-ćwiczebne.

Jest to oczywiście pewien koszt nawet znaczny ale mamy to przeświadczenie, że koszt ten przy interesujących popisach drużyn piłki nożnej, występach ćwiczącej młodzieży etc. zamortyzowałby się — jak należy. Zresztą na razie chodziłoby tylko o wyznaczenie takiego terenu — urządzenie jego mogłoby przyjść z czasem. Wydzielenie takiego placu czy to na gruntach pofortyfikacyjnych, czy której z wcielonych gmin podmiejskich, jest *conditio sine qua non*, jest zarówno postulatem Sokola jakoteż warunkiem istnienia całego ruchu sportowo-ćwiczebnego naszej młodzieży — o czem powinna pamiętać gmina, czy też odnośna Komisya rozstrzygająca plan konfiguracji W. Krakowa, na który konkurs został rozpisany.

Boisko takie to ośrodek nowego życia — źródło rozwoju całych pokoleń.

Sądzę zaś, że potrzeba ta jest tak dzisiaj żywa i powszechnie odczuwana, że nawet zbytecznem byłoby dla dalszego motywowania jej powoływać się czy to na przykład Lwowa — mającego wyborne boisko, czy to wreszcie na którekolwiek z miast niemieckich (Frankfurt, Monachium etc.) — nie mówiąc już wcale o Anglii.

Dlatego ze względu na ten ważny postulat, do rozstrzygnięcia planów Wielkiego Krakowa powinni być powołani także reprezentanci Sokolstwa jakoteż i tutejszych sfer sportowych.

O koniecznem rozszerzeniu parku Dra Jordana nie wspominam, bo pozostaje on w zarządzie miejskim w ręku sprężystego kierownika, który o tę rzecz

tak naturalną i niezbędną pewno się upomni — o ile dotąd już się o to nie upomniał.

Tu tylko wspomnę nawiasem, że byłoby korzystne, aby dla dziatwy zamieszkałej w stronie północnej miasta stworzyć drugi taki park, choćby mniejszy — jako filialny n. p. gdzieś poza ulicą Długą i Krowoderską. Im więcej ogrodów a w szczególności takich ogrodów — tem lepiej.

Tyle co do żądań najważniejszych, których my domagamy się od gminy przyszłego Krakowa.

A teraz idą sprawy, w których społeczeństwo od nas znowu żądać będzie poważnych wysiłków i rezultatów. Otóż do Krakowa zbliży się cały szereg gmin i około 40.000 nowych obywateli weieli się do naszego grodu. W tym wypadku nie tylko wzmódsz się musi nasza akcyja i agitacyja — nie tylko urósć musi i powinna liczba naszych członków — ale i my musiny wyjść z naszego zacisznego Gniazda na spotkanie chętnych i podać im dłoń.

Jednem słowem trzeba wyjść na zewnątrz i zagarnąć gminy podmiejskie, które choć tak bliskie, dalsze są nieraz dla sprawy sokolej, niż okoliczne miasteczka.

Trzeba będzie koniecznie dążyć do zakładania filij na przedmieściach, z których niektóre dostatecznie zaludnione i zasobne jak n. p. Grzegórzki, Czarna wieś etc. już dziś potrafiłyby skupić w sobie drużynę sokołą. Nie zapominajmy o tem, że po przedmieściach tych zamieszkałych przeważnie przez sfery uboższe, rękodzielnicze, już oddawna pracowała agitacyja nie zawsze sprawom narodowym życzliwa i przyjazna. Sfery te, te przedmieścia należy znowu zdobyć i odzyskać, tembardziej, że jeśli kto, to właśnie one obok opieki moralnej — potrzebują zdrowego fizycznego wychowania, które my im przynieść możemy.

Trudno oczywiście myśleć zaraz o stawianiu wspaniałych gmachów i ćwiczebni. Na to nie pozwolą nam długo skromne fundusze. Rzecz jest jednak do wykonania w innej formie. Oto gmina buduje i budować będzie w tych dzielnicach szkoły, wyposażając je w przepisowe sale gimnastyczne. Trzeba się więc tylko postarać, aby pewne szkoły w wybitniejszych punktach miały te sale większe (i większe dziedzińce szkolne) — a wtedy można tam znaleźć oparcie i podstawę dla formowania filij Sokoła. O ile nam wiadomo, dzięki staraniom prezesa Turskiego istniał już taki w dal patrzący projekt co do szkoły na „Maślakówce“. Oby ten projekt doczekał się tylko zrealizowania.

Jakby jednak z tymi budynkami nie wypadło — nam trzeba będzie iść naprzód i zdobywać nowe tereny pracy, która jeśli dojdzie do pewnego szczerego napięcia — to sobie sama wywalczy pożądane rezultaty.

Byłoby wskazane, aby w tej sprawie wypowiedziały się szerzej zarówno nasze Koła sokole jak sfery sportowe, bo to wypowiedzenie się jest w tej

chwili nie tylko naszym prawem ale i obowiązkiem wobec gminy, która, o ile poważnie myśli o przyszłości Krakowa — a inaczej być nie może — musi nasłuchiwać głosów doradczych płynących zewsząd i brać z tych dorad to, co dyktuje istotna potrzeba i troska o byt przyszłych pokoleń.

Faktem zaś istotnym, iż Wielki Kraków jest chwilą przełomową, która stwarza mnóstwo zagadnień tak dla reprezentacyi miejskiej, jakoteż dla wielu instytucyi i towarzystw — a w szczególności dla Sokolstwa. Zwrócenie uwagi na ten moment było właśnie celem tych kilku pobieżnych uwag.

E. Kubalski.

JAZDA NA WILCZKACH

(rennwolfach)

Napisał: SZCZĘSNY POŁOMSKI
naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

(Zdjęcia fotograficzne robił druh Rajmund Łodziak).

(Dokolenie). Sposób jazdy.

Wilczkarz staje prawą lub lewą nogą na jednej ze sannie, trzymając rękami za rączki kierownicy, drugą nogę podnosi tak daleko wprzód, jak daleko pozwoli druga poprzeczka znajdująca się pomiędzy oboma drążkami od kierownicy (obr. I). Teraz uderza stopą o śnieg, wbijając weń kolce rapci a na-



Obraz 1.: Jazda po równinie.

stępnie szarpie nogę wstecz nie odrywając jej od śniegu, aż wskutek tego ruchu sanki posuną się wprzód; równocześnie ugina nogę znajdującą się na sannie i pochyla się lekko wprzód, odpychając się rękami od kierownicy. Ugięcie nogi i skłon wprzód mają na celu przydłużenie nogi odpychającej, przez co pchnięcie występuje silniej i z lepszym skutkiem.

Rozważywszy ruch nogi odpychającej z punktu fizyologicznego, spostrzeżemy, że ruch ten składa się

właściwie z dwóch ruchów a mianowicie: od chwili wbicia rylców rapci w śnieg aż do punktu, gdy wskutek ruchu wileczków wprzód noga odpychająca drugą nogę mija, pracują mięśnie zginające nogę, z chwilą kiedy noga nogę minie, pracują prostowniki. Inaczej mówiąc, najpierw się nogą ciągnie a potem pcha. Oba te ruchy zlewają się wskutek szybkiego po sobie następstwa w jeden, który nazywany odpychaniem albo kopaniem nogą wstecz.

Dlatego kładę nacisk na ruch nogi odpychającej, że co do jakości jest podwójny, bo zauważyłem u początkujących wileczkarzy, że używają w istocie tylko pojedynczego ruchu a mianowicie tylko odpychają a nie ciągną, czego następstwem jest prędkie jednostronne znużenie nogi, gdyż tylko mięśnie prostujące wykonywują pracę.

Gdy się znużą kopaniem mięśnie jednej nogi, zarządza wileczkarz zmianę t. j. nogę odpychającą stawia na podnóżku sannicy a kopie nogą, która stała i była we względny spoczynku, gdyż wykonywała także ciężką pracę uginając się i prostując przy każdym kopnięciu nogi odpychającej, jednak praca jej była w każdym razie mniejsza aniżeli praca nogi odpychającej.

Trzeba uważać, aby kopnięcia były miarowe i nie w szybkim tempie po sobie następowały; lepiej kopać z większym natężeniem mięśni a miarowo i wolno, aniżeli często nieregularnie a bez należytego skutku. Jedno potężne pchnięcie wystarczy za kilka nieudanych a widok takiego początkującego wileczkarza, który prędko kopie (bo się mu zdaje że osiągnie ogromną chyżość), jest przykry i przypomina początkującego pływaka samouka, który robi niezliczoną ilość ruchów we wodzie rękami i nogami a jednak mimo to idzie na dno jak siekiera.

Kierowanie.

Kierowanie wileczkami wymaga dużo wprawy i praktyki; długie sannice mają dążność do pędzenia w kierunku prostym, to też kierować nimi w czasie jazdy jest trudno. Aby wileczki skierować w prawo lub w lewo, musi się je nadrzucać t. j. podnosić przód wileczków zapomocą kierownicy i nogi odpychającej, i opuszczać na śnieg. Od wielkości skrętu zależy ilość tych nadrzuceń, ale zważać się musi na to, aby nadrzucania te były stopniowe a nie nagłe. W razie nagłego a względnie za wielkiego nadrzucenia, traci wileczkarz równowagę i wywraca się w bok w stronę przeciwną nadrzuceniu. Jeżeli jest skręt pod kątem prostym, zatem w jeździe i czasu na nadrzucanie się nie ma, należy zeskoczyć z sannicy i nie zatrzymując się w biegu wileczki nadrzucić, poczem stanąć na sannicy i jechać dalej. Powyższych sposobów kierowania używa się podczas jazdy po utartej drodze.

O wiele trudniej jest kierować przy jeździe po na pół grząskim śniegu z góry; i to z im większym

pędem się jedzie, tem trudniej jest nadać wileczkom pożądaną kierunek.

W tym wypadku trzeba naprzód zhamować aby bieg wileczków zmniejszyć, a potem zeskoczyć i nadrzucić, znowu stanąć na sannicach i pędzić dalej w nadany kierunku. Jeżeli przy wileczkach znajdują się hamowidła, to można nimi kierować i tak: jeżeli chce się skierować w prawo, przyciska się prawe hamowidło, a w lewo — lewe, jednak hamowidłami można kierować tylko na dłuższą metę.

Z wielkich pochyłości nie można zjeżdżać w kierunku pionowym lecz pochyłość taką musi się podzielić na kilka zygzaków, aby zmniejszyć stopień nachylenia. W pionowym kierunku zjeżdżać można nawet z bardzo stromych pochyłości ale tylko wten czas, jeżeli się ma tę pewność, że na drodze nie stoi jakaś przeszkoda i pochyłość ta kończy się łagodnym zrównaniem z terenem a nie urwiskiem, lub jak najczęściej bywa łożyskiem jakiegoś strumyka z urwistymi brzegami. Powiedziałem, że wileczki z powodu długich sannic mają dążność do pędzenia tylko w kierunku prostym. Przy zjeżdżaniu ze stromych pochyłości zygzakiem wystarczyłoby zatem tylko nadanie skośnego kierunku do pochyłości góry; jednak tak nie jest, gdyż ciężar naszego ciała od pierwszej chwili stara się skrócić wileczki do kierunku pionowego, co mu się po krótkim czasie udaje. Aby więc wileczki utrzymały skośny kierunek w prawo, musi się stanąć lewą nogą o ile możności najdalej na tylnym końcu lewej sannicy a prawą nogą lekko hamować zewnątrz prawej sannicy. Pozycja taka jest bardzo niewygodna ale skuteczna.



Obraz 2.: Kierowanie w lewo na lodzie.

Na lodzie pędzą wileczki znakomicie, jednak trzeba się mieć na baczności przed skręcaniem się w bok t. z. luzowaniem. W tym wypadku kieruje się nogą jak wiosłem na łódce; jeżeli wileczki luzują w lewo, kieruje się prawą nogą zewnątrz pra-

wej sannicy zataczając nią łuk od przodu ku tyłowi, lub hamuje się prawą nogą zewnątrz prawej sannicy jak najdalej za sobą. Podobnie postępuje się przy luzowaniu w prawo, lewą nogą. (Obr. 2). Tego kierowania używa się także przy jeździe po dobrze ubitej równej drodze.

Jazda z góry.

Najlepszy śnieg do jazdy na wileczkach jest, jeżeli po odwilży nastąpi silny mróz i utworzy silną powłokę, nie zapadającą się pod wileczkami wcale lub bardzo mało t. z. śnieg na pół grząski.



Obraz 3.: Jazda z góry.

Wtedy wileczkarz nie jest krępowany jazdą po utartych drogach i całe przestrzenie śnieżne stoją dla niego otworem.

Nie ma wtenczas dla wileczkarza większej przyjemności nad jazdę z góry mniej czy nawet bardzo spadzistej. Jazda po równinie i z niewielkich pochyłości nie przedstawia wielkich trudności, zato zjazd z wysokiej i stromej góry wymaga wprawy, praktyki, bystrości i przytomności umysłu, aby w danej chwili wiedział wileczkarz, który ze sposobów jazdy ma zastosować.

Zjeżdżając z pochyłości trzeba się odciągać o wyprostowanych ramionach od kierownicy, z równoczesnym skłonem tułowia wprzód i ugięciem nóg w kolanach, a nie pochylać na kierownicę. Im większy jest spad, tem większy skłon wprzód i więcej nogi w kolanach ugiąć należy, aby punkt ciężkości ciała był jak najbliżej ziemi. Przy bardzo stromych zjazdach należy stanąć nogami na podpórkach przy podnóżkach, gdyż ma się tę pewność, że się noga nie zeslizgnie (patrz obr. 3) i postawa jest wygodniejsza.

W wielkim pędzie z góry, wileczki przesadzają mniejsze wgłębienia terenu; aby im w tem pomagać, podrywa się przód wileczków silnym rzutem tułowia

wstecz, z równoczesnym szarpnięciem kierownicy do siebie.

Wprawiony wileczkarz może wykonywać na wileczkach skoki w głąb z tarasu na taras. Przy skokach podrywa się przód wileczków tak daleko w górę, aby z początku lotu przód wileczków był wyżej aniżeli tył, gdyż później dolatując do ziemi przyjdą wileczki w równoległe położenie, a często przód wcześniej dotyka ziemi aniżeli tył.

Bez silnego rzutu wstecz nie może być mowy o udaniu się skoku; jeżeli się go dobrze nie wyćwiczy, nie ma się co porywać na skok, gdyż inaczej można zrobić w powietrzu razem z wileczkami kozła wprzód, który o ile wiem z praktyki wcale do przyjemności nie należy.

Przy nauce podrywania przodu wileczków do góry i skoku, należy kierownicę a względnie drążki wzmocnić, gdyż przy silnem szarpnięciu można je złamać.

Aby je wzmocnić, przywiązuje się do pierwszej poprzeczki przy końcach sannicy dwie silne linewki, a naciągnawszy je mocno przywiązuje się drugim końcem do kierownicy przy drążkach.

Hamowanie.

Hamowanie nie następuje wiele trudności i jest całkiem pojedyncze. Jeżeli ma się hamowidło przy wileczkach, pociska się rękami równocześnie obie dźwignie. Jeżeli hamowidła niema, hamuje się w następujący sposób:

Stojąc jedną nogą na sannicy, podnosi się drugą nogę wyprostowaną wprzód po pod drugą poprzeczkę, równocześnie ugina się lekko nogę znajdującą na sannicy i prostuje się ręce, zaś nogę pod poprzeczką opiera się rylcem obeasa o śnieg, orząc nim z mniejszą lub większą siłą, zależnie od okoliczności, wśród jakich jest się zmuszonym hamować (obr. 4).



Obraz 4.: Hamowanie.

Czasem w wielkim pędzie z góry, przy nieznamomości terenu, mógłby zajść wypadek czy to rozbięcia się o jakąś przeszkodę, czy spadnięcia w przepaść.

W tych wypadkach hamowanie nie wiele pomoże a czasem nie; zatem aby nieszczęścia uniknąć, trzeba nagle zwinąć rękami na kierownicy z równoczesnym ugięciem nóg, a następnie puścić z rąk kierownicę i sięść sobie na śniegu orząc go obcasami i zapierając się rękami, a wilczki puścić na los szczęścia.

Jazda we dwóch.

Na jednych wilczkach może dwóch jechać całkiem wygodnie i szybciej aniżeli pojedynczo.

Jeden staje prawą nogą na lewej sannicy i nazywa się lewy, drugi lewą nogą na prawej sannicy i nazywa się prawy. Zewnętrzniemi rękami trzyma się za rączki kierownicy, wewnętrzne ręce muszą być skrzyżowane i tak: prawa ręka lewego przed prawym, a lewa ręka prawego przed lewym wilczkarzem chwytając za kierownicę. Sposób jazdy ten sam co i pojedynczo, ale trzeba zważać, by odbicia były równoczesne i jednakowe co do siły. Odbija się nogami zewnątrz wilczków. W lewo kieruje wilczkarz prawy, w prawo lewy. Gdy się mięśnie nóg odbijających zmęczą, wilczkarze zmieniają miejsca, lewy staje się prawym, prawy lewym. Przy jeździe z góry staje każdy na jednej sannicy obiema nogami, noga zewnętrzna za podnóżkiem na sannicy. Hamuje się równocześnie zewnątrz wilczków.

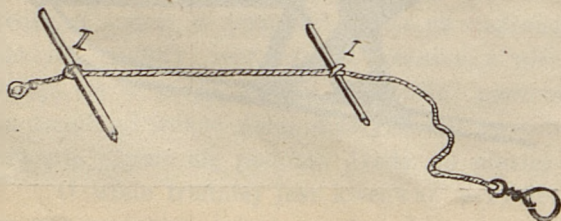
Przed kierownicą pomiędzy pobocznicami można przymocować wygodne siedzenie na jedną osobę, któreby się dało łatwo odpinać, jeżeli jest zbyt ciężkie.

Wycieczki.

Na wilczkach można urządzać bardzo dalekie wycieczki, przebywając część drogi pracą własnych mięśni, a część cudzym kosztem a względnie kosztem własnej kieszeni.

Wybierając się w dalszą drogę należy wilczki zaopatrzyć w bardzo potrzebną rzecz, a mianowicie sznur czy też linewkę żelazną. Linewką tą okręca się pierwszą i drugą poprzeczkę w połowie; do jednego końca linewki powinna być przymocowana żelazna kolba, jakiej używa straż ogniowa przy pasach lub hak żelazny, do drugiego końca linewki przywiązuje się witkę, czyli kółko żelazne.

1 m. 20 cm.



Kolba i witka potrzebne są do szybkiego przyprzęgnięcia się do sanek i do sprzęgnięcia wilczków ze sobą.

Kolbę pierwszych wilczków zaczepia się o sanke, następne kolby zaczepia się za witki wilczków; cała ta czynność trwa bardzo krótko. Przed ruszeniem z miejsca należy uważać aby wszystkie sznury były wyciągnięte. Wilczkarze stają na podnóżki swoich wilczków kolejno, poczynając od przodu a nie równocześnie lub jeżeli konie jeszcze z miejsca nie ruszyły. Pierwszy wilczkarz pełni rolę maszynisty, dając gwizdawką lub trąbką umówione sygnały na „siadaj“ jeden długi świst, „hamuj!“ dwa krótkie, „zeskoczyć“, trzy krótkie, „kieruj w lewo“, długi i krótki, „w prawo“ długi i dwa krótkie. Sygnały te są bardzo potrzebne, bo umożliwiają porozumienie się pierwszego wilczkarza, który zawsze najlepiej poinformowany jest co do sytuacji z resztą wilczkarzy, znajdującą się za nim.

To też pierwszy wilczkarz powinien być wprawionym jeźdźcem i winien wiedzieć, co w danym wypadku powinno się czynić i jaki ma dać sygnał.

W razie jakiegoś wypadku w środku lub przy końcu szeregu wilczków, zawiadamiają wilczkarze o tem pierwszego zapomocą umówionego znaku, a ten wstrzymuje woźnicę, lecz wprzód musi dać sygnał „zeskoczyć!“

Wspaniała to a czasem pełna humoru jazda; wilczki mkną wartko jedne za drugimi, szczególnie jeżeli się trafi dobra okazyja, to znaczy konie rączę i silne co n.p. na Podhalu nie należy wcale do rzadkości. Naturalnie za taką okazyję musi się wynagrodzić; a wynagrodzenie woźnicy w formie poczęstunku w zasobnej w napoje orzeźwiającej i rozgrzewającej gospodzie należy do najprzyjemniejszych dla woźnicy. Takimi okazyjami a trochę kosztem własnych mięśni objechało nas kilku Tatry wokoło w czterech dniach. Ile w czasie tej wycieczki mieliśmy wspaniałych i cudownych widoków, ile uciechy i najrozmaitszych przygód odpocząwszy od przykrych a skończywszy na bardzo — bardzo przyjemnych, tego opisywać nie myślę, bo i nie wszystko opisywać można.

UWAGA. Wilczki najlepszej jakości, zrobione według przepisu umieszczonego powyżej, można zamawiać u Szczęsnego Połomskiego naczelnika „Sokoła“ w Nowym Targu.

Cena 20 k. bez hamowideł.

23 k. z hamowidłami.

Meszty skórzone 8 k.

Rapcie drewniane 4 k.

„ żelazne 8 k.

Norweskimi klinami 2 k. bez pasków.

Przy zamawianiu rapci należy podać długość i szerokość nogi.

Ceny te są bardzo małe i tylko członkowie Towarzystw sokolich mogą z nich korzystać.

Przy zamawianiu należy nadesłać potwierdzenie, że się należy do polskiego Tow. gimn. „Sokół“, lub zamawiać za pośrednictwem wydziału „Sokoła“.

Wspomnę tylko, że przeglądając cenniki wieleńskich i innych firm, zauważyłem w nich, że ceny wileczków znaczone są na 35 koron i wyżej.

SPRAWY ZŁOTU KRAJOWEGO W R. 1910.

Przygotowania do rocznicy Grunwaldzkiej coraz silniej się zaznaczają. Wielki czyn Polaków z przed lat 500. nie stracił nie na blasku ni znaczeniu, mimo olbrzymiej przestrzeni czasu, tego czasu, o którym Kraśniński mówi, że jest „uczuc mordercą“. Jest to dowód, że wiekopomnymi jedynie czynami można zdobyć nieśmiertelność. Maraton, Termopile, Salamina — Grunwald, Cecora, Wiedeń — nie przeminą nigdy, nie okryją się nigdy pleśnią a wiecznie żądać będą naśladownictwa godnego.

T. S. L. przygotowuje piękne wydanie „Boga Rodzicy“. *Echo Polskie* pomieściło „Pieśń o bitwie grunwaldzkiej“. Dr Brejce na Kongresie słowiańskiej partii ludowej w dniu 17. października 1909 roku w Lublanie, przypomina Grunwald jako przestrożę dla Niemców a otuchę dla wszystkich Słowian.

„Sokoli“, jako inicjatorzy właściwej uroczystości ludowej tem dokładniej i sumienniej przygotowują się do swego wystąpienia. Zjazd członków Grona Związkowego ustalił już ostatecznie program ćwiczeń i rysunków. W tym kierunku nie staje już przeto nic na przeszkodzie Gniazdom do ćwiczenia się, tak aby wszyscy stający do ćwiczeń byli do nich faktycznie przygotowani, aby nikogo z tego powodu nie trzeba z szeregów usuwać.

Wkrótce przypadnie zapewne Okręgom zadanie obmyślenia strony gospodarczej; swego zaprowiantowania podczas Złotu, gdyż ten punkt nie jest jeszcze ustalony i pozostaje w okresie teoretycznych rozważań.

Natomiast projekt planu trybun i boiska wydaje się już prawie ustalonym. Komitet budowlany, w skład którego wchodzi wybitni inżynierowie-architekci krakowscy, przyjął w zasadzie projekt d. Christa. D. Peros ma zająć się opracowaniem dekoratywnego rozwinięcia całości, zwłaszcza ściany czołowej, w której umieszczone będą główne 4 bramy, kasy, kancelarya złotowa, biuro pocztowe, tudzież na wzniesieniu środkowym muszla dla orkiestry.

Stacya pożarna i ratunkowa projektowane są po obu stronach bocznych. Cukiernie, kawiarnie, bufety projektowane są od wewnątrz.

Projekt d. Christa ma więcej miejsc do siedzenia, lecz zostanie tak rozwinięty, by razem ze stojącymi mógł pomieścić przeszło 20.000 osób.

Projekt d. Perosia zmniejsza ilość miejsc do siedzenia a zwiększa ilość ich do stania, jest tylko finansowo droższy a mniej popłatny.

Wkrótce zostanie jednak na podstawie kosztorysów ustalony ostateczny projekt kompromisowy, który zostanie przedłożony Wydziałowi Związku do aprobaty.

Ze Związku Sokolów Polskich w Ameryce podaje tygodnik *Zgoda* z dnia 21. października następujące wiadomości:

„Ważną i dla naszego życia doniosłą jest uchwała Sejmu Z. N. P., aby Sokolstwu wyznaczyć ze swej kasy dotację w sumie 2000 d. na wysłanie do Europy na Złot Grunwaldzki wzorowego zastępu druhowów ćwiczących, by tam wymownie zaświadczyć o naszej pracy i o naszej pamięci o ziemi ojczyźstey.

Mamy zatem wspaniały początek do zorganizowania wielkiej wyprawy sokolej do Polski, na rok przyszły, na wielki Złot i uroczystości grunwaldzkie. Ośmiu Sokolów ma wyjazd zapewniony; jedzie oprócz tego Cenzor i Prezes Z. N. P., pojedzie kilkudziesięciu innych Sokolów na własny koszt i kto wie, czy wyprawa nasza na Złot i uroczystości grunwaldzkie nie dojdzie do kilkuset głów. Kto wie, może wyjedzie na pokładzie specjalnie na ten cel wynajętego okrętu!...

Słyszeliśmy o projekcie wysłania z tą wyprawą jak największej ilości sztandarów do Krakowa, aby tam poświęcone w katedrze Wawelu, były potem relikwią świętą dla dobrowolnych i przymusowych tułaczy. Nasze sokole sztandary już mają wysyłkę zapewnioną. Pojadą zapewne i inne, pojedzie ich pięćdziesiąt, może sto... może więcej. Już z góry drży serce przeczuciem wielkiej chwili, gdy ujrzą je tysięczne masy ludu zgromadzone na ulicach Krakowa, gdy mu one uprzytomnią, że tu za Oceanem biją tem samym tętnem cztery miliony serc polskich, stwierdzając swoją jedność i miłość dla tej samej jednej i wielkiej Sprawy Ojczyzny!

KRONIKA.

Dla uczczenia 500-nej rocznicy Grunwaldu przygotowuje się cały szereg wydawnictw, sokolich i prywatnych, jak ksiąg pamiątkowych, albumów, szkieców, kart i t. p.

Pierwsze pojawiło się nakładem księgarni Z. Rzepeckiego i Spki w Poznaniu *Album jubileuszowe* i znajduje się już na półkach księgarskich.

Z formy nazwane albumem, treścią swą stanowi prawdziwe dzieło. W ośmnastu rozdziałach opowiada autor (*Jasław z Bratkowa*) barwnie i żywo dzieje starodawnej słowiańskiej ziemi pruskiej, której imię nie-

słusznie przywłaszczyli sobie jej zaborcy. W sposób przystępny, popularny lecz rzeczowy opowiada początki Prusaków i ich stosunek do Polski, ich wspólne i odrębne warunki bytu narodowego; kreśli historię ośmiu wieków, które przeszły nad krainą tę i mogli i tylko nazwę jej zostawiły. Czyta ją się z rosnącym zajęciem i biciem serca, a w końcu cisnie się na usta to samo pytanie, które autor wypowiada: „Czy dla Polski, czy dla Słowiańszczyzny zaświta jeszcze kiedyś dzień piękny, dzień chwały... jak Grunwald?”

Dzieło obejmuje 336 stron. Okładka z trwałego płótna mieści w środku kolorowy wycinek z bitwy grunwaldzkiej Matejki: śmierć wielkiego mistrza — wkładka bardzo oryginalna pokazuje nam na tle dat pamiętnych portrety Jagiełły i Witolda; w tekście zamieszczono 261 rycin jednobarwnych, z których przeszło sto sporządzono po raz pierwszy w nowych zdjęciach; z 11 kolorowych wykonaniem i treścią przede wszystkim podpadają: reprodukcje matejkowskiej „Bitwy pod Grunwaldem” i 56 banderyi krzyżackich, zdobytych od 1410 do 1431 przez Polaków; uzupełniają wreszcie dzieło liczne spisy i objaśnienia oraz kolorowa mapa zamków i ziem krzyżackich na ziemiach polskich. Wszystkie ryciny wykonane są najstaranniej, druk czysty i wyraźny.

Cena w gotówce 12 kor., a w ratach 13 kor. jest tak niesłychanie niską, że wydaje się wprost nieprawdopodobną. Kto wie, ile pracy, trudu i zachodów kosztuje wydanie ilustrowanego dzieła, zwłaszcza gdy materiał trzeba sobie dopiero zdobywać, zdanie to potwierdzi.

Album jest do nabycia także w agencji J. Pauly'ego w Krakowie, ul. Krowoderska 47.

Przyrządy gimnastyczne pokojowe

odznaki i pióra sokole
poleca

STEFAN PORĘBSKI

Kraków, Rynek gł. 32.

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 **druga J. Ofioka**, kierownika szkoły, w **Kolkowicach**, p. Cieszyn.

TARCZE

do strzelnic pokojowych

wyrobu krajowego wykonane na kartonie według wzoru „Sokoła” **krakowskiego** nabywać można w administracji „Przeglądu Sokolego”.

Cena za 100 tarcz 1 Kor.

bez przesyłki pocztowej.

Przesyłka tylko za gotówką lub za pobraniem pocztowym.

SPRAWY OKRĘGU I.

Wykaz Gniazd, które zalegają z wkładkami do Okręgu w r. 1909.

K. h.	K. h.
1. Biała 33—	Z przeniesienia 462:10
2. Bieńczyce r. 1908 i 1909 16:80	16. Michałkowice 8:40
3. Bochnia 69—	17. Mogiła 3:60
4. Chrzanów 37:50	18. Myślenice 27:30
5. Dąbrowa r. 1908 i 1909 19:50	19. Niepołomice 14:40
6. Dobczyce 98:90	20. Nowy Targ 42:60
7. Dziedzice 27:80	21. Orłowa 18—
8. Frysztat 15—	22. Oświęcim 9—
9. Janowice 11:40	23. Podgórze 57:60
10. Jaworzno 65:10	24. Skawina 30—
11. Kalwarya 16:50	25. Skawina 15—
12. Kęty 30:60	26. Trzebinia 15:30
13. Lutynia 12—	27. Wadowice 64:20
14. Łąki (wzywa się o podanie ilości członków)	28. Zakopane 45—
15. Maków, reszta 9—	29. Zator 21:90
	30. Żywiec 114:20
Do przeniesienia 462:10	Ogółem 948:60

Jest to zaległość, jakiej dotychczas nie bywało, a wobec której trudno myśleć o jakiejś działalności intensywniejszej ze strony Okręgu. A przecież mamy przed sobą Złot ogólny, urządzenie kursu, przeprowadzenie lustracji, pokrycie niedoboru ze Złotu doraznego w Wadowicach i t. d.

Wydział Okręgu ma obecnie zupełnie wyczerpane fundusze, a wiele zobowiązań nie wykonanych. Wzywa się więc usilnie wszystkie powyższe Towarzystwa, aby wykazane należyłości uiszczyły **bezwarunkowo w ciągu bieżącego miesiąca**, tem pewniej, że rachunki zamyka się i zalegające Gniazda musielibyśmy w rocznem sprawozdaniu imiennie na Zjazd delegatów wykazać.

Druhowie Prezesi i Skarbnicy powinni poczuwać się do wykonania niniejszego wezwania.

Upomnienie. VII. zwyczajny Zjazd delegatów okręgowy w Kętach w dniu 26. września b. r. na 43 Towarzystw, uprawnionych do wysłania 94 delegatów — obeszło 23 Gniazd 65. delegatami. Usprawiedliwiły nieobecność: Lutynia niemiecka, Polska Ostrawa, Wiedeń i Zakopane. Nie obeszło i nieusprawiedliwiło 16 Gniazd.

Za to zaniedbanie obowiązku, jakim jest wzięcie udziału we wspólnych obradach raz na rok, przez wysłanie choćby jednego delegata, i za nie poczuwanie się do obowiązku usprawiedliwienia się z tego — polecił Zjazd wyrazić upomnienie, co też Wydział niniejszem czyni — a to następującym Gniazdom: Bieńczyce, Dąbrowa, Dobczyce, Dziedzice, Janowice, Karwina, Maków, Michałkowice, Mogiła, Myślenice, Łąki, Niepołomice, Oświęcim, Podgórze, Trzebinia, Wędrzynia. *Z Wydziału Okręgu I.*

FRANCISZEK MARTIN

Kraków, Rynek główny L 6. i 12,

poleca:

BIELIZNĘ damską i męską, jako też ogromny wybór **KRAWATÓW**, **POŃCZOCH**, **SKARPETEK**, oraz **KOMPLETNA GARDEROBĘ DZIECINNĄ**.