

ROK III

Nr.
21.

DWU
TYGODNIK
ILUSTROWANY



START

POD WIELKONOCY

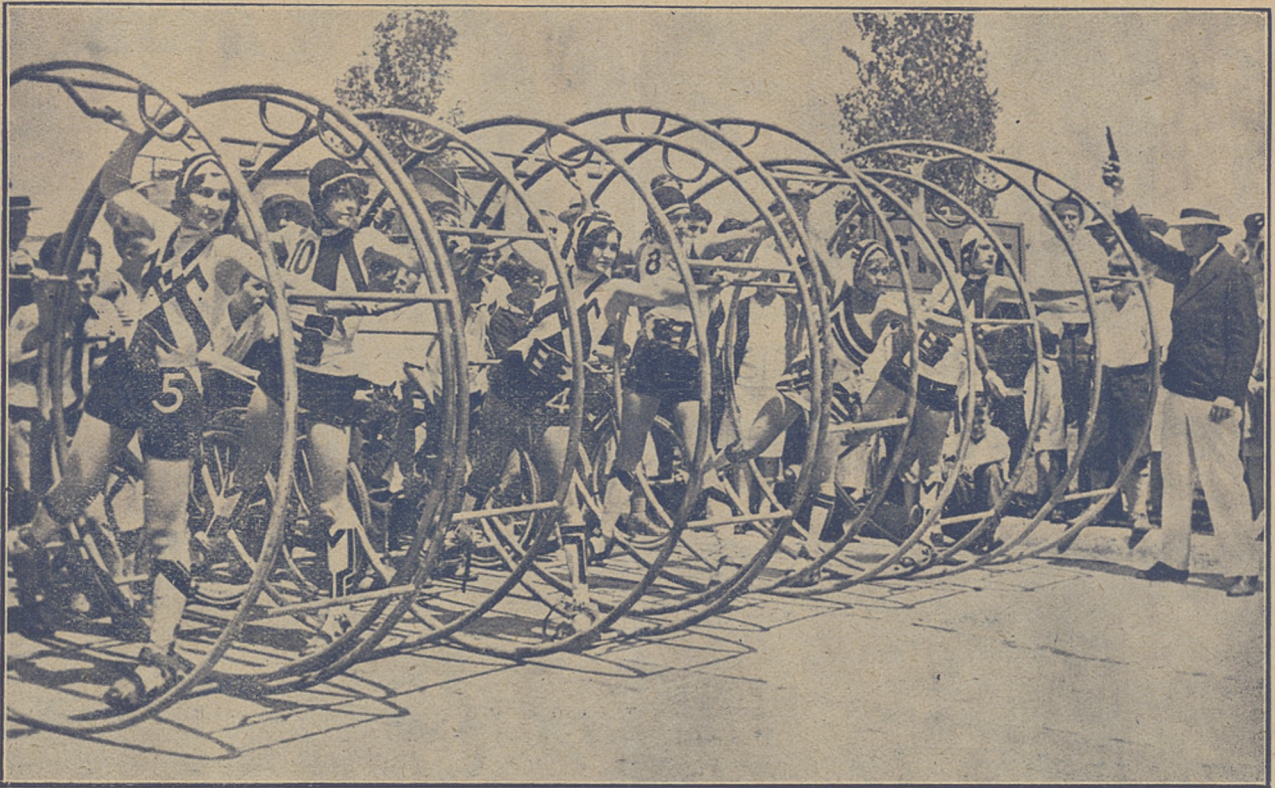
WYCH: FIZ:
KOB: SPORTO
HYGIENIE M



Na wolnem powietrzu

Pierwszy zeszyt 1929
listopadowy rok

Cena egz.
50 groszy



Oryginalny wyścig sportowy w Wiedniu.

ŁYŻWIARSKIE PERSPEKTYWY

Sport łyżwiarski jest najbardziej popularną formą ruchu sportowego w zimie. Popularność swą zawdzięcza względnej taniości sprzętu, co umożliwia najszerszym sferom praktykę tego sportu. Popularność swą zawdzięcza także i tej okoliczności, że nie zna ograniczeń wieku. Łyżwiarstwo uprawiać może z równym powodzeniem i pożytkiem siedmioletnie dziecko, jak młoda dziewczyna, kobieta w pełni sił i nawet starsza pani. Oczywiście, każdy wiek stawia temu sportowi inne wymagania i inny nadaje mu kierunek pracy. Ale zawsze bez względu na wiek, bez względu na traktowanie łyżwiarstwa, sport ten należy do najzdrowszych, najprzyjemniejszych i najbardziej demokratycznych form ruchu sportowego.

Łyżwiarstwo kobiece w całym świecie holduje dotąd niemal wyłącznie kierunkowi jazdy figurowej. Jazda figurowa, dając nieporównane efekty piękna i zręczności, stanowi rzeczywiście arcy-kobietą konkurencję. W tej dziedzinie łyżwiarki dochodzą do niebywalej perfekcji, wywołując — jak Sonja Henic — szczerą zachwyt i podziw.

Drugi kierunek łyżwiarstwa, jazda wyścigowa, nie miał dotąd wśród pań liczniejszą zwolenniczkę. Okno na świat w tej konkurencji wybija młoda Polka, p. Zofja Nehringowa, której wyniki, osiągnięte na długich dystansach, uznane zostały przez cały świat jako rewelacyjne i wkrótce zapewne uznane zostaną jako rekordy światowe. Wyniki te ustanawia nasza młoda mistrzyni zadziwiająco lekko a jej kondycja fizyczna po biegach wydaje się wskazywać, że i ta konkurencja łyżwiarska jest najzupełniej dla kobiet odpowiednia.

Zręczne posunięcie, dokonane niedawno na Międzynarodowym Kongresie Łyżwiarskim, zyskało prawdziwy sukces. Kongres ustosunkował się przychylnie do wniosku polskiego, który zdążył do wprowadzenia łyżwiarstwa kobiecego, jako oficjalnej kon-

kurencji kobiecej na terenie międzynarodowym. Śmiało możemy przypuszczać, że może już za rok sprawa, zaktualizowana przez Polski Związek Łyżwiarski, wejdzie w życie, a wyścigowe łyżwiarstwo kobiece dzięki zręcznej interwencji polskiej stanie się poważną konkurencją na terenie międzynarodowym.

Jeśli więc mamy dziś pełne prawo cieszyć się sukcesem naszej mistrzyni Nehringowej, która w prostej linii wynikami swymi spowodowała świetne wystąpienie Polskiego Związku Łyżwiarskiego, to sytuacja ogólna sportu łyżwiarskiego w kraju nie usposabia do optymizmu. I wierzyć chcemy i dążyćby należało do tego, aby w ciągu zimy bieżącej, która zapowiada się ponoć dla sportów zimowych znakomicie, uczyniono wielki wysiłek organizacyjny dla polepszenia dotąd istniejącej w niezbyt jasnych kolorach sytuacji.

Nie będzie przesadą twierdzenie, że łyżwiarstwo, o którym wszyscy jesteśmy przekonani, że jest sportem najbardziej z pośród zimowych demokratycznym i wysoce wartościowym dla swych zalet higienicznych, rozwinięte jest u nas niepomernie słabo. Dotyczy to zarówno liczby uprawiających łyżwiarstwo kobiet, jak i osiągniętych wyników. Łyżwiarstwo uprawiane jest u nas dotąd bez żadnej metody i systemu. To też droga doskonalenia się w tej dziedzinie jest niezmiernie ograniczona, a liczba kobiet, umiędzących ładnie jeździć figurowo, jest aż zawstydzająco niska. Jedyny jasny punkt naszego łyżwiarstwa kobiecego — to jazda wyścigowa, w której Nehringowa jest klasą dla siebie i gdzie ponadto działacz sportu tego, p. Nehring, usilnie pracuje nad wyrobieniem naszych specjalistek tej konkurencji.

Patrząc na uwijające się po torach łyżwiarskich liczne młode kobiety jeżdżące bez żadnych wskazówek, rady i pomocy fachowej, mimowoli myśli się z żalem, że oto marnujemy wiele znakomitego materiału sportowego — rezygnując zarazem z doskonałej propagandy,

jaką stanowiłoby wyszkolenie wysokiej klasy łyżwiarek figurowych.

Istotnie, sport łyżwiarski jest u nas najmniej zorganizowanym sportem. W klubach sportowych sekcje łyżwiarskie należą do rzadkości, a olbrzymia większość łyżwiącej na torach młodzieży — to element niezorganizowany, pozostawiony sam sobie, zdany na łaskę własnej zaradności i pomoc przygodnych instruktorów. Nie mamy w sporcie łyżwiarskim na wzór innych sportów i na wzór łyżwiarstwa zagranicznego zorganizowanej nauki jazdy oraz metodycznych treningów, a przecież właśnie łyżwiarstwo figurowe, oparte przede wszystkim na technice, wymaga absolutnie racjonalnie prowadzonej pracy treningowej.

Dziś jest jeszcze czas pomyśleć nad zorganizowaniem pracy w sporcie łyżwiarskim. Polski Związek Łyżwiarski, po swym niedawnym sukcesie na terenie

międzynarodowym, winien wydać klubom odpowiednie zarządzenia i sam przyczynić się do podniesienia poziomu łyżwiarstwa, angażując paru dobrych trenerów zagranicznych. Odnosne koszty można by rozłożyć na kluby, które z pracy tych trenerów będą korzystać, a klubów tych w Polsce nie zbraknie.

Korzystając z obecności trenerów tych, warto byłoby zorganizować jakieś kursy instruktorskie, które wyszkoliłyby nam własnych instruktorów. Warto byłoby także pomyśleć nieco o podniesieniu umiejętności łyżwiarskich wśród nauczycieli szkolnych, którzy uczą młodzież szkolną jazdy na łyżwach. Młodzież szkolna — to przecież przyszły narybek sportowy.

Wierzymy, że Polski Związek Łyżwiarski umie sprawy powyższe mocno w swoje ręce i potrafi nadać im odpowiedni rozped i kierunek.

Ś P. MARZA I LIDA SKOTNICOWNY

Dnia 6 października zginęły w Tatrach na południowej ścianie Zamarłej Turni siostry Marzena i Lida Skotnica. Wypadek ten wstrząsnął do głębi wszystkich taterników i całe Zakopane, gdyż obie siostry — pomimo swego młodocianego wieku (16 i 18 lat) były znakomitemi taterniczkami, — w historii alpinizmu zjawiskiem wprost niezwykłym. Wspinanie się po skale, ten wspaniały, aczkolwiek najtrudniejszy i najniebezpieczniejszy ze sportów, opanowały one w zupełności, zaprawiając się przez trzy sezony w towarzystwie najznakomitszych taterników młodszej generacji.

Młodsza Lida, która była również świetną narciarką, doprowadziła kunszt wspinania się po skałach do maksimum doskonałości, możliwej dla kobiet. Miała ona za sobą cały szereg wspaniałych, bardzo trudnych wypraw skalnych, ukoronowaniem których było leżące na granicach możliwości ludzkiej, pierwsze przejście północnej ściany Zabiego konia.

Wprawdzie nie wspiniała się ona jako pierwsza z idących, jednak była zawsze towarzyszką niemal równorzędną. Całym swym młodocianym uczuciem rwała się do gór, a podiagaly ją najbardziej trudności i niebezpieczeństwa.

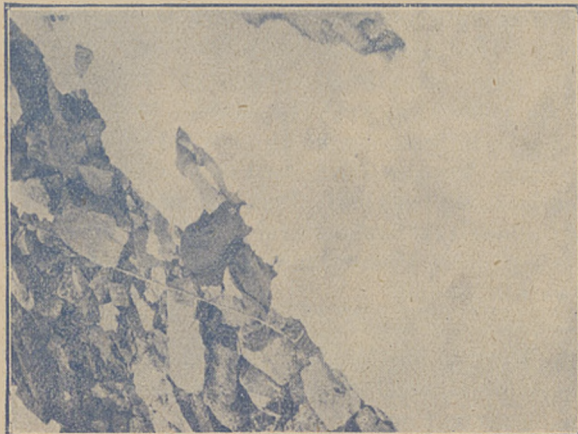
Starsza Marza posiadała już swoją bardziej wyrobioną ideologję taternicką i głębiej pojmowała swój stosunek do przyrody i do gór w szczególności. Tatry były dla niej całym światem i jej jedyną wielką namiętnością. Była ona fanatyczną zwolenniczką „kobiecego taternictwa“ i dążyła do osiągnięcia doskonałości drogą samodzielną.

Dlatego też ostatniego sezonu obie siostry zaezęły

uprawiać taternictwo również i zupełnie samodzielnie. Marza w towarzystwie siostry lub też Z. Galicówny dokonała całego szeregu pierwszorzędných, trudnych przejść, jak Mnich północną ścianą, Niebieską turnię wschodnią granią, północno - zachodnią ścianą Kozich Czub i t. p.

Wzrastając w atmosferze największego rozkwitu taternictwa powojennego, zapragnęły siostry na zakończenie sezonu dokonać rzeczy najtrudniejszej — wprost szalonej: samodzielnego przejścia południowej ściany Zamarłej Turni. Lida przechodziła już tę nadzwyczaj trudną i eksponowaną ścianę w roku zeszłym w towarzystwie męskiem, więc dokładnie zdawała sobie sprawę z trudności i grożącego niebezpieczeństwa. Ta ściana posiada już całą swoją historję, a na niej znalazło już śmierć dwóch znakomitych taterników: Bronikowski (1916 r.) i Szezuka (1926 r.) — zaś wielu innych musiało zawracać, lub czekać w ścianie, wołając o pomoc. Nie ulega więc wątpliwości, że przedsięwzięcie to przekraczało siły i możliwości młodych taterniczek. Bodaj że niema na świecie kobiet, któreby mogły dokonać takiego przejścia samodzielnie. Szalony ten krok nieco usprawiedliwiają poprzednio przebyte wyprawy i podczas nich zdobyte wprawa i rutyna. Mimo wszystko jednak porwanie się na Zamarłą turnię było wielką lekkomyślnością, nie usprawiedliwioną nawet młodzieńczą ambicją i zapałem.

Pamiętnego dnia, w piękny jesienny dzień, wspinął się tą ścianą z dwoma towarzyszami słynny narciarz i taternik Bronisław Czech. Gdy znaleźli się oni mniej więcej w połowie wysokości ściany, zauważyli podcho-



Na piargach leży ciała ś. p. sióstr Skotnica.



S. D.

Lida Skotnicówna

w Tatrach.

dzące do stóp ściany dwie taterniczki. Lida zaczęła iść jako pierwsza, a wspinała się szybko i swobodnie. Po przejściu bardzo trudnego, tak zwanego pierwszego trawersu, Lida wspinała się dalej prostopadłą ścianą, poprzerywaną niewyraźnymi rysami i rynkami. Na tym odcinku wbił poprzednio Broniek 2 haki do asekuracji, przez które przewleka się linę. Lida na pewnej wysokości starała się podejść do haka, aby przewlec linę za pomocą t. zw. karabinka; nie mogła jednak osiągnąć haka i naraż karabinek poleciał po linie w dół do siostry, stojącej kilkanaście metrów poniżej. W następstwie tego, Lida

zrezygnowała z asekuracji przez hak i to było największą lekkomyślnością z jej strony; dała tylko znać siostrze, iż rusza dalej i poczęła z trudem wspinać się po ścianie zbyt na lewo, do czego zachęciły ją tylko pozornie łatwiejsze rynny z trawkami, w rzeczywistości jednak nadzwyczaj trudne. Podobno dokładnie w tym samym miejscu co i przed laty Bronikowski, odpadła nagle Lida od skały — prosto w powietrze. Widocznie siostra nie była przygotowana na ten upadek, lub też straciła przytomność umysłu, gdyż nie zaasekurowała się przez blok skalny i z impetem została przez spadającą siostrę wyrzuconą w przepaść. W parę sekund, poniżej o 70 metrów legły na piargach i śniegu zniekształcone zwłoki młodych i pięknych taterniczek.

W ten sposób odeszły w zaświaty dwa młode istnienia, które w chwili śmierci los związał jedną liną. Obie taterniczki zamieszkiwały stale Zakopane i były uczennicami tamtejszego gimnazjum (Marza była już maturzystką). Pozostawiły one po sobie głęboki żal i jaknajpiękniejszą pamięć.

W podobny sposób zginęły w poprzednim sezonie na południowej ścianie Ostrego szczytu również znakomite taterniczki: Honowska i Krukowska.

Ze śmiercią tych czterech młodych dziewcząt, taternictwo kobiece otrzymało cios w samo serce i nie będzie mogło podźwignąć się przez kilkanaście lub więcej lat.

Jakby „uderzeniem w próżnię“ jest głos znanej taterniczki z okresu przedwojennego, pani Roguskiej-Cybulskiej, która po tragicznych wypadkach wystąpiła w czasopiśmie „Zakopane“ z apelem „Do młodych taterniczek“ aby nie porzywały się na wspinaczki szaleńcze i ponad siły.

A. K. S.

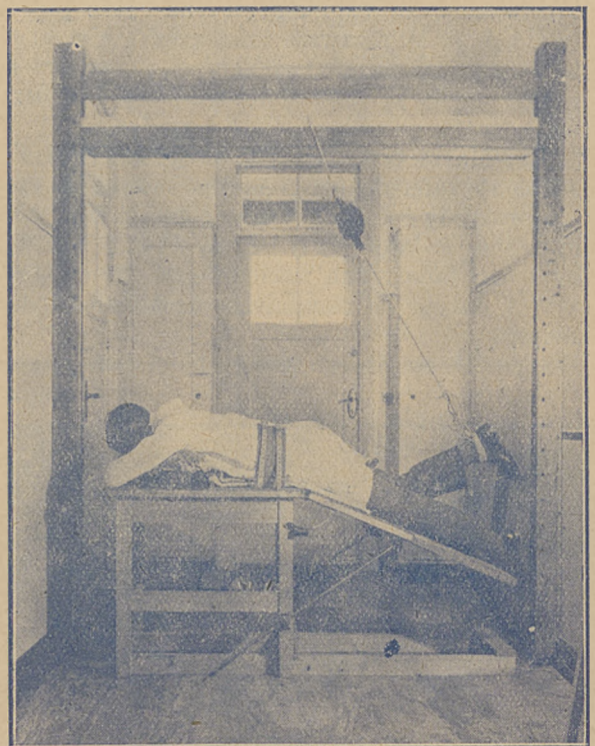
FIJZOLOGICZNY INSTYTUT ROCKEFELLERA

(Dokończenie).

Zakład ma na celu kształcenie tych nauczycieli, którzy za jeden z przedmiotów nauczania pragną mieć gimnastykę i zdawać z niej przy państwowym egzaminie nauczycielskim. Każdy z nich musi przedtem przejść pełny kurs w Państwowym Instytucie Gimnastycznym, po którym już ma prawo wykładania ćwiczeń cielesnych w szkołach średnich ogólnokształcących i seminarjach nauczycielskich.³⁾ Jednakże na własne żądanie student może być zwolniony w instytucie gimnastycznym z anatomji, fizjologii i higieny szkolnej, które przerabia na uniwersytecie, lecz wtedy nie otrzymuje dyplomu z instytutu i nie ma prawa nauczania gimnastyki w szkołach dopóty, dopóki nie złoży egzaminu przy uniwersytecie, w przeciwstawieniu do tych, którzy dyplom ten otrzymali. Studja więc uniwersyteckie nie przygotowują nauczycieli gimnastyki, zaś pogłębiają tylko ich wiedzę teoretyczną.

Szkolenie nauczycieli gimnastyki w instytucie odbywa się pod okiem prof. Lindharda, który jest swego rodzaju wizytatorem dla niego oraz zatwierdza program i plan pracy. Urządza również od czasu do czasu prelekcje dla profesorów instytutu. Przy egzaminie z fizjologii i teorji gimnastyki zasiada prof. Lindhard wraz ze swym asystentem drem Hansenem w komisji z ramienia ministerstwa oświecenia.

³⁾ Kurs w instytucie przerabia się w ciągu roku szkolnego oraz dwóch feryj letnich, przed wstąpieniem i po ukończeniu. Pierwsze poświęca się na: pływanie, gry sportowe oraz lekką atletykę wraz z metodyką tych przedmiotów, zaś drugie na: te same przedmioty oraz higienę szkolną i ratownictwo.



Aparat do określania największego skurczu wyprostowanych mięśni. Celem tych badań jest określenie stosunku pomiedzy długością mięśni dwustawowych, a ich największym napięciem



Prof. Lindhard (drugi z lewej strony) w otoczeniu swych asystentów i badaczy.

Dalszym przeznaczeniem zakładu teorii gimnastyki jest badanie zagadnień naukowych, mających związek z ćwiczeniami cielesnymi lub ich wpływem na ustrój. W pierwszym rzędzie badana tu jest fizjologia mięśni oraz pracy mięśniowej. Jednakże urządzenia i zasoby zakładu pozwalają na przeprowadzanie badań również z innych działów fizjologii.

Kierownikiem zakładu jest wielce zasłużony w świecie naukowym, wspomniany już kilkakrotnie przeze mnie w artykule niniejszym oraz cytowany w naszej literaturze, dawny docent, obecny prof., dr. med. J. Lindhard¹⁾. Z osobistych jego badań wymienić przede wszystkim należy studia nad objętością krwi, wyrzucanej przez serce w ciągu minuty (t. zw. minutvolumen serca), wspólne badania jego z Krogh'em nad krwiotętnem i wymianą materii oraz szereg badań nad mięśniami, z których prace jego, wykonane wspólnie z Henriques'em, poprzednio już wspomniałem. Ponadto napisał L. szereg dzieł, z których na uwagę zasługują zwłaszcza: 1) *Den specielle Gymnastikteori*²⁾. (Szczegółowa teoria gimnastyki, służy jako podręcznik w Państw. instyt. gymn. oraz na uniwersytecie. Jest to pierwszy i jedyny uniwersytecki podręcznik z tej dziedziny); 2) *Den almindelige (fysiologiske) Gymnastikteori*. (Ogólna, fizjologiczna teoria gimnastyki w trzech tomach) oraz cały szereg dzieł pomniejszych, których większość ogłoszona jest drukiem w *Fizjologicznym Archiwum Skandynawskim* oraz w innych czasopismach naukowych, zwłaszcza angielskich i niemieckich.

Wspólnie z Agnetą Bertram i N. C. D. Petersenem redagował czasopismo p. t. *Gymnastyka akademicka*. Redagował również czasopismo tow. gimnastycznego. Jak jedno, tak i drugie zawiera nader cenne jego artykuły z dziedziny teorii i historii gimnastyki.

Najważniejszą zasługą Lindharda jest przyczynienie się do całkowitego zreformowania podręczników gimnastyki Linga oraz opracowanie pierwszych podręczników gimnastyki na poziomie uniwersyteckim.

Nadmienić również wypada, iż ostatnio niektóre nasze czytelniczki miały możność zetknięcia się z tym wielkim nieznanym. Bowiem na kursie wakacyjnym dla Polek w instytucie pani Bertram prof. L. wygłosił dwa referaty o fizjologii oddechu oraz o wpływie niektórych ćwiczeń

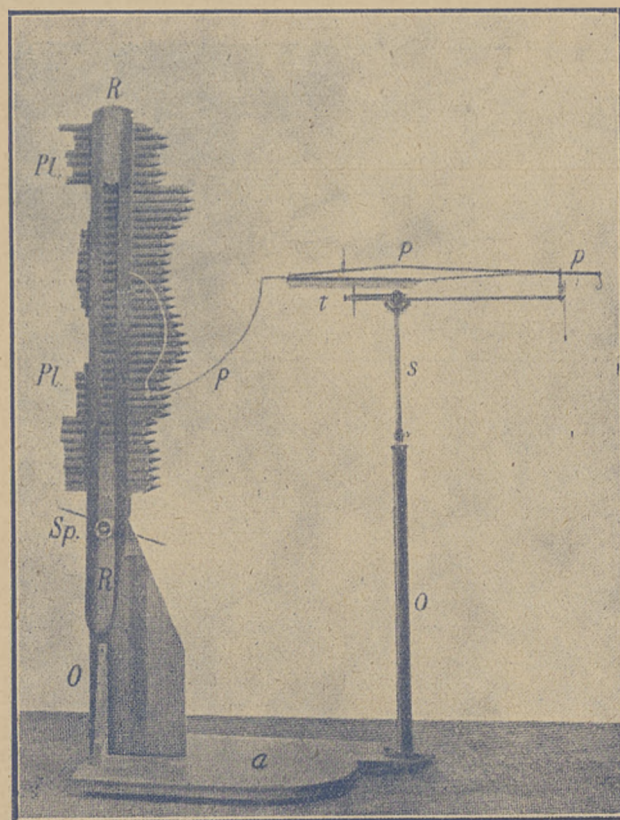
gimnastycznych na klatkę piersiową, w których między innymi powołał się na swe słynne badania thoracograficzne.

Ostatnio powstała „szkoła lindhardowska“ z drem Hansenem na czele, która rok rocznie wydaje cały szereg prac, na podstawie badań, przeprowadzonych wspólnie lub pod kierunkiem swego znakomitego mistrza.

Zakład fizyczny ma na celu przerobienie ćwiczeń z fizyki dla słuchaczy wydziału lekarskiego. Oprócz tego zakład daje przygotowanie lekarzom, którzy w późniejszej swej praktyce zechcą poświęcić się roentgenologii, radiologii lub t. p. dziedzinom. Przeznaczony jest również do badań naukowych. Obecność zakładu fizycznego w instytucie fizjologicznym jest ogromną pomocą dla pozostałych. Zakład rozporządza lokalami o powierzchni przeszło 700 m² i zawiera następujące urządzenia: pomieszczenie z przyrządami do demonstracji w czasie wykładów, gabinet do przygotowania doświadczeń przy wykładach, laboratorium chemiczne, niewielką hutę szklaną, oddział maszyn, oddział akumulatorów, dobrze urządzone warsztaty mechaniczne, oddział do ćwiczeń z fizyki elementarnej i cały szereg innych. Znajduje się tu również pięć gabinetów dla personelu naukowego oraz 7 innych pomieszczeń, z których na uwagę zasługują zwłaszcza dwa pomieszczenia ze wspaniałymi urządzeniami roentgenologicznymi oraz dwa, znajdujące się w suterynie i przeznaczone do prac, wymagających stałej temperatury oraz nieznoszących wstrząsów.

Najmłodszym jest zakład chemii fizjologicznej, który tworzył dawniej nierozdzieloną całość z zakładem fizjologii lekarskiej, lecz na skutek starań prof. Henriques'a oddzielono je.

Zadaniem zakładu jest przygotowanie słuchaczy wydziału lekarskiego z kursu chemii fizjologicznej. Kurs ten obejmuje również analizy krwi, zawartości żołądka i t. d. (Ciąg dalszy na str. 8).



Przyrząd do określania kształtu klatki piersiowej (zmodyfikowany przez Lindharda).

¹⁾ Porównaj: 1) Prof. dr. E. Piasecki: *Dzieje wychowania fizycznego*. Poznań 1925 r. 2) A. Bertram: *Gymnastyka domowa*; Nakładem „Startu“; Warszawa 1929 r. 3) D. Rosenberg: *Podręcznik gimnastyki*; Warszawa 1928 r.

²⁾ Na wiosnę tego roku wydał L. skróconą książkę do użytku na kursach instruk. i seminarjach nauczycielsk.



Fenomenalna, 13-letnia strzelczyni, Brown

Sport zdobywa sobie z dniem każdym coraz więcej zwolenników w świecie dziecieliny. Specjalnie sporty motorowe — samochod, posiada wśród dzieci prawdziwych entuzjastów.

Dzieci starsze osiągają niernaz znakomite wyniki w tych sportach, w których rola decydująca gra zręczność i technika, przy małej sile fizycznej. Wiemy np. że dzieci znacznie szybciej od osób starszych i czą się pływać i skakać do wody.

Dni ostatnie przyniosły nam wiadomość o nowym młodzieńczym fenomenie sportowym. Jest nim trzynastoletnia Arline Brown, która okazała się wyjątkowej miary strzelczynią. Na niedawnych zawodach strzeleckich w Toledo zdobyła tytuł mistrzowski, osiągając 90 punktów na 100 możliwych.

H A L L O !

HALLO!



Trudna przeszkoda w biegu terenowym.

Sport jest dziś codziennym zjawiskiem nie tylko w państwach cywilizowanych i nie tylko narody kulturalnie oceniają jego doniosłą rolę zdrowotną i wychowawczą.

Na zawodach międzynarodowych niejednokrotnie mieliśmy możność oglądać przedstawicieli wszystkich ras. Anglii i francuzi na igrzyskach olimpijskich rozporządzała weale znakomitemi siłami kolonialnych wojsk sportowych. Egzotyeczni sportowcy wykazali się wspaniałymi umiejętnościami, niejednokrotnie zasługując, jak angielski murzyn London, amerykański Hubbard, francuski El Ouafi na podziw całego świata.

„Czarna” Afryka uprawia sporty z zapałem. Czarni sportowcy mają tyleż ambicji, zacięcia i ducha sportowego, co ich biali rywale. Wprawdzie kobiety-murzynki są jeszcze rzadkiem stosunkowo zjawiskiem na boiskach sportowem. Ale i one zaezynają mieć w tych sprawach głos. I być może — niebawem już usłyszymy o jakiejś rewolucyjnej czarnej sprinterze, bijącej nowe rekordy świata.

Na ilustracji naszej widzimy nadzieję „czarnego” sportu, pannę E. Letta, która niedawno w zawodach angielskich — rozegranych w Londynie, zajęła pierwsze miejsce w biegu na 100 jardów.



Znakomita „czarna” sprinterka, Letta.

NOWE REKORDY KOBIECE

Znakomita lekkoatletka japońska Hitomi jest najwspanialszym fenomenem sportowym jaki kiedykolwiek obserwowano w sporcie kobiecym.

Jej wszechstronność sportowa i przy tej wszechstronności niezrównany wynik w całym szeregu konkurencji są niemal legendarne. We wszystkich konkurencjach — lekkoatletycznych — klasyfikuje się w czołowych szeregach światowych, a w kilku stanowi klasę dla siebie, gdyż wynikiem jej nikt obecnie na świecie dorównać nie może.

Hitomi wynikami swymi zadziwia świat od kilku lat. Na igrzyskach olimpijskich w Amsterdamie należała do najlepszych reprezentantek kobiecego sportu. Do niej należały w swoim czasie rekordy w skoku w dal z miejsca i z rozbiegu. Przed kilkoma tygodniami ogromnie wrażeń wywołał jej wynik na 200 mtr., wyrażający się w niezwyklej czasie 24,7 sek., który stanowił nowy rekord światowy długo kwestionowany przez świat sportowy, który był zdania, że kobieta nie może ustanowić tak znakomitego wyniku.

W tych dniach nadeszły wiadomości o nowych rekordach światowych, ustanowionych przez japońską sławę Oto w biegu na 100 mtr. osiągnęła ona niezwyklej wynik 12 sekund, czas osiągnęła tylko przez dużej klasy sprinterów. Ponadto w skoku w dal po raz pierwszy przekroczyła 6 metrów, mając wynik 607 cm.

Warto jednocześnie zaznaczyć, że znakomita austriacka lekkoatletka, Hobl, ustanowiła nowy rekord światowy w rzucie oszczepem, osiągając wynik 39 mtr. 90 cent. Dawny rekord wynosił 38 mtr. 39 cent.

Jak widzimy światowy poziom wyników kobiecych w lekkiej atletyce szybko się podnosi.

Jazda na wrotkach należy u nas bezpowrotnie do przeszłości. Bardzo krótko wrotki miały u nas powodzenie przed kilkunastu laty i właściwie stanowią raczej rozrywkę, niżeli sport.

Zagranicą wrotki wciąż jeszcze cieszą się znacznym powodzeniem. Zarówno w Londynie, jak Paryżu, Berlinie i Wiedniu istnieją liczne sale jazdy na wrotkach. A ponadto nierazko rozgrywane są zawody długodystansowe na szkie, która — naturalnie wylana jest równo asfaltom.

Ilustracja nasza przedstawia moment z zawodów wrotkarskich, rozegranych na szlaku Londyn — Brighton.

Jeden z paryskich kobiecych klubów sportowych miał niedawno szesielny pomysł zorganizowania imprezy, której program przewidywał zawody we wszystkich sportach uprawianych przez kobiety.

Impreza powiodła się niespodziewanie. Frekwencja publiczności była olbrzymia, kasa dla dochodu bardzo powyższą. Widzowie zachwyceni się widowiskiem, a demonstrowane w paszeżonych konkurencjach zawodniczek bawiły się znakomicie.

Szczególne dechce wypadła demonstracja kolarstwa, która wśród francuzek cieszy się bardzo dużym powodzeniem zarówno w konkurencjach szosowych jak torowych. Demonstrowano jazdę na różnych typach rowerów, przymto niektóre rowery znapatrzone były w opony samochodowe.

Zagranicą — a i u nas także, niezłowiek na małą skalę — rozpoczyna się sezon biegów naprzecj. Jest to



Zawody na wrotkach w Londynie.

konkurencja specjalnie ulubiona przez angielski. Zwolenniczką wszystkich niemal sportów uprawianą na jesieni treningowe biegi na prześlaj i liczenie stała do zawodów.

Same zawody odbywają się na różnych dystansach i rozmaiomone są w najrozmaitszy sposób. Na trasie, przez naturalnych trudności terenowych wchodzi również w grę ploty i parkany, które przebyć trzeba jaknajszybciej.

Nie brak przy okazji brania tych przeszkód wielu scen zabawnych, wprawiających same zawodniczek w doskonałe humory.



Ciekawa demonstracja jazdy na rowerach różnych typów.

(Ciąg dalszy ze str. 5).

Zakład rozporządza 25 lokalami, z których na uwagę zasługuje zwłaszcza wielkie laboratorium do ćwiczeń dla studentów. Zakład posiada również własny zwierzy-niec. Oprócz nauczania studentów przeznaczony jest również na badania naukowe.

Kierownikiem jest młody stosunkowo profesor, dr. fil. R. Ege, autor wielu cennych prac naukowych, między innymi o witaminach.

—o—

Instytut rockefellerowski posiada również niektóre urządzenia wspólne, jak wielką bibliotekę fizjologiczną, co jest rzeczą nader praktyczną przez wzgląd na zakup książek i prenumeratę czasopism. Wspólne jest również potężne atelier z ciemnią optyczną, które jest urządzone w ten sposób, że można doń swobodnie wejść i wychodzić w czasie korzystania.

Instytut, jako całość przedstawia się imponująco i wyposażony jest w nowoczesne urządzenia techniczne.

Ogromne znaczenie posiadają, znajdujące się przy

instytucie pokoje gościnne dla badaczy cudzoziemskich, którzy przez dłuższy czas mogą tu mieszkać i pracować dla dobra nauki.

Przy budowie instytutu nie zapomniano również o zasłużonych dla nauki profesorach, kierujących poszczególnymi zakładami i tuż przy głównym gmachu przygotowano dla każdego z nich oddzielną willę mieszkalną. Czterej, prócz prof. Lindharda, który uważa, że zakład jego w stosunku do innych jest za mały, aby miał jeszcze zajmować willę, korzystają z tego zasłużonego dobrodziejstwa.

Na zakończenie pragnę jeszcze podkreślić wspaniałomyślność fundatorów amerykańskich, którzy, nie bacząc na tak wielką darowiznę, ofiarowaną uniwersytetowi kopenhaskiemu, nie postawili żadnych warunków, ułatwiających korzystanie z tych urządzeń uczonym amerykańskim. Jedynym obowiązkiem, który fundatorzy nakładają na instytut jest to, aby pracowano w nim dla nauki i wiedzy.

D. R.

NAJWSZECH- STRONNIEJSZA SPORTSWOMAN STOLICY

Na boiskach lekkoatletycznych i wioślarskich torach regatowych całej Polski, na planszy szermierczej i szlakach narciarskich w okolicach Warszawy, dobrze znane jest imię p. Janiny Grabickiej słusznie zasługującej na miano najwszechstronniejszej zawodniczki warszawskiej.

W sprawozdaniach z wielu dziedzin sportu w czołowych szeregach zawodniczych od lat przewija się to imię nieustannie. Od lat stanowi ono jedną z czołowych pozycji w dorobku naszego sportu kobiecego.

Niewyczerpany zapas energii, rzutkości, zamiłowań sportowych, ambicji i talentu, popartej systematyczną pracą stanowi o wielu jej sukcesach sportowych. Z tem wszystkim należy do najweselszych, bojowych z urodzenia, koleżeńskich, chętnych do pomocy i wytrwałych w trudzie treningu sportujących pań. Wielogodzinna praca zawodowa nie wytrąca jej z dziedziny sportu i nie przeszkadza wysiłkom sportowym.

Swą karierę sportową rozpoczyna w roku 1922,



J. Grabicka na skiffie.



J. Grabicka w assaut szermierczym.

wstępując do Warszawskiego Klubu Wioślarek. Odrazu zapowiada się na pierwszorzędną siłę dzięki znakomitej kondycji fizycznej i nieporównanej ambicji. Posiada świetnie rozwinięty zmysł obserwacji i łatwość przyswajania sobie tajemnic techniki i stylu. W tymże roku po kilkunastu treningach, po raz pierwszy staje do regat w zawodach wewnętrznych Klubu Wioślarek.

Odtąd usilnie pracuje nad wioślarstwem. Wkrótce staje się najlepszą wioślarką w Polsce. Jest niezrównana zarówno na długie, jak i na krótkie wiosła. Zyskuje zasłużoną sławę, jako niezwykła „jedyńka“, początkowo na hamburce, potem na skullu i skiffie. Jako szlak, nie ma sobie u nas równych. Stawała do biegów wioślarskich na różnych typach łodzi. Wygrała w 27 biegach. Najważniejsze zwycięstwa zdobyła na czwórce półwycigowej i wycigowej, pod sterem najlepszej w Polsce sterniczki, p. Marji Dziewulskiej, startując na szlaku wraz z J. Jamnicką, Kwaśniewską i Gaszczyńską. Warto zaznaczyć, że osada powyższa jest najlepszym w Polsce zespołem kobiecym na czwórkach półwycigowych i wycigowych. Ta właśnie osada odniosła niedawno zwycięstwo nad Angielkami.

Oddzielną kartę posiada Grabička w wioślarstwie kobiecym, jako sterniczka i trenerka - amatorka. I w tej dziedzinie pokazała się z najlepszej strony, trenując doskonale młode osady i z powodzeniem startując na sterze z wytrenowaną przez siebie osadą.

Jej energii i rozmachowi sportowemu zaczyna być wkrótce za ciasno w ramach jednego tylko sportu wioślarskiego. W roku 1924 wstępuje do Grażyny, towarzysza zaszczytnie znanego z pracy na polu gimnastyki i lekkoatletyki kobiecej. Po krótkim okresie pracy, klasyfikuje się Grabička w pierwszych szeregach najlepszego zespołu gimnastycznego Grażyny. Znakomicie prowadzona w Grażynie praca, na podziw systematycznie i metodycznie przez oddanych jej duszą i ciałem instruktorów, F. Tryburską i K. Weyraucha, świetnie oddziaływują na Grabičkę. W roku 1924 i 1925 z powodzeniem startuje w różnych konkurencjach lekkoatletycznych. Najlepsze wyniki w tej dziedzinie osiąga w 1926 i 27 roku. Jest wówczas jedną z najlepszych naszych sprinterek. Zadziwia wszechstronnością. Osiąga świetne rezultaty w sprintach, skoku w dal i rzutach. W 1926 roku reprezentuje Polskę na kobiecych igrzyskach olimpijskich w Göteborgu. W 1927 roku wygrywa pięciobój o mistrzostwo Polski, zdobywając nieoficjalny tytuł najwszechstronniejszej lekkoatletki polskiej. Biegła we wszystkich sztafetach Grażyny, posiadających rekordy Polski.

Zimą roku ubiegłego zadebiutowała Grabička

w dwu nowych dla siebie sportach, szermierce i narciarstwie. Po krótkim treningu, staje do Pierwszego Kroku Szermierczego, zajmując drugie miejsce i zwyciężając cały szereg dłużej trenujących zawodniczek. Bierze także udział w walce pań na florecy o mistrzostwo Warszawy. Zajmuje 4-te miejsce; niepotrzebnie speszona przypadkową porażką. — walczy poniżej swej klasy i wskutek tego nie osiąga lepszego wyniku. Pomimo to, zwraca na siebie uwagę fachowców, którzy z uznaniem wyrażają się o nieprzeciętnych jej zdolnościach.

Wreszeie na początku roku bież. po dwóch tygodniach treningu, staje do biegu narciarskiego na odznakę. Na kilkanascie startujących pań — zajmuje siódme miejsce, wykazując i w tej dziedzinie sportu zwykle sobie zacięcie i szybkość przyswajania techniki.

Ubiegły sezon letni poświęciła Grabička specjalnie wioślarstwu, odnosząc w nim znakomite sukcesy. Z konieczności, z braku czasu, — nie mogła dostatecznie trenować lekką atletykę. Ale i w tej dziedzinie odniosła szereg dobrych wyników, szczególnie zasługując się jako członek mistrzowskich sztafet Grażyny.

W nadchodzącym sezonie zimowym zamierza Grabička znów startować w narciarstwie i szermierce. Oba te sporty przyniosą jej niewątpliwie nową wiązkę doskonałych wyników.

K. M.

II NARODOWE ZAWODY ŁUCZNICZE

W dn. 25, 26 i 27 rozegrana została na torze łuczniczym P. Z. Ł. przy ul. Zielenieckiej w Warszawie najbardziej emocjonująca impreza łuczniczego sezonu, jaką były niewątpliwie drugie mistrzostwa Polski w strzelaniu z łuku. Udział kobiet w zawodach był bardzo liczny. Łuczniczki stoczyły nie jedną zaciętą walkę, już nie tylko uzyskując rekordy, ale bijąc startujących w równoległych konkurencjach mężczyzn. Na czoło zawodniczek wysuwają się trzy nazwiska: Stefańska, Chrupeżałowska, Kurkowska. Stefańska jest najlepsza w trójboju i w strzelaniu na 25 m, gdzie rekordowy jej wynik przewyższa o całe 8 pkt. rekord męski w tejże konkurencji. Ma już za sobą zdobycie mistrzostwa Warszawy w roku ubiegłym na tym dystansie z wynikiem 45 pkt. (rekord ówczesny), którego zestawienie z wynikiem teraźniejszym — 84 pkt. daje dokładną miarę postępów, jakie zrobiło w ciągu jednego sezonu łucznictwo. Wyróżnia się podziwu godną wytrzymałością i opanowaniem nerwów.

Domena Chrupeżałowskiej jest najkrótszy dystans 15 m., gdzie pobiła murowany, zdawałoby się i osiągnięty w wyjątkowo sprzyjających warunkach, bo poza zawodami, rekord Angelówny z jesieni zeszłego roku.

Chrupeżałowska jest urodzoną łuczniczką. Pomiętamy jej rewelacyjny występ na wiosennych zawodach, organizowanych przez redakcję „Startu“ p. n. „Pierwszy krok łuczniczy“, gdzie przy silnej konkurencji zdobyła dwa pierwsze miejsca, strzelając po raz piąty w życiu. Zaś współzawodniczki jej trenowały od kwietnia, a niektóre nawet od jesieni.

Obserwowaliśmy ją na zawodach. Strzela z przyrzutu, nie denerwując się ani trochę. Przydługą może serję skraca sobie wesołą rozmową z siedzącym obok stanowiska na barjerce kolegą klubowym, który, wedle jej słów, przynosi jej szczęście. Strzały, wypuszczane prawie bez celowania, dziurawią raz po raz złoty krąg dziewiątki. W połowie serji wszyscy już widzą, że zanoszą się na rekord. W rezultacie: 94 pkt. na 108 możliwych!

Najmocniejszy i najdawniejszy z rekordów pobity o 4 punkty.

Mistrzyni i rekordzistka czterdziestu metrów, Kurkowska została również „odkryta“ na wiosennych zawo-



Do celu!

dach „Startu”. Sezon tegoroczny przepracowała sumiennie i ucziwie. W dorobku ma kilkakrotne zwycięstwa w zawodach, urządzanych z różnych okazji, tytuł mistrzyni Warszawy na rok bieżący i kilkakrotnie bity przez siebie rekord na 40 m.

Trenuje dość rzadko ale systematycznie. Metodę ma wypracowaną starannie. Na 40 m. nie chybia do tarczy ani jedną strzałą. Posiada najwięcej spokoju i zimnej krwi ze wszystkich zawodniczek obok doskonałego instynktu. Na wiosnę zaczynała od wyników dość zmiennych.

W poszczególnych konkurencjach pań uzyskano wyniki następujące:

I. Strzelanie dla młodzieży do lat 16 na odl. 12.:

1. Niewiadomska (Zw. Strzel.) 70 pkt., 2) Jankowska (P. W. K.) — 44 pkt., 3. Łozianka (Z. H. P.) — 39 pkt.

II. Strzelanie na odl. 40 mtr.:

1. Kurkowska (Rodz. Wojsk.) — 122 pkt. rekord polski pobity. 2. Komańska (Rodz. Wojsk.) — 116 pkt., 3. Stefańska (P. W. K.) — 94 pkt.

III. Strzelanie na odl. 25 m.:

1. Stefańska (P. W. K.) — 84 p. rekord polski pobity o 25 pkt., wynik lepszy od rekordu męskiego w tej konkurencji., 2. Kurkowska (R. W.) — 72 pkt., również lepszy od rekordu kobiecego., 3. Świstakówna (P. W. K.) — 61 pkt. — również lepiej od rekordu ustanowionego niedawno, bo na tegorocznych mistrzostwach Warszawy rozegranych we wrześniu.

IV. Strzelanie na odl. 20 m.:

1. Chrupczałowska (A. Z. S.) — 82 pkt. o 2 punkty słabiej od rekordu. 2. Stefańska — (P. W. K.) — 82 pkt. Stefańska miała mniej dziewiątek od Chrupczałowskiej i dlatego przyznano jej drugie miejsce. 3. Królówna (Sokol) — 78 pkt.

V. Strzelanie na odl. 15 m.:

1. Chrupczałowska (A. Z. S.) — 94 pkt. rekord polski pobity. 2. Królówna 86 pkt. 3. Stefańska — 82 pkt. Wszystkie trzy nie wychodzą poza siódmkę na tarczy (32 cm. średnicy, przy średnicy tarczy 80 cm.).

W konkurencji tej chłopcy do l. 16 uzyskali 82 pkt., a więc zdecydowanie gorzej od pań.

VI. Strzelanie potrójne (25 + 20 + 15 cm.):

1. Stefańska (P. W. K.) — 248 pkt. (84 + 82 + 82). Rekord polski pobity w tak wspaniałej formie, że można mu przepowiadać długi żywot. 2. Chrupczałowska (A. Z. S.) — 231 pkt. również powyżej rekordu. 3. Kurkowska (R. W.) — 214 pkt.

VII. Strzelanie zespołowe na odl. 15 m.:

1. Rodzina Wojskowa w składzie: Komańska, Sikorówna, Kurkowska — 116 pkt., rekord polski pobity. 2. A. Z. S. — 104 pkt. również lepiej od rekordu. 3. Przyzobienie Wojskowe Kobiet — 91 pkt.

Pozatem panie brały udział w konkurencji ogólnej, współzawodnicząc w równych warunkach z mężczyznami. Tu godnym zanotowania jest drugie miejsce Komańskiej (R. W.) z wynikiem 74 pkt., równym wynikowi zwyciężcy, wielokrotnego rekordzisty, Kosińskiego.

O STROJU



NARCIARSKIM



Różne typy strojów narciarskich, jakie lansuje moda tegoroczna.

Sezon sportów letnich skończył się zdecydowanie. Przed oczami „zawodowych” narciarek (a jest nią każda, która choć raz spróbowała tego wspaniałego sportu) przesuwają się cudownie zaśnieżone, — oślepiająco białe krajobrazy, a dusza rwie się na samo wspomnienie doznanych narciarskich rozkoszy.

Przyszłe adeptki tego sportu łowią echiwie wszelkie informacje i żyją marzeniami o niezwykłych cudach na śniegu.

Wysuwa się jednocześnie paląca sprawa sprzętu i kosztumu, a za tem nieodłączne, a przykre kwestje finansowe. Tymczasem problem eleganckiego, taniego, a zarazem praktycznego kostjumu narciarskiego daje się nieraz rozwiązać w sposób bardzo pomyślny.

Najtrudniejszymi do zdobycia są dwie rzeczy: narty i buty. Narty w ostateczności można dość łatwo i po przystępnej cenie wypożyczyć, choć na dłuższy czas tego rodzaju kombinacja się nie oplaca. Buty należy mieć

swoje własne i to dobre. Jest to wydatek niemal konieczny, sięgający 50 — 60 zł. Buty muszą być mocne, z dobrej grubej skóry, mocno szyte, z twardą podeszwą i nosami, mało przemakalne.

Pozatem muszą być wygodne! Wszelkie względy elegancji, zmierzające do zmniejszenia stopy przez kupno za małych butów — fatalnie się potem dają we znaki w postaci obtartych pięt i palców, i odmrożonych stóp. But trzeba starannie przymierzyć na **dwie pary grubych** skarpetek, zasnuwać i dokładnie zbadać czy gdzie nie ciśnie (palec, podbicie) i czy pięta nie jest twarda i nie naciera nogi. Dobre buty to 50% dobrej nareciarzki, a obtarta pięta częstokroć bardzo „boli“, gdy uniemożliwia wyruszenie na ładną wycieczkę. Buty najlepiej kupować w Zakopanem lub Bielsku, i zasięgając rady wykwalifikowanych nareciarzy.

Nareciarzka, posiadająca narty i buty (nawet wypożyczone), może śmiało zacząć się wybierać na narty, bowiem resztę ekwipunku przy odrobinie zaradności i pomysowości można sobie tanim kosztem uzupełnić.

Kwestję tę omawiałam zresztą **szczegółowo** w Nr. 3 „Startu“, tak, że do niej powracać nie będę. Podalam tam „klasyczny“ pełny ekwipunek nareciarzki-turystki i sposoby jak najtańszego zaopatrzenia się. Obecnie pragnę w paru słowach poruszyć raczej pewne zwyczaje, dotyczące ubierania się, czyli do pewnego stopnia „mody“ nareciarzkiej.

Każda nareciarzka stara się zawsze o jak najelegantszy wygląd.

Ubranie powinno jednocześnie być zgrabne, praktyczne i zastosowane do „okoliczności“. Inny będzie strój na wycieczkę, inny na boisko w Zakopanem, inny na jednodniowy spacer na Halę, inny wreszcie na spacer po Krupówkach.

Pominę także ubranie na wielkie kilkotygodniowe wyprawy nareciarzkie z noszeniem bagaży i namiotów, ze względu na to, że głównym hasłem tego ubrania jest: „cieple, lekkie, mało przemakalne i łatwo się suszące“, co się niezawsze da powiedzieć o zwykłym eleganckim ubraniu nareciarzkiem.

Na odstępstwa od „klasycznego“ stroju można sobie pozwolić tylko wtedy, gdy co wieczór jest zapewniony pobyt w ciepłym schronisku, a w plecaku czeka druga zmiana suchego ubrania.

Nieodłącznymi od stroju — poza butami — są długie norweskie spodnie z ciemnego, gładkiego i niezbyt grubego materiału; nogawki są wpuszczone w buty, w pasku są klamerki do przeciągania skórzanego paska. Spodnie nie powinny być zbyt obcisłe u góry zato zwięzają się ku dołowi, w kolanach są wszyte od wewnątrz kawałki nierozciągliwego materiału, żeby zbytnio nie wypychać, kieszenie z boku lub z przodu, zapinane na guzik; zapięcie z boku.

Wszelkie innego rodzaju spodnie jak „pumpsy“, „brychesy“ i t. p. dla niewiast absolutnie się nie nadają, w dziwny sposób zniekształcają sylwetkę.

Kostka jest owinięta szerokim owijaczem „pijakssem“ — tego samego koloru co spodnie; skarpetki winięte na buty są niezbyt praktyczne, ponieważ łatwo się dostaje śnieg do butów. Pod względem reszty ubrania panuje duża różnorodność. Komplet stanowi ciepła koszula z rękawami, sweater i kurtka lub wiatrówka.

Kurtka jest cieplejsza, ale cięższa; wiatrówka lżejsza i nie przemaka. Koszula najczęściej bywa na wzór męskich z rękawami, kołnierzykiem i zapięta pod szyję; pozatem — szczególnie gdy jest zimno — powinna być wpuszczona w spodnie (śnieg nie dostaje się tak łatwo do wewnątrz). Na wiosenne wycieczki często używa się koszuli w formie bluzy wyrzucanej i wszytej w pasek, w rodzaju podanego na rysunku wzoru kurtki zamszowej. Do bluz, kurtek i wiatrówek używa się bardzo często za-

pięcie éclair (zaciągane) co jest jednocześnie praktyczne i bardzo modne.

Na wiosnę — szczególnie podczas cieplejszych dni, nosi się lekkie, gładkie bluzeczki bez rękawów z dużym wycięciem przy szyi, ponieważ panujące gorąco zmusza do jak największej ekonomii w ubraniu.

Koszule i bluzy — zależnie od ilości pieniędzy, które się rozporządza — mogą być z najrozmaitszych materiałów, od kashy począwszy, a skończywszy na najzwyczajniejszej flaneli (w Warszawie główne składy na Gęsiej). Materiał nie powinien być zbyt gruby ani drapiący; przed uszyciem — należy go zdekatyzować. Kolor materiału zależy od upodobań. W każdym razie wygląd „fachowy“ nareciarzki nie pozwala na zbyt jaskrawe ubieranie się.

Niezbędnym „pendant“ do koszuli jest sweater. Bardzo praktyczny i elegancki jest obcisły pullover bez rękawów z paskiem lub bez — noszony na koszulę i spodnie. Sweater taki — harmonizujący barwą ze spodniami i koszulą — można bardzo ładny zrobić w domu — z dwukolorowej, lub cieniowanej wełny — na wzór obecnie tak noszonych angielskich sweatów.

Praktyczna także bywa kamizelka z rękawami zapinana z przodu. Jak widać na podanym rysunku — kamizelka taka ładnie harmonizuje z dłuższą bluzą i jest specjalnie polecana dla nieco szerszych w biodrach pań, które nieraz w spodniach mogą mieć bardzo niekorzystną sylwetkę.

Istnieje zasada nareciarzka: „lepiej dwa cienkie, niż jeden gruby sweater“ — zupełnie zresztą słuszna, gdyż pozwala ona na większe stopniowanie „ciepłości“ ubrania.

Drugi sweater — to zwykły sportowy włochaty sweater, wciągany przez głowę i koniecznie rozcięty pod szyją dla uniknięcia zaziębień. Szyję ochraniaamy szalikiem długim i szerokim z kashy, wełny, flaneli, trykotu i t. p.; bardzo ładnie wygląda duża kwadratowa chustka — wełniana lub jedwabna, złożona po przekątnej i związana na szyi na duży węzeł. Główną jej cechą jest charakter bardzo sportowy; deseń — najwyżej krata lub pasy, i koniecznie musi być z grubego materiału.

Na wierzch — na koszulę i sweater kładzie się w razie zimna lub niepogody — kurtkę albo wiatrówkę. Wybór zależny od indywidualności i upodobań.

Wiatrówka najładniejsza jest norweska — ściągana po bokach i z przodu na zapięcie „éclair“. Jest to jednak już luksus; doskonale usługi oddaje zwykła wiatrówka z kapturem, ściągnięta paskiem.

Kurtki mają krój dosyć rozmaity. Nie powinny być zbyt luźne. Noszone są kurtki, począwszy od zwykłych męskich marynarek — bez paska i kołnierza zapinanego pod szyją — a skończywszy na skomplikowanych sportowych kurtkach z mnóstwem kieszeni (zresztą bardzo praktyczne) pasków i zapieć, lub na eleganckich a bardzo mało praktycznych kurtkach z zamszu. Kurtka przeważnie bywa tego koloru co spodnie.

Nakrycie głowy też przedstawia szerokie pole do fantazji. Najczęściej bywa noszony francuski berecik; istnieje jednakże olbrzymi wybór wszelkiego rodzaju czapek i czapeczek, które umiętnie dobrane mogą znakomicie podnieść elegancję nareciarzkiego kostjumu.

Rękawice nosi się dwudzielne (wszelkie „pięcipalcówki“ są bardzo niepraktyczne) z grubej wełny — luźne i długie. Na to można (niekoniecznie) wkładać brezentowe ochraniacze. Całość stroju nareciarzkiego dopełnia elegancka duża kolorowa chustka do nosa w kieszeni, i ładne narty i kijki.

Gdy się zdobędzie te wszystkie piękne rzeczy — należy się czempredziej nauczyć jeździć, żeby nie kompromitować eleganckiego kostjumu — niezgrabnymi ruchami.

GIMNASTYKA AGNETY BERTRAM

DLA PRENUMERATOREK „STARTU”

Wobec licznie napływających do nas zapytań i prób o zorganizowanie praktycznych pokazów metody p. Bertram, której książka p. t. „Gimnastyka domowa” ukazała się niedawno na półkach księgarskich nakładem „Startu”, Redakcja pisma naszego zdecydowała uczynić zadość życzeniu swych Prenumeratorek.

W niedzielę, dnia 17 listopada b. r. odbędzie się w Zakładzie Rytmiki i Plastyki p. Adolfiny Paszkowskiej, Warszawa Hipoteczna 5, punktualnie o godz. 3.30 po południu pod kierunkiem p. D. Rosenberga

lekcja pokazowa metody Bertram, w której mogą uczestniczyć wszystkie P. P. Prenumeratorki „Startu”, wykazawszy się kwitami za uregulowaną prenumeratę za ostatni miesiąc lub ostatni (bieżący) kwartał.

O terminach następnych lekcji pokazowych P. P. Prenumeratorki dowiedzą się w dniu 17 listopada na pierwszych ćwiczeniach.

Bliższych szczegółów w powyższej sprawie udziela Redakcja „Startu” w godzinach 12 — 2 p. p. telefonicznie lub osobiście.

METODA AGNETY BERTRAM WE LWOWIE

Dzięki staraniom Lwowskiej Sekcji Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W., a specjalnie dzięki zabiegom p. E. Rudzińskiej oraz za pośrednictwem redakcji pisma naszego — odbywa się od połowy października b. r. kurs metody Agnety Bertram we Lwowie pod kierunkiem przybyłej z Danji p. Otto, jednej z najlepszych uczenic instytucji Bertram

P. Otto znana jest wielu polskim nauczycielkom wychowania fizycznego, które latem b. r. w liczbie około 70 uczestniczyły w kursie kopenhaskim przez nas zorganizowanym u p. Bertram. P. Otto prowadziła wówczas jedną z dwóch grup polskich nauczycielek.

Praca we Lwowie pod kierunkiem p. Otto idzie w pełnym tempie. Kurs trwać będzie do połowy grudnia b. r. Należy oczekiwać, że kurs zorganizowany przez nauczycielki lwowskie odda sprawie gimnastyki kobiecej po ważne usługi.

Jednocześnie zaznaczyć pragniemy, że metoda p. Bertram zyskała pełne uznanie ze strony p. Adolfiny Paszkowskiej, znanej kierowniczką własnej szkoły rytmoplastyki w Warszawie. Do programu ćwiczeń swych uczenic p. Paszkowska wprowadziła już ćwiczenia gimnastyczne metody p. Bertram.

„Wychowanie Fizyczne”, miesięcznik poświęcony higienie szkolnej, kształceniu cielesnemu w domu, armji i stowarzyszeniach, red. nac. Prof. Uniw. E. Piasecki, Poznań 3, Chelmońskiego 20. Opuścił prasę nr. 11 roczn. X., który zawiera m. i. artykuły: Z prac XIII Zjazdu Lekarzy i Przyrodników Pol. Wilno 1929, Dr. S. Brokowski. W sprawie reorganizacji opieki higieniczno-

lekarskiej w szkołach powszechnych, średnich i seminarjach nauczycielskich. — Dr. A. Borowski. Właściwości duchowe i fizyczne lekarza szkolnego ze stanowiska zadań higieny szkolnej. — Dr. Zofja Kuncewicz. Stanowisko lekarza szkolnego jako higienisty i jako klinicysty. — Z organizacji i metodyki wychowawczej. Wiz. W. Sikorski. Brak konsekwencji w wychowaniu fizycznym. — M. Krawczyk. Współdziałanie czy współzawodnictwo. — Z. Nożyńska. Ćwiczenia piłkami. Wiz. W. Sikorski. Kursy narciarskie. Oceny książek. (Szumowski, Matthias, Giertych). — Z towarzystw, instytucji i zjazdów. (Z posiedzeń lek. szk. w Wydz. H. Szk. i W. F. Min. W. R. i O. P., Kurs wakacyjny E. Björsten, Kurs gimn. dla Polek u p. Bertram. Międzynarodowe święto gimn. kobiecej). — Zmarli (ś. p. A. Wallek). — Kronika. — Resumes.

SAMOLOTY

z nastaniem chłódów są ogrzewane

kursują codziennie

BYDGOSZCZ — KATOWICE — KRAKÓW —
LWÓW — POZNAŃ — WARSZAWA —
GDAŃSK — BRNO — WIEN

Informacje w biurach: P. L. L. „LO T”
„ORBIS”, „WAGONS LITS” i t. d.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górna oślaska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu” przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrii, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo, $\frac{1}{4}$ kolumny — zł. 200; $\frac{1}{2}$ kol. — zł. 100; $\frac{3}{4}$ kol. zł. 60; $\frac{1}{8}$ kol. zł. 35; $\frac{1}{16}$ kol. — zł. 20. Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej”. Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.