

## 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 I. 27 (Gmach Sokoła).

### PO ZLOCIE.

Napisał St. Szaynowski.

Wielkości mu nadawał tytuł „Grunwaldzki“, ale i posiadał ją okazanymi wynikami. Niezapomnianym na długo będę z wzruszających chwil, które wstrząsały nami. I co to wszystko było? Tę całą masę obrazów, uczuć, nastrojów, gdyby kto chciał zebrać, skupić i dać jej jedno nazwanie; ten nawał myśli, wyrazów i ruchów sprowadzić do jednej potęgi, jak ten obchód Grunwaldzki określimy?

A tych obrazów tyle, że oko, patrząc na nie, pałało. Wspomnienie doniosłego w dziejach Polski zwycięstwa, wspomnienie, obudzające dumę z przeszłości, a zarazem ból z obecnego położenia — lecz ból nie powalający, jeno jak podnieta i rozkaz działania na przyszłość. Pomnik, z którego się czyta ów moment i znaczenie historyi, ale który w chwili odsłonięcia przemówił nie samem widzeniem dawnem, w spiżu i skale wykutem, ale na pociechę narodowi odkrył z łona jego dwie żywe, świetlane postacie: jedną, co cały swój dorobek materyalny życia oddaje w ofierze „na praocjów sławę, na otuchę braciom“, drugą, która ofiarę oblekła w natchnione arecydzieło sztuki.

Sto tysięcy serc polskich, które ze wszech stron ziem swoich i emigracyi, zapragnęły jak w skarbnicy nabrać w prastarym Krakowie, z jego martwych, a do dusz ciągle nieśmiertelne hasła wołających pamiątek, świeżego pokrzepienia i nadziei — i drugie tyle mieszkańców grodu, ożywionych lub porwanych tem samem odświeżeniem, radosnem uczuciem.

Zjazd reprezentacyi, związków, stowarzyszeń, wszelkich warstw, zawodów i sfer, jakie się tylko czują częścią narodu, wszystkich stronnictw i klas.

Zadokumentowanie tegoczesnych prac, wysiłków i form społecznych, w powiązaniu jednak z przeszłością, gdy ta na miłość i poszanowanie zasługuje.

Zgodność i godność rzeszy 200-tysięcznej od najuroczystszych wystąpień i chwil do najdrobniejszych objawów i szczegółów.

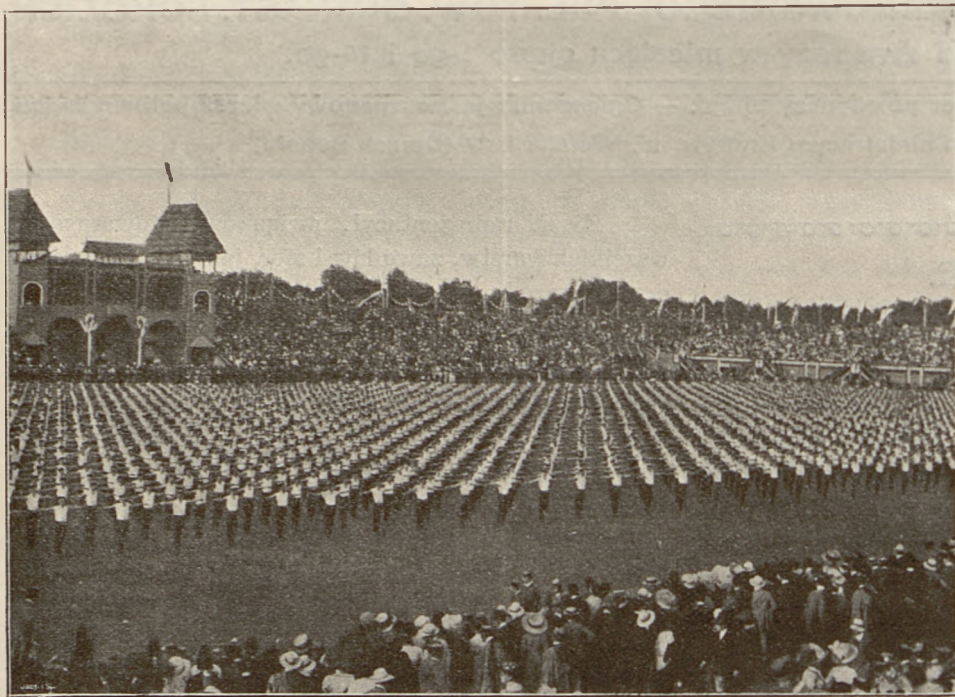
Wspaniały, niewidziany pochód, przy którym nie wiedziało się, jak i gdzie zająć miejsce: czy wśród uczestników pięknego, na 10 klm. ciągnącego się przemarszu, czy w tym ogromie publiczności, która wyległa na ulice miasta od błon po Wawel, ustawiając się w szpalery równe i rządne jakby na komendę. Gdy ci drudzy mieli przed sobą przesunięcie z pieśnią i muzyką uszykowanych organizacyi, grup i przedstawicieli, ciesząc swe oko tym stanem i rozwojem wytworzonych przez społeczeństwo sił intelektualnych i fizycznych — to owi pierwsi mieli zadowolenie i dumę, że braci 100 tysięcy otoczyło ich, radowało się, witało.

Wreszcie te dwa jasne popołudnia z ćwiczeniami Sokolstwa: krąg trybun, niby starożytna arena z dziesiątkami tysięcy widzów głowa przy głowie, wszystko barwne, słoneczne — a w pośrodku boisko zielone, zarojone to tysiącami białych koszulek druhow ćwiczących, to setkami granatowych strojów sokolic.

Na tych to dużych głównych obrazach — ile zaś scen tonów i rodzajów! Ileż z nich wzruszeń drżenia, wybuchów radości i łez tkliwych, smętnej zadumy i krzepiącej nadziei, a po nad nie wszystkie,



ponad dźwięki hejnału z maryackiej wieży, ponad promienne słońce, które swym blaskiem oblewało, górą wybijało się i do dusz naszych spływało to jedno główne wrażenie, to nabrane w owych trzech dniach przeświadczenie, że naród polski zdolny jest w wielkiej chwili, na dane hasło stanąć jak jeden, że nie rozdzieli go zabory, morza, różnice polityczne i walki społeczne, że w skarbcu swoim posiada ten naród takie zaklęcia i wezwania, którym się nikt z jego synów nie oprze, że w duszach ich żywie zawsze nieśmiertelny ideał matki Ojczyzny, że oni zawołani wdzięcznie do jej kolan przypadają. Czy wszyscy? Brakło tam, dawnych ojców narodu, którzy akceptowali tylko tę część uroczystości, gdzie wystarczyło pójść w kilkunastu do kościoła i pomodlić się o łaskę, zapewne dla siebie...



Już przy pomniku nie było im miło, bo tam wyrastała ofiara, na której podobne starczyłaby ich możność ale nie starczą chęci; a już wcale ich brakło, tam gdzie cała Polska stała. Zaręczyc możemy, że tego braku wcale nie odczuliśmy, a i mało kto zauważył. Wolimy, że byli ci, co w ogóle prac społecznych opowiadają się poza narodem, a tu przecież wraz stanęli. Nie nam do późniejszych wymówek i usprawiedliwień; wystarcza, że byli — czy pobudki z serca, z rozumu, czy z obawy płynęły, nie wchodzimy w to, wiemy, że poczuli się razem synami i braćmi naszymi.

I ten fakt należy uważać za pociechę i naukę dla nich i dla nas. Tak nieraz myślę, że w duszy niewielu narodów, tkwi więcej najgorętszych uczuć patriotycznych — jak w duszy polskiej, a tak czystych, jasnych jak kryształ, szlachetnych jak najwznio-

ślejszy ideał, niezamącony warunkiem lub interesem materialnym.

Inni w posiadaniu swych dóbr i swobód, w nadziei korzyści i zdobyczy, w zbiorze sił i zasobów, widzą przyczynę i podniecie swego patriotyzmu. Polak w niedoli, rozsypce, podległości — swoją Ojczyznę miłuje tem serdeczniej, mocniej. I nazywać tę naszą właściwość mogą ci lub owi (także swoi) sentymentalizmem, ale kiedy on wzbierze w serce setkach tysięcy, to wyrasta w pobudkę, której, gdy dodać wytrwania i środków, i skutek potężny dopisze.

Nie tylko słaby demonstruje, jak sądzą uczestnicy wyłącznie pierwszego dnia obchodu; czynią to i silni, jak tego mamy co chwila w między-państwowych stosunkach przykłady, a winien to czynić i ten, który się wzmaga na siłach, bo właśnie skupienie się razem

pod pewnem hasłem i nastrojem jest wszak li tylko gromadzeniem sił moralnych, które w następstwie dają podstawę do czynów realnych.

Słaby krzyczy lub jęczy; ale na obchodzie Grunwaldzkim nikt nie skarżył się, nie obnażał swoich ran, nie wyzywał. Stanął naród świadomy swego położenia, ale nie godzący się na nie; a to niedarowanie swego, to ciągłe obmyślanie obrachunku z drugim, wyraziło się właśnie w tłumnym zebraniu narodu z jego wszystkich ziem i osad, w wspólnym biciu serca, zbiorowem ślubowaniu w nich. A czytać je było można i czytał każdy Polak. I czuli to obcy nawet, nieuprzedzeni, jak świadczy obca prasa, oddając uznanie, często zdumienie, nad ła-

dem i karnością, jakich wprost nie spotyka się w podobnych obchodach. A te cechy pochodzić mogą nie z obawy, jeno z poczucia, świadomości i wiary w swoją siłę... co, zapewne nie rozbiła jeszcze nikogo, ale stwarza ideowy czynnik, bez którego żadne przedsięwzięcie nie może być nawet pomyślane. Nie osłabił też tego czynnika ani na jotę kardynał Puzyna. Doprawdy miałbym chęć posądzić go, że kładąc „veto“ przeciw mszy polowej, chciał wskazać nam, że modły są lekiem dla duszy w jej jaźni — ale nie znajdują przystępu, owszem słabość rezygnacyę wprowadzając, gdy sprawy doczesne przywalają nas ciężarem i gdy ten ciężar tylko wysiłkiem myśli i mocy jest do zrzucenia.

Więc lepiej trafiało do nas słowo kapłana-patrioty, ze zwykłej mownicy, a zamiast niewinnej Ofiary z ołtarza, niech do nas mówią: mocarny, za-



wzięty Witold, rycerz polski z zdobytymi sztandary, chłop rwący pęta — i ten otrębujący zwycięstwo lityn, z którego wionie taka siła i męstwo, że godzinami patrzeć, bo zda się wnikać w ciebie. Tyle ruchu śmiałego, takiej dumy, siły wprost walącej, nie widać było dotąd w żadnym dziele polskiej sztuki; sam spiż, bez wykutych w kamieniu słów, woła „na sławę, na otuchę“ dając potężny akord w nastroju Grunwaldzkiego obchodu.

\* \* \*

Zabrzmiął sygnał trąbki — na boisko wkraczają ćwiczący Sokoli. Miarowy krok ich, przy wynurzających się z dwu stron szeregach jednolitej masy, wywołuje wrażenie, że to płyną jakieś srebrne, wartkie dwa potoki, co rozbiegłszy się w wykretach po zielonej łące, wnet ją całą zalały — i jeszcze sparszy się, zahuczały i stanęły, jak jedno z pianistej wody zwierciadło.

Widywałem Złoty, otrzymałem się z nimi, jak wielu z nas. Zdaje sobie sprawę, że efekt wejścia i potem wykonania ćwiczeń wolnych, polega na masie i harmonii. To równoczesne dla kilku zmysłów i pojęć wrażenie, bo jednolitość stroju, ruchu, odgłosu, rytm muzyczny, piękno, znaczenie poszczególnych obrazów, to wszystko składa się na imponującą całość, odrębną w swoim rodzaju. Lecz czy to tylko tworzy efekt?

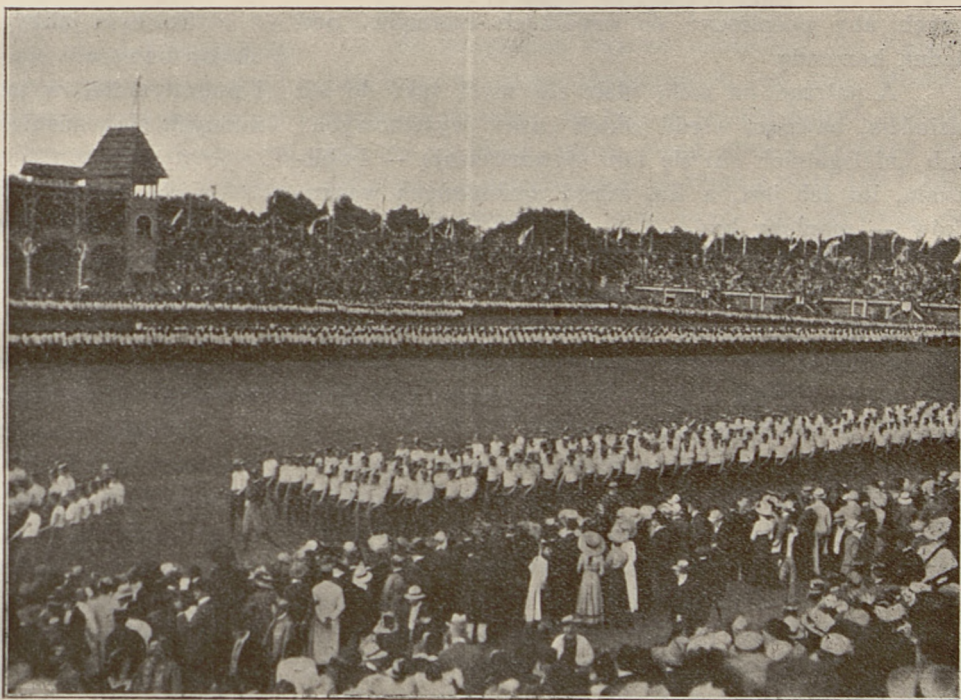
Dlaczego na widok ów zawiesza się łaża w oku, taka wielka, uparta, że aż w patrzeniu zawadza; a równocześnie na chwilę, bo się człowiek potem siłą: nie uspakaja ale opanowuje — tak duszą targnie i całym nim wzburzy?

Dlaczego Paderewski, który zapewne po raz pierwszy widział Złot Sokoli, a więc i pod pierwszym, nie wyrozumowanym wrażeniem pozostawał, które zwyczajnie bywa źródłem gorętszego i trafniejszego odczucia, powiedział „kto był na ćwiczeniach Sokolich i kogo wzruszenie nie przejęło, ten nie jest Polakiem!“

Ruch i piękno, wszak to ogólnoludzkie działania i wrażenia, więc dlaczegożby je do nas osobno odnosić?

Tłumaczą, że ta zwarta masa wykonujących jeden rozkaz, jeden ruch, to oznaka spełnienia przyjętego obowiązku, dowód posłuchu, karność — to zadatek dalszego wyrabiania się społeczeństwa w cnotach obywatelskich i t. d. Jest i to prawda, ale to wszystko jest rzeczą rozumu, kształcenia, nie tłumaczy zaś na-

szych wzruszeń i serc drzenia. Więc patrzałem na założone boisko i chwyciłem chwilę ciszy i bez-ruchu: stało 4000 ludzi młodych, naszych, gotowych na rozkaz — do czego? do niewinnych ruchów w takt muzyki... Ależ później wyszło 800 kobiet, jeszcze krasniejszych i zgrabniejszych, układniejszych, a gdyby ich i pięć razy tyle, czy szedł po nas podobny powiew myśli i pragnień, wprost siły fizycznej, żywiołowej, które zrywały tobą z miejsca i zdawały się kazać iść do tamtych, aby było więcej, więcej! Bo ta gotowość, dziś do ćwiczeń — jutro do innych zapasów... I czujesz, wyobrażasz sobie, pożądasz, aby było ona u tych na boisku, i wśród 50 tysięcy widzów dzisiejszych, i w całym narodzie. Gotowość do ofiar i chęć, pożądanie ofiar, a przez nie kiedyś zwycięstwa, oto sekret znaczenia zbiorowych ćwiczeń



Sokolstwa polskiego, naszych wzruszeń i nadziei.

I oto w stopniowym przetwarzaniu tych myśli, w możliwym dla siebie zakresie, uczyniło Sokolstwo znowu jeden krok, który nie bez przypadku — sądzę, zeszedł się z pamiątką Grunwaldu.

Ćwiczenia karabinami, ze stanowiska czynności ćwiczebnych, niby dalsza odmiana łanc; z praktycznego, zamiana starodawnej broni na nową — a z ideowego? Tę ideę, o którą nam idzie, podpira się w świecie silnym ramieniem, a jeszcze pewniej bronią w rękę. Słyszałem pytających z niedowierzaniem, co to mają znaczyć te ćwiczenia, to wywijanie karabinem. A nie, odpowiadałem, nie nie znaczą, ale co to panu szkodzi, że ćwiczący zamiast gołą ręką, lub laską, robi karabinem? Bo cóż takim odpowiadać.

Dnia 9 marca 1879, po 12 latach istnienia Sokół lwowski po raz pierwszy dał publiczne ćwiczenia



w kilkunastu druhów, dziś mamy ich 4000. Kto wie, czy za lat kilka, kilkanaście, nie postawimy 10.000 karabinierów — wtedy pewnie ten i ów nie będzie już pytał.

Więc niby dopiero jakiś obraz z przyszłości, a może i jako wspomnienie z niedawnych, ale... jak stara baśń nam wyglądających lat, przesunęło się 240 druhów z bronią na ramieniu, tak sprawnie i dzielnie, że serce w piersiach rośło a wraz z niem ogólnie życzenie, by już na zawsze to ćwiczenie uprawiać zarówno w mustrze, jak i na strzelnicy — w imię Grunwaldu i ku jaśniejszej realizacji owych przesłanek, które się tylko zarysowują przy zespole ćwiczeń innych.

Oto przesunęły się nam dalej dwa obrazy wspa- niałe, na które patrząc, duszę się otwierało: 250 Poznańczyków i 180 Królewaków — jak strażę, co się przedarły przez granicę państw zaborczych, aby pośpieszyć do wspólnych szeregów, pod jedną komendę.

A patrząc na nich, słało się myśl tam do ich dziedzin, badając, wśród jakich „praw wyjątkowych“ lub „nielegalnie“ oni się tam stowarzyszą — i obliczało, ilu ich jest, a ilu, wśród zmienionych warunków — mogłoby być...

I kiedy nasi wlecieli na boisko i 20 ramion do każdego z tamtych się wyciągnęło, a chmura czapek w powietrzu zafalowała — to myśl snuła dalej, że gdyby kiedyś nas tak wezwano na boisko w Warszawie, takby wzrosli i spotęźnieli, że naszą masę przykryliby swymi dziesiątkami tysięcy.

I do tych marzeń mieszała się дума, że Sokolstwo stworzyło ten pomost między polskimi dzielnicami, u których wskutek odmiennych warunków politycznych przez z górą stulecie uwydatniają się już niestety różnice w działaniu, zachowaniu, czasem i pojęciach, że my je znosimy i stwarzamy na nowo równy poziom myśli i pracy narodowej, że jesteśmy silną, a czasem w przejawach jedyną organizacją, skupiającą synów całej Polski.

Bo i ci z Nowego świata, z wygnania dobrowolnego, jakby dzielnicy czwartej, którą rosnąc w miliony dusz, może w przyszłości być wygraną w pochodzie naprzód ku swobodzie ludów, oni wysłannicy dalecy także przybyli, i to wiemy, że nie tylko na hasło jedności narodu i wspomnienie dawnej jego chwały, co poszło echem przez morza, ale zastęp sokoli stanął na rozkaz sokoli, na dowód wspólnej organizacji.

Znowu obraz nowy, nie duży w ramach, ale znaczący w treści: ćwiczenia górali, przebłyski i brzęk toporów. One to, jak również kosy, które niestety odpadły, miałyby wskazywać, że oprócz sztucznych lanc, prócz nienabitych karabinów, jest tyle broni i to dobrze wyostrzonej, i w użytku codziennym, której nikt nie odbierze, jest w rękach ludu naszego, a tego ludu jest tyle...

I jeszcze jeden moment z pamiętnych nam dni — prolog święta sokolego — powitanie w piątek wieczorem w gmachu Sokoła. Jaka szkoda dla tych, co tam nie byli — a mogło się jeszcze dużo zmieścić na sali, w szatni i na galeryach — trzy razy tyle, co było.

Na podwyższeniu kilkanaście postaci, gości i swoich, czoło Sokolstwa polskiego z 4 Związków naszych, czeskiego i chorwackiego. Ośmu mowców kolejno występowało, a trwało to ledwie godzinę. Bo nie były to mowy z głoszeniem jakich haseł, rozwijaniem programów, wskazywaniem kierunków — nie, to były zdania krótkie, stanowcze, jakby zdawano raporty. To nie byli mowcy wypowiadający się od siebie, czy w imieniu pewnych kół — to byli dowódcy, którzy przywiedli tu, lub mają w domu tysięczne zastępy — a tacy inaczej przemawiają.

To była jakby „akademia sokoła“, której słuchając nabierało się zaiste wiarę w Sokolstwo swoje i pobratymcze, w jego robotę dla przyszłości ujarzmionych słowiańskich narodów.

\* \* \*

Przewodnik gimnastyczny drukuje już artykuły o dokonanym Zlocie naszym, tak ze strony opisowej jak i fachowej.

Dla pamiętki w tem piśmie naszym „Przeglądzie“, który powstał pod hasłem Złotu, pragnęliśmy i w nim pomieścić powyższych parę wrażeń.

Chciałbym także uczynić parę uwag o przeprowadzeniu tego Złotu, o usterkach, których było dosyć, i mniejszych i większych, a o których nie wystarcza sobie powiedzieć, że przy każdym Zlocie muszą być więc i w krakowskim musiały mieć miejsce. Ale dziwne; mimo takiego przywołania się do porządku, gdy rozpamiętuję owe wrażenia złotowe, coś, jakby usuwała mi się podstawa do krytyki. Takie było wszystko wzniosłe, tak pięknie i na prawdziwych wyżynach duchowych przeżyliśmy owe trzy dni uroczystości ogólnonarodowej i sokolej, że dostrzeganych braków i błędów wprost dotykać się nie chce, bo wobec całości błędna i nikną one.

I tylko siłą woli, i przypominając sobie dwa potężne objawy święta Grunwaldzkiego: to tłumne postawienie się ćwierć-miliona ludzi na przywołane z przed pół tysiąca lat wspomnienie sławy Polski — w jej dawnem sercu, w Krakowie — to zlecenie się Sokolstwa — jak daleko Gniazda nasze rozsiały się — to, że u wszystkich razem i pojedynczo od wyruszenia z domu po ostatnią chwilę obchodu i Złotu grały w duszach uczucia takie niezwykle, rozpierały się oczekiwania, nie samolubne, jeno świetności wspólnej, ale sharmonizowanej i w urządzeniach znakomitej, te położone trudy i ofiary, — stawiam zarzut, że Kraków nie dość był „sercem“, i że wszystko, i obchód i Złot wartyły, bardzo wartyły lepszej organizacji.



Kiedy od czwartku południa widziałem te osobne pociągi, wpadające na ciasny peron krakowski, gdy z nich wysiadali tysiącami ludzie rozradowani nie na zabawę ale na trud i znoje, tak rozum mówił, że ich obowiązkiem było tu przybyć, ale serce wołało „przyjmij i ciesz się najmielszyni gośćmi“. A czy tak było, czy uczyniliśmy wszystko, co trzeba i można było? Czy Komitet miejski — bo krajowym chyba z nazwy tylko samej był — przygotował wszystko tak, jak tego wobec spodziewanych rzesz z całej Polski godność nasza, jako gospodarza wymagała?

Czy nie były te wszystkie obmyślania, przygotowania i rozdziały prac przez Radę miejską i wysadzony przez nią Komitet, pojęte i traktowane tak, jakby szło o jakiś mały obchodzik, o jubileusz lokalnego znaczenia, o otwarcie lub poświęcenie jakiego domu, proklamowanie zasług jednostki, o przyjęcie jakich dygnitarzy z Wiednia, albo przyjęcie innej wycieczki, naturalnie zagranicznej, bo swoimi któżby się zajmował (np. na raucie w Starym teatrze w piątek).

Gdy taka okoliczność zaczyna o politykę, o wysunięcie naprzód pewnego stronnictwa lub osoby, to akcja idzie w Krakowie szeroko i głośno; ale w Grunwaldzkim obchodzie wystarczyło sobie wyobrazić, że będzie tak a tak, naszkicować ogólny zarys krótki, a resztę zdać na Bożą łaskę, na „jakoś to będzie“ i „niech sobie ludzie radzą“. (Dok. nast.)

## A CZY WIESZ TY?

A czy wiesz ty bracie młody:  
Na co ćwiczysz swoje barki?  
Na co w bieg się rzucaasz szparki?  
Czemu puszczasz się w zawody?  
Prawda! — Krew się w piersi burzy,  
Chcesz rozwinąć orle loty,  
Dla fantazyi i ochoty  
Póki pęd młodości służy.  
Lecz ćwiczenie miły bracie —  
To nie radość tylko dla cię  
Nie zabawka i nie żart —  
To konieczność i potrzeba  
Jak myśl duszy, jak kęs chleba  
A człek wtedy jest coś wart,  
Kiedy dusza, kiedy ciało  
Powiązane jak dwie głoski  
W jedną całość doskonałą  
Tworzą jeden akord boski.  
A czy wiesz ty bracie miły;  
Jak z surowej, dzikiej siły  
Bohaterstwo i odwaga  
Do poświęceń wciąż się wzmaga —  
I urasta tak pomału  
Do godności ideału.

Jak przez trudy i męczeństwo  
Zdobyć trzeba hart rycerzy  
Na obronę swej macierzy —  
By kraj dźwignąć, społeczeństwo  
I w codziennych spraw zawiłość  
Szczęście, wolność tchnąć i miłość.  
Oto czemu bracie młody  
Ćwiczysz siłę swoich lotów:  
Do wolności, do swobody —  
Byś na przedzie zawsze gotów  
Był, gdy na rycerskie pole  
Naród wezwie cię Sokole! E. K.

## ZE SPORTU.

### Bieg z przeszkodami.

Ze wszystkich ćwiczeń cielesnych bez wątpienia najstarszym i najpotrzebniejszym jest bieg. Działa on bardzo korzystnie na cały organizm ludzki, szczególnie zaś na płuca, serce, obieg krwi i wymianę materii. Chociaż przy biegach na krótkie mety 100 i 200 m. zmęczenie mięśni jest małe, praca wykonywana przez nie jest wielka i równa się przy 300 krokach biegu w minucie 7000 klgm., co się równa pracy podnoszenia ciężaru 50 kg. 140 razy na 1 m. wysoko. Zmęczenia mięśni nie odczuwa się tak bardzo, gdyż praca rozłożona jest na większą ilość mięśni.

Najpiękniejszym i najtrudniejszym ze wszystkich biegów na krótką metę, jest bieg z przeszkodami na 110—120 m., a celują w tym biegu przede wszystkim biegacze na krótką metę. Potrzebną jest tutaj znajomość brania przeszkód, jak również wielka szybkość. Szczególnie trudnem zadaniem przy biegu z przeszkodami jest dobre wykonanie skoku. Zasada jest skok płaski lecz daleki, przyczem nogi powinny przybrać takie położenie, aby po doskoku (który się odbywa na jedną nogę) można biegnąć dalej bez zatrzymania się.

Przepisy odnośnie do biegu z przeszkodami opiewają:

Na przestrzeni 110 m. ustawia się 10 przeszkód czyli 10 płotów wywrotnych, wysokich na 1 m. Oddalenie jednej przeszkody od drugiej powinno wynosić 9 m., oddalenie pierwszej od startu 20 m., ostatniej od mety 10 m.

To równomierne oddalenie 9 metrowe jednej przeszkody od drugiej pozwala przebyć przestrzeń równymi krokami. Przestrzeń tę 9 m. przebywa się trzema krokami a czwarty jest skokiem przez przeszkodę. Skok powinien być płaski i wynosić  $3\frac{1}{2}$  do 4 m., większa połowa przed, mniejsza za przeszkodą. Po skoku więc, w następnym pozostaje jeszcze 5 m. do 5 m. 50 cm. przestrzeni, co się przebywa 3 krokami, czyli że na krok przy 5 m. wypadnie 1 m. 66 cm., przy 5 m. 50 cm. wypadnie 1 m. 86 cm.



Start przy tym biegu taki sam, jak przy biegu na 100 m.

Ostatni krok czyli trzeci jest zarazem odbiciem się do skoku. Skok wykonuje się kuczno-krocznie. Biegacz po odbiciu się n. p. lewonóż, kuczy silnie prawą nogę przyciągając ją do tułowia, lewą zaś nogę ugiętą w kolanie tak, że przedudzie jest równoległe do przeszkody, przenosi boki ponad przeszkodę. Doskok wykonuje się na jedną nogę, na prawą i bez zatrzymania się biegnie dalej do następnej przeszkody.

Skok powinien być płaski, a czas jego trwania powinien wynosić mniej niż 1 sekundę,  $\frac{3}{5}$  do  $\frac{4}{5}$  sekundy. Są jeszcze i inne rodzaje skoków przy biegu z przeszkodami i tak, odbicie i doskok dokonywa się na tę samą nogę.

Zaprawiać się należy tutaj przedewszystkiem w skoku i trójskoku, a rozpoczyna się od brania jednej przeszkody. Po tygodniu po dokładnem wyuczeniu się i przyswojeniu sobie techniki, dodać w odległości 9 m. drugą, i tak co tygodnia dodawać po jednej, aż się osiągnie całą przestrzeń 110 m.

Ze względu jednak na wysiłek przy biegu z przeszkodami, zaprawiać się w nim należy 2 razy tygodniowo. Częściej zaś można a nawet należy zaprawiać się w starcie i biegu szybkim na 50—60 m., obok tego można zaprawiać się w biegu na wytrzymałość.

*Da-bie.*

## KRONIKA.

**Napad „Hakaty“ na Sokołów w Bielsku \*).** W Żywcu i okolicy „Hakata“ rozgnieździła się na dobre. Mają tu swój „Ostmarkverein“, zasiedli w Radzie miejskiej i Kasie oszczędności. — Postanowiona niedawno przez tutejszy komitet budowa pomnika grunwaldzkiego, poirytowała ich do tego stopnia, że wpadli wprost w szal. — Gdy przy poświęceniu kamienia węgielnego jeden z druhów w mowie swej śmiało i po męsku wystąpił przeciw niemczeniu tutejszego grodu, przestrzegając zarazem przed krecią robotą „ostmarkowców“, ci odgrozili mu, „że odpłacą mu to w Białej, i że Sokołów nabiją“. Rzeczywiście w jakiś czas później nadeszło zawiadomienie z Białej o obchodzie dziesięciolecia, o czym byliśmy pewni, że tam cały Okręg będzie z krakowskimi na czele. — Wobec tego nie sprawdzaliśmy, czy Biała wszystkie kroki przepisane poczyniła.

\*) W dniu 5 czerwca b. r. obchodził „Sokół“ w Białej uroczystość swego dziesięciolecia, na którą zaprosił kilka sąsiadnich Gniazd — bez wiedzy i pozwolenia Okręgu. Gdy ten dowiedział się z dzienników o napadzie hakatystów, wezwał Sokoła żywieckiego do wytłumaczenia się i sprawozdania, które podajemy w skróconym opisie.

*Przypisek Redakcji.*

Dzień przed naszym wyjazdem t. j. w sobotę wieczorem „hakatyści“ żywiecey rozpuścili pogłoskę, że w niedzielę o 8-mej rano całe Bielsko przeciw nam wyruszy — przeto ze względów taktycznych i ażeby im figla spletać — wydałem jako przywódca wycieczki w ostatniej chwili rozkaz, że wyjedziemy dwie godziny wcześniej do Bielska, co też rzeczywiście nastąpiło.

Byłem bowiem pewny, że przyjechawszy o 6-tej zamiast o 8-mej rano, przejdziemy spokojnie przez Bielsko do Białej.

Tymczasem stało się inaczej. „Hakata“ żywiecka widocznie zawiadomiła bielską o naszym planie, o którym któryś z druhów musiał wypaplać jeszcze tu w sobotę.

Zaledwie stanął pociąg w Bielsku, z poza dworca doszedł uszu naszych krzyk i ryk dziczy.

Znalazł się uczciwy urzędnik kolejowy, który przystąpił do mnie i szepnął: „panie, chcą na was napisać, chodź pan za mną, poprowadzę was inną drogą“.

Przeszliśmy wzdłuż całego peronu na drugą stronę, by potem przez most prowadzący ponad torami, i dalej bocznymi ulicami Bielska zdążyć do Białej.

Tymczasem dzicz, paupry, studenci, hołota, oczekiwająca nas w liczbie około 300 przed wyjściem z dworca mając zarazem rozstawione strażę naokoło.

Zaledwie zobaczyli nas wstępujących po schodach na most — jeden z nich dał sygnał i cała hołota rzuciła się z jednej strony dojazdowej drogi na drugą ku nam. — Wprawdzie policja utworzyła kordon, ale nie wiem czy z głupoty, czy z roznysłu za blisko mostu. — Postępowaliśmy w liczbie ośmnastu. Nagle wśród wycia „pfuj“ posypał się grad kamieni na nas do góry na most. — Wśród zasypujących nas kamieni kroczyliśmy dalej, aż tu jeden z naszych d. Bydliński został ranny w ucho, a my krwawiącego wzięliśmy w środek, schodząc dalej z mostu na dół na drugą stronę stacyi, gdzie nas już kamienie nie dosięgały.

Tam zauważyliśmy, że z nas czterech brakuje. Nie namyślając się zawróciliśmy tą samą drogą, ażeby ratować pozostałych, rozumie się zdecydowani na wszystko. Na szczęście nic tamtych się nie stało. Kilku młodych polskich robotników przeprowadziło nas do Białej, przyczem i policja bielska towarzyszyła nam aż do granicy. W Białej coraz to nowe wersje dochodziły nas o planowanych napadach. Mówiono, że nas „hakatyści“ nie dopuszczą do kościoła i t. p.

Tymczasem wszystko odbyło się w spokoju. Najfatalniej było z myślą o powrocie. Dicz podpita — będzie hulała — myśleliśmy. Postanowiłem zatem godziny powrotu nikomu nie zdradzać, a wybrać najkorzystniejszą — która się okaże, — przyczem wysłałem telegram do Koła polskiego i Dra Głębińskiego, prosząc o interwencję — gdyż dochodziły wieści, że wieczór całe Bielsko przeciw nam wyruszy, zaś



policyi z Bielska nie ufałem. — Nacierali na mnie, starostwo z Białej, żandarmerya, policya bialska, ażebym wymienił godzinę odjazdu, a ja bałamuciłem jak mogłem. Jednym mówiłem, że idziemy pieszo do Bystrej, drugim, że jedziemy na Białą-Wadowice. Nie wierzyłem nikomu, a zarazem chciałem czujność „hakaty“ zbałamucić. — Wieczorem około 6<sup>1</sup>/<sub>2</sub> przybył do czytelnego inspektor policji z Bielska i ofiarował się z przeprowadzeniem nas, żądając oznaczenia godziny odjazdu.

I temu nie ufałem.  
Wszystko to widać nastąpiło wskutek interwencji „Koła polskiego“.

W jakiś czas doniesiono mnie, że w Bielsku rozlepiono afisze podpisane niby przez ministra, zabraniające surowo napadu. — Nagle o 7<sup>1</sup>/<sub>4</sub> wydałem rozkaz ruszamy na dworzec do Bielska! I wtedy stała się rzecz nieopisana: gdyśmy z czytelnego zeszli na rynek, otoczyła nas tysięczna rzesza polska nawołując: „idziemy z wami, obronimy was!“ I ruszyli z nami hogaci i biedni, starcy i młodzi, panie, dzieci, polscy robotnicy, pauprzy — bez różnicy w jednej chwili wszystko to odczuło, że jedna krew polska w naszych żyłach płynie. W takim to tryumfalnym pochodzie, który nas do łez wzruszył, przez Bielsko dostaliśmy się na dworzec tą samą drogą, co rano.

Kto tu zawinił, że nas rano tak przyjęto?  
Uderzmy się w piersi: wszyscy! Okręg, Biała i Żywiec. — Okręg winien mieć lepiej funkcjonującą kancelaryę i nigdy nie pozwolić na kresach na tak małe zjazdy. — Biała powinna lepiej znać tamtejsze stosunki i nie mając zapewnienia przyjazdu kilkuset — nie urządzać zjazdów.

Biała wiedziała o 11-tej w nocy z rozlepionych afiszów, że o wpół do ósmej rano chcą nas bić, więc powinna nas była ostrzedz.

Żywiecka „hakata“ myślała, że stehórzymy i nie pojedziemy — tymczasem swego dopieiliśmy nie stehórzyszmy.

Raz się udało, drugi raz może się nie udać.  
Jakaż z tego nauka i wnioski?

- 1) Na Śląsku urządzać masowe zjazdy i zorganizowane tak, ażeby móżdżek przeciw napadom przeciwdziałać — paraliżować i być przygotowanym na każdy atak.
- 2) Zmienić czapkę sokolą na kołpak lub coś podobnego, ażeby głowę jako tako mieć zabezpieczoną przeciw kamieniom. Gdyby przyszła walka na pięści, damy sobie radę, lecz przeciw kamieniom z poza płotu rzuconym nikt się nie obroni — a czapka nie uchroni.
- 3) Każde Gniazdo z okręgu winno mieć osobny fundusz na wyjazdy do zagrożonych miejsc.
- 4) Sporządzić spis abonentów telefonicznych w rozmaitych Gniazdach kresowych, osób wiarogodnych i zaufanych, ażeby móżdżek w danej chwili porozumieć się. Towarzystwa bowiem sokole jak też i ich prezesi nie posiadają zazwyczaj telefonów. *B. M.*

**Ze statystyki „Sokoła“ krakowskiego.** W bieżącym jubileuszowym roku „Sokół“ krakowski liczy dotychczas 1377 członków.

- Między nimi: a) Członków honorowych 5.  
b) „                      założycieli 41.  
c) „                      zwyczajnych 1331.

Z poszczególnych zawodów są członkami „Sokoła“ krakowskiego:

1) Urzędnicy . . . . .	244
2) Słuchacze i słuchaczki uniwersytetu . . . . .	157
3) Rzemieślnicy . . . . .	157
4) Kupcy . . . . .	132
5) Urzędnicy prywatni . . . . .	107
6) Handlowcy . . . . .	94
7) Prywatyzujący . . . . .	71
8) Przemysłowcy . . . . .	52
9) Członkowie stanu nauczycielskiego . . . . .	50
10) Inżynierzy, budowniczowie, architekci . . . . .	50
11) Obywatele i właściciele realności . . . . .	44
12) Adwokaci . . . . .	35
13) Urzędnicy techniczni, rysownicy . . . . .	30
14) Podurzędnicy . . . . .	21
15) Uczennice . . . . .	21
16) Profesorowie najwyższych zakładów nauk. . . . .	19
17) Uczniowie szkół . . . . .	19
18) Lekarze . . . . .	17
19) Aptekarze i farmaceuci . . . . .	16
20) Artysci . . . . .	16
21) Przedsiębiorcy . . . . .	10
22) Obywatele ziemscy . . . . .	8
23) Koncypienti adwokacy i notar. . . . .	7
Razem . . . . .	1377

*Zestawił J. Janicki.*

SPRAWY OKRĘGU I.

Wymiar wkładek do Okręgu za r. 1910.

	K. h.
1. Andrychów . . . . .	27.—
2. Biała . . . . .	37·20
3. Bieńczyce *) . . . . .	8·40
4. Bochnia . . . . .	67·50
5. Bogumin-dworzec . . . . .	9.—
6. Bielsko . . . . .	15·30
7. Chrzanów . . . . .	40·50
8. Cieszyn . . . . .	42·90
9. Dąbrowa . . . . .	15.—
10. Dobczyce *) . . . . .	18·90

\*) Oznaczonym Gniazdom wymierzyło się tymczasowo wkładkę wedle dawniejszej wysokości, ponieważ dotychczas nie podały liczby członków swoich wedle stanu z 31/12 1909; wzywa się je do natychmiastowego przedłożenia Okręgowi tych niezbędnych dat.



	K. h.
11. Dziedzice . . . . .	12.—
12. Frysztat . . . . .	18.—
13. Janowice . . . . .	11:70
14. Jaworzno . . . . .	67.50
15. Jordanów . . . . .	23:10
16. Kalwarya *) . . . . .	16.50
17. Karwina . . . . .	20:70
18. Kęty . . . . .	31.20
19. Kraków . . . . .	373:20
20. Lutynia . . . . .	12.30
21. Łąki . . . . .	7:80
22. Maków . . . . .	25:80
23. Michałkowice . . . . .	10.50
24. Mogiła *) . . . . .	3:60
25. Mszana dolna . . . . .	10:20
26. Mysłenice *) . . . . .	27:30
27. Niepołomice . . . . .	21:90
28. Nowy-Targ . . . . .	44:40
29. Orłowa *) . . . . .	18.—
30. Oświęcim . . . . .	15.—
31. Podgórze . . . . .	56:10
32. Polska-Ostrawa (2-gi rok istnienia — t. j. połowa wymiaru) . . . . .	11:40
33. Siersza . . . . .	29:70
34. Skawina . . . . .	15.—
35. Skrzeczów . . . . .	4:50
36. Sucha . . . . .	41:10
37. Trzebinia . . . . .	16:20

	K. h.
38. Trzynieć (2 rok istn. t. j. pół wymiaru)	4:20
39. Wadowice . . . . .	66.—
40. Wędrynia . . . . .	9:30
41. Wiedeń . . . . .	15:30
42. Wieliczka . . . . .	33:60
43. Zakopane . . . . .	45:30
44. Zator . . . . .	19:80
45. Żywiec . . . . .	61:80

Powyższy wymiar wkładek podaje się do wiadomości i wzywa do bezzwłocznego uiszczenia, o ile które Gniazdo już tego nie uczyniło; jeżeli miała już miejsce jaka spłata częściowa, należy wyrównać różnicę.

Z Wydziału Okręgu I.

Do nabycia w Administracji „Przeglądu Sokolego“

Broszury:

<i>Dr St. Rowiński:</i> Idealy i cele Sokolstwa	40 h.
<i>St. Szaynowski:</i> Złoty sokole	40 h.
<i>E. Ku balski:</i> Zjazd gimnastyków niem. we Frankfurcie	40 h.

Regulaminy:

Organizacya członków mundurowych	15 h.
Regulamin dla pieszych wycieczek sokolich	20 h.
Regulamin dla orkiestr sokolich	20 h.

„AUTO“

Wyłączne zastępstwo na Galicyę Austr. Daimler'a wszelkie przybory automobilowe. — Pneumatyki, Benzyna, Oliwa, fabryczny skład angielskich przyborów sportowych. — Tennis, Piłka nożna, Hokej, Golf. Sport turystyczny letni i zimowy.

Galic. Auto Garage

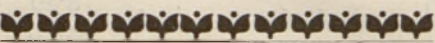
Ska z ogran. odpow.

Oficyalny Garage Galicyjskiego Klubu Automobilowego. Pierwszy a najlepszy fachowy warsztat wykonuje reperacye pod gwarancyą. — Przyjmuje garagowanie wozów.

Kraków, ulica Smoleńsk k. 29.

Kraków, plac Szczepański l. 2.

Telefon 107.



KOMPLETNE STROJE SOKOLE Z SUKNA PRZEPISOWEGO ORAZ KAMGAROWE PELERYNY SOKOLE I STROJE ĆWICZEBNE JAK RÓWNIEŻ WSZELKIE PRZYBORY PO CENACH MOŻLIWIE NAJNIŻSZYCH POLECAJĄ:

**ZAJĄCZEK & LANKOSZ**

KRAKÓW — RYNEK, LINIA A-B, L. 47  
(Hotel Drezdeński).

**Przyrządy  
gimnastyczne,  
odznaki  
i pióra sokole**

POLECA STEFAN PORĘBSKI

Kraków, RYNEK GŁ. 32.

**FRANCISZEK MARTIN**

Kraków, Rynek główny L. 6. i 12,  
poleca:

BIELIZNĘ damską i męską, jakoteż ogromny wybór KRAWATÓW, POŃCZOCH, SKARPETEK, oraz KOMPLETNA GARDEROBĘ DZIECINNĄ.