

## Előfizetési díj:

Negyedévre... — 2 kor.  
Félévre... — 4 kor.  
Égész évre... — 8 kor.

=====  
Egyes szám 40 fill.  
=====

# HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Főmunkatárs: KÁRPÁTI BÉLA.

Szerkesztőség és  
kiadóhivatal  
II., Irma-tér 3. szám,  
I. em. 3.

Megjelen július és  
augusztus kivételével  
havonta kétszer.

Achilles Sport-Egylet  
Aradi Korcsolyázó-Egylet  
Budapesti polgári lövészegyes.,  
Budapesti Torna-Club,  
Beregszászi Korcsolyázó-Egylet,  
Bpesti hegyvidéki Turista-Egyl.,  
Budapesti Torna-Egylet,  
Délvidéki Kerékpár-Egylet,  
Debreczeni Korcsolyázó-Egylet,  
Debreczeni Torna-Egylet,  
Fővárosi Vivó-Club,  
Érsekújv. Vivó- s Torna-Egyes.,  
Győri Csónakázó-Egyesület,  
Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet,  
Kolozsvári Athletikai Club,

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,  
Körmendi Athletikai Club,  
Kunsmártoni Csón.-Korcs.-Egyl.,  
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,  
Lőcsei Korcsolyázó Egylet,  
Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,  
Magy. Testgyakorlók Köre,  
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
Magyar Uszó-Egylet,  
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,  
Magyar-Óvári Torna- s Vivó-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,  
N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egyl.,  
Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet,  
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,  
Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,  
Neptun Bpesti Evező-Egylet,  
Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,  
Ó-Budai Torna-Egylet,  
Pécsi Athletikai Club,  
Pápai Korcsolya-Egylet,  
Pozsonyi Torna-Egylet,  
Privigyei Korcs.-Egylet,  
Rimaszombati Korcs.-Egylet,  
Quarnero Csónakázó-Egylet,  
Sátoraljai helyi Korcs.-Egylet,  
Seimeczai Akad. Athleta Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
Soproni ev. főgymn. testgy. Köre,  
Sportkezelők Köre,  
Szabadkai Sport-Egylet,  
Szabadkai Torna-Egylet,

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
Szatmár-Németi Torna- s Vivóegy.  
Szegedi Csónakázó-Egylet,  
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
Szegedi Torna-Egylet,  
Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet,  
Székesfehérvári Korcs.-Egylet,  
Szegedi Kerékpár-Egyesület,  
Szászvárosi Athletikai-Club,  
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,  
Temesvári Korcsolyázó-Egylet,  
Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet,  
Torontáli Athletikai Club,  
Tordai Korcsolyázó-Egylet,  
Ujvidéki Kerékpár-Egyesület,  
Veszprémi Torna-Egyesület,  
Zombolyai Athletikai-Club

## HIVATALOS KÖZLÖNYE.

### A tornatanárok mai helyzetere a középiskolában és a társadalomban.

Irta: Dr. Vajticzky Emánuel áll. főgymn. tanár.

Amikor az Országos Testnevelési Tanács keblében arról van szó, hogy a tornatanárképzést gyökeresen reformálják, — elengedhetetlenül szükségesnek tartom palam et publice hirdetni, feszegetni, bírálgatni e nemes munkát végző testület mai helyzetét, iskolai és társadalmi positióját, kidomborítani a szellemet, a közvéleményt, amely ma a tornatanárt az intézeten belül és kívül körülveszi. A jó építész, a jó gazda, mielőtt a régi házát lebontaná és építene helyébe, alaposan körültekint, vizsgál-gatja, bírál-gatja a régit, sorbaveszi hibáit és jóságát, — igyekszik majd az új épületnél a hibákat eltüntetni, a jó vonásokat gazdagítani, egyszóval minden újítás előtt okulnunk kell a multból.

Első és legnagyobb baj a képesítésben rejlik. A mai modern testnevelés nagy feladattal ró a tornatanárra és ehhez a nagy feladathoz nincs meg a kellő paedagógiai képesítése. Nem a személyben, hanem az intézményben rejlik a hiba. A tanítás egysége, a nevelés egységes szempontja megkívánja, hogy egyfajta intézeten belől lehetőleg egyenlő képesítésű

tanárok oktassanak. De ez nem így történik. Belekerül a középiskolai testületbe a fiatal, érettségi bizonyítvánnyal (és ez a kedvezőbb eset!), vagy tanítói oklevéllel tornatanítói kurzust végzett tornatanár. Maga az egyetemet végzett kezdő tanár is zavarban van az első önálló munkakör betöltésénél, hát még az a fiatalabb ember, akit társaitól a képesítés különvonta is elválaszt. Igaz, hogy művelt emberek szellemi fölényüket nem szokták éreztetni, igaz az is, hogy a kezdő tornatanár nemes önérzete tulteszi magát a helyzet visszásságán; belátja, hogy nem ő, hanem az intézmény, a szervezet az állami gépezet a hibás. E gépezet őt egy fontos, nagy hatáskörű helyhez állította, de nem képesítette őt kellőleg. És évek hosszú során a megszokás, az önművelés, a folytonos érintkezés, a nemes belátás, önfegyelmezés révén simulnak csak el helyzetének nehézségei, — ha egyáltalán elsimulnak.

Pedig a tornatanár (hány igazgató tünte a tornatanítói megszólítással és hány hódol a tanár szóval!) munkaköre egyenrangú, hanem fárasztóbb a többi tanáréval. Gyakran ő az intézet exponens képviselője, ünnepek rendezője, tornavizsgálatok, versenyek, klubok lelke, nemes kulturintézmények megalapítója, főtítkára, mindenese. A tornatanár az intézet ifjúságának

bizalmasa, pártfogója, jó barátja. Ő sohasem őrült fel a ridegség álarczát, talán közelebb érzi lelkevilágát az ifjúsáéhoz, jobban, közvetlenebbül tudja megfigyelni, hogy nemcsak a tanulás adja meg a gyermek értékét, szívbeli, jellembeli kincsek is vannak az ifjuban és csak az egész tanuló elbírálása lehet igazságos. Mennyi haszon, mennyi erkölcsi tartalom hárulnék a mi erkölcsi nevelésünkre, ha a tornatanárt megfelelő hatáskörrel, vagy mondjuk paedagógiai képesítéssel felszerelve őt megillető terrenumot engednénk neki a fiuk elbírálásában!

Nem hallgatjuk meg kellő komolysággal a tornatanárt. Nem vesszük komolyan. Igazgatók csak szükségből rángatják elő, amikor az intézet dicsőségének napsugarában akarnak fürödni. Nem segítjük nehéz fegyelmező munkájában, jóllehet az ő kezére az egész intézet ifjúságát bízta. Nem vonjuk be az ellenőrző és módszer tanácskozásokba. Mostoha tárgyának tekintjük a tornát, mostoha kollégának a tornatanárt. — Hol van az elismerés, az előléptetésre való reményre is e karnak, ha az állam csak legutóbb engedte meg a IX. fizetési osztályba való sorozását is! Anyagiakban is ott végzi a tornatanár, ahol a többi tanár kezdi. Mi lelkesíti tehát a lenézett munkájában nem becsült és társadalmi igényekkel erősen megrakott tanárt munkájában? Miért dolgozzék, ha nincs siker, buzdítás, megbecsülés? — A tanulók szeretete, a megértő kollégák megbecsülése, az általa létesített egyesületek felvirágozása, a testi nevelésnek egész város megbecsülése mellett történő ujjászervezése azok erkölcsi javak, melyek a tornatanár mai helyzetét türethetővé teszik; de türethetlenné teszik az anyagi és szellemi javak hiányos volta; ez a körülmény pedig nem tőle függ, ezzel az állam rendelkezik. Ha emeli az állam a testnevelés tanárainak képesítését, egyenlővé teszi a többi tanárokéval és ennek arányában fizetését is, akkor érezni fogjuk, hogy egy fél századot haladtunk. Egy fél század nevelési hibájának jóvátételét várjuk az új Testnevelési Tanács munkásságától.

## Gimnaszta egyetem.

### A testnevelési pedagógia reformja.

A közel jövőben világszenzációval lepik meg a svédek a kulturnemzeteket. A gimnaszta-pedagógiát illetőleg eddig páratlan reformot készülnek életbe léptetni s ezzel teljesen új utat törnek a testnevelés számára. Erre az új ösvényre rá kell majd lépni a világ mindama nációinak, amelyek élettalajába gyökeret eresztett már valamennyire a helyes testnevelés nagyfotosságu ügye, Gusztáv király kezdeményezésére és egyenes kívánságára külön fakultás létesül a stockholmi egyetem kebelében. Önálló diszciplina mellett teljesen független hatáskörrel fog rendelkezni e fakultás, amely akárcsak a jogi, filozófiai vagy orvosi szak csakis nyolcz félév hallgatása s a szükséges szigorlatok letétele után adja ki hallgatóinak a diplomát. E diplomák tulajdonosai lesznek azután a valódi gimnaszták, vagyis az igazi, teljes értékű, tudományosan képzett testnevelők, akiknek ma még fájdalom, csak gyéren találjuk a nyomát.

Minket, magyarokat, különösen érdekel a svédek világraszóló reformja. Az utolsó évtizedek eredményeinek tanúsága szerint, eléggé előkelő helyre törtük már magunkat a testedzés terén s temperamentumunkkal, valamint fajunk életerejével még a sorok elejére is kerülhetünk, hacsak meddővé nem teszi fáradozásainkat régi nemzeti nyavalyánk: a féltékenykedő egyenetlenkedés, amely nálunk gyakran valóságos gyűlölködéssé szokott fajulni.

A testnevelést illetőleg hazánkban hatalmas hullámokat vet már az eszmék forrongása. Lázasan keressük a célravezető, helyes utakat s irányzatokat; de mindez oly animozitással s oly nagyfoku vehemenciával történik, hogy inkább hasonlít mérges háboruszkodáshoz, mint az eszmék tisztulásának nemes processzusához.

Két irányzat hivei állanak szemközt Magyarországon. Az egyik táborban az athletika s a sport büszke hivei, a másikban a torna szürke apostolai küzdenek, azaz, hogy szedik le egymásról a keresztvizet. A két tábor között régóta fennálló ellentétek csak mostanában élesedtek ki igazán, amikor megalakult az Országos Testnevelési Tanács, mely intézmény már valójában a gyűlölködés jegye alatt született.

Hogy a testnevelési toryk és whygek között mire jó ez a háborúság, az teljesen érthetetlen. Minden háboruskodásnak végcélja a győzelem s az ezzel járó akár erkölcsi, akár anyagi előny. Már most az isten szerelméért, micsoda győzelmet vagy előnyt akar kivívni az athletika a torna fölött vagy a torna az athletika fölött, amikor mindegyik csak alárendelt eszköze egy souverainnek: a testnevelésnek?! Ugy a torna, mint az athletika s a sport egyenlő fontosságu s erejű tényező, de csakis a testnevelés szolgálatában,

amely souverain épen úgy megköveteli tőlük az engedelmes együttműködést, akár csak a legfőbb hadur a különböző fegyvernemeitől.

Egymagában az atletika, a sport vagy a torna még nem képez testnevelést, hanem csak mint ennek egyik eszköze, mint testedzés szerepelhet. Mindegyik testedzési eszköznek meg van a maga fontossága; teljes értékűvé azonban csak akkor válik, ha működési sorrendjét s később együttműködését az erre hivatott mester, a tudományosan képzett testnevelő keze irányítja.

És itt lesz hivatva a svédek hatalmas reformja pótolni azt a hiányt, mely a nemzeteknek a testnevelés érdekében kifejtett fáradozásait illuzóriussá teszi. Az iránykeresésben hadakozó magyar torna és athléta tábornak ez a reform világító fáklya gyanánt szolgálhat, amelynek fényénél könnyen kivehető a követendő helyes út.

Nem az a fontos, hogy a testnevelés szolgálatában melyik eszköz az értékesebb: a torna-e avagy az atletika; hanem igazán az, hogy úgy a tornát, mint a sportot s az atletikát arra hivatott, teljesen képzett testnevelők keze irányítsa és vezesse. A legfontosabb, sürgősen megoldandó kérdést tehát a testnevelési pedagógiában kell látnunk nekünk is, azaz, hogy első sorban nekünk, akiknek testnevelési pedagógiája igazán nem sokkal ér többet a semminél.

Magyarországon csak egy kurzus adhat tornatanítói diplomákat s így tanítási jogosultságot. Ez a kurzus két hónapig tart, hetenként hat-hét órával. E nevelésesen rövid tanulmányi idő alatt a tanfolyam hallgatói igazán képtelenek a testnevelés tudományából csak annyit is elsajátítani, hogy a szülők aggodalom nélkül kezükre bízhatják gyermekeiket. Amit a képző tanfolyamán tanulnak, az még távol van a testneveléstől. Elsajátítják mintegy gépileg a különböző tornamozgásokat, megtanulják a vezénylő szavakat, egy kicsit gyakorlatilag tornásznak, bevesznek egy parányi anatómiát s tornatörténelmet és azzal nekiindulnak vaktában experimentálni gyermekeink legdrágább kincsével: a testi épiséggel és egészséggel. Előáll tehát az a tarthatatlan állapot, hogy az iskolai ifjuság testi fejlesztésének kezdő vagyis legfontosabb s legnehezebb munkája kizárólag a tornatanítókra hárul, akik hiányos képzettségüknél fogva, ezt a nagy munkát kellő eredménnyel végezni képtelenek. Távol legyen tőlem, hogy ezzel lekicsinyelni akarnám buzgó s lelkiismeretes kollegáimat; mert nekünk hivatalosan csak annyit kell tudnunk, amennyire bennünket tanítottak. A hiba tehát nem bennünk van, hanem kritikán aluli testnevelési pedagógiai rendszerünkben.

Szakemberek előtt nem ismeretlen körülmény, hogy a stockholmi „Gymnastik Institut”, amelyből a tornatanítók kikerülnek, a világon egyike a legjobbaknak. A svédek mindamelllett királyuk figyelmeztetése

folytán elfogadták igazságnak, hogy pompásan felszerelt s a legnagyobb lelkiismeretességgel működő Institutjuk nem felelhet meg a testnevelési tudomány követelményeinek. Ebből a híres intézetből is csak egyszerű tornatanítók kerülnek ki, de nem tudományosan képzett testnevelők. Ez a körülmény indította őket aztán arra, hogy megteremtsek testnevelési pedagógiájuk világraszóló reformját.

A Gusztáv király által harmadfél évvel ezelőtt kinevezett-előkészítő bizottság nemrégiben terjesztette be a reformra vonatkozó terveit s költségvetését. Háromszáz nyomtatott oldalt foglal el a bizottság tervezése, amely a szükséges tárgyalások után nem-sokára kivitel alá kerül. A felállítandó testnevelési fakultás tananyaga felöleli az anatómiát, a belgyógyászatot, az iskolai higiéniát, a pszichológiát, fizioológiát, a pedagógiát s azonkívül a tornát, vivást, játékot s a sportot. A fakultás a testnevelési tudományból doktori diplomákat fog adni s ezzel olyan polczra emeli az egyetemileg képzett testnevelőt, amelyet az működése fontosságánál fogva valóban megérdemel. Esztendőnk multával kivész a pedagógiai tanerők sorából a lenézett egyszerű tornatanító s helyébe lép a magas képzettségű testnevelő.

A reformnál a svédek egyenlőképp karolják fel mind a két nem érdekeit. Az új fakultáson nők is szerezhetnek diplomát s ép ez okból a fakultás előadó tanárai között nők is lesznek. Hat férfi s három nőtanár lesz az előadó.

A felállítandó testnevelési fakultás épülete a Stadionhoz fog csatoltatni. Torben A Grut, a Stadion építője, arra a sziklasikra tervezi, amely a torony által védett északi árkád mögött nyulik el. Hatalmas hosszú épület lesz ez, amely nagyban fogja emelni nemcsak imponáló, hanem művészi hatását is az egész Stadionnak. Az északi árkádtól széles terraszokkal megszakított hatalmas lépcsők vezetnek majd az új épületrészhez. Rövid pár esztendő múlva már ott fog büszkélkedni a Stadion mellett az új testnevelési egyetem, mert Svédországban mindig van elegendő pénz, ha a nemzeti jólét s a kultura emeléséről van szó.

Ime a példa, amelynek követésére nálunk most volna legalkalmasabb az idő. Ebben is, mint sok másban, áldozatkész fővárosunk magához ragadhatja a kezdeményezés és uttörés nehéz munkáját. Kétségtelen, hogy a testnevelési pedagógia reformja nálunk is készülődben van s épen ez okból tartottam helyenvalónak a svédek reformjának bővebb ismertetését.

Bőkezű fővárosunknak legújabb intézménye a Pedagógiai Szeminárium, szerfölött alkalmasnak látszik arra, hogy kebelében egy testnevelési pedagógiai főiskola helyet foglalhasson. A kultuskormányynai való megállapodás után a Szeminárium budgetjének emelése s állandó tanerők alkalmazása által könnyen meglehetne csinálni egy olyan főiskolát, amely valódi,

tudományosan képzett testnevelőkkel látná el a főváros iskoláit. A kitünő vezetés, mely a Pedagógiai Szemináriumot máris magas nivóra emelte, azzal a reménnyel kecsegtet, hogy a testnevelési pedagógia főiskolája csakhamar nagy lendületet nyerne, miáltal megteremtődnek nálunk is a ma még teljesen hiányzó valódi testnevelés. A főiskolából kikerülő gimnaszták rövid idő alatt átvehetnék iskoláinkban fontos szerepüket s pár esztendő alatt olyan gárdává tömörülhetnének, mely büszkeségét képezhetné a magyar fővárosnak.

Oly magasra fontos a svédek reformja, hogy méltán meg kell azt szivlelniök nálunk is mindazoknak, akik át vannak hatva a testnevelés fontosságától s ha a torna, az atletika és a sportok bajnokai letennék a fegyvert, amelylyel érthetetlen okokból egymáson ütnek folyton kisebb-nagyobb sebeket s összetéve erejüket a Testnevelési Tanácscsal, közös jóindulattal lépnének sorompóba a valódi testnevelés ügye mellett, ugy bizonyára hamarosan mutatkoznék oly eredmény, mely bennünket a testnevelési kultúra szempontjából is a művelt nemzetek sorában igen előkelő polczra helyezne.

*Báró Proff Kocsárdné.*

\* \* \*

A P. H.-ban megjelent eme minden tekintetben figyelemreméltó cikkhez csak annyit jegyzünk meg, hogy a tetteben a svédek megelőzhetnek bennünket, de a tervező munkában a tornatanárképzés terén is miénk lehet a kétes dicsőséges elsőség. Ugyanis a cikkben említett elvek alapján Ottó József dr. már évek óta kidolgozta a tornatanárság egyetemi színvonalu képzését Munkája eddig íróasztalának fiókjában pihent; hisszük, hogy onnan a Testnevelési Tanács asztalára kerül, hogy mielőbb valóság legyen az általunk 30 éve sürgetett legfontosabb reformtervből.

Ami a fővárosi Pedagógiai Szemináriummal való kapcsolatát illeti a létesítendő tornatanárképzőnek, azt mi is szerencsés megoldásnak tartanók, ha másért nem, a szeminárium kiváló igazgatójának, Veszely Ödönnek ily intézet vezetésére termettségénél fogva. Ugy, de ha egyetemi képzettséget akarunk tanárainknak adni, azt csak adjuk az egyetemen; a gyakorlati kiképzés történjék az elemi iskolai nagyobb igényű képzés fokán a szemináriumban, a középiskolai tanárjelöltéké meg a tanárképzőben.

*Szerk.*

## A testnevelés a szatmárnémeti kir. kath. főgimnáziumban.

Az intézet ez évben új épületet kapott. A csaknem 300 éves kitünő hírű iskola ezt örömmel ülte meg, melynek lelkes lefolyását adja az iskolai értesítő. Az épület felépültében a legnagyobb érdem

Ratkovszky Pálé, kinek megható szerénységét jellemzi, hogy neve, mint igazgatóé, nem az értesítő czimlapján, hanem a tanári névsorban a 24. szám után található; ő a kanonok, a királyi főigazgató, az intézet lelke szerényen meghúzódik tanárai körében.

A testnevelést az iskola régi tornatanára, a lapunk olvasói előtt jól ismert tollu Erdélyi Imre vezeti még mindig, ki a tanári pályán bár 35 évet töltött, ma is a legtevékenyebb tornatanáraink egyike. Erről győz meg az értesítő is, mely minden mozzanatról bőszégesen beszámol. Itt adjuk az értesítő nyomán a fontosabbakat.

A lefolyt iskolai évben a tornatanítás a rendes mederben történt. A tanulók lankadást nem ismerő szorgalommal, sőt mondhatni lelkesedéssel teljesítették kötelességüket.

A játékdélutánokra a növendékek hat csoportra voltak felosztva. Ezeknek a vezetői: dr. Merker Márton, Hunek Emil, Pfister József tanárok és Erdélyi Imre tornatanító. Előbbiek egy-egy, utóbbi három csoportot vezetett.

A tornázás gyakorlása alól látható testi hibák és állandó szervi bajok miatt 24 tanuló kapott felmentést egész évre.

A növendékpapok az 1883. évi 31550. számú ministeri rendelettel a tornázás gyakorlása alól fel vannak mentve.

Az alsó négy osztályban a tornázást mint osztálytornázást, a felső négy osztályban, mint csapatornázást gyakoroltuk.

Szerencsétlenség a tornaórákon nem történt.

Az intézeti tornaversenyt, amely egyuttal a tanulók tornavizsgálata is volt, június 8-án, vasárnap d. u. 5 órakor tartottuk meg a gimnázium tágas udvarán, a szülők és nagy közönség páratlan érdeklődése mellett.

A versenybírótság dr. Merker Márton, Hunek Emil, Pfister József, Szelezky Mihály tanárok és Erdélyi Imre tornatanítóból állott.

A verseny műsora a következő volt:

1. Ének, Hymnus, éneklé a főgimnázium ifjúsága
2. Szabadgyakorlatok, V. osztály.
3. Verseny-rudmászás az I. A), B), C), a II. A), B), C), a III. A) és B) osztályokból 8—8 tanuló.
4. Verseny futás, — 80 méter távolság — az I. A), B), II. A), B), C), III. A) és B) osztályokból 8—8 tanuló.
5. Csapatornázás nyujtón VI., VII. és VIII. osztályu tanuló.
6. Bakugrás, V., VI., VII. és VIII. osztályu tanuló.
7. Csapatornázás, korlátton, VI., VII. és VIII. osztályu tanuló.
8. Magasugrás, egyéni verseny, V., VI., VII. és VIII. oszt. tanuló.
9. Csapatornázás lovon, a VII. osztályból 10 tanuló.
10. Súlydobás, egyéni verseny, VII. és VIII. osztályu tanuló.

11. Footballverseny, a IV. A) és IV. B. osztályokból 11—11 tanuló.

12. Ének, Szózat, éneklé a főgimnázium ifjúsága.

A versenybíróóság ítélete alapján a győztesek a rudmászásban ezüst- és bronzéremmel lettek kitüntetve.

A 80 méteres síkfutásban ezüst- és bronzéremmel lettek kitüntetve a tanulók.

A magasugrásban; V. osztályban ezüstérmet nyert: Juhász István, bronzérmet Tempfli János, oklevelet Róth Jenő.

A VI. osztályban ezüstérmet nyert; Szolomájer György, bronzérmet Hauler Pál, oklevelet Szepessy József.

A VII. osztályban ezüstérmet nyert: Véber József, bronzérmet Renvers István, oklevelet Nagy Árpád.

A sulydobásban a VII. osztályban, ezüstérmet nyert: Nagy Árpád 15.25 m, bronzérmet Boromissza Zoltán 14.80 m.

A VIII. osztályban ezüstérmet nyert Jakab György 15.83 m., bronzérmet Vermes Ferencz 14.73 m.

A tornaünnepély utolsó pontja footballverseny volt. A VI. A) és IV. B) osztályok 11—11-es csapata küzdött egymás ellen. A 20—20 perces félidőben 0:0 és 1:1 eredményt értek el. A szép és mindvégig érdekesebb játék alatt a bírói tisztet Szeleczky Mihály tanár töltötte be. A két egymás ellen küzdők közül különösen kitűnt temperamentumos játékaival Péterfi János IV. A) osztályu tanuló, akit Boromissza Tibor dr. megyéspüspök ur egy tiz koronás arannyal jutalmazott meg.

A tornaünnepély befejeztével elismerő és buzdító beszéd kíséretében osztotta ki Ratkovszki Pál kir. főigazgató a győztes ifjaknak a nyert érmeket.

\* \* \*

Az 1911—13. iskolai év kezdetével új tornatermet kapott intézetünk, melynek terjedeleme és felszerelése tekintetében messze vidéken nincs párja.

A 200 m<sup>2</sup> területű tornaterem padlója a legkönynyebben pormentesíthető linoleummal van borítva. E<sup>l</sup> van látva: öltözővel, mosdóval, a tornacipők, óra és értéktárgyak elhelyezésére szekrényekkel. Külön szertárral s tanári szobával.

A teljesen új felszerelés, a falba elhelyezett két karánt vasgerendával, a nyári mászóállvánnyal s 8 póznával, a szerek szállítása, beállítása és szerelésével együtt 8582 koronába került.

Játékterületül — ez iskolai év kezdetétől fogva — a gimnázium tágas udvara szolgált, ahol egy csoport kényelmesen elért. Az apró kavicsos borított udvar kissé kényelmetlen volt ugyan, de meg volt az előnye, hogy nem volt por. Később, ha majd a kavics letaposodik, teljesen kifogástalan lesz az udvar játéktérnek is.

Örömmel kell feljegyeznünk, hogy az ifjúság játékkedve fellendült s jó kedvvel használták fel a rendelkezésükre állott játékdélutánokat.

A korcsolyapálya is az iskola udvarán volt, de ez évben a lágy tél miatt csak rövid időre vehették igénybe a tanulók.

A fürdést és uszást a Szamos folyó jól berendezett uszodájában, kellő felügyelet mellett gyakorolhatták a tanulók.

A „mens sana in corpore sano“ jelmondat magas jelentősége évről-évre megihletti a szépért, a jóért és nemesért lelkesedni tudó ifjúságunkat, évről-évre megalapítja az „Ifjúsági Tornakör“-t, ahol szabadon gyakorolja minden tag a test és lélek fejlődésére üdvösen ható testedzést.

A kör a folyó iskolai évre 1912. szeptember 21-én alakult meg dr. Merker Márton tanár vezetése alatt. Az ifjúság (választásával) a tisztikarát következőképen választotta meg: Elnök: Jakab György VIII. o. t. lett, titkár: Szántó Zoltán VIII. o. t., főjegyző: Sterk János VII. o. t., pénztáros: Schlagetter Bálint VII. o. t., aljegyző: Mensáros Andor VI. o. t., háznagy: Boka Miklós VII. o. t

Választmányi tagok a VI. osztályból: Láhner Lajos, Szepessy József; a VII. osztályból: Reisenbüchler Sándor, Véber József; a VIII. osztályból: Gruber György, Szabó Károly.

Az alakuló gyűlésen kívül három választmányi gyűlést tartott a kör és hetenként két órában gyakorló gyűlést. A körnek 30 rendes (VI—VIII. osztályból) és 27 rendkívüli (az I—V. osztályból) tagja volt.

Háziversenyt egyet tartottunk, amely a kör történetében a IX-ik.

Helyi háziversenyünk alábbi program szerint folyt le:

- a) Sulydobás.
- b) Diszkoszdobás.
- c) 100 m. síkfutás (kezdőknek).
- d) 200 m. síkfutás (haladóknak).
- e) Fülelabda (csapatverseny).
- f) 1000 m. futás.
- g) Korlát (egyéni verseny) haladók részére.
- h) Nyujtó (egyéni verseny) haladók részére.
- i) Magasugrás haladók részére.

Az a), b), c), d) és e) alatt felsorolt versenyeket a hidontuli gyakorlótéren, az 1000 m. futást a Szamos védőtöltésén ejtettük meg, a g), h) és i) alatt felsorolt versenyek eldöntésében a június 3-án tartott torna-vizsgálat legjobb eredményeit vettük irányadóul.

A versenyeken a bírói tisztet ellátták: Hunek, Gazdag és Píszter tanárok.

A kör vagyona készpénzben ez évről 1212. június 15-ig a 202 kor. 40 fillér. Kiadásunk volt 72 kor. 80 fillér.

## Testnevelés a soproni áll főreáliskolában.\*)

(Folytatás.)

6. Függeszkedés (kötélen). — Győztesek :  
VII. oszt. első Kirkovits Jenő, második Diebold.
7. Sulydobás (7.25 kg-os golyóval). — Győztesek :  
V. oszt. első: Schneider L. (10:34), második: Tóth K. (10:32).  
VI. oszt. első: Lippner Ö. (14:24), második: Seedoch T. (13:78).  
VII. oszt. első: Pesti L. (16:20), második: Török D. (15:27).
8. Kötélhuzás a párhuzamos osztályok 15-ös csapatai között. Győztes: az I. A, II. B. és III. B.
9. Futás (I—II. 40 m-re; III—IV. 60 m-re; V—VI. 80 m-re; VII. 100 m-re).

Győztek:

- I. A. oszt. első: Reichert, második: Kubin.  
I. B. oszt. első: Hesz E., második: Hönigsberg E.  
II. A. oszt. első: Svalb Gy., második: Michl L.  
II. B. oszt. első: Hajnal F., második: Laschober E.  
III. A. oszt. első: Gabler K., második: Frischmann O.  
III. B. oszt. első: Gruber R., második: Wellisch M.  
IV. oszt. első: Erdős R. második: Győrváry Gy.  
V. oszt. első versenye a közbejött akadályok miatt elmaradt.  
VI. oszt. első: Geleji G., második: Seedoch F.  
VII. oszt. első: Diebold K., második: Kirkovits L.  
10. Játékversenyek: II. A—II. B. körstaféta — győztes a II. B. b) csapata; III. A. B—IV. kapuvédős — győztes a IV. o. 1:3 arányban; V., VI—VII. füleslabdajáték — győztes a VII. o. 0:1 arányban.

e) Elvonulás.

A tornavizsgával kapcsolatosan intézetünk tornaköre is tartott versenyeket, amelyekről más helyen számolunk be.

A nm. vallás- és közoktatásügyi m. kir. miniszteriumnak 1900. évi 19954. és 1901. évi 30603. szám alatt kelt értelmében az összes osztályokban gyakoroltuk a szabadtéri játékokat szeptember, október, április, május és június hónapokban, hetenként a következő beosztással: I. A és I. B. osztály hétfőn, II. A és II. B. osztály szerdán, III. A., B. és IV. osztály kedden, V. és VI. osztály pénteken délután 3—5 óráig. A meleg nyári napok beálltával a felső osztályok játékdélutánjait fürdésre és vízijátékok gyakorlására fordítottuk.

A lefolyt iskolai év folyamán a katonai lövés-gyakorlatokban intézetünk VII. és VIII. osztályu tanulói közül 28-an vettek részt. A tanfolyam 1913. június 7-én

díjlövészettel végződött, amelyen tisztelettárgyat nyertek: Diebold Károly (VII.) 105 ponttal (2-ik), Steiner Gusztáv (VII.) 95 ponttal (3-ik), Thier Viktor (VII.) 80 ponttal (4-ik), Schleicher Antal (VIII.) 52 ponttal (9-ik), Oleár Mihály (VII.) 50 ponttal (11-ik), Unger Ferenc (VIII.) 48 ponttal (13-ik), Kirkovits Jenő (VII.) 48 ponttal (14-ik). Az egész tanfolyam alatt elért legjobb eredményért Kommerloher Otto (VIII.) ezüst-, Weisz Ernő (VIII.), Hernfeld Béla (VIII.) és Szabó Béla (VII.) bronzérmeket kaptak.

Ifjusági tornakör.

Régi vágya volt intézetünk ifjúságának, hogy sportolási kedvét kielégítendő, egy olyan otthont alakíthasson, melyben szakszerű felügyelet mellett, anélkül, hogy intézetünk törvényeit áthágva középiskolai tanulónak meg nem felelő társaságba kerülne, hetenként néhány órát szentelhesse a sport és torna testlelket erősítő szórakozásának.

Az idei iskolai év teljesítette ezt a régi óhajt. — 1912. október hó 27-én Török Mihály, Seemann Kálmán, Faragó József, Lauringer Ernő és Merényi Gábor tanár urak jelenlétében Révész János tornatanár vezetésével megalakult a tornakör, melynek tisztségei a következő tanulókkal töltenetett be: Kraul Ernő VIII. o. t. ifjusági elnök; Micsei László VIII. o. t. 1913. febr. 5-ig, Kammerloher Ottó VIII. o. t. 1913. febr. 5 től titkár; Pesti László VII. o. t. pénztáros; Micsei László, Tischler Ede, Wurmfeld Sándor VIII. o. t., Diebold Károly, Hábán Nándor, Kirkovits Jenő, Payer Ferenc, Szabó Béla VII. o. t., Lipner Ö. t. és Böhm Adolf V. o. t. választmányi tagok.

A körnek 68 rendes és 40 pártoló tagja volt.

A rendes tagok 5 csapatba lettek beosztva és mindegyik csapat élére két csapatvezető választott.

A kör ügyeit 2 rendes, 1 rendkívüli közgyűlésen és minden hónap első felében tartott, összesen 7 választmányi gyűlésen intéztük el.

A gyakorló órákat rendszerint hetenként, szombat délután, illetve az ifjusági színelőadás tartama alatt vasárnap délelőtt tartottuk meg. Összesen 29 gyakorló óra volt, amelyeken 921 tag vett részt. Átlag egy-egy órán 32 tag működött.

A gyakorló órák szorgalmas látogatásával elért eredményeket a kör tagjai február hó 23-án, este 6 órakor az intézet tornatermében az igazgató, a tanári kar és a város előkelő közönsége előtt tartott tornaünnepélyen mutatták be, melynek lefolyása a következő rendben történt:

1. Felvonulás; tagszabadgyakorlatok magyar népdalok zenéjére.

2. III. ik csapat ablakgrás-versenye; első: Hacker Miksa VI. o. t., második: Kertész István V. o. t., harmadik: Friebert Lajos V. o. t.

3. Svédrendszerű tornaóra bemutatása.

4. II. ik csapat korlátversenye; első: Kirkovits Jenő VII. o. t., 26:75 ponttal, második: Pesti Ernő VI.

\*) Az intézet igazgatója dr. Wallner Ignác, tornatanára Révész János, iskolaorvosa dr. Leszner Rudolf

o. t. 22:50 ponttal, harmadik: Kirkovits István VI. o. t. 225 2 ponttal.

5. Fabotgyakorlatok Lenz Ferencz fővárosi zene-tanár urnak ez alkalomra szerzett zenéjére.

6. I-ső csapat nyújtóversenye; első: Lipner Ödön VI. o. t. 29:25 ponttal, második: Eylenburg Kurt VI. o. t. 27 ponttal, harmadik: Schneider Lajos V. o. t. 26:50 ponttal.

7. Társasgyakorlatok vasbottal.

8. Szózat; elvönulás.

A kör néhány lelkes tagja által adományozott s a kör által beszerzett jutalomtárgyakat a következőképen osztottuk meg a győztesek között: Linper Ödön VI. o. t. babérkoszorút és egy diszes bronzszobrot, Eylenburg Kurt VI. o. t. stopper órát, Schneider Lajos V. o. t. ezüstérmét, Kirkovits Jenő VII. o. t. serleget,

Pesti Ernő VI. o. t. ezüstérmét, Kirkovits István VI. o. t. bronzérmét és Hacker Miksa VI. o. t. éremmel díszített óraszíjat kapott. A jutalomtárgyak adományozói és mindazok, akik ünnepélyünk sikere érdekében szívesek voltak bármily módon támogatni bennünket, fogadják hálás köszönetünket.

A tornázáson kívül felölelte a kör az atletika, vívás s a játékok gyakorlását is. A fűleslabdajáték kedvelőiből alakított csapat első mérkőzését április 29-én, a szt.-benedekrendi főgimnáziummal tartotta 5 : 1 arányban, győzedelmesen. Május 3-án az ág. h. ev. tanítóképző csapatával mérkőzött a kör, mely 6 : 1 arányban ragadta magához a győzelmet. Ugyan e napon a szt.-benedekrendi főgimnáziummal szemben 2 : 0 arányban fölényben maradtunk.

Sulyt helyeztünk a turista kirándulások felkarolá-

## Magyar királyi államvasutak.

A vonatok indulása Budapest nyugoti p. u.-ról. Érvényes 1913 október hó 1-től.				A vonatok érkezése Budapest nyugoti p. u.-ra. Érvényes 1913 október hó 1-től.											
vonat- szám	óra	perc	vonat neve	hová	vonat- szám	óra	perc	vonat neve	hová						
				Délután					Délután						
<b>Déléltől</b>				<b>Déléltől</b>				<b>Déléltől</b>							
154	5 00	szv.	Vác	164	12 05	szv.	Rákospalota-Újpest	151	5 05	szv.	Dunakeszi-Alag	165	12 50	szv.	Rákospalota-Újpest
152	5 15	"	Rákospalota-Újpest	714	12 15	"	Szeged	721	5 15	"	Cegléd	137	1 20	"	Nagyvaros
123	5 25	"	Érsekújvár	1404	12 20	gyv.	Zsolna, Berlin	723	5 35	"	Vecses	703	1 25	gyv.	Bukarest, Bázias
718	5 40	"	Szeged, Szolnok	138	12 25	szv.	Nagyvaros	725	5 45	"	Monor	167	1 45	szv.	Rákospalota-Újpest
4102	6 00	"	Esztergom	4106	12 30	"	Esztergom	4108	5 50	"	Esztergom	505	1 50	gyv.	(Tövis, Kolozsvár, Szatmár-Németi, Paris, Wien
6502	6 30	"	Lajosmizse, Kecskemét	166	1 00	"	Rákospalota-Újpest	133	5 55	"	Nagyvaros	505	1 50	gyv.	Paris, Wien
156	6 35	"	Rákospalota-Újpest	4140 <sup>1)</sup>	1 05	tvaz.	Piliscsaba	6701	6 00	"	Szolnok, Cegléd, Ócsa	103	2 00	"	(Konstantinápoly, Belgrad
102	6 50	k. ost. exprv.	Wien, Paris, Ostende	168	1 30	szv.	Dunakeszi-Alag	901 <sup>1)</sup>	6 10	k. ost. exprv.	(Konstantinápoly, Belgrad	4111	2 08	szv.	Esztergom
510	7 00	gyv.	Szeged, Stanisla	4108	1 50	"	Esztergom	701 <sup>2)</sup>	6 10	"	(Konstantinápoly, Bukarest	169	2 40	"	Dunakeszi-Alag
1402	7 05	"	Zsolna, Berlin	106	2 00	gyv.	Wien, Paris	153	6 25	szv.	Rákospalota-Újpest	171	3 00	"	Rákospalota-Újpest
104	7 55	"	Nagyszombat, Wien	126	2 10	szv.	Párkány-Nána	6507	6 30	szv.	Lajosmizse	6503	3 40	"	Kecskemét, Lajosmizse
158	8 00	szv.	Dunakeszi-Alag	170	2 15	"	Rákospalota-Újpest	135	6 35	"	Vác	173	3 50	"	Rákospalota-Újpest
708	8 25	gyv.	Bázias, Kézias	4110	2 20	"	Esztergom	1407	6 40	"	Berlin, Zsolna	713	4 05	"	Temesvár, Jászváros
712	8 40	szv.	Orsova, Bázias	506	2 25	gyv.	Szatmár-Németi, Brassó	503	6 50	gyv.	Marosvásárhely	139	4 10	"	Nagyvaros
134	8 45	"	Nagyvaros	108	2 30	"	Wien	4105	7 10	szv.	Esztergom	4113	5 05	"	Esztergom
4104	9 05	"	Esztergom	120	2 35	szv.	Galánta	709	7 15	"	Bukarest, Bázias	175	5 15	"	Rákospalota-Újpest
114	9 15	"	Wien, Berlin	704	2 40	gyv.	Bukarest, Bázias	155	7 20	"	Rákospalota-Újpest	121	5 55	"	Érsekújvár
160	9 45	"	Rákospalota-Újpest	6710	2 45	szv.	Cegléd, Szolnok	177	6 25	"	Párkány-Nána	115	6 10	"	Wien, Berlin
162	11 00	"	Rákospalota-Újpest	6506	2 50	"	Lajosmizse, Kecskemét	727	7 30	"	Cegléd	1403	6 20	gyv.	Berlin, Zsolna
6504	11 10	"	Lajosmizse, Kecskemét	172	3 10	"	Rákospalota-Újpest	501	7 35	gyv.	(Bukarest, Kolozsvár, Máramarossziget	177	6 30	szv.	Rákospalota-Újpest
116	12 00	"	Wien	140	3 55	"	Nagyvaros	157	7 40	szv.	Vác	707	6 35	gyv.	Orsova, Bázias
				174	4 10	"	Rákospalota-Újpest	6501	7 50	"	Kecskemét, Lajosmizse	105	6 40	"	Wien
				716	4 30	"	Szeged	127	7 55	"	Párkány-Nána	107	7 10	"	Wien
				110	5 15	gyv.	Wien	113	8 10	"	Paris, Wien	711	7 45	szv.	Bázias, Temesvár
				142	5 20	szv.	Nagyvaros	4107	8 15	"	Esztergom	179	8 00	"	Rákospalota-Újpest
				176	5 50	"	Rákospalota-Újpest	719	8 40	"	Kiskülfőlegyháza	731	8 05	"	Vecses
				128	6 00	"	Párkány-Nána	129	8 45	"	Nagyvaros	4117 <sup>3)</sup>	8 15	"	Piliscsaba
				722	6 10	"	Vecses	159	9 10	"	Dunakeszi-Alag	143	8 20	"	Nagyvaros
				144	6 15	"	Nagyvaros	705	9 25	gyv.	Szeged	131	8 55	"	Párkány-Nána
				724	6 20	"	Monor, Ócsa	1401	9 40	"	Berlin, Zsolna, Pozsony	109	9 05	gyv.	Wien
				4114	6 40	"	Esztergom	4109	9 55	szv.	Esztergom	6505	9 30	szv.	Kecskemét, Lajosmizse
				726	6 45	"	Cegléd, Szolnok	1405	9 45	"	Berlin, Zsolna	181	9 35	"	Dunakeszi-Alag
				1406	6 50	gyv.	Pozsony, Zsolna, Berlin	161	10 30	"	Rákospalota-Újpest	148	9 45	"	Esztergom
				130	6 55	szv.	Cegléd	715	10 45	"	Szeged	4115	10 00	szv.	Esztergom
				726a <sup>2)</sup>	7 00	"	Párkány-Nána	119	11 25	"	Galánta	145	10 25	"	Vác
				178	7 15	"	Rákospalota-Újpest	163	12 00	"	Rákospalota-Újpest	6513	10 0	"	Ócsa
				728	7 35	"	Cegléd					117	10 35	"	Wien
				6508	7 40	"	Lajosmizse					717	11 00	"	Temesvár, Bázias
				132	7 55	"	Vác					101	11 05	k. ost. exprv.	(London, Ostende, Paris, Wien
				710	8 05	"	Bukarest, Bázias					185	11 25	szv.	Dunakeszi-Alag
				182	8 20	"	Dunakeszi-Alag								
				1408	8 40	"	Zsolna, Berlin								
				118	9 30	"	Wien, Paris								
				502	9 35	gyv.	Bukarest, Stanisla								
				184	10 00	szv.	Dunakeszi-Alag								
				706	10 15	gyv.	Szeged, Bázias, Bukarest								
				504	10 50	"	Marosvásárhely								
				720	10 55	szv.	Kiskülfőlegyháza								
				4116	11 10	"	Esztergom								
				902 <sup>3)</sup>	11 30	k. ost. exprv.	(Belgrad, Konstantinápoly								
				146	11 35	szv.	Vác								
				702 <sup>4)</sup>	11 45	k. ost. exprv.	(Bukarest, Konstantinápoly								
<b>A vonatok indulása Buda-Császárfürdőről.</b>										<b>A vonatok érkezése Budapest-Császárfürdőbe.</b>					
4002	5 55	szv.	Esztergom	4006	12 15	szv.	Esztergom	4001	5 30	szv.	Dorog	4011	2 10	szv.	Esztergom
4004	8 54	"	Esztergom	4040 <sup>1)</sup>	12 57	"	Piliscsaba	4005	7 16	"	Esztergom	4013	5 20	"	Esztergom
				4010	2 11	"	Esztergom	4007	8 20	"	Esztergom	4017 <sup>2)</sup>	8 21	"	Piliscsaba
				4012	6 20	"	Dorog	4008	10 04	"	Esztergom	4015	10 07	"	Esztergom
				4016	11 03	"	Esztergom								

1) Erkezik minden kedden, szerdán, pénteken és vasárnapon.  
2) Erkezik minden hétfőn, esütörtökön és szombaton.  
3) Vasár- és ünnepnapokon bezárólag november 10-ig közlekedik.  
4) Vasár- és ünnepnap előtti hétköznapokon közlekedik.



## Előfizetési díj:

Negyedévre... — 2 kor.  
Félévre... — 4 kor.  
Égész évre... — 8 kor.

Egyes szám 40 fill

## HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Főmunkatárs: KÁRPÁTI BÉLA.

Szerkesztőség és  
kiadóhivatalII., Irma-tér 3. szám,  
I. em. 3.Megjelen július és  
augusztus kivételével  
havonta kétszer.

Achilles Sport-Egylet  
Aradi Korcsolyázó-Egylet  
Budapesti polgári lövészegyes.,  
Budapesti Torna-Club,  
Beregszászi Korcsolyázó-Egylet,  
Bpesti hegyvidéki Turista-Egyl.,  
Budapesti Torna-Egylet,  
Délvidéki Kerékpár-Egylet,  
Debreczeni Korcsolyázó-Egylet,  
Debreczeni Torna-Egylet,  
Fővárosi Vivó-Club,  
Érsekújv. Vivó- s Torna-Egyes.,  
Győri Csónakázó-Egyesület,  
Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Korcsolyázó-Egylet,  
Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet,  
Kolozsvári Athletikai Club,

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,  
Körmendi Athletikai Club,  
Kunsztmártoni Csón.-Korcs.-Egyl.,  
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,  
Lőcsei Korcsolyázó Egylet,  
Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,  
Magy. Testgyakorlók Köre,  
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
Magyar Uszó-Egylet,  
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,  
Magyar-Ovári Torna- s Vivó-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egyl.,  
Maros-Vásárhelyi Korcs.-Egylet,  
N.-Bányai Torna- és Korcs.-Egyl.,  
Nagy-Enyedi Korcsolyázó-Egylet,  
Nagy-Kanizsai Torna-Egylet,  
Nagy-Kállói Korcsolyázó-Egylet,

Nemzeti Hajós-Egylet,  
Neptun Bpesti Evező-Egylet,  
Ó-Becsei Kerékpár-Egyesület,  
Ó-Budai Torna-Egylet,  
Pécsi Athletikai Club,  
Pápai Korcsolya-Egylet,  
Pozsonyi Torna-Egylet,  
Privigyei Korcs.-Egylet,  
Rímszombati Korcs.-Egylet,  
Quarnero Csónakázó-Egylet,  
Sátorajauhelyi Korcs.-Egylet,  
Selmeczi Akad. Athleta Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
Soproni av. főgymn. testgy. Köre,  
Sportkedvelők Köre,  
Szabadkai Sport-Egylet,  
Szabadkai Torna-Egylet,

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
Szatmár-Németi Torna- s Vivóegy.,  
Szegedi Csónakázó-Egylet,  
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
Szegedi Torna-Egylet,  
Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet,  
Székesfehérvári Korcs.-Egylet,  
Szegedi Kerékpár-Egyesület,  
Szászvárosi Athletikai-Club,  
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,  
Temesvári Korcsolyázó-Egylet,  
Torontáli Korcs.- és Hajós-Egylet,  
Torontáli Athletikai Club,  
Tordai Korcsolyázó-Egylet,  
Ujvidéki Kerékpár-Egyesület,  
Veszprémi Torna-Egyesület,  
Zsombolyai Athletikai-Club

## HIVATALOS KÖZLÖNYE.

## A szülők és a sport.

Mit várhat a nemzeti erősödés fontos ügye a szülőktől? Első sorban azt, hogy maguk is igyekezzenek erősek lenni és maradni; adjanak példát gyermekeiknek az egészséges életmódra. Továbbá minden szülő értsen annyit a testneveléshez, hogy gyermekei sportját irányítani, ellenőrizni tudja. Érdeklődjenek a szülők gyermekeik testi fejlődése iránt.

A csöppnyi kis gyermek is örül erősödésének, büszke erejére, ha gyengébb társával éreztetheti. A már nagyobbacska fiu hiusággal mutogatja fejlődő karizmait. Vegye ezt a természetes erősödési vágyat észre a szülő és ne engedje csökkenni. Mert az vet gátat a folytonos erősödésnek, hogy az ifju először látja, hogy a testgyakorlatokra szentelt idő kárt okoz szellemi előmenetelében, másodsor meg nem veszi észre erősödését. A szülőknek arra kell tehát törekedni, hogy egyik okból se álljon be kedvsökkenés a sportok iránt. Ossa be a szülő gyermeke munkaidejét úgy, hogy a testi és szellemi munka egymást ne károsítsák és vezesse a sportolást úgy, hogy a fejlődés bár lassan, de folytonos legyen.

A legtöbb családokban még nincsen kellő hagyományos ismeret, szokás a sportok üzése

iránt. Sőt a gyermekek sportszennvedélyéből bekövetkezett bukások, sportbalesetek miatt sok család valóságos ellensége a tanulók sportolásának. Ugyde a mai ifjabb szülői nemzedék már részben a sportok ismeretében, gyakorlatában és szeretetében nőtt fel. Kezdi már a családok a sportot megbecsülni s nem féltik tőle gyermekeiket. Nem kell már angol példára hivatkozni, hol az apa együtt sportol a fiával, mert tudunk esetet, mikor a magyar ifju vigyáz az apjára, hogy sportolásában kárt ne tegyen egészségében.

Hogy a családokban örvendetes kedv van keletkezőben az ifjusági sportok iránt, az nagyrészben Bárczy István és dr. Déri Ferencz tanácsnok érdeme, kik a főváros törvényhatóságát nagy áldozatkészségre vették rá, mely az iskolai és egyleti sportokat hatalmasan felendítette. A családok látván, hogy a főváros tanügyi hatósága mily szeretettel karolja fel az ifjuság sportját, maguk is jobb szemmel nézik gyermekeik sportolását. Sőt a főváros hatósága által rendezett iskolai versenyek utján a tanulók sem tekintik már a tornatanítást unott tantárgynak, hanem kedvderítő erőttadó szórakozásnak.

Lássák be tehát a szülők, hogy az erős testü gyermekben, még ha nem a legjobb tanuló

is, több örömet találhatnak, mint a véznában, csenevészben, bár jeles előmenetelűben. A nemzetek életének is nagyobb biztosítéka az általános testi épség, párosulva az erkölcsi tisztasággal, mint az értelmi, szellemi nagyobb tökély. A népek lánglelkű vezetői, apostolai születnek, a nép maga nevelődik, fejlődik.

Minden szülő, ha gyermekei és nemzete javát akarja, mindenekelőtt gyermekének erkölcsi tisztaságáról és testi épségéről gondoskodik. Ez első sorban szülői feladat; az értelmi oktatást, úgy-ahogy, elvégzi az iskola és befejezi az életet.

E sorok írója, ki egy fél emberélet java munkáját fordította arra, hogy a magyar ifjúság a kellő testgyakorlatokban megkedvelje a testet erősítő, lelket edző sportokat és hogy a magyar társadalom érdeklődjék a nemzeti erősödés iránt, jóleső érzéssel el kell, hogy ismerje a 30 éves lassu haladás után az élénkebb tevékenységet. Az állam, a hatóságok, az iskola-fenntartó felekezetek válllvetve hatalmas munkát fognak végezni az ifju, erős Magyarország érdekében, de munkájuknak csak úgy lesz eredménye, ha a szülők érdeklődésére és támogatására számíthatunk.

*Porzsolt Jenő.*

## A „Testnevelés kézikönyve“.

Akik a testnevelés, főleg az iskolai testnevelés kérdéseivel foglalkoznak, élénken emlékeznek arra a harcra, amely a régi német torna- és a svéd tornarendszer között éveken keresztül folyt és amely végül is az utóbbi győzelmével fejeződött be. Régóta érezték és hirdették tornatanáraink, hogy a német tornarendszer nem alkalmas az iskolai tanításra, mert a test harmonikus és fokozatos fejlesztését nem tartja szem előtt és nincs tekintettel a főszervek működésére. Könnyű volt tehát a svéd torna terjesztőinek munkája, mert a rendszer, a német tornával ellentétben, az élet-tan törvényein alapszik, az emberi tudás boncztoni és élettani ismereteibe gyökerezik és egész terjedelmében az orvosi tudományra támaszkodik, az iskolai testnevelésre pedig a fenti okon kívül még azért is alkalmas, mert általa tömegnevelés elve tökéletesen keresztül vihető.

Hazai tanügyi hatóságaink és szakemberenik gyorsan felismerték a svédrendszer rendkívüli előnyeit és siettek az iskolákba bevezetni.

Irodalmunk is kezdett a svédturnával foglalkozni, számos ismertető cikk és füzet jelent meg, de nagyobb szabású munka, amely a rendszert egész terjedelmében, a kiegészítő részekkel együtt készen nyújtotta volna a közönségnek, mindeztideig késett. A hiányt főleg az iskolák érezték, és legfőképpen ott, ahol a testnevelést nem szakképzett tanerők tanítják.

Ezek az okok készítették testnevelésünk egyik kiváló munkását, Sztankovits Szilárdot, a Magyar Athletikai Szövetség alelnökét arra, hogy megírja a „Testgyakorlás kézikönyv“-ét. A munka kimerítően ismerteti a testgyakorlatok nevelő hatását, élettani és egészségügyi hasznát, általános utbaigazításokat ad a tanítók részére, arra nézve, hogy mikép kell a gyakorlatokat kiválasztani, bemutatni, kijavítani és vezényelni. Azután részletesen foglalkozik azzal, hogyan kell a gyakorlatokat csoportosítani oly módon, hogy azok a test minden egyes részét és izmát foglalkoztassák; bemutatja a gyakorlatok sorrendjét és azok fokozását. Külön fejezetet fordít a könyv a kiegészítő gyakorlatoknak, a játékoknak, táncnak, uszási gyakorlatoknak, utánzó mozgásoknak stb. Végül a 6 éves kortól a 15 éves korig végezhető gyakorlatok 96 táblában vannak összeállítva. E táblák osztályok szerint vannak csoportosítva olyan egymásutánban, hogy a bennük feldolgozott anyag fokozatosan nehezedik a gyermekek korához képest a testi fejlődésük arányában.

A könyv rendkívüli gondossággal mindenre kiterjeszkedik, amire csak a tornatanárnak szüksége van és magánhasználatra is alkalmas, különösen azoknak, akik otthon magánuton végzik az iskolákat. De a könyv írója számolt a hazai viszonyokkal is. Tudjuk, hogy a vidéken számtalan iskola van tornaterem és tornaszerek nélkül; ezek is használhatják ezt a könyvet, mivel gyakorlatai nem kívánnak tornaszert és így a sok falusi és tanyai iskolákban végre megvalósítható lesz a rendszeres testgyakorlás. A kézikönyv nyelvezete tömör, magyaros és világos; kiállítása, ábrái oly szépek, aminők még ilyenmü munkában nem jelentek meg.

Stankovits Szilárd, aki eddig a szabadtéri, főleg az athlétikai sportok lelkes munkása volt, igazolta, hogy testnevelés és főleg az iskolai testnevelés terén, nemcsak megjelölni tudja a torna szerepét, hanem tökéletesen is ismeri a rendszert és a tanításnak azt az anyagát is, ami a tanulók nevelésére felhasználható.

A könyv Rózsavölgyi és Társa czég kiadásában jelent meg és diszes vászonkötésben 5 koronába kerül és minden könyvkereskedésben kapható.

## Gerenday György beszéde a Testnevelési Tanácsban.

A lapok egyes elfogult kritikussai a tanács alakulásánál úgy vélték, hogy ott csak a megcsontosodott német tornarendszer hívei érvényesülhetnek és a szabad-

téri gyakorlatokat a tanács háttérbe fogja szorítani. Mi már első üdvözlő szavainkban is annak véleménynek adtunk kifejezést, hogy a tanács egyik testnevelési iránynak sem helyezkedik úgy az álláspontjára, hogy a másikat helyes elveivel érvényesülni ne engedné.

Alább közöljük Gerenday György beszédét, melyből mindenki meggyőződhetik, hogy a tanács valóban „felette áll a mindennapi viták hullámain” és tőle senkisé is féltheti az ifjusági testi nevelés szent ügyét. Gerenday beszédét főbb pontjaiban íme itt közöljük:

Élénken emlékszem vissza arra az időpontra, amikor 1874-ben a magyar tudományos egyetemnek régi épületében elhelyezve volt „Tudomány- és műegyetemi olvasókör”-ben gróf Esterházy Miksa megjelent. Előadta, hogy hosszú külföldi tartózkodása után hazájába visszatérve, hazafiui kötelességének ismeri tapasztalatait itthon érvényre juttatni. Mint az atletikának ismerője, azt célozza, hogy Anglia mintájára az atletikai sportot megismertesse, megkedveltesse és terjessze. A nemes grófnak ez a föllépése ebben az időszakban történt, amikor hazánkban a német tornarendszer volt csak gyakorlatban s nemcsak az atletikai sport, de még az atletika szó sem volt ismeretes. Illusztris látogatónk előadta, hogy megalapítja Magyarországon az első ilyenmő sportegyesületet „Magyar Athletikai Club” elnevezéssel. Az egyetemre hozzánk azért jött, hogy a fiatalságnál kezdje meg az általa ismert, személyesen is kultivált, igen üdvösnek tartott atletikának propagálását, amely elnevezés alatt a szabadtéri sportoknak azt az összességét érti, ami itten még ismeretlen, vagy legalább is csak ötletszerűen és elárvult módon gyakoroltatik.

Lelkesen fogadtuk a nemes gróft, kinek szavai, meggyőződés teli érvei azonnal megnyertek minket az ügynek. Éreztük, hogy nagy dolgok előkészítésén állunk s nagy jövőnek nézünk elébe, mert hiszen az egyéni sportolás hiánya egy oly ürt képezett lelki világunkban, amelyben tág teret nyert a szebb jövő reménye. Az iskolákban testnevelésről, annál inkább sportolásról szó sem volt, a társadalomban a német tornarendszer dominált azoknál a keveseknél is, kik e módon testük építésének fejlesztésével ösztönszerűleg foglalkoztak. A társadalom számos rétegét, de különösen az ifjúságot nem elégítette ki, még kevésbé lelkesítette a tornászat, mert teljesen nélkülözte a versenyzés buzdító érzését, lenyűgöző fegyelmet követelt s nem nyújtott alkalmat az egyéniség érvényesülésére.

A Magyar Athletikai Club 1875-ben megalakulván, egy csapásra az atletika hívei az ország főnemessége, a művelt középosztály és az ifjuság körében óriási módon megszorodtak. Az atletika megalapítója hazánkban gróf Esterházy Miksa elérte célját. Álmai megvalósultak! A jó munka eredménye feletti érzésben, a fejlesztés további vágyában sajnos rövid ideig volt része, korán elköltözött e földről. Hátrahagyta azonban

azt a szent hagyományát, hogy az atletika további fejlődésének alapfeltétele: az amateur gentlemanlikség.

Ez alapon vették át a további nagy munkát a MAC. tagjai, de már nem küzdelem nélkül, mert a német tornászat hívei, akik a Nemzeti Tornaegyesületben tömörültek, az új irányt nemcsak nem kedvelték, hanem egyenesen annak vesztére törtek. A MAC. állta a harczt, mert már az atletika nagyobb dicsőségére barátot is nyert a budapesti (budai) tornaegyletben. A tornászok részéről nyilvánult ellenszenv pedig igazán indokolatlan volt, mivel az atletika exponense a MAC. kitűnő művezetője, néhai Zsingor Mihály révén a tornát is gyakorolta, sőt számos éven át téli viadalain a tornaegyletekkel együtt működött.

A tornász felfogás akkor nagy veszedelmet involvált magában, mivel az atletizmus bástyája a MAC. életében 1885., 1886. években némi visszaesés mutatkozott. A MAC. azonban új erőre kapott és szívós munkájával elérte azt, hogy néhai Csáky Albin, akkori kultuszminiszter és Berzeviczy Albert, akkori államtitkár voltak az elsők, kik az atletika nagy fontosságát hivatalosan elismerték, az 1890. évi október hó 22-én a Nemzeti Torna Egylet elnökségéhez intézett s a MAC-al is közölt rendelettel, amely rendelet félreérthetetlenül kijelölte azt az irányt, amelyet a kormány a magyar tanulók első országos tornaversenyén követni akart.

Hogy mily bölcsen számítottak a kultuszminiszter és az államtitkár az ifjuság versenyzési kedvére, fényesen igazolta az az eredmény, hogy 3000 tanuló közül 2500 jelentkezett az atletikai versenyekre. Fennen lobogott tehát az atletikának 17 évvel előbb kibontott zászlaja. Megvolt a multunk s bizhattunk a jövőben! Ez idő után az atletika fejlődése megkivánta, hogy a már meglévő alapokon nyugvó atletika az egész országban egyöntetű szervezetet nyerjen.

A következő hat év újabb munkája után Szokoly Alajosnak, a MAC. tagjának kezdeményezésére megalakult a Magyar Athletikai Szövetség néhai gróf Széchenyi Imre elnökletével s folytatta most már az ország számos sportegyesületeivel egyetemben az atletika fejlesztését. Át voltunk hatva azon tudattól, hogy az atletika oly tényező, mely az egyéni, családi, társadalmi, sőt politikai életre is jótékony hatással van. Ez időben már két nagyobb szövetség működött: a Magyarországi Tornaegyletek Szövetsége és a MASz. A két irány a harczt még intenzívebben folytatta, jóllehet a millenáris torna- és sportünnepélyeken való együttműködés a közös munka lehetőségét dokumentálta.

A millenáris év sportünnepélyei megmutatták, hogy a két irány hívei között csupán az eszközök és elvek tekintetében van eltérés, de a nemzeti ügy, édes hazánk dicsősége közös céljuk, amelynek érdekében vállalva tudunk dolgozni. E sportünnepélyek rendezésére alakított Országos Torna és Sportbizottság munkájával és eredményével fényes tanujelét adta e gon-

dolatnak. Ekkor lendült fel a vivás is a millenáris ünnepélyek keretén belül rendezett nemzetközi vivóverseny útján, amelynél nagyobbszabásu verseny eddig sem volt. De innen, ettől a nemes együttműködéstől dotálódik valamennyi sport rohamos fejlődése is.

A sportélet feltartóztatlanul fejlődött tovább. A külföld kedvencz sportjai hazát leltek nálunk, amelyekben sok ezer ifju és férfi lelte örömét, a nemzet milliói pedig kedvteléssel fordultak a testnevelés ügye felé, amely erőssé, egészségessé teszi fiait és amely annyi szép virágot hozott nemzeti dicsőségünknek világszerte ismert koszorujába. A mai ünnepélyes nap, azt hiszem fontos időpont a magyar testnevelés történetében.

Immár hét éve annak, mikor a totalizateur jövedelmének a hazai testnevelés támogatására leendő megadóztatása iránti javaslatomat a MAC. tisztelgő küldöttsége élén gróf Apponyi Albertnek, az akkori kultuszminiszternek, átnyújtottam, kifejtve abban a testnevelési tanárképző szükségét, a jelenlegi tornatanárok és tanítók fizetésének rendezését, uszodák létesítésének a fontosságát, az olympiai versenyek támogatását, stb. A javaslat azonban nem nyert kedvező talajt egészen, míg gróf Zichy János kultuszminisztersége elején dr. Molnár Viktor, akkori államtitkárt, sikerült a további teendőkre megnyernem.

Amikor Polónyi Géza, volt igazságügyminiszter, az akkori kormányférfiak egyetértésével a törvényjavaslatot a képviselőház elé benyújtotta: az ige testté vált s immár évi 600.000 korona fordítható a hazai testnevelés és ezzel kapcsolatos dolgoknak hivatalos és nem hivatalos céljaira! Ez a tanács, amely dr. Jankovich Béla miniszter és Benedek Sándor államtitkár kormányzása alatt létrejött, a béke és egyetértés jegyében indul útjára.

Elhoztuk ide mindnyájan elveink szentségét, a legtöbbnek közülünk a testi nevelés ügyében eltöltött hosszú mult van a háta mögött, mindnyájunknak kezében van a jelen, ölelkezzék a mult és jelen s akkor a jövő nem a mienk, hanem az egész országé, a mi drága hazánké lesz, amelynek érdekében dolgozunk. A célok, amelynek szolgálatába léptünk, kell, hogy messze fellette álljanak a mindennapi viták hullámain: az országot akarjuk testileg nevelni; erős, gerinczes, jellemes férfiakat akarunk látni a nemzetek küzdelmeiben, Ennek a célnak elérésében nem azt fogjuk keresni, ami választ, hanem azt, ami összetart bennünket!

## Az élettan alkalmazása a testgyakorlatokra\*).

Irta: *Stankovits Szilárd.*

A testgyakorlás fontos élettani hatása az, hogy a test különböző részeinek működését fokozza, akár közvetlen, akár közvetett uton. A fokozott működés

\*) A Testnevelés kézikönyvéből közöljük e rendkívül tömören megírt részt. Szerk.

bizonyos határokon belül fokozott hatásokat szül. Ezért szükséges, hogy e tárgynak, amely a testgyakorlás tudományának alapját képezi, megértése céljából az élettani hatásokat ismerjük. Az alábbi fejezetek tehát a kézikönyv anyagának megértése szempontjából a testmozgások élettani hatását és jelentőségét tárgyalják.

### Alapvető élettani ismeretek.

A test szerkezete.

Az emberi test szerkezetét számos különböző alakú és nagyságú csont alkotja. Ahol két csont találkozik, azt ízületnek nevezzük. Az ízület vagy szilárd, mint pl. a koponyacsontok ízületei, vagy mozgó, mint pl. a könyök- vagy csípőizület. A testgyakorlás szempontjából a mozgóizületek a fontosak.

Az izmok.

A csontokra és ízületekre izmok tapadnak. Az izom rendesen egy csonttól indul ki, majd valamely ízületen halad át és más csonthoz van erősítve egy szivós, rostos nyulvány, az u. n. in segítségével. Minden izom nagyszámu izomrostból áll; ezek külön kötegekké egyesülnek, amelyek viszont együtt alkotják az egész izmot. Minden izomrost összehúzható és így rövidebbé és vastagabbá válhatik. Összehúzódáskor az egész izom is rövidebb és vastagabb lesz. Ez az összehúzódásra nem képes inra huzást gyakorol, az izom behatása alatt álló ízületben mozgás megy végbe, az innal összefüggő csont is mozog és a végtag kinyulik, illetőleg összehúzódik. Ezeket az izmokat akarattól függő izmoknak nevezzük, mert akarattunk folytán huzódnak össze. Vannak olyan izmok is, amelyek felett az akarat nem őrökdi s amelyeket ezért akarattól független izmoknak nevezzük. Ilyenek a sziv, a gyomor és a belek izmai. Mikor az izom összehúzódik, bizonyos változások keletkeznek, pl. az izomban bizonyos anyag felhasználódik, hogy a végzett munkára energia szolgál-tassék; az izomban ennélfogva a munkakövetkezményeképen bizonyos salak marad vissza, amely, ha felhalmozódik, káros és mérges hatást gyakorolhat.

A vérkeringés.

Az izmok és izomrostok között, valamint a test csaknem minden egyéb részében a véredények hálózatára lelünk. A véredények a szivból indulnak ki és ugyanoda térnek vissza. A sziv a mellkasban a két tüdőszárny foglal helyet és mint szivattyu szerepel, amely a vért a véredényeken át az egész testbe hajtja. A vér, midőn a tüdőből kijön és midőn a szivet elhagyja, tiszta és táplálékot visz a testnek. Amint végig-megy a véredényeken, az izmoknak s a test többi szöveteinek átadja tartalmát: az oxigént és más tápláló anyagot, visszatértekor pedig felveszi a szövetekből kiselejtezett szénsavgázt és más salakot, amelyek a test munkája folytán keletkeztek. Ezért a vér, mikor a szivbe visszatér, tisztátlan és így tisztításra szorul, mielőtt újra szétoszlik a szövetek között. Ez a megtisztítás nagyrészt a tüdőben megy végbe.

### A lélegzés.

A tüdők számtalan parányi hólyagocskákból állanak, melyeknek végtelenül finom falait a legkisebb véredények hálózata borítja. E léghólyagocskák lélegzőkor megtelnek levegővel. A lélegzés három részből áll: belélegzésből, kilélegzésből és rövid szünetből. Nyugodt belélegzésnél a bordák közötti izmok összehúzódnak és a bordákat felfelé és kifelé huzzák, úgy, hogy az egész mellkas rövidebb és szélesebb lesz, mint azelőtt. Ugyanakkor a rekeszizom (egy nagy, vékony, kupolaszerű izom, mely a mellkas fenekét képezi s egyszersmind elválasztja a hasüregtől) szintén összehúzódik, laposabb és kevésbé iveltté lesz. Ily módon a mellkas feneké süllyed, oldalai felemelkednek és egymástól távolodnak; ennek következtében a mellkas hatásképessége nő és több hely van benne újabb levegő számára. Ugyanakkor azonban, midőn a rekeszizom összehúzódik és laposabb lesz, a mellkast a test más részének, a hasüregnek rovására megnagyobbítja. Ezért a hasüregben foglalt szervek szükségszerűleg bizonyos nyomásnak vannak kitéve, minek megszüntetése céljából a testfal izmai némileg meglazulnak. A belélegzett levegő e módon egész könnyen képes behatolni a tüdőbe, amelyek egyszerre kifeszülnek. Nyugodt kilélegzésnél a bordaizmok és a rekeszizom egyszerűen meglazulnak és a mellkas visszanyeri eredeti alakját, miközben a hasizmok működnek. A levegő részint izomtevékenység, részint a tüdők természetes rugalmassága folytán tolul ki. Erőltetett, vagy gyors lélegzésnél más izmok is működésbe lépnek. mint pl. a belélegzésnél a mell-, nyak- és vállizmok, a kilélegzésnél pedig a hasfal izmai.

Láthatjuk tehát, hogy a lélegzéssel főleg három izomcsoport van összefüggésben:

1. a mellkas izmai,
2. a rekeszizom,
3. a hasfal izmai.

Van tehát mellkasi légzés és haslégzés, aszerint, hogy mely izomcsoport működik inkább; a rekeszizom mindkét fajta légzésnél működik.

A normális, jól fejlett fiú a mell- és hasizmokat körülbelül egyformán használja s ez áll a férfiakra nézve is. A kis lány növésevel azonban nő az a hajlandóság is, hogy lélegzőkor mindkevésbé használja a hasizmait s ezért lélegzése főleg, sőt némely esetben egészen mellkasi légzéssé lesz. Ezt talán élettani változások vonják maguk után, de nagy mértékben a szűkebb ruhadarabok hordása okozza, amelyek a hasizmok működését gátolni igyekeznek s a mellkas alsó részét is visszatartják a teljes kifeszüléstől, bár a felső része még szabadon mozoghat. Ezért a mellkasi légzést mindentípusú szűk ruha elősegíti. Világos, hogy egészséges élettani lélegzés céljából a mellkas egész köbtartalmi képességét ki kell használni. Rendes lélegzésnél (percenként 14—17-szer, gyermekeknél vala-

miel többször) körülbelül 490 köbcm. (tehát  $\frac{1}{2}$  titer) levegő tódul a mellkasba: ez a belélegzési levegő. Ezenkívül a levegő lehető legmélyebb belélegzésnél még 1960 köbcm. levegőt fogadhat be: ez a kiegészítő levegő. A belélegzési és kiegészítő levegő kilélegzése után erőltetett kilélegzéssel további 1630 köbcm. levegő tódulhat ki, ez a toldalékos levegő, amely a rendes lélegzésnél tartalékképpen van a mellkasban. A tüdőben még van kb. 1630 köbcm. levegő, az u. n. állandó levegő, amely nem bocsátható ki. Ezért sohasem lehet a mellkast teljesen kiüríteni.

A felnőtt ember mellkasában van tehát:

Belélegzési levegő ... 490 cm <sup>3</sup>	} Ez együtt képezi a mellkas befogadóképességét (megközelítőleg 5710 köbcm.)
Kiegészítő levegő ... 1960 cm <sup>3</sup>	
Toldalékos levegő ... 1630 cm <sup>3</sup>	
Állandó levegő ... 1630 cm <sup>3</sup>	

A levegőt az orron és nem a szájjon kell belélegzeni. Az orrlégzés alkalmával a levegőt felmelegítjük, megnedvesítjük és megsűrjük és így kevésbé valószínű, hogy a léghólyagokat megsérti vagy izgatja.

A tiszta levegő, amelyet belélegzünk, nagymennyiségű oxigént és csak kevés százalék szénsvárgázt tartalmaz. Mikor ez a levegő a léghólyagokba kerül, az oxigén ezek vékony falán keresztül a vérbe jut, amely a falat takaró véredények hálózatában foglaltatik. Ez a szövetekből kiválasztott tisztátalan vér, amely igen kevés oxigént, de annál több, szénsvárgázt tartalmaz. A vér a levegőből megkapja a friss oxigént és leadja a szénsvárgázt, amely a léghólyagba jut, még pedig az oxigén helyébe. A szénsvárgázt ekkor kilélegezzük, mialatt a vér tisztábban tér vissza a szívbe s újból képes táplálékkal ellátni a testet. Így a kilélegzett levegő a belélegzettől abban különbözik, hogy kevesebb oxigént és sokkal több szénsvárgázt és más salakot tartalmaz.

A kiválasztás.

A szénsvárgázon kívül más tisztátalanságok is vannak a vérben, amelyeket el kell távolítanunk s ez az eltávolítás, vagy ahogy nevezni szokás: kiválasztás főleg a vesék, részben pedig a bőr feladata.

A bőrben számos verejtékmirigy foglal helyet amelyeknek a bőr felszínén parányi nyílásaik vannak, a pórusok. E verejtékmirigyek a vérből a bőrben vizszerű folyadékot választanak ki, az izzadtságot, amely a vér némely tisztátalanságát tartalmazza. Állandóan a felületre jut, ahonnan vagy elpárolog, vagy a ruhába szívódik, utolsó nyomai esetleg mosdással tűnnek el. A bőr a test hővesztésének szabályozásánál is fontos szerepet játszik s ily módon elősegíti a testnek állandóan egy hőmérsékleten maradását. Mikor a vér a bőrbe tódul s ez forró tapintatu, a hő a test felületéről gyorsan elvész. Viszont akkor, midőn a bőr halvány és hűvös, a test sokkal lassabban veszti el melegét.

A vesék nagyobb mértékben ugyanolyan tevékenységet fejtenek ki, mint a verejtékmirigyek és a vérből

sok más salakot és tisztátalanságot is eltávolítanak. A tőlük kiválasztott folyadék, a hűg szintén eltávozik a testből. A bőr és a vesék harmonikusan működnek: pl. nyáron, midőn a bőr forró, az izzadságképződés élénk, míg a hűgképződés csekélyebb; hidegben a veseváladék több, míg az izzadság kevesebb.

#### Az emésztés.

Az emésztés, amely a szájban kezdődik és a gyomorban és belekben folytatódik és végződik, az a folyamat, amely által az étel tápláló részei oldhatóká és a vérbe való felszívódásra alkalmassá tételnek. Ezt az emésztőszervek kiválasztotta folyadékok eszközlik, a gyomorfal és a bélfalak izmainak összehúzódása pedig elősegíti. Ezen izomösszehúzódások által a táplálék élénken mozog a gyomorban és alaposan keveredik az emésztőfolyadékkal, kellő időben a gyomorból a belekbe kerül és hasonlóképpen végigmegy a beleken, míg a maradék a testet ugyanolyan módon hagyja el. Ebből látható, hogy ezek az izomösszehúzódások rendkívül fontos szerepet játszanak az emésztésnél és a táplálék felszívódásánál. Ha az izomtevékenység bármilyen okból csökken, a táplálék nem keveredik eléggé az emésztőfolyadékkal, míg a haszontalan rész a belekben összegyűl, ahelyett, hogy eltávozna s így könnyen emésztési zavarok és a székrekedés kellemetlen kísérőjelenségei mutatkozhatnak.

#### Az idegrendszer.

Az idegrendszer, amely agyvelőből, gerincvelőből és idegekből áll, a test minden része felett ellenőrző működést gyakorol: összefűzi és összetartja őket és harmonikus összmunkát biztosít közöttük. Az agy, amelyben a test minden része képviselve van, képezi a központi szerkezetet. A bórról és más testrészekről üzeneteket és ingereket kap az idegek vagy a gerincvelő útján. Ezeket felfogja, szétküldi a megfelelő parancsokat és ellenőrzi és szabályozza a keletkező cselekvéseket és együttműködéseket. Az idegek, amelyek az agyba és gerincvelőbe és az agyból és gerincvelőből viszik az üzeneteket, a véredényekéhez hasonló hálózatot képeznek a szövetek között. Az agy az akaratától független izmokat és az akaratlan mozgásokat is vezeti, aminek: a szív és a vérkeringés, a lélegzés és az emésztés folyamatai; mindezen rendszereknek az agyban külön központ, vagyis agyszövetrészt felel meg.

\*

Fordítsuk meg figyelmünket mindezen tényeknek a testgyakorlás tanításánál való alkalmazására.

#### Az izmok munkája.

Ha valamely izommal gyakran végeztetünk összehúzódást, nagyobb mennyiségű izomanyagot használunk el a munkára szükséges energia előállítására, ezért nagyobb mennyiségű táplálék szükséges a vesztesség pótlására. Minden külön munka egyszersmind a vérbe felvett és abból eltávolított salak szaporodását jelenti. Ezeknek a vérben való jelenléte gyorsan tá-

madja és nagyobb tevékenységre ösztönzi a szív-működést intőző agyközpontot és következőképpen a szív gyorsabban kezd verni s nagyobb mennyiségű vért küld az izmokba és a test többi részébe és így el látja az izmokat a szükséges táplálék-többlettel. A rendszeren és célszerűen gyakorolt izmok nagyobbodnak és erősödnek és munkaképesebbekké lesznek. Ez részint magának az izomszövetnek fokozott tevékenységéből következik; az izom t. i. a beléje szállított táplálékot jobban képes felszívni és így felhasználni is, de másrészt a fokozott vérkeringés következménye is, amely vér-, tehát táplálék-többlettel látja el az izmokat. A gyakorlás nemcsak az izom nagyságát növeli, hanem egyszersmind a zsirt és az összehúzódóképességet csökkentő többi szöveteket is eltávolítja s így a rendszeren szabályozott testgyakorlás jobb és hasznosabb izomrendszert teremt.

Az izmok növekedésével lépést tart a csontok megnagyobbodása is, még pedig ugyanabból az okból: a fokozott vérszállítás és szövettevékenység miatt. Az egész csontváz is nagyobb és nehezebb, mint amilyen a testgyakorlás használata nélkül volna. Ebből az átváltozásból az ízületek is kiveszik részüket és hajlékonyabbakká, ügyesebbekké és erősebbekké válnak a gyakorlat révén.

#### Az izmok elfáradása és türelőttese.

Ha az izom folytonosan erős munkát végez, a salakos anyagok gyorsabban képződnek, mint ahogy őket a vér eltakarítja s minél hosszabb a munka, annál jobban halmozódnak fel az izomban. Itt mérgező hatást gyakorolnak az izomrostokra s az ezekben végződő idegekre, aminek következtében az izom egyre képtelenebb lesz a munkára, végre egyáltalában nem képes összehúzódni. Ekkor azt mondjuk, hogy kimerült, elfáradt. Ha már most az izmot eléggé pihentetjük, az összegyűlt salakot a vér eltávolítja s ugyanakkor újabb pótló táplálékot hoz az izomszövet helyreállítására, amely fokozatosan visszanyeri eredeti erejét és szívósságát. Ha a pihenés nem elegendő, az izom nem veszíti el a fáradságát teljesen s ennek következtében nem lesz képes oly jól vagy oly sokáig működni, mint azelőtt. Ha ez gyakran történik meg, vagyis az izom folyatólágon ki van téve a mérgező anyagok befolyásának, ereje és teljesítőképessége előbb-utóbb feltűnően csökken, amikor is türelőtetettnek mondjuk. Helyesen mondták: a türelőtettségek nem egyéb, mint túlnagy fáradság. Fáradtság és türelőtetés között csak a szervezetre ható mérgező anyagok mennyiségében van különbség; ezek az anyagok ugyanazok, ugyanolyan eredetűek: minden esetben a munka okozta égés termékei. Ne feledjük, hogy bármily foku fáradság kezdődjék bár csak a test egy helyén, nem szorítkozik sokáig arra a testrésztre, ahonnan ered, hanem fokozatosan terjed mindaddig, amíg az egész szervezetet meg nem támadja. Azért a türelőtetés,

különösen ha folytatólagos vagy gyakran ismétlődik, nemcsak az izmoknak árt, hanem az egész testnek és testműködésnek is, amennyiben csökkenti szívósságát, hajlandóbbá teszi betegségek és bajok befogadására és kevésbé ellentállóvá a betegséggel szemben.

Az a merevség és helyi érzékenység, amely szokatlan izomerőltetéssel jár, valószínűleg e salakos anyagok hatására vezethető vissza. Ha az izom a munka elvégzésében gyakorlott, azok vagy kisebb mennyiségben képződnek, vagy gyorsabban távolodnak el és merevség nem következik be. Lehetséges, hogy ez az érzékenység több izomrost tényleges, a szokatlan vagy túlerős összehúzódás folytán keletkezett sérülésnek a következménye s ez magyarázza meg azt is, hogy miért marad meg ez az érzékenység több napon keresztül, miután a többi fáradsági tünet már megszűnt.

### A vérkeringés.

Amint már mondtuk, e fokozott erőfeszítést fokozott szívűködés követi; a szív ugyanis gyakrabban ver, hogy a szövetek nagyobb vérszükségletével lépést tarthasson. Az észszerű gyakorlat épp úgy hat a szív izmaira, mint a rendes izmokra s így az erősebb és egészségesebb lesz. Viszont e túlerőtetés vagy túlnagy erőfeszítés, mint pl. a hegymászás vagy versenyfutás tréning nélkül, a szív erejének túlnagy igénybevételét vonja maga után, amely nem ritkán állandó bajra vagy betegségre vezet. A vér visszatérését a szívbe részben a gyakorlat folyamán előforduló izomlazulások és összehúzódások eszközlik. Ezek az izmok nagy ereinek felváltott megtelését és kiürülését segítvén elő, nagy szolgálatot tesznek a vérkeringésnek.

## Magyar királyi államvasutak.

A vonatok <b>indulása</b> Budapest nyugoti p. u.-ról. Érvényes 1913 október hó 1-től.				A vonatok <b>érkezése</b> Budapest nyugoti p. u.-ra. Érvényes 1913 október hó 1-től.																															
vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve	vonal- szám	óra	percz	vonat neve
<b>Délelőtt</b>				<b>Délután</b>				<b>Délelőtt</b>				<b>Délután</b>				<b>Délelőtt</b>				<b>Délután</b>															
154	5 00	szv.	Vác	164	12 05	szv.	Rákospalota-Újpest	151	5 05	szv.	Dunakeszi-Alag	165	12 50	szv.	Rákospalota-Újpest	721	5 15	"	Czegléd	137	1 20	"	Nagymaros	4001	5 30	szv.	Dorog	4011	2 10	szv.	Esztergom				
152	5 15	"	Rákospalota-Újpest	714	12 15	"	Szeged	723	5 35	"	Vecses	703	1 25	gyv.	Bukarest, Bázias	4005	7 16	"	Esztergom	4013	5 20	"	Esztergom												
122	5 25	"	Érsekújvár	1404	12 20	gyv.	Zsolna, Berlin	725	5 45	"	Monor	167	1 45	szv.	Rákospalota-Újpest	4007	8 20	"	Esztergom	4017 <sup>3)</sup>	8 21	"	Pilisacsaba												
718	5 40	"	Szeged, Szolnok	138	12 25	szv.	Nagymaros	4103	5 50	"	Esztergom	505	1 50	gyv.	Tövis, Kolozsvár, Szatmár-Németi,	4009	10 04	"	Esztergom	4015	10 05	"	Esztergom												
4102	6 00	"	Esztergom	4106	12 30	"	Esztergom	133	5 55	"	Nagymaros	103	2 00	"	Paris, Wien																				
6502	6 30	"	Lajosmizse, Kecskemét	166	1 00	"	Rákospalota-Újpest	6701	6 00	"	Szolnok, Czegléd, Ócsa	4111	2 08	szv.	Esztergom																				
156	6 35	"	Rákospalota-Újpest	4140 <sup>1)</sup>	1 10	tvbz.	Pilisacsaba	901 <sup>1)</sup>	6 10	k. ost. exprv.	(Konstantinápoly, Belgrad	169	2 40	"	Dunakeszi-Alag																				
102	6 50	k. ost. exprv.	Wien, Paris, Ostende	168	1 30	szv.	Dunakeszi-Alag	701 <sup>2)</sup>	6 10	"	(Konstantinápoly, Bukarest	171	3 00	"	Esztergom																				
510	7 00	gyv.	Szeged, Stanislaw	4108	1 50	"	Esztergom	153	6 25	szv.	Rákospalota-Újpest	173	3 50	"	Rákospalota-Újpest																				
1402	7 05	"	Zsolna, Berlin	106	2 00	gyv.	Wien, Paris	6507	6 30	"	Lajosmizse	713	4 05	"	Temesvár, Józsefváros																				
104	7 55	"	Nagyszombat, Wien	126	2 10	szv.	Párkány-Nána	135	6 35	"	Vác	139	4 10	"	Nagymaros																				
158	8 00	szv.	Dunakeszi-Alag	170	2 15	"	Rákospalota-Újpest	137	6 40	"	Berlin, Zsolna	4113	5 05	"	Esztergom																				
708	8 25	gyv.	Orsova, Bázias	4110	2 20	"	Esztergom	1307	6 40	"	Wien	175	5 15	"	Rákospalota-Újpest																				
712	8 40	szv.	Bázias, Karánsebes	506	2 25	gyv.	Szatmár-Németi, Brassó	1303	6 50	gyv.	Marosvásárhely	121	5 55	"	Érsekújvár																				
134	8 45	"	Nagymaros	108	2 30	"	Wien	4105	7 10	szv.	Esztergom	115	6 10	"	Wien, Berlin																				
4104	9 05	"	Esztergom	120	2 35	szv.	Galánta	709	7 15	"	Bukarest, Bázias	1403	6 20	gyv.	Berlin, Zsolna																				
114	9 15	"	Wien, Berlin	704	2 40	gyv.	Bukarest, Bázias	155	7 20	"	Rákospalota-Újpest	177	6 30	szv.	Rákospalota-Újpest																				
160	9 45	"	Rákospalota-Újpest	6710	2 45	szv.	Czegléd, Szolnok	125	7 25	"	Párkány-Nána	707	6 35	gyv.	Orsova, Bázias																				
162	11 00	"	Rákospalota-Újpest	6506	2 50	"	Lajosmizse, Kecskemét	727	7 30	"	Czegléd	105	6 40	"	Wien																				
6504	11 10	"	Lajosmizse, Kecskemét	172	3 10	"	Rákospalota-Újpest	501	7 35	gyv.	(Bukarest, Kolozsvár, Máramarosziget	107	7 10	"	Wien																				
116	12 00	"	Wien	140	3 55	"	Nagymaros	157	7 40	szv.	Vác	711	7 45	szv.	Bázias, Temesvár																				
				174	4 10	"	Rákospalota-Újpest	6501	7 50	"	Kecskemét, Lajosmizse	179	8 00	"	Rákospalota-Újpest																				
				716	4 30	"	Szeged	127	7 5	"	Párkány-Nána	731	8 05	"	Vecses																				
				110	5 15	gyv.	Wien	118	8 10	"	Paris, Wien	4117 <sup>3)</sup>	8 15	"	Pilisacsaba																				
				142	5 20	szv.	Nagymaros	1107	8 15	"	Esztergom	143	8 20	"	Nagymaros																				
				176	5 50	"	Rákospalota-Újpest	719	8 40	"	Kiskülfélegyháza	131	8 55	"	Párkány-Nána																				
				128	6 00	"	Párkány-Nána	129	8 45	"	Nagymaros	109	9 05	gyv.	Wien																				
				722	6 10	"	Vecses	159	9 10	"	Dunakeszi-Alag	6505	9 30	szv.	Kecskemét, Lajosmizse																				
				144	6 15	"	Nagymaros	705	9 25	gyv.	Szeged	181	9 35	"	Dunakeszi-Alag																				
				724	6 20	"	Monor, Ócsa	1401	9 40	"	Berlin, Zsolna, Pozsony	509	9 40	gyv.	Szeged, Stanislaw																				
				4114	6 40	"	Esztergom	4109	9 55	szv.	Esztergom	1405	9 45	"	Berlin, Zsolna																				
				726	6 45	"	Czegléd, Szolnok	161	10 30	"	Rákospalota-Újpest	4115	10 00	szv.	Esztergom																				
				1406	6 50	gyv.	Pozsony, Zsolna, Berlin	715	10 45	"	Szeged	145	10 25	"	Vác																				
				130	6 55	szv.	Párkány-Nána	119	11 25	"	Galánta	6513	10 30	"	Ócsa																				
				726 <sup>2)</sup>	7 00	"	Czegléd	163	12 00	"	Rákospalota-Újpest	117	10 35	"	Wien																				
				178	7 15	"	Rákospalota-Újpest					717	11 00	"	Temesvár, Bázias																				
				728	7 35	"	Czegléd					101	11 05	k. ost. exprv.	(London, Ostende, Paris, Wien																				
				6508	7 40	"	Lajosmizse					185	11 25	szv.	Dunakeszi-Alag																				
				132	7 55	"	Vác																												
				710	8 05	"	Bukarest, Bázias																												
				182	8 20	"	Dunakeszi-Alag																												
				1408	8 40	"	Zsolna, Berlin																												
				118	9 30	"	Wien, Paris																												
				502	9 35	gyv.	Bukarest, Stanislaw																												
				184	10 00	szv.	Dunakeszi-Alag																												
				706	10 15	gyv.	Szeged, Bázias, Bukarest																												
				504	10 50	"	Marosvásárhely																												
				720	10 55	szv.	Kiskülfélegyháza																												
				4116	11 10	"	Esztergom																												
						k. ost. exprv.	(Belgrad, Konstantinápoly																												
				146	11 35	szv.	Vác																												
				702 <sup>3)</sup>	11 45	k. ost. exprv.	(Bukarest, Konstantinápoly																												

1) Vasár- és ünnepnapokon bezárólag november 10-ig közlekedik.  
 2) Vasár- és ünnepnap előtti hétköznapokon közlekedik.  
 3) Minden kedden, csütörtökön, pénteken és vasárnapon közlekedik.  
 4) Minden hétfőn, szerdán és szombaton közlekedik.

1) Érkezik minden kedden, szerdán, pénteken és vasárnapon.  
 2) Érkezik minden hétfőn, csütörtökön és szombaton.  
 3) Vasár- és ünnepnapokon bezárólag november 10-ig közlekedik.

### A vonatok **indulása** Buda-Császárfürdőre.

4002	5 55	szv.	Esztergom	4006	12 15	szv.	Esztergom
4004	8 54	"	Esztergom	4040 <sup>1)</sup>	12 57	"	Pilisacsaba
				4010	2 11	"	Esztergom
				4012	6 20	"	Dorog
				4016	11 03	"	Esztergom

### A vonatok **érkezése** Budapest-Császárfürdőbe.

4001	5 30	szv.	Dorog	4011	2 10	szv.	Esztergom
4005	7 16	"	Esztergom	4013	5 20	"	Esztergom
4007	8 20	"	Esztergom	4017 <sup>3)</sup>	8 21	"	Pilisacsaba
4009	10 04	"	Esztergom	4015	10 05	"	Esztergom

**A lélegzés.**

Midőn a testi erőfeszítés eredményezte tisztátalan vér az agyba ér, nemcsak a szívet működtető központra hat, hanem a lélegzést ellenőrzőre is. Ennek következtében a lélegzés mélyebb és gyorsabb lesz és nagyobb mennyiségű levegőt lélegzünk be és ki. Ez egyszersmind azt jelenti, hogy a tüdőbe több oxigén jut, több vér tisztul meg és több mérges szénsavgáztól szabadulunk meg. A mellkas és a tüdő egészséges és teljes fejlődése szempontjából legnagyobb fontosságú az időnkinti mély lélegzés, amely e szervek legnagyobb terjedelmű kitágulását okozza.

**A lihegés.**

Bizonyos megerőltető gyakorlatok vagy erő kifejtések könnyen lihegést okoznak. Ezt bizonyos kellemetlen érzet és a normális lélegzésre való képtelenség

jellemzi. Rendesen sok izomra kiterjedő mozgások alkalmával keletkezik, midőn nagymértékű munkát rövid időn belül kell elvégezni, mint pl. futásnál, ugrásnál, mászásnál. A fáradtság különös faja ez, amelyet az erőfeszítés folytán a vérbe jutott nagymennyiségű salakos anyag, talán főleg szénsavgáz okoz. A szív és tüdők felizgulnak s ennél fogva gyorsabban dolgoznak, a tüdők nagyon megtelnek sok szénsavat és kevés oxigént tartalmazó levegővel. Közben a szénsavgáz sokkal gyorsabban keletkezik, mint ahogy a testből kijutni képes s az ezzel lépést tartani igyekező lélegzés fokozottan rendetlen és izgatott lesz. Ez mindenesetre hátrányos, mivel a belégzés aránylag mély, a kilégzés pedig rövid és nehéz; nem több, hanem kevesebb szénsavgáz távozik el és kevesebb oxigén jut a vérbe.

(Folytatjuk.)

**Magyar királyi államvasutak.**

A vonatok indulása Bpest kel. p. u.-ról. Érv. 1913 október 1-től.						A vonatok érkezése Bpest kel. p. u.-ra. Érv. 1913 október 1-től.															
vonat-szám	óra	perc	vonat-néme	hová	vonat-szám	óra	perc	vonat-néme	hová	vonat-szám	óra	perc	vonat-néme	honnan	vonat-szám	óra	perc	vonat-néme	honnan		
<b>Dél előtt</b>										<b>Dél után</b>											
1110	5 40	szv.	Balatonfüred, Tapolca	612 12 20 szv.	Arad, Tóvis, M.-Sziget	339	5 10	vv.	Berlin, Ruttk	323	12 10	szv.	Gödöllő	339	5 10	vv.	Berlin, Ruttk	323	12 10	szv.	Gödöllő
810	5 40	"	Hatvan	914 12 20 " "	Ujvidék, Sarajevo	645	5 20	tvsv.	Debreczen, N.-Várad	611	12 30	"	Bukarest, Arad	645	5 20	tvsv.	Debreczen, N.-Várad	611	12 30	"	Bukarest, Arad
302	6 25	gyv.	Ruttk, Berlin	314 12 30 " "	Hatvan	309	5 30	szv.	Hatvan	301	12 50	gyv.	Berlin, Ruttk	309	5 30	szv.	Hatvan	301	12 50	gyv.	Berlin, Ruttk
22	6 30	szv.	Bieske	10 12 30 " "	Szombathely, Wien	1905	5 30	"	Eszék, Tapolca	903	1 00	"	Belgrád	1905	5 30	"	Eszék, Tapolca	903	1 00	"	Belgrád
8	6 40	"	Wien, Graz, Sopron	1008 12 45 " "	Fiume, Róma, Eszék	609	5 45	"	Brassó, Arad	401	1 05	"	Lemberg, Kassa	609	5 45	"	Brassó, Arad	401	1 05	"	Lemberg, Kassa
1502	6 45	gyv.	Kassa, Csorba, Bártfa	1504 1 20 gyv.	Kassa, Poprad-Felka	909	5 45	"	Sofia, Bród, Belgrad	7	1 20	szv.	Wien, Sopron	909	5 45	"	Sofia, Bród, Belgrad	7	1 20	szv.	Wien, Sopron
1512	6 55	szv.	Kassa, Csorba	1304 1 40 gyv.	Gödöllő	19	5 55	"	Torbágy	601	1 25	gyv.	Bukarest, Arad	19	5 55	"	Torbágy	601	1 25	gyv.	Bukarest, Arad
1002	7 00	gyv.	Fiume, Torino, Róma, Pécs, Vinkoveze	404 2 00 " "	Fehring, Graz	318	6 00	"	Pécel	1201	1 30	"	Sarajevo, Bród, Szabadka	404	2 00	"	Fehring, Graz	318	6 00	"	Pécel
602	7 05	"	Arad, Brassó	4 2 05 " "	Satoraljaiújhegy	17	6 05	"	Komárom	1	1 40	"	London, Páris, Wien	4	2 05	"	Arad, Brassó	4	2 05	"	Arad, Brassó
906	7 10	"	Belgrad, Sofia, Sarajevo	604 2 10 " "	Lemberg, Kassa	1707	6 15	"	Wien	1901	1 55	"	Eszék, Pécs	604	2 10	"	Belgrad, Sofia, Sarajevo	604	2 10	"	Belgrad, Sofia, Sarajevo
1302	7 20	"	Fehring, Graz, Triest	916 2 15 szv.	Ruttk, Berlin	1505	6 30	gyv.	Lemberg, Poprad-Felka, Kassa	325	2 10	szv.	Hatvan	916	2 15	szv.	Fehring, Graz, Triest	916	2 15	szv.	Fehring, Graz, Triest
402	7 25	"	Stryj, Przemysl	318 2 25 szv.	Hatvan	407	6 50	"	Nagyvárad	1501	2 20	gyv.	Poprad-Felka, Kassa	318	2 25	"	Stryj, Przemysl	318	2 25	"	Stryj, Przemysl
312	7 30	szv.	Lemberg	320 2 30 " "	Pécel	1007	6 50	"	Fiume, Zágráb	1301	2 25	"	Graz, Fehring	320	2 30	"	Lemberg	320	2 30	"	Lemberg
908	7 45	"	Gödöllő	26 2 30 " "	Bieske	1008	7 00	gyv.	Róma, Triest, Fiume	919	2 40	szv.	Kunszentmiklós-Tass	26	2 30	"	Gödöllő	26	2 30	"	Gödöllő
608	7 50	"	Belgrad, Sofia, Vinkoveze	518 2 40 " "	Szolnok	315	7 05	szv.	Gödöllő	521	3 00	"	Nagykát	518	2 40	"	Belgrad, Sofia, Vinkoveze	518	2 40	"	Belgrad, Sofia, Vinkoveze
406	8 10	szv.	Arad, Brassó, Bukarest	1302 2 45 gyv.	Szabadka, Sarajevo	513	7 20	"	Brassó, Kolozsvár	1111	4 00	"	Balatonfüred	1302	2 45	gyv.	Arad, Brassó, Bukarest	1302	2 45	gyv.	Arad, Brassó, Bukarest
512	8 20	"	Munkács, Lawoczne	904 3 20 " "	Tapolca, Eszék	917a	7 25	"	Kunszentmiklós-Tass	327	4 20	"	Pécel	904	3 20	"	Munkács, Lawoczne	904	3 20	"	Munkács, Lawoczne
1906	8 25	"	Kolozsvár, Brassó	1016 3 30 szv.	Belgrad, Konstantin	317a	7 30	"	Gödöllő	329	6 25	"	Gödöllő	1016	3 30	szv.	Kolozsvár, Brassó	1016	3 30	szv.	Kolozsvár, Brassó
306	8 35	"	Eszék, Bród	18 4 25 " "	Paks	319	7 40	"	Hatvan	511a <sup>4)</sup>	6 00	"	Szolnok	18	4 25	"	Eszék, Bród	18	4 25	"	Eszék, Bród
1706	8 55	"	Ruttk, Berlin	322 4 25 " "	Komárom	21	7 45	"	Bieske	511	6 15	"	Bukarest, Debreczen	322	4 25	"	Ruttk, Berlin	322	4 25	"	Ruttk, Berlin
2	9 10	gyv.	Msziget, Stanislan	606 5 00 gyv.	Arad, Bukarest, M.-Sziget	1309	8 00	"	Graz, Fehring	15	6 20	"	Bruck-Királyhida	606	5 00	gyv.	Msziget, Stanislan	606	5 00	gyv.	Msziget, Stanislan
22a	9 30	szv.	Wien, Sopron	410 5 10 szv.	Lawoczne, Lemberg	911	8 10	"	Sarajevo, Belgrad	1507 <sup>5)</sup>	6 25	gyv.	Wien, Graz	410	5 10	szv.	Wien, Sopron	410	5 10	szv.	Wien, Sopron
1508 <sup>6)</sup>	9 35	gyv.	Kassa, Poprad-Felka	6 5 15 gyv.	Győr, Sopron	1513	8 15	"	Bártfa, Csorba, Kassa	3	6 35	"	Stanislan, M.-Sziget	6	5 15	gyv.	Kassa, Poprad-Felka	6	5 15	gyv.	Kassa, Poprad-Felka
918	10 00	szv.	Kunszentmiklós, Tass	6 5 15 gyv.	Szombathely, Wien	521	8 45	"	Bukarest, Kolozsvár	1705	7 00	szv.	Sofia, Belgrad	918	10 00	szv.	Kunszentmiklós, Tass	918	10 00	szv.	Kunszentmiklós, Tass
516	10 05	"	Nagykát	324 5 20 szv.	Gödöllő	319	8 45	"	Hatvan	607	7 25	"	Bukarest, Arad	516	10 05	"	Nagykát	516	10 05	"	Nagykát
1112	10 45	"	Balatonfüred, Tapolca	308 5 55 " "	Ruttk, Berlin	1005 <sup>7)</sup>	9 35	gyv.	Fiume, Tapolca	421	7 35	vv.	Szerencs	1112	10 45	"	Balatonfüred, Tapolca	1112	10 45	"	Balatonfüred, Tapolca
24	11 55	"	Bieske	920 6 05 " "	Kunszentmiklós-Tass	913	9 55	szv.	Szabadka	305	7 45	szv.	Berlin, Ruttk	24	11 55	"	Bieske	24	11 55	"	Bieske
										1) Csak vasárnapról hétfőre hajló éjjelen közlekedik. 2) Fiumétől Adony-Pusztaszabolcsig csak márczius 1-től közlekedik. 3) Budapest-Kelenföldtől Budapest keleti p.-u.-ig február 7-től április 29-ig minden hétfőn, szerdán és szombaton a wien-budapest-tirol-rivierai expresszvonat halókocsijával is közlekedik. 4) Csak szombaton és ünnep előtti köznapokon közlekedik. 5) Csak hétköznapokon közlekedik. 6) Csak szombaton és ünnep előtti köznapokon közlekedik. 7) Csak hétköznapokon közlekedik.											
<b>A vonatok indulása Budapest-Józsefvárosról. Dél után.</b>										<b>A vonatok érkezése Budapest-Józsefvárosra. Dél előtt.</b>											
308 <sup>8)</sup>	7 00	szv.	Gödöllő	14a 11 55 szv.	Bieske	515 <sup>7)</sup>	4 40	szv.	Szolnok	517	5 00	"	Nagykát	308 <sup>8)</sup>	7 00	szv.	Gödöllő	811 <sup>9)</sup>	5 50	"	Gödöllő
										8) Csak hétköznapokon közlekedik. 9) Csak hétköznapokon közlekedik.											