

## 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  
kiadóhivatalIX., Üllői-ut 119. sz.,  
földszint 2.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-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,  
Quatnero Csónakázó-Egylet,  
Sátoraljujhelyi Korcs.-Egylet,  
Selmeczi Akad. Athleta Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
Soproni ev. főgymn. testgy. Köre,  
Sportkedvelők Köre,  
Szabadkai Sport-Egylet,  
Szabadkai Torna-Egylet,

Szarvasi Korcsolyázó-Kör,  
Szatmár-Németi Torna- s Vivóegyes.,  
Szegedi Csónakázó-Egylet,  
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,  
Szegedi Torna-Egylet,  
Székely-Udvarhelyi Korcs.-Egylet,  
Székestehérvári 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.

## Az ifjuság testi nevelése.\*

A Magyar Athletikai Szövetség könyvek sorozatos kiadását határozta el. E művek a testnevelés és sport különböző kérdéseit fogják tudományos mederben ismertetni, esetleg részletekbe menő, szakszerű leírásokat is fognak tartalmazni. A testnevelésnek ma már megvan a maga külön tudománya, amellyel orvosok, pedagógusok, sportemberek és más gondolkodók foglalkoznak. E tudomány művelésétől és terjesztésétől mi sem zárkozhatunk el — ezért láttunk könyvek kiadásához.

Hogy pedig Mosso művével kezdtük meg sorozatunkat, annak mélyebb okai vannak.

Mindenekelőtt azt az irányt óhajtottuk megerősíteni, amelyet szövetségünk kezdettől fogva követ, A szabadtéri testmozgásnak, a természetes testgyakorlatnak, az athletikának és a sportszerű játéknak, a szabadlevegő és nap-sugár hatásának jelentőségét óhajtottuk a híres olasz fiziologus e gyönyörű munkájával bizonyítani, a szabadtéri testnevelési rendszer nagy előnyeit megismertetni és megmagyarázni azt a viszonyt, amely az izomerő és az általános

életérő között fennáll és amelyről oly keveseknek van nálunk helyes ismeretük.

De más célunk is van e könyvvel.

Az a fejlődési folyamat, amely a testnevelés terén az újabb időben a művelt emberiséget magával ragadta, ami lelkünket is megfogta. Mi eddig ezekkel a kérdésekkel túlnyomólag csupán a társadalom körében felmerült sportmozgalmakkal kapcsolatban foglalkoztunk és főképen a felnőttek testgyakorlásával törődtünk. De érezzük, hogy nekünk, akik a gyakorlati működés közepette gazdag tapasztalatokra tettünk szert, még egyéb kötelességeink is vannak a nemzettel szemben, át érezzük azt a kötelességet, hogy elveinket és azokat a sarkigazságokat, amelyeket felismerünk, értékesíteniünk kell a nemzet zsenge korú ifjusága s ez úton az egész nemzet javára.

A modern kultúra és különösen a városi élet súlyos áldozatokat követel az ember fizikumától és az ember ezeket az áldozatokat csak akkor fogja meghozni tudni, ha már kora fiatalságától kezdve fejleszti egészségét, erejét, testi ügyességét. Tehát már a gyermekkorban kell lefektetni az egészséges testi fejlődés alapjait és gondos figyelemmel kell rajta lenni, hogy gyermekeink észszerű testneveléssel nyerjék el azt a benső egyensúlyt, amelyet a mai életviszonyok oly gyakran megbillentenek.

\* Ily czímen megjelent 10 iv tartalmas könyv, előszavai e sorok, melyek e lap régi eszméit a legszöbben fejezik ki.

Szerk.

Az észszerű testnevelésnek számos mód-szere van, de egy sem olyan hatásos és üd-  
vös, mint amelyet a szabadban űznek. A mes-  
terséges mozgásoknak, mint a tornának is  
megvan a maguk jelentősége a testnevelés  
körében, de a szabad természetben, jó levegőn,  
kedvtelésből folytatott természetes és szóra-  
koztató testgyakorlásnak élettani hatásaival a  
versenyt ki nem állják.

Ennek az alapelvnek igazságát a sport-  
emberek már kipróbálták és hogy annak al-  
kalmazását az iskolai élet körében is annál  
nyomatékosabban követelhessük, sorompóba  
állítjuk a tudomány fegyvereit és a tudomá-  
nyos ellenőrzés segítségével akarjuk ráterelni  
a közfigyelmet a szabadtéri testnevelés nagy  
áldásaira.

Ezért fordultunk Mossónak, a nagy fizio-  
logusnak segítségéhez. Ő az orvostudomány  
eszközeivel mutatja ki a német rendszerű torna  
tulhajtásának káros hatásait, megállapítja az  
izomerő fokozásának élettani határait és élettani  
alapon világítja meg annak az elvnek helyes-  
ségét, hogy a tudományos testnevelés célja  
nem lehet más, mint az általános életerő fo-  
kozása, a fő életszervek fejlesztése és a test  
összes részeinek egyenletes kiképzése, — leg-  
hatásosabb és legjótékonyabb eszköze pedig  
a természetes, szabadtéri testgyakorlás: az  
athletika és a játék.

Mosso könyvét jó lélekkel ajánlom a ma-  
gyar testnevelés dolga iránt érdeklődők figyel-  
mébe.

Végezetül köszönetemet és elismerésemet  
fejezem ki e helyen is a munka tudós fordí-  
tójának, Karafiáth Márkus dr. urnak, Barsvár-  
megye tb. főorvosának, aki önzetlen fárado-  
zásával lehetővé tette e könyv megjelenését és  
azt kiválóan értékes bevezető tanulmányának  
megírásával is gazdagítani szives volt.

**Bárczy István,**

a Magyar Athletikai Szövetség elnöke.

## A játék nevelő hatása.

(Folytatás.)

Tehát a játék egykoru az emberiséggel. S mégis  
ma ettől akarjuk megfosztani gyermekeinket, pedig  
„játék nélkül nincs ifjuság, enélkül a gyermek elveszti  
ifjuságának legfenségebb örömét, azt az örömet,  
amelyre aggkorában is vidáman emlékszik vissza“.  
A kultura haladását hirdetik mindenütt s a tévesen  
alkalmazott kultura nyomában ott lappang a betegség,  
a csenevészedés. A gyermekvédő egyesületek csak a  
beteg gyermekkel gondolnak, de nem egyszersmind  
azzal is, hogy az egészségesek azzá ne legyenek.  
Vészkiáltás hangzik szerte ez országban, hogy pusztulunk s a pusztulás okát alig sejtik. „Látom én azt  
— panaszolja Prohászka Ottokár egyik szózatában, —  
hogy fonnyadnak a mi gyermekeink, de hát hol van  
az élet, amelyből neki kellett volna fakadnia? Azt az  
életet elvitte a kultura. Hol van az erő, amelynek  
hiányában a fakadó, az új tavasz máris le van per-  
zselve! Azt az erőt elvitte a kultura, amit elvitt ott.  
Gyárkéményekből építettünk erdőt, korom a lehelete;  
adjuk vissza az erdőt, a virányt, adjunk balzsamos  
vizet, adjuk vissza neki a napsugárt, amelytől feleled-  
jenek, hogy élvezői lehessenek ezen adományoknak.“

Igen, adjuk vissza ez ártatlanul szenvedőknek az  
ifjuságukat, az életet. Engedjük ki őket a virágos me-  
zőre, hogy élvezhessék legszebb koruk legnemesebb  
gyümölcsét: a játékot. Ne vonjuk őket be a mi har-  
czainkba, ne adjuk rájuk idő előtt az életnek sokszor  
nagy terheit. Szeressük őket azáltal, hogy a gyermek-  
kor örömeinek részesévé tesszük amivel nem lehet  
könnyebben megnyerni az eget, mint a gyermekek  
utján.“ Mert a játék a „gyermek első költészete,“ a  
gyermeknek az a szabad tevékenysége, amellyel bel-  
sejét kialakítja s amellyel éppugy testi, mint szellemi  
erejét fejleszti, erősíti. Felméri szerint „a léleknek a  
léleknek a szabad mozgásban és kedvérzetben való  
igazi megenyhülése.“ Vagyis: a gyermeknek mindene.  
Hiszen a csecsemő már a bölcsőben játszik a rája  
verődő napsugárral, amidőn örömmel kapkod utána,  
hogy megfoghassa. Amidőn öntudatra ébred, legelső  
cselekvése: játék. Ez az ő legigazabb nevelője s „aki  
ezeket tőlük eltiltja, az a test fejlődésére Istentől ren-  
delt eszközöket tiltja el.“

Amidőn a gyermek a világra jön, szervezete még  
nem teljes, jobban mondva fejletlen. Hogy teljessé  
legyen, a Mindenható gondoskodott a növegről és a  
fejlődésről. — A fejlődés a gyermek életében e vég-  
telen fontos folyamat — az egyes szerveket sajátla-  
gos szokásokkal, szükséges erővel, kitartással és ener-  
giával látja el. A fejlődés folyamata az, amely által  
testünk minden egyes része a kívánt nagyságot, mennyi-  
séget eléri. „Mint ahogy Rómában a Colosseum épület  
köveit a mész mellett még erős vaspántok is kötik  
össze, hogy az épületet állandóvá tegyék, szintugy a

természet is többféle módon kapcsolja össze testünk egyes részeit, hogy szilárd és egységes szövetkezetet alkossanak. Testünk ezen szilárdságát gyakorlással, vagyis a szervek működése által érhetjük el.“ Ez pedig a mozgás. A gyermek ugyszólván magával még tehetetlen, de picziny végtagjait emelgetni, mozgatni kezdi. Nem akar ő ezáltal semmit sem elérni, csupán ösztönét követi. Ez az ösztönszerű mozgás az, mely szervezetét fejleszti, erősíti.

Később mindig többet mozog, a mozgás utáni vágy mindig erősebb lesz s a mozgással már lelke is működik. Egész nap jár-ke, futkos a gyermek ugyszólván pihenés nélkül. Az egyes tárgyakat megszemlélgeti s ki tudja, azokat mily tulajdonsággal ruházza fel. Ez az ösztönszerű mozgás pedig nem más, mint a játék. De csak a mi szemünkkel játék. A gyermeknek munka, amelytől értelme, akaratereje, ugyszólván egész egyénisége fejlődik ki. Munka, melyt őt a jövő életre készíti elő. Valami jóleső érzés, a szabadmozgás édes érzése szállja meg játszás közben a gyermeket. Innen van aztán az, hogy a legtöbb gyermek rajong a játékért. Nagy hibát követ el tehát az, aki a gyermek játékát haszontalanságnak, időfecsérlésnek tekinti, mert amely gyermek nem játszik, beteggé lesz.

Hogy a játék a gyermeket mily hathatósan támogatja a növésben és fejlődésben — csak a városi iskolákba járó falusi gyermeket kell megfigyelni, amidőn hosszabb-rövidebb időre szünidőre övéihez megy. Mily nyugtalanul epedve várja azt a napot, hogy a régi pajtásokkal találkozva, nap-nap után bebarangolhassák a régi, ismert helyeket: a mezőt, az erdőt. Mily boldogan futják be a vadvirágos, kalászos falusi határt; mennyi öröm fakad fel lelkében a tiszta, illatos levegőn. Hogy megváltozik az arczsine! A városi sáppadtság eltűnik s mindinkább rózsásabb, virulóbb lesz. A városi gyermek is rajong a mezőért, a szabadban való játékért, de a szülők „gondossága“ megfosztja őt a gyermekkor e leghasznosabb cselekvésétől. Vajjon elképzelhető-e az, hogy annak a mozgásra vágyó gyermeknek nyugodt a lelke, amidőn őt egész nap asztal mellett tartjuk, amidőn az ablakon át pajtása örömrivalgását halja? Elképzelhetjük azt az epedést, amely lelkét ilyenkor megszállja. Nem, ez rá nézve valóságos gyötrelm.

Azt is tudjuk, hogy különösen játék után, mily sokat esznek a gyermekek, mily éhesen térnek haza, míg ha nem mozogtak, étvágytalanok és rosszkedvűek. A gyermekkorban — mint ismeretes — rendkívüli nagy a szervezet anyagcseréje, mivel a gyermek teste egyfelől a felhasznált szövetrészek helyre pótlására, másfelől pedig a növés előkészítésére aránylag több tápszert igényel, mint a felnőtt emberé. Ezen aránylag több tápszernak a felemésztése természetesen több mozgást is igényel, mint a felnőtteknél. Ha tehát a gyermek az emésztést mozgás által nem segíti elő, vagy nem támogatja, a gyomor tulterhelhetik s

beáll a rosszullét, a betegség. Ezen mozgás, vagy mondjuk helyesebben — ezen ösztönszerű mozgásos játék az izmokat, a csontokat, szóval az egész szervezetet is erősíti, fejleszti. Ki ne látott volna már oly gyermeket, akit a betegsége hónapokig ágyba dönt? Mily vézna, mily sáppadt, erőtlen lesz az! Hiszen az izom éppen ugy fejlődik, nő, mint az egész szervezet. De hogy nőhessen, fejlődhessen, tápszere van szüksége. E tápszere pedig a mozgás s az ezzel járó élyenfelhasználás. Tudjuk mindannyian, hogy oxigén nélkül élni lehetetlen. Valamint azt is, hogy ezt legbővebben kinn a szabadban nyerhetjük.

Nagy fontosságú az izmoknak edzett, erős volta. Ha elgondoljuk, hogy egész testsúlyunknak 40—45%-át teszik, bizony elsőrangú kötelességünk azoknak ápolása, fejlesztése és edzése; a gyakorlat által az izom fokozott táplálkozásban részesül s tömegében jelentékenyen gyarapodik. Minden bonyolultabb mozgásnál egész csomó izom működik együtt. Oly egyszerű cselekvés is minő pl. valamely tárgy felemelése a földről, legalább 40—50 izom együttműködésének az eredménye. Mennyi izom működik tehát a futó, ugráló játékokban. Mennyire fontos tehát e szempontból is a mozgásos játék! A gyakorlott, edzett izmok a testet széppé, művésziessé teszik. A sporttal, testedzéssel foglalkozó egyén testalkata, formaságával, arányosságával rögtön feltűnik. Ilyenek voltak a régi görög ifjak is, — „nem soványak és szikarak — írja Lukiános — sem nem lomha kövérek, hanem teljesen arányos testalkatúak, mert míg a fölösleges és alkalmatlan hústömeget izzasztó munkával (atletikával) oszlatják el, addig azt, amitől a kitartó erő függ, minden felesleges hozzáadástól menten teljes erőben tartják.“

Az izmok legtöbbsnyire a csontokhoz vannak tapadva s munkájukkal, edzésükkel azokat is erősítjük.

A játék felette nagy hatással van a szív működő képességének emelésére is. Mert a dolgozó izmoknak — mint láttuk — táplálékra lévén szüksége, azt a vér útján nyerik el. Minél erősebb az izommunka, annál gyorsabb a vérkeringés s annál nagyobb a szív munkája is, hiszen a szív az a hatalmas szivattyu, mely a test vért felszívja s ismét kilöki. Az edzett, erős szív a forrongó vért könnyebben eloszthatja, mint a gyenge s az erős szívü emberek nem félnek, nem gyávák s nem ijednek meg a legkisebb kelemetlen hatásokra is. Hogy mennyire fontos a szív erős munkaképessége, bizonyítják az alábbi számok. Egy 20 és 60 év közötti egyénnek szíve percenként 72-szer húzódik össze, minden összehúzódáskor 150 gramm vért dobván ki magából. Így egy perc alatt 10 liter vér halad át rajta. Tehát csak egy év alatt 40 milliószor húzódik össze s 5<sup>1</sup>/<sub>4</sub>-ed millió liter vért küld a vér-csatornába. De a gyengébb korban, a gyermekévek alatt még gyorsabb a szív verése. A pólyás baba szíve 130-at, az 5 éves gyermeké 100-at, a 10 évesé 90-et, a 15 évesé 80-at ver percenként. Változik a

szívverés a felnőtt korban is. Erősebb testi munkánál 100-szor is összehúzódhat. Hogy tehát ily óriási munkára a szív képes legyen, — azt edzeni, tornáztatni kell, amire különösen a gyermekkorban — a játék a legveszélytelenebb és legtermészetesebb módszer.

A szabadtéri játékok egyik főbenjáró haszna, hogy tiszta szabad levegőn történik s a tüdőt, ezen egyik legfontosabb szervet, hathatósan fellelkesíti, erősíti. A szabad levegő a legtisztább ételeledel — mondja Hufeland. „Az a nagy emlő, mely tüdönket tiszta levegővel, tagjainkat erővel s két orcánkat az egészség rózsájával látja el.“ S ha valamikor, úgy korunkban feltétlen szükség van a szabadban való mozgásra, mert a gyermek, a napnak legnagyobb részét az iskolák zárt szobáinak fülledt, mérges levegőjében éli le, ahol hatvan, hetven gyermek lehel ki a gyilkos gázt, a szénsavat. Erre mondja Ronsseau, hogy az ember lehelete halált okoz embettársainak. Éppen ezért, hogy gyermekeink már a zsenge korban ilyen támadásnak, végzetessé válható bajoknak kitéve ne legyenek, kell, hogy a szabad levegőn, az éltető napfényben való tartózkodás, ugrándozás, játszás a nevelés nélkülözhetetlen alapja legyen. „A napfény az az éltető erő, az az ősvivő, amely mindenek felett való, amely mindenki által hozzáférhető és amelyet recept nélkül bárki megkaphat, a Mindenható végtelenül tökéletes gyógyszerárából. A példabeszéd is azt mondja, hogy amely lakás nem napos, ott terem az orvos. Mindnyájan tapasztalhattuk, hogy borongós időben a kedélyünk nyomott s borongósságra hajlik; s ha felragyog ismét a napsugár, lelünk vidám kedvre éled. Byron is azt vallotta, hogy napfényes időben vallásosabb.

Azt is észrevettük mindannyian, hogy künn a szabadban mennyivel könnyebb, jólesőbb a légzés, hogy dagad a friss levegőtől a tüdő, a kebel. A szabadtéri játékoknak egyik legfőbb haszna éppen ebben, a légzőszervek hatásos fejlesztésében, erősítésében rejlik. Mint fentebb megemlítettük, az oxigén az a tápszer, amelyet egy pillanatra sem nélkülözhetünk. Egy ember naponként körülbelül 600 liter oxigént fogyaszt el s ugyanannyi idő alatt azonban 560 liter szénsavat is termel. Ezen nagymennyiségű oxigén a légzés útján jut tüdönkbe s innen az örökké forgó vér útján a testünk minden egyes legkisebb mikroszkopi pontjához. De ugyanezek választják és hajtják ki a mérges szénsavat is. Lehmann állítása szerint a gyermek kétszer akkora mennyiségű szénsavat termel, mint a felnőtt. A tüdő belseje tehát nem más, mint az a végtelen fontos hely, ahol a külső körlevegő igazán benső érintkezésbe jut örökké forgó vérünkkel. De egyúttal az a ventilláció, amely bensőnk a szénsav káros behatásaitól annak kilégzése folytán megtisztítja.

(Folytatása következik).

Földvári Mihály

## Iskolák. Főiskolák.

**A testnevelési kongresszus elhalasztása.** A magyar országos testnevelési kongresszus végrehajtó bizottsága Iszer Károly elnöke alatt e hó 6-án, este 7 órakor ülést tartott a Budapesti Torna Club helyiségében. Az ülésen a végrehajtó bizottságnak mintegy 25 tagja jelent meg, köztük Bolla Mihály min. tan., Wettstein Gyula curiai bíró, dr. Gerenday György, dr. Hankiss János, dr. Henyei Vilmos, Pogány Géza és sárói Szabó Lajos századosok.

A végrehajtó bizottság a magyar országos testnevelési tanács szervezése érdekében való szervezeti szabályzatot tárgyalta és azon egyhangú megállapodásra jutott, hogy a szervezendő testnevelési tanács hatáskörét kettéválasztja, akként, hogy ez az iskolai testnevelési kérdésekben csak véleményező és előterjesztő közege lesz, (ez volt a mi óhajításunk is. Szerk.) míg az iskolán kívüli testnevelési ügyekben pedig azonkívül intéző és irányító hatáskörrel is ruháztatik fel. Az ezen irányulven felépülő törvényjavaslat megszerkesztésére a végrehajtó bizottság felkérte Bolla Mihály min. tan. elnöke alatt Galambos Edét, dr. Gerenday Györgyöt, dr. Hankiss Jánost, Maleczki Román titkárt, Pogány Géza és sárói Szabó Lajos századosokat. Az elkészített törvénytervezetet a végrehajtó bizottság e hó 20-án, este 7 órakor tartandó ülésében fogja tárgyalni.

Ezután a végrehajtó bizottság Bolla Mihály min. tan. indítványára és többek hozzászólása után nagy többséggel kimondotta, hogy a tervbe vett idei kongresszust 1911. évre elhalasztja. A végrehajtó bizottságot a kongresszus elhalasztására különösen czelszerűségi okok indították, amennyiben a tavalyi kongresszusnak óriási munkaanyaga még nincsen teljes mértékben és úgy feldolgozva, hogy az újabb tárgyalások alapjául szolgálhasson. Nevezetesen éppen a három legfontosabb kérdésben: a középiskolai ifjúsági torna-ünnepélyek állandósítása, a tornatanár és tornatanító képzés mikéntje, a magyar országos testnevelési tanács szervezése, melyeknek megmunkálásán a kongresszus rendezésével megbízott végrehajtó bizottság szakadatlanul dolgozott, a külső, akadályozó körülmények következtében még fix megállapodásra nem juthatott.

Az 1911. évi kongresszus pontos határidejéről az érdekelteket úgy a hírlapok, mint külön értesítések útján fogja tájékoztatni a kongresszus vezetősége.

**A Müegyetemi Evezős Club** a tagok élénk részvétele mellett tartotta első rendes évi közgyűlését, Kováts S. Aladár min. oszt. tan. müegyetemi dékán, a klub tanárelnökének elnöke alatt.

Kováts S. Aladár megnyitóbeszéde után Nadas Ödön terjesztette elő titkári jelentését, amelyben beszámolt, hogy a klub, amely csak május havában

alakult, máris figyelemre méltó eredményeket mutat fel. A klubnak 1 alapító, 7 pártoló és 90 működő rendes tagja van, akik a jelenlegi kicsi hajóállomány mellett is több mint 6000 kilométert eveztek. A jelentés beszámolt arról, hogy a klub alapszabályait a vallás- és közoktatásügyi miniszter jóváhagyta és több, a klub életében jelentős mozzanatról.

Marschalkó Béla főpénztáros jelentésében beszámolt a klub kedvező vagyoni viszonyairól; jelentését a jövő évi költségvetéssel együtt vita nélkül elfogadta a közgyűlés s a lelépő tisztikarnak egyhangulag köszönetet szavazott. Az 1910—11. évre a következő tisztikart választotta meg a közgyűlés: Ifjusági elnök: Horváth Elemér; alelnök: Kiss Gusztáv; igazgató: Marschalkó Béla; I. titkár: Nádas Ödön, II. titkár: Pálffy Aladár; I. pénztáros: Kazinczy Gábor, II. pénztáros: Nemes Lajos; ellenőr: Speidl Bódog; művezető: Schwanfelder Ferencz; szertáros: Mayer Jenő; háznagy: Aradi Jenő. Választmányi tagok: dr. Szabó Gusztáv, Rimóczy Mihály, Semán József, Enslén Emil. Választmányi póttagok: Csonka Endre, Gianone Ottó, Ákontz Ernő. Számvizsgáló bizottság: Antalfy István, Csonka László, Lóser Rezső.

A közgyűlés folyamán a klub tagjai lelkes ünneplésben részesítették a klub népszerű tanárelnökét, aki záróbeszédében a rektori tanács kiváló jóindulatáról biztosította a klubot, azon reményben, hogy szépen megkezdett működését hasonló szellemben folytatja tovább és a tagok lelkes éljenzése közben kívánt szerencsét a jövő évi versenyekre.

## Torna. Athletika. Vivás.

**A Budapesti Torna Club versenye.** A Budapesti Torna Club vasárnap délután a millenárison rendezett versenye erősen megérezte a MAC. verseny okozta konkurrencziát. A versenyek legtöbbször az első klasszis távol maradt, ahol pedig az első klasszis indult, ott sem törte magát nagyon, hogy elsőrangú eredményt érjen el. A verseny sikerét megmentette a BEAC. versenyén feltűnt új futófenomen, Marschalkó, ki e versenyen tette le 800 méterre juniorságát. Az ifju athléta, aki még az iskola küszöbét tapossa s ma elért 2 p. 07.5 mp. imponáló junioreredményével csak újlag megerősítette róla táplált jó véleményünket. Az első eset a magyar athletika történetében, hogy egy junior ily eredményt ér el. Az első 400 méterre 1 perces időt ért el, önmaga diktálva a tempót, ami nagy képességéről újabb tanúságot tett. A verseny egyébként a favoritok győzelmét adta. Jobey a 100 méteren, Domokos a magasugrásban, Kobulsky a diszkoszvetésben, Kovács a távolugrásban, Szakáll a gerelyvetésben elért győzelme egy pillanatig sem volt kétséges, nemkülönben a BEAC. stafétájáé, mely

pedig nem kevesebb mint három tartalékkal futott. A verseny rendezése kitűnő volt, Pláchy, Csegedy és Liedemann nagyszerűen bonyolították le e versenyt.

Részletes eredmények:

100 méteres síkfutás.

1. Jolbey Miklós (BEAC)
2. Rickert József (MTK)
3. Láczy Zoltán (UTE)

Magasugrás:

1. Domokos György (BEAC)
2. Nyilassy Károly (BTC)

Diszkoszvetés.

1. Kobulsky Károly (Postás)
2. Fleck Ramu (BTC)
3. Nyilassy Károly (BTC)

800 méteres junior síkfutás.

1. Marschalkó Teofil (Postás)
2. Fischer Márton (MTK)
3. Friedmann Vilmos (BEAC)

Távolugrás.

1. Kovács Nándor (BBTE)
2. Csávossy László (BEAC)
3. Kell Kornél (BEAC)

## A magyar királyi államvasutak téli menetrendje 1910—1911-re.

(Utánnomás nem díjaztatik.)

**Rákospalota-Ujpestől-Budapestig** megszüntették a Budapestre reggel 3 ó. 51 p. érkező vonat.

A Párkányánáról reggel 8 ó. 10 p. Budapestre érkező vonat Rákospalota-Ujpest állomáson rendszeresen megállítatik.

Ugyanezen állomáson megengedtetik a felszállás a Budapestre este 8 ó. 20 p. és este 8 ó. 50 p. érkező vonatokra is.

A Budapestről du. 2 ó. 10 p. Párkányánára induló vonat Dömös átkelésén télen nem állítatik meg.

**A pozsony-lipótvári vonalon.** A reggel 5 ó. 45 p. Pozsonyba érkező személyvonatnál Nagyszombat és Pozsony között az egy utra szóló szomszéevs forgalmu menetjegyek használata kizáratik.

**A pöstyén-verbói vonalon.** Az esti vásár- és ünnepnapok megszűnnek.

**A hólak-trencsén-teplicz-trencsénteplicz-fürdői vonalon.** A Hólak-Trencsén-Tepliczről éjjel 2 ó. 40 p. du. 1 ó. 35 p., este 8 ó. 15 p. és éjjel 11 ó. 30 p. induló, valamint a Hólak-Trencséntepliczre éjjel 11 ó. 32 p. reggel 5 ó. 3 p., du. 5 ó. 50 p. és éjjel 10 ó.

39 p. ürköző motorosvonatok forgalmon kívül helyeztetnek.

**Az érsekujvár-németprónai vonalon.** A jelenleg Nagybecseltől Nyitraig személyszállítással közlekedő délutáni tehervonat csak Nagytapolcsántól-Nyitraig fog személyeket szállítani.

**A czegléd-kupai kovácsmajori vonalon.** A Czepléd-ről este 6 ó. 51 p. Csemőre induló és onnan este 8 ó. 55 p. Czepléde érkező motoros vonatok Czepléd és Csemő között csak bezárólag október 31-ig fognak közlekedni. November hó 1-től kezdve az előbbi vonat Gerje és Csemő között, az utóbbi pedig egészen megszüntetetik, ellenben Csemőtől Czeplédig egy új vonat helyeztetik forgalomba, mely Czepléde este 8 ó. 12 perczkor érkezik.

**A budapest-orsova-verciorovai vonalon.** Budapest és Czepléd között a vásár- és ünnepnapokon közlekedő déli illetve esti vonat megszüntetetik.

Szeged és Kiskunfélegyháza között a Szegedre reggel 5 ó. 37 p. érkező valamint a Szegedről este 8 ó. 15 p. induló helyi vonat forgalmon kívül helyeztetik.

Az Orsováról jelenleg este 7 ó. 50 p. Domasnia Kornyára induló személyszállító tehervonat Orsováról már este 6 ó. 44 p. fog indulni.

**A szeged-rókus-dáljai vonalon.** A Szeged-Rókus-ról dn. 3 ó. 12 p. Szabadkára induló és onnét éjjel 10 ó. 1 p. Szeged Rókusra visszaérkező személyvonatok forgalma megszüntetetik.

**A temesvár-józsefváros-buziásfürdői vonalon.** Az esti vonat helyett Buziás fürdőről Temesvárra, egy délutáni személyvonat helyeztetik forgalomba, mely Buziásfürdőről du. 5 ó. 15 p. indul és Temesvár-Józsefvárosra este 6 ó. 50 p. érkezik.

A Buziásfürdőről du. 12 ó. 50 p. Temesvár-Józsefvárosra érkező és az onnan du. 2 ó. 15 p. visszainduló személyvonatok forgalma megszüntetetik.

**Az india-vinkovczei vonalon.** Rumától Indiáig egy tehervonat fog naponta személyszállítással közlekedni, mely Rumáról du. 12 ó. 20 p. fog indulni és Indiára du. 1 ó. 19 p. érkezni, hol Ujvidék felé csatlakozást nyer.

**A budapest-keleti pályaudvar-fiume és ujdombóvár-bosznabrodí vonalon.** A Budapestről jelenleg du. 4 ó. 10 p. Fiumébe induló gyorsvonat későbbben azaz este 6 ó. 15 p. fog indulni és Fiuméba reggel 7 ó. 10 p. Fiume kikötőbe pedig 7 ó. 21 p. fog érkezni, hol a Venezia és Ancona felé menő hajókhoz csatlakozik.

A Budapestről jelenleg este 9 ó. induló gyorsvonat korábban, vagyis már este 7 ó. 40 p. fog indulni és Fiumába de. 8 ó. 42 p. fog érkezni. E vonat nem mint eddig az egész éven át, hanem csak bezárólag október hó 31-ig és február hó 15-től fog forgalomba helyeztetni, azaz november hó 1-től február hó 15-ig nem fog közlekedni.

A Fiuméből jelenleg éjjel 10 ó. 40 p. induló gyorsvonat korábban, vagyis már este 7 ó. 55 p. fog indulni és Budapestre de. 9 ó. 35 p. érkezni.

E vonat Fiumétől Adony-Pusztaszabolcsig csak bezárólag október 31-ig és február 15-től fog közlekedni, azaz a téli idénygeu november hó 1-től február hó 15-ig nem helyeztetik forgalomba. Adony-Pusztaszabolcsról Budapest keleti pályaudvarig azonban egész éven át forgalomban marad, mert Adony-Pusztaszabolcson a balatonvidéki gyorsvonattal egyesítve közlekedik.

Az itt felsorolt három gyorsvonat f. évi szeptember hó 30-án Budapest keleti pályaudvarról, illetve Fiuméből már az új menetrend szerint fog indittatni.

A Budapest keleti pályaudvarról jelenleg este 9 ó. 50 p. induló személyvonat későbbben, vagyis éjjel 10 ó. 25 p. fog indulni, érkezése Fiuméba pedig a jelenlegi marad.

A Budapest keleti pályaudvarról du. 2 ó. 55 p. Bosznabrodába induló gyorsvonat Budapest keleti pályaudvarról Adony-Pusztaszabolcsig a balatonvidéki vasút gyorsvonatával egyesítve fog közlekedni.

A Budapestről jelenleg este 7 ó. 45 p. Eszékre induló személyvonat későbbben, vagyis este 8 ó. 25 p. fog indulni.

A Fiume és Delnice között a vásár- és ünnepnapokon közlekedő kiránduló személyvonatok forgalma megszüntetetik.

**A sárbogárd-bátaszéki vonalon.** A Bátaszékről jelenleg reggel 7 ó. 1 p. induló személyvonat későbbben, azaz de. 8 ó. 20 p. fog indulni és Sárbogárdra de. 11 ó. 33 p. érkezni. E vonat közvetlen csatlakozást Bátaszéken Baja felől és Sárbogárdon a bosznabrodí gyorsvonathoz Budapest felé.

A Sárbogárdról jelenleg este 6 ó. 2 p. induló személyvonat — közvetlen csatlakozással a bosznabrodí gyorsvonathoz Budapest felől — korábban, azaz du. 5 ó. 4 p. fog indulni.

A Bátaszékről jelenleg este 6 ó. 55 p. induló személyvonat korábban, vagyis este 6 ó. 5 p. fog indulni és Sárbogárdra este 9 ó. 34 p. fog érkezni.

**A bátaszék-ujdombóvári vonalon.** Az Ujdombóvár-ról jelenleg éjjel 3 ó. 55 p. induló személyvonat későbbben, azaz 4 ó. 35 p. fog indulni és a Fiume felől érkező gyorsvonathoz csatlakozást nyer.

**A körös-belovári vonalon.** A Körösről jelenleg éjjel 10 ó. 40 p. Belovára induló vegyesvonat korábban, vagyis este 9 ó. 28 p. fog indulni és nem talál csatlakozást a gyorsvonathoz Budapest felől.

**A szentlőrincz-nasiczi vonalon.** A Nasicáról de. 11 ó. 13 p. Szentlőrinczre induló személyszállító vonat Slatinán csatlakozást nyer a Déli vasút vonatához Barcs felől.

**A győr-fehringi vonalon.** A Czeldömölkről jelenleg reggel 7 ó. 18 p. Pápaig személyszállítással köz-

ekedő tehervonat helyett egy új személyszállító vonat fog forgalomba helyeztetni, mely Czeldömölk-ről reggel 5 ó. 46 p. fog indulni és Pápára reggel 7 ó. 30 p. érkezik.

**A pozsony-ujváros-szombathelyi vonalon.** Pozsony-Ujvárostól de. 8 ó., a munkaszünetes napok kivételével, — naponta egy tehervonat személyszállítással fog Ligetfaluig közlekedni, ahová a vonat de. 8 ó. 13 p. fog érkezni.

**A székesfehérvár-paksi vonalon.** A Paksról jelenleg éjjel 8 ó. 9 p. Székesfehérvárra induló vegyesvont korábban, azaz éjjel 2 ó. 44 p. fog indulni.

**Az adony-pusztaszabolcs-tapolczai (balatonvidéki) vonalon.** A Tapolczáról jelenleg reggel 4 ó. 20 p. induló és a Tapolczára jelenleg este 9 ó. érkező gyorsvonatok Adony-Pusztaszabolcs és Budapest keleti pályaudvar közt egyesítve fognak közlekedni, a Fiuméról jövő illetve a Budapestről Bosznabrodába közlekedő gyorsvonattal.

Utóbbi gyorsvonat ez okból Adony-Pusztaszabolcsról korábban azaz du. 4 ó. 25 p. fog indulni és Balatonfüredre este 6 ó. 47 p., Tapolczára pedig este 8 ó. 15 p. fog érkezni.

**A veszprém-alsóörsi vonalon.** A Veszprémből jelenleg este 6 ó. 1 p. Alsóörsre induló vegyesvonat korábban, azaz du. 5 ó. 20 p. fog indulni.

**A czeldömölk-csáktornyai és a zalaszentiván-kisfaludpuszta-zalaszentiváni vonalon.** A Zalaszentiván-Kisfaludpusztáról jelenleg este 8 ó. Zalaegerszegre induló vegyesvonat forgalma megszüntetettik.

A Zalaszentivánról jelenleg éjjel 10 ó. 50 p. induló vegyesvonat korábban, azaz este 9 ó. 50 p. fog indulni és Zalaegerszegre már éjjel 10 ó. 25 p. fog érkezni.

**A zabok-krapinateplicz-krapinai vonalon.** Zabok-Krapinatepliczről a jelenleg du. 4 ó. 45 p. induló személyvonat már du. 4 ó. 13 p. és a jelenleg este 9 ó. induló vonat már 8 ó. 30 p. fog indulni.

#### Gyorsvonatoknak feltételes megállítása Melcsicz állomáson.

A budapest-galánta zsolnai vonalon közlekedő, Budapest ny. pu. de. 9 ó. 40 p. érkező, valamint Budapest ny. pu. este 6 ó. 50 p. induló gyorsvonatok f. hó október 1-től kezdve Melcsicz állomáson utasoknak fel- és leszállása céljából feltételesen meg fog állani.

Az előbbi gyorsvonat Melcsicz állomást reggel 5 ó. 40 p., az utóbbit pedig éjjel 10 ó. 41 p. érinti.

Budapest, 1910 évi szeptember hó 17-én.

*M. m. kir. államvasutak igazgatósága.*



## VADÁSZFEGYVEREK

### Csakis elsőrendű gyártmányok!

Flobertek, pisztolyok, revolverek, sport,  
.: utazási cikkek és távcsöveket ::

csekély havi törlesztésre

szállít

# NOWOTNY J.

prágai fegyvergyáros budapesti telepe  
Budapest, VI., Nagymező-utca 21.

Kérjen főárjegyzéket!

! TELEFON !  
112—69

! TELEFON !  
112—69



# A M. KIR. ALLAMVASUTAK TÉLI MENETRENDJE.

A vonatok INDULÁSA Budapest k. p. udvarról. Érvényes 1910. okt. 1-től.

A vonatok ÉRKEZÉSE Budapest k. p. udvarra. Érvényes 1910. okt. 1-től.

Délrelett				Délután					
vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	hová	vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	hová
1110	5:50		sz.v.	(Balatonfüred, Tapolca)	610	12:20		sz.v.	Arad, Tövis, M.-Sziget
20	6:10			Torbágy, Triest	310	12:30			Hatvan
1502	6:25		gy.v.	Kassa, Csorba	8	12:40			Szombathely, Wien
10	6:40		sz.v.	Wien, Graz, Sopron	912	12:50			Újvidék, Bród
1002	7:00		gy.v.	(Fiume, Torino, Róma, Pécs, Vinkoveze)	1504	1:20		gy.v.	Kassa, Poprád-Felka
302	7:05			Ruttka, Poprád-Felka	324	1:35		sz.v.	Gödöllő
906	7:10			Belgrád, Sofia	1304	1:40		gy.v.	Fehring, Graz
402	7:20			(Stry), Lemberg, (Máramaros-Sziget)	802	2:00			Arad, Bukarest
1302	7:25			Fehring, Graz, Triest	4	2:05			Wien, Paris
322	7:30		sz.v.	Gödöllő	404	2:15			Kassa, Lemberg
908	7:45			Belgrád, Bród, Sofia	916	2:20		sz.v.	Kiskörös
1508	8:00			Arad, Brassó	312	2:25			Hatvan
506	8:10			Kassa, Csorba	24	2:30			Bicske
1008	8:25			Kolozsvár, Brassó, (Zágráb, Fiume, Pécs, Bród)	510	2:40			Szolnok
408	8:35			Munkács, Lawoczne, (Máramaros-Sziget)	1902	2:55		gy.v.	(Sarajevo, Gyékényes, (Balatonfüred, Tapolca)
1708	9:00			(Stanislau)	904	3:20			Belgrád, Ruttka, Berlin
308	9:15			Ruttka, Berlin	304	3:30			Ruttka, Berlin
2	9:20		gy.v.	Wien, Sopron	1022	3:35		sz.v.	Paks
22	11:55		sz.v.	Bicske	326	4:25			Gödöllő
					18	4:30			Komárom, Triest
					410	5:10			Miskolc
					6	5:15		gy.v.	Győr, Sopron, Bruck-K.
					328	5:20		sz.v.	Gödöllő
					508	5:40			Kolozsvár, Brassó
					308	5:55			Ruttka, Berlin
					1004	6:15		gy.v.	(Zágráb, Fiume, Róma, (Napoli, Nizza)
					518 <sup>1)</sup>	6:15		sz.v.	Nagykátá, Szolnok
					330	6:25			Pécel
					914	6:25			Topolya
					314	6:40			Hatvan
					26	6:55			Bicske
					1706	7:05			M.-Sziget, Stanislau
					16	7:15			Győr, Triest
					316	7:35			Hatvan
					1006 <sup>2)</sup>	7:40		gy.v.	Fiume
					1510	8:00		sz.v.	Kassa, Csorba
					918	8:00			Kunszentmiklós-Tass
					J912	8:25			Pécs, Bród, Sarajevo
					334	8:50			Gödöllő
					514 <sup>3)</sup>	9:05			Nagykátá, Szolnok
					1306	9:25			Fehring, Graz
					808	9:30			Arad, Brassó
					1508	10:00			Kassa, Csorba
					910	10:10			Belgrád
					406	10:15			Kassa, Lemberg
					1010	10:25			Fiume, Napoli
					12	11:00			Wien, Paris
					338	11:10		v.v.	Ruttka, Berlin
					614	11:25		sz.v.	Arad, Debreczen
					422	11:35		v.v.	Hatvan, Szerencs

<sup>1)</sup> Nagykatától Szolnokig csak vasár- és ünnepnap előtti hétköznapokon közlekedik.  
<sup>2)</sup> Csak bezárólag október 31-ig és február 15-től közlekedik.

A vonatok indulása  
Budapest-Józsefvárosról  
Délután.

332	7:00	sz.v.	Gödöllő
-----	------	-------	---------

Délrelett				Délután					
vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	honnan	vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	honnan
645	4:05		tszsz.	(Arad, Püspökladány, (Debreczen-Nvárad)	323	12:10		sz.v.	Gödöllő
339	5:10		v.v.	Berlin, Ruttka	609	12:30			(Tövis, Arad, Máramaros-sziget)
513	5:20		sz.v.	Nagykátá	301	12:45		gy.v.	Berlin, Ruttka
309	5:30			Hatvan	7	12:55		sz.v.	(Wien, Sopron, Szombathely)
809	5:45			Sofia, Bród, Belgrád	401	1:00		gy.v.	Lemberg, Munkács
1707	5:45			Stanislau, M.-Sziget	903	1:05			Konstantinápoly, Bród
19	5:55			Gyékényes, Torbágy	601	1:15			Bukarest, Arad
17	6:05			Komárom	1	1:30			London, (Paris, Wien)
807	6:10			Brassó, Arad	1901	1:40			(Bród, Eszék, Pécs, Gyékényes)
11	6:25			Wien	911	1:50		sz.v.	Újvidék
405	6:30			(Lemberg, Kassa, (Máramaros-sziget)	1301	2:10		gy.v.	Graz, Fehring
1911	6:50			Bród, Eszék, Pécs	315	2:15		sz.v.	Hatvan
319	6:50			Gödöllő	1501	2:40		gy.v.	Hártfa, Kassa
1505	7:00			Csorba, Kassa	23	3:25			Bicske
1305	7:10			Graz, Fehring	325	5:25			Gödöllő
507	7:20			Brassó, Kolozsvár	3	6:35		gy.v.	Wien, Graz
917	7:25			Kunszentmiklós-Tass	505	6:40		sz.v.	(Brassó, Kolozsvár, (Debreczen)
321	7:30			Gödöllő	421	6:55		v.v.	Szerencs, Hatvan
311	7:40			Hatvan	15	7:10		sz.v.	Berlin, Ruttka
27	7:45			Bicske	305	7:10			Brassó, Arad
800	8:00		gy.v.	Róma, Triest, Fiume	605	7:25			Brassó, Arad
1509	8:15		sz.v.	Csorba, Kassa	907	7:30			Sofia, Belgrád, Bród
1007	8:20			Fiume, Bród, Pécs	407	8:00			Lawoczne, M.-Sziget
509	8:30			Szolnok	1009	8:05			Fiume, Bród, Pécs
313	8:45			Hatvan	1705	8:20			Stanislau, M.-Sziget
13	9:20			Győr	25	8:30			Bicske
1005 <sup>4)</sup>	9:35		gy.v.	(Fiume, Triest, (Lapolca, Balatonfüred)	9	8:45			Wien, Graz, Triest
307	9:50		sz.v.	Berlin, Ruttka	1507	8:45			Csorba, Kassa
913	9:55			Szabadka	331	9:05			Pécel
409	10:10			Miskolc	303	9:15		gy.v.	Berlin, Ruttka
5	10:20		gy.v.	Sopron, Győr, Br.-K.	31a	9:25		sz.v.	Triest, Székesfehérvár
21	10:45		sz.v.	Torbágy, Triest	1001	9:35		gy.v.	(Róma, Fiume, (Vinkoveze, Eszék)

<sup>1)</sup> Fiuméről csak bezárólag október 31-ig és február 15-től közlekedik.

A vonatok érkezése  
Budapest-Józsefvárosra.  
Délrelett.

317	5:55	sz.v.	Gödöllő
919	6:17		Kunszentmiklós-Tass

A vonatok INDULÁSA Budapest ny. p. udvarról. Érvényes 1910. okt. 1-től.

A vonatok ÉRKEZÉSE Budapest ny. p. udvarra. Érvényes 1910. okt. 1-től.

Délrelett				Délután					
vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	hová	vonat-szám	óra	perc	vonat-neme	hová
148	5:15		sz.v.	Rákospalota-Ujpest	114	12:15		sz.v.	Wien
122	5:35			Érsekújvár, Ipolyság	160	12:55			Rákospalota-Ujpest
718	5:50			Szeged, Szolnok	162	1:30			Dunakeszi-Alag
152	6:00			Göd	4114 <sup>1)</sup>	1:50			Pilisicsaba
4102	6:10			Esztergom	504	2:00		gy.v.	(Szatmár-Németi, (Kolozsvár, Brassó)
150	6:20			Rákospalota-Ujpest	126	2:10		sz.v.	Parkány-Nána
6502	6:35			Lajosmizse, Kecskemét	164	2:15			Rákospalota-Ujpest
102	6:50		k.ost. ex.v.	(Wien, Paris, Ostende, London)	4108	2:20			Esztergom
				(Nagyvárad, Arad, Brassó, Nagyszében, Kőrösmező)	106	2:30		gy.v.	Wien, Paris
512	7:00		gy.v.	Brassó, Nagyszében, Kőrösmező)	120	2:35		sz.v.	Galánta
1404	7:05			Zsolna, Berlin	704	2:40		gy.v.	Bukarest, Bázias
104	7:55			Nagyszombat, Wien	722	2:45		sz.v.	Czegléd
154	8:05		sz.v.	Dunakeszi-Alag	6504	2:50			Lajosmizse, Kecskemét
708	8:15		gy.v.	Orsova, Bázias	166	4:10			Rákospalota-Ujpest
712	8:30		sz.v.	(Temesvár, Karánsebes, Bázias)	130	4:20			Nagyvaros
4104	9:05			Esztergom	716	4:30			Szeged
118	9:20			Wien, Berlin	108	5:15		gy.v.	Wien
156	9:40			Rákospalota-Ujpest	724 <sup>2)</sup>	5:40		sz.v.	Czegléd
6508	11:15			Lajosmizse, Kecskemét	168	5:50			Rákospalota-Ujpest
158	11:20			Rákospalota-Ujpest	124 <sup>3)</sup>	6:00			Nagyvaros
					724	6:10			Czegléd
					124b	6:20			Nagyvaros
					724	6:35			Czegléd
					4110	6:40			Esztergom
					726	6:45			Czegléd, Szolnok
					1406	6:50		gy.v.	Pozsony, Berlin
					1402	6:55		sz.v.	Parkány-Nána
					170	7:00			Rákospalota-Ujpest
					728	7:35			Czegléd
					6506	7:40			Lajosmizse
					172 <sup>4)</sup>	8:00			Dunakeszi-Alag
					710	8:05			Bukarest, Bázias
					132 <sup>5)</sup>	8:20			Vác
					4112	8:30			Esztergom
					1408	8:40			Zsolna, Berlin
					118	9:30			Wien, Paris
					502	9:35		gy.v.	(Kolozsvár, Bukarest, (Stanislau
					706	10:15			Szeged, Bázias, Bukarest
					720	10:30		sz.v.	Kiskunfélegyháza
					140	11:10			Nagyvaros
					902 <sup>6)</sup>	11:20		k.ost. exp.v.	(Belgrád, (Konstantinápoly (Bukarest, (Konstantinápoly)

<sup>1)</sup> Vasár- és ünnepnapokon, bezárólag november 13-ig közlekedik.  
<sup>2)</sup> Vasár- és ünnepnap előtti hétköznapokon közlekedik.  
<sup>3)</sup> Csak október és április hónapokban közlekedik.  
<sup>4)</sup> Október és ápr. hónapokban Vácig, november 1-től március 31-ig Dunakeszi-Alagig közlekedik.  
<sup>5)</sup> Minden kedden, csütörtökön és vasárnapon közlekedik.  
<sup>6)</sup> Minden szerdán és szombaton közlekedik.

A vonatok indulása Buda-Császárfürdőről.

4002	6:00	sz.v.	Esztergom
4004	8:54		Esztergom
4006	12:03	sz.v.	Esztergom
4014 <sup>1)</sup>	12:57		Pilisicsaba
4008			

## Előfizetési díj:

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

Egyes szám 40 fill

# HERKULES

SZERKESZTIK:

PORZSOLT JENŐ.

PORZSOLT KÁLMÁN.

Főmunkatárs: KÁRPÁTI BÉLA.

Szerkesztőség és  
kiadóhivatalIX., Üllői-ut 119. sz.,  
földszint 2.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 Cl

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,  
Körmendi Athletikai Club,  
Kunstmártoni Csón.-Korcs.-Egyl.,  
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,  
Lőcei Korcsolyázó Egylet,  
Lőcei Vivó- és Torna-Egyesület,  
Magy. Testgyakorlók Köre,  
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,  
Magyar Uszók-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-Ényedi 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,  
Sátoraljaújhegyi Korcs.-Egylet,  
Selmeczi Akad. Athleta Club,  
Soproni Korcsolyázó-Egylet,  
Soproni ev. 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,  
Székestehérvári 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 tanári kedélyről.

Csunya hangok hallatszanak a tanárok fizetésrendezése kapcsán, állítólag tanárok, tanítók ajkairól. Mondjuk, állítólag, mert nem tudjuk elképzelni, hogy a még oly jogos elkeseredés is a tanítót a haza és a fogadott kötelességteljesítés ellen lázithasson. Mindent megtehetünk saját érdekünkben, de olyat nem, mi az ifjuságnak, vagy nemzetünknek kárára szolgál. De nem féltém én a magyar tanárságot, hogy kenyérért folyó harczában a becsület és hazafiság útjáról letérjen. Mert bár a szép ügyért botorul küzdő nemzetietlen szoczialisták a hazafiasság szavát a sok vele visszaélő törtető miatt guny tárgyává is tették, a nemes ifjuság és tanárság szívében él még a hazafiasság lelkes, szent érzése. Ha ez nem így lenne, kétségbeeshetnénk nemzetünk sorsán.

Nem is azért irunk tehát, hogy valakit kötelessége teljesítésére figyelmeztessünk, kérjünk, hanem azért, hogy minden oldalról felhívjuk a figyelmet munkánk eredményének egyedüli biztosítékára, a tanári jókedélyre.

Azt előre is elismerjük, hogy az anyagi gondoktól gyötört tanár kedélye általában nem lehet alkalmas a jó eredményű tanításra. Tehát a nyugodt életre törekvő tanárság mozgalma a jobb fizetésért a legnagyobb elis-

merést érdemli meg. De ha ez most mindjárt az állam pénzügyi terhei miatt nem dőlne el a legkedvezőbb módon, azért a mi kedélyünk nem romolhat el annyira, hogy azt tanítványaink is észrevegyék. Mert tudunk nagyon sok példát arra is, hogy a jómódu, gazdag tanárok iskolai kedélye sokkal unottabb, mint szinylődő társaiké. Azután, emlékezzünk csak vissza öregebb tanárok a mi tanárainkra! Hány kopott, roskadó alak él emlékünkből, kik a katedrán hősök, költők, szónokok, nagy embereké váltak előttünk, kiknek lángelke könnyet csalt szemünkbe, kik szegényen, koldusan, beteges-öregén az ifjuság apostolai voltak. Pedig tudjuk, láttuk anyagi bajukat, a kis városok nyelve sokszor gunyt üzött a nagy tudósok nyomorából. De ezek és most meglevő utódaik a katedrán az ifjuság ragyogó szemeinek tüzeiben elfeledték és elfeledik az otthon bajait, kedélyük felfrissül a lelkesedés tüzeiben. Az iskola az ily tanárnak az, ami a katonának a harcz tere; szívvérét veszti, de küzd azért, mi lelkét hevíti. Az ily tanári kedély épen az iskolában, a tanítás munkájában találja örömét, ez nyújt vigaszt az otthon bajai ellen.

Nem illik az államnak és az iskolafenntartóknak e szent érzésből üzletet csinálni, nem

illik erre alapítani a magyar kulturát, de ismerjük be magunknak is, többet használ az ilyen kedély, mert jobban boldogít, mint a panaszokkal elkészerített hangulat.

A tornatanárságról már többször megírtuk, hogy náluk valóban csak a lelkesedés az, ami az eddigi eredményeket felmutatta. Azt is tudjuk, hogy mily sokan vannak a tornatanárok között, kik a magasabb pályákról tisztán lelkesedésből maradtak vissza. Viszont azt is tudjuk, hogy tanáraink fizetése még most is mily csekély. De ha panaszos hangot hallottunk is körünkben, de bosszút fogadó, kifakadó hangot nem.

Tartsák is meg tanáraink a kedélyben a melegséget, modorban a szerénységet, mert csak így lehetnek mesterei a gyermekeknek. Ha e mellett mindent megpróbálnak anyagi helyzetük javítására, azt tőlük senki nem veheti rossz néven. Sőt az egész művelt társadalom pártjukra áll, látván jogos küzdelmükben a tanárokhoz méltó módot.

## A magyar testnevelési viszonyok.\*

Irta: Karafiath Márius dr.

Az iskolai testnevelés nemzetedző hivatása csak úgy valósulhat meg, ha annak fizikai és erkölcsjavító hatása a nép minden rétegében érvényesül. Tévednek tehát és nem helyesen gondolkodnak, akik az iskolai testgyakorlás (mindig hozzáértve a játékot) közvetlen hatását tekintik egyedüli célnak. A testgyakorlás közvetlenül ellensúlyozza azt az energia-zsarolást, melyet a szellemi művelő-anyag a tanulóban sokszor annak kárára végez; kihat a jellemképzésre, különösen az akaraterő és erkölcsi érzék fejlesztésére. De van ennél távolabb fekvő és nem kevésbé becsülendő célja. Az erő és egészség szerzéséhez és fentartásához, az akarat edzéséhez és az erkölcsi érzék fejlesztéséhez nemcsak annak az átmeneti életkornak van joga, mely a szervezet fejlődési életszaka, nemcsak azoknak a szerencséseknak, kiknek társadalmi előnyei a közép- és főiskolák látogatását lehetővé teszik. A test és lélek erejére és egészségére, melyet az észszerű testi nevelés biztosít, minden embernek, élet minden szakaszában van szüksége. Ezért kötelessége az államnak, hogy polgárainak, kivétel nélkül, lehetővé tegye a testi, szellemi, valamint erkölcsi erő és egészség megszerzését és fentartását. Tehát az is kötelessége, hogy a

\* A Mossó könyvének bevezetéséből közöljük e sok új eszmét tárgyaló részt. (Szerk.)

család és társadalom közönyét megtörje, melynél fogva az az okszerű testi nevelés szükséges voltát megérteni nem tudja. Ezt a célt csak az iskola révén lehet elérni. Majd ha nemzedék nemzedék után viszi át az iskolából az életbe a testedző gyakorlatok és játékok kedvelését, nagy jelentőségük tudatát és azt a nemes törekvést, hogy azokat is tegye a testi nevelés előnyei részeseivé, akiknek a sors csak mostohán juttatta az iskolázás jótéteményét, akkor mondhatjuk majd, hogy az iskolai testnevelés olyan, a milyennek lennie kell. Mindaddig, míg odáig nem jutottunk, nem töltötték be iskoláink hivatásukat, nem tette meg az állam kötelességét a társadalommal, vagy ami ugyanaz, önönmagával szemben.

Tersztyánszky Dániel a Ratio educationisban letektetett testnevelési nézetei és elvei husz évvel előzték meg az ifjusági játék első német apostola, Guths-Muths mozgalmát. Ha akkor ugyanoly bölcseséggel fogadják be nálunk ezen elveket, mint amilyenek azok szülőttei voltak, hol lennénk ma a testnevelés dolgában! Szemben a németekkel, mienk volt az elsőbbség a szabadtéri játéktestedző és pedagógiai jelentősége felismerésében és mégis hagytuk, hogy a német tornarendszer természetellenes, mutatványos, gépies mozgásai megtévesszenek minket.

Mosso-nak a német tornarendszerről mondott bírálata sokkal tárgyilagosabb, semhogy annak megdönthetetlen élettani érvei támogatásra szorulnának. Csapjon fel, akinek tetszik, bármely, a szív betegségével foglalkozó orvosi könyvet és meggyőződhetik róla, hogy a szertorna az izomzat részleges, egyoldalú és többnyire igen nagy erőfeszítéssel járó foglalkoztatása miatt a vérkeringési szervek higiéniájára csakugyan nincs azzal a kedvező befolyással, melyet barátai neki tulajdonítanak. Hirtelen izomösszehúzódásokkal járó és nagy erőfeszítést igénylő mozgásai rendszerint csak az erősebb tanulóknak valók; a gyengébbek, kiket elsősorban kellene erősíteni, nem vehetik igénybe. Sőt bizonyos, hogy az akrobatasággal határos mutatványai sok egyénre határozottan vesztelőek lehetnek. Ezzel az igazsággal szemben nem fogadhatjuk el döntő bizonyítéknak azok példáját, kik őszbe csavarodott üstökkel, még félszázados tornászjubiläumükön túl is naponta végeznek korlát- és nyújtógyakorlatokat avagy tótágast sétálnak a tenyerükön. Ezek épen kivételek, kivétellel pedig nem lehet a szabályt megdönteni. Jellemképző hatása pedig vajmi csekély, mert mozgásai gépiesekké válnak, mihelyest az ember azokat már megtanulta. Viszont nem szorul hitelesítésre az a lélek- és élettanilag bebizonyított igazság, hogy a szabadban való mozgással járó testedzés, különösen a játék, a vérkeringési- és légzőszervek fejlesztésére, erősítésére, a vérképzésre, az izomerő gyarapítására s a jellemképzésre a szertornánál sokkal alkalmasabb eszköz. Ez az eszköz az egészségóvó rendszabályok betartása mellett csak egészsé

ges lehet. Mindezt felismerték Németországban is, hol a német tornának a nemzet életében nagy politikai jelentősége volt. Hiszen a torna volt a nagy német egység eszméjét meggyökereztető, fejlesztő és terjesztő eszközök között a legnépszerűbbek egyike. Ezért csüngnek a németek oly kegyelettel tornarendszerükön, ezért van annak közöttük nemzeti hagyomány-szerű tekintélye. Annál csodálatosabb tehát, hogy az utolsó két évtizedben német tudósok, orvosok pedagógusok is rátértek a modern testnevelés mesgyéjére, még pedig a szertorna hagyományos tekintélyének rovására. Akárhány komoly számba menő német szakember állott ki a porondra az élettani alapon levő testgyakorlat érdekében, mely egyre nagyobb tért hódít hazájukban. Mi azonban, akiket semmi nemzeti hagyomány vagy kegyelet nem fűz a német tornarendszerhez, nem birunk a vele kötött kényszerviszonyból kiszabadulni, nem birjuk az élettani alapon álló, természetes, testező és jellemképző rendszert iskoláinkban diadalra juttatni. Középiskoláink tornahelyiségeiben most is ott a nyújtó és korbát, nem egy ifju rettegett kinzó eszköze. Legtöbbször most is uralkodik az a rideg szellem, mely a tornázót az ifjakkal meggyűlölteti; az a fegyelemvédő nyers szigor, mely a vidámságot elfojtja s melyet a német tornászokban büszkén stramme Zuchtnak neveznek. A szabadtéri testgyakorlás azonban legfeljebb a versenyek treningje idején lendül fel rövid időre. Csak-hogy ilyenkor hiába keressük a klasszikus kort jellemző, nemes versengés szellemét s a küzdelem okozta örömet, melynek állandónak kellene az ifjuság között lennie. Helyette csak a verseny-intézetekkel, vagy társsal szemben felébredt irigységen alapuló becsvágy ösztökéli az ifjuságot a tréningben, melynek ideje alatt sokszor az intézeti rend is felbomlik. Nálunk tehát a szabadtéri testgyakorlás sok iskolánál csak a versenyeket megelőző szalmatűz gyanánt nyilvánul, mely pedagógus szempontból inkább káros, mint hasznos és nagyon messze esik a kívánt céltől. A szó nemes értelmében vett igazi sportszellemet, mely az ifjuságot áthatva, azt dünyögő unottságából és szellemi petyhüdségből felrázná, a tanév közben csak kevés iskolánknál találunk. S az mindaddig így lesz, míg a testi nevelés más kezekre nem bízatik, mint aminőkben most van, vagyis: míg igazi testnevelő tanáraink nem lesznek.

Mosso, Marey, Demeny, Lagrange és mások örök értékű tudományos megfigyelései és melyreható kutatásai a testi nevelést nemcsak saját hazájukban, de külföldön is helyesebb irányba terelték. Ezen irányváltozás szép eredményeit külföldön itt-ott már megállapíthatták. Nálunk beérik e nevek idézésével, a hozzájuk fűzött elvek hangoztatásával, de midőn ez utóbbiak megvalósítására kerülne a sor, az megreked a sok más lelkes törekvést meghiusító általános közönség s a pénzügyi non possumus hinárjában.

A hazai testnevelés történetének vázlatrajzában látszólag kelleténél többet foglalkoztam a részletekkel, midőn mindazt a tudomásomra jutott kormányrendeletet felsoroltam, melyet a testnevelési reform céljából Magyarországon kiadtak. Szándékom az volt, hogy azt a sok, jó igyekezettől duzzadni látszó rendeletet, a tantervek és utasítások buzdító frázisait, melyeket az avatatlan olvasó nagy vívmánynak néz, szembe állítsam azzal a silány sikerrel, melyet azok eddig elértek. Az életben a sikert honorálják s nem a meddő jó szándékot. Habár nem akarunk közoktatásügyi kormányunk eddigi, tagadhatatlanul folytatálagos testnevelési törekvéseivel szemben e rideg állápontra helyezkedni, még sem mentesíthetjük a kritika szigora alól azt a lanyhaságot, mellyel az államhatalom a rendelkezései végrehajtását eddig türe. Avagy nem vall-e a közoktatásügyi kormány lanyhaságára, hogy vannak iskoláink, melyeknél a testgyakorlás évente öt-hat hónapig teljesen szünetel, mert nincs helyiségük, hol az ifjuság az őszi, téli és tavaszi zord időben némi testmozgást végezhet? hogy vannak középiskoláink, melyeknek ifjusága szabadtéri testgyakorlást, játékot nem üzhet, mert még most sincs játszóterük, ha csak a baromvásárteret nem veszik igénybe, melyre a municipális bölesesség azokat utalta? hogy vannak iskoláink, melyeknél még most sincsenek képzett tornatanítók s melyeknek ifjusága műkedvelő torna- és játékvezető tanárok felügyelete alatt, azok unatkozása mellett, kedvetlenül, csak az ut aliquid fecisse videatur elvnek tesz eleget? Az ember nem érti, hogyan lehetséges az, hogy ugyanaz az államhatalom, mely a vonakodó adófizetőre végrehajtót küld, nem alkalmazza a rendelkezésére álló hatalmi eszközöket azokkal szemben is, akik vonakodással meggátolják a szentesített törvényeken alapuló és a nemzet életébe vágó, üdvös rendeletek foganatosítását! Vegyük csak a megfelelő játszóteret teljes hiányát. A kisajátítási törvény (1881. évi XLI. t.-cz.) a testi nevelés céljaira szolgáló iskolai játszóteret nem említi azon takszative felsorolt célok között, melyek érdekében a kisajátításnak helye van. De midőn ezt a törvényt megalkották még szó sem volt a kötelező játékdélutánokról. A testi nevelés közérdekű jellege elvitázhatatlan s mint ily jellegű célznak, tulsulya van a magánérdekekkel szemben. A törvényhozásnak tehát ezen nemzetező és nevelésügyi jelentőséggel bíró ügy érdekében a játszóteret minden iskola számára biztosítania kellene. A kalmár akadékoskodás csak a törvény határozott parancsszavára fogja káros befolyását megszüntetni.

A testi nevelés katonai szempontból való nagy jelentőségének bővebb igazolása helyett csak a japán-orosz háborúra utalok. E háboru tapasztalatai mutatják a legvilágosabban, mily fölénye van annak a hadseregnek, melynek minden tagja rendszeres testgyakorlás által edzett testtel, akaraterővel és önbiza-

lommal a legnagyobb akadályok legyőzésére képes. A japánoknál évszázadok óta fennálló és azelőtt csak a kiváltságos samurai osztály által üzött testgyakorlás, melyet dsiu-dsicsunak neveznek, a mi rendszerinktől egészen elüt. De amellet, hogy a test minden izmát és izomesoportját egyaránt és egyenlően fejleszti és edzi, jellemnevelő hatása is van. Önmérsékletre, bátorságra, önbizalomra szoktatja az embert és lélekjelenlétét nagymértékben fokozza. Az élelmes amerikaiak már tanítják a dsiu dsicsut külön iskolákban, mint a testi nevelés egyik igen értékes tényezőjét. Nálunk csak a fogdmeg fogásait méltatták figyelemre s azok elsajátítása végett tanítják rá a rendőreinket.

(Folytatása következik.)

## A játék nevelő hatása.

(Folytatás.)

Mivel pedig minden fokozottabb izomműködés több oxigént is fogyaszt, szükséges, hogy az mindig kellő mennyiségben álljon rendelkezésre. Ez pedig csupán fokozottabb, mélyebb és gyorsabb légvétél által lehetséges. Ezen nagyobb oxigénszükséglet természetesen jóval fokozza a tüdő munkáját, a kiválasztás prozessusát is. Fontos tehát, hogy a tüdőt ezen nagyobb, erősebb munkára képessé edzzük. Ezt pedig a szabadban való minél többszöri mozgással, játékokkal érhetjük el. Mert míg a hosszas ülésnél csak a tüdő középső része működik, a tüdőcsúcsokba alig jut levegő; s a belélegzett levegő mindössze egy fél liter, addig a gyors mozgásnál 3—5 liter levegőt szívunk be s ez bejut a tüdőhörgőkig is. „A mély légvétél oly életföltétele a tüdőnek, mint az összehúzódás, a munka az izomnak.“ A tüdő is elernyed a felületes légzésben, mint az izom a tétlenségben. A szabadlevegőn megedzett tüdő aztán ellenállóképessé lesz s nem reagál oly könnyen a tüdővészre mint a gyenge, elernyedtt tüdő. Akkor fog annak pusztítása megszűnni, amikor hazánk minden egyes polgára erős, edzett tüdővel dicsekedhet.

Az emberi test élete hasonlít az égő gyertya égéséhez, szervezetünk is folyton ég, oxidálódik, mely oxidáció, ha nem pótolnánk új táplálékkal, lassan-lassan felemésztené egész szervezetünket. Ez égés okozta hiány pótlására szolgáló táplálék egyrészt légnemű: azaz oxigén; másrészt pedig a különféle tápszerek. E tápszerek legelső vegyi műhelye a gyomor, mely a beléje kerülő ételeket különféle gyomorsavak segítségével a fentirt égésre, az oxidációs folyamat által keletkezett hiányok pótlására alkalmassá teszi. Szükséges tehát, hogy a gyomor egészséges, az emésztés zavartalan legyen. Az ülőfoglalkozású egyének többnyire beteg gyomruak s folytonos emésztési zavarokról panaszkodnak. E bajban szenvedők különféle medicinákkal igyeksenek bajukon segíteni s az ered-

mény legtöbbször az, hogy még jobban elrontják gyomrukat. Legtermészetesebb, legolcsóbb orvosság erre a mozgás, a rendszeres testgyakorlás s különösen a szabadtéri játékok. Mert játékközben a hasizmok is erős munkát fejtenek ki s ezek a belek intenzívebb működését, a gyomor nagyobb emésztő képességét mozdítják elő. A gyermek — aránylag nagyétküisége mellett — azért tud jobban emészteni, mert élete örökös mozgás, ugrálás, futkosás, játék. Ily életmód mellett az étvágy tartós marad s a jó étvágy gyermek nem válogatós az eledelokban, mivel a régi mondás szerint az éhség, a jóétvágy a legjobb szakács. Mily vétkes hanyagság valóságos bűn tehát a gyermekeket a játéktól elvonni. Az a gyermek, kinek élete a zárt szobában telik el, bizony válogatós, finnyás, vézna. Az ily gyermek nem élvezheti az emberi élet legpoetikusabb, legszebb korát, a rózsás gyermekkort, mert elpetyhüdt izmaival már élete hajnalán — amikor az életnek kellene virulni arczán — a fáradság, az unalom mardossa ifju lelkét. „De hát csekély és válogatós étvágygyal, tökéletlen emésztéssel és gyenge vérforgással hogyan is virágozhatnak a fejlődő test?“

A gyomor állapota — mint ismeretes — közvetlen összefüggésben van szellemi életünkkel is. Mert nem csupán a testünk lesz petyhüdt, fáradt a rossz gyomor következtében, hanem lankadt, munkára képtelen lesz szellemi erőnk is. Ezért mondta Voltaire valakire, ki minden földi jóval meg volt áldva, hogy „semmije sincs, ha nem tud emészteni.“

A mai kort az idegesség korszakának szokták mondani. Annyira uralja ez már manapság az embereket, hogy — sajnos — sokan kérkednek is vele. Bár szent igaz, hogy a minden oldalról megkivánt tulhajtott szellemi munka az idegeket fölötte megrongálja, de főbenjáró hiba az, hogy a szellemi munkát legtöbbször rosszul magyarázzák s azt hiszik, hogy akkor élnek igazán, ha egész életüket — pihenés nélkül csupán annak szentelik. Ezen ferde felfogás következménye a hiányos, vagy teljesen rossz emésztés, ami aztán az idegrendszer harmonikus működését zavarja meg. Az ilyen egyének ingerlékénysége nyugtalansága folytonosan növekedik „és sok szellemi munkásnál odáig megy, hogy nem tud uralkodni benyomásain: a legcsekélyebb alkalmatlanság miatt szivdobogást kapnak, gyomruk összezsugorodik. Ez az első foka az idegességnek, mert az idegesség leggyakrabban a hiányos táplálkozási, emésztési folyamatból indul ki.“

Ha elejét nem vesszük, az idegesség egyre terjed, nagyobb lesz s a vége rendszeren a hisztéria. Az ily szülőktől származott gyermek természetesen örökli az ideggyengeséget. Azért látni manapság már a 4—5 éves korban annyi idegbeteg gyermeket. A gyermekkorban kell tehát e végzetes betegségnek gátat vetni. Ki kell pusztítani addig, míg a túlfeszített szellemi munka, a megélhetés nehéz gondja rá nem nebezedik

a már gyengült idegzetű gyermekekre. Meg kell őt gyógyítani e borzasztó betegségtől, hogy életkedvvel, ambícióval, fiatal erővel léphessen az élet szinterére. Mozogni, játszani kell a mai gyermeknek minél többet, hogy e kór rajtuk ne győzedelmeskedjen. „Azt akarom látni, hogy a gyermekek fussanak és tépelődjenek; hallani akarom éneküket és larmájukat, — írja Mantegazza — látni akarom, hogy féktelen örömrivalgásukban s fáradhatatlan jókedvükben, hogyan csorog róluk az izzadság. Ily módon nyugodtak és komolyak lesznek az iskola padjain s nagy meglepedésükre annak idején egészségeseknek és erkölcsösöknek, szilajoknak és békeszeretőknak fogjuk őket látni“. Az így nevelt gyermekeken az idegesség nem vesz erőt s ha volna is benne, mielőbb ki fog veszni. Ne tiltsuk el a gyermekeket tehát a játéktól, ugrándozástól az életadó mozgástól soha. „Hadd legyen a játék az ő egyedüli foglalkozása, mert a játsszani szeretés az idegek jó egészségének a bizonyítéka“.

Az idegzetünket épügy gyakorolhatjuk, edzhetjük, mint testünk bármely izmát. Az idegedző gyakorlatok között első helyen áll a játék. A játékban gyors, pillanatnyi elhatározással cselekszünk; az idegszálak által közvetített akaratnak legtöbbször azonnal kell engedelmessé válni. Ezen gyors beidegzés s annak gyakorlása az izmok s az idegek harmonikus működését eredményezi. Az idegek is — mint az izmok, — ha nem gyakoroljuk, elpetyhüdnek, elernyednek. Az ideggyakorlatokat a gyermekkortól a haláláig kell folytatnunk, mert valamint az izom, úgy az ideg is elég gyorsan megerősödik, de ép oly gyorsan el is ernyed. „Nagy fontosságú kötelesség az idegek edzése, — mert nemcsak a mozgás mindenféle neménél szerepel, hanem közvetít minden érzést s az érzékek működését; következőleg ez a kötelesség a test és lélek között s ez a műhelye minden elemi lelkihitelességnek.“

A mai kor idegessége nagy mértékben csökkenne, ha az emberiség végre belátná, hogy a testmozgás, a testi munka nem csupán a munkásnak, a testi erejükkel dolgozó egyéneknek, hanem mindnyájoknak életszükséglet. A megerőltetett idegrendszer felüdítését és megújítását legjobban testi munkával érjük el — mondja Zimssen. A testgyakorlatok újabb munkát kívánnak ugyan a fáradt agyvelő részéről, de más agyrészeket vesznek igénybe s az izomgyakorlat a vérkeringést meggyorsítja s így módon a bomlási terméket magával ragadva, a kifáradt agyrészeket gyakrabban árasztja el élenyidus vérrrel.

De hogy a testgyakorlás edzőleg hat az idegekre, bizonyítja az is, hogy pármily komplikált testmozgás többszöri ismétlés, gyakorlás után sokkal gyorsabban, biztosabban és könnyebben vihető keresztül, vagyis az agy és a cselekvő izmok közötti idegek hozzá lettek edzve.

A mai nemzedék szomorú sorsát jellemzi Tissie franczia orvosnak az a megdöbbentő mondása is,

hogy a mai kor nemzedéke már fáradtan született. Ne fárasszuk el tehát őket valamely túlhajtott egyoldalú neveléssel még jobban, hanem a teste és lelke minél harmonikusabb foglalkoztatásával készítsük elő a jövő életre, mely idegzetét ugyis óriási mértékben fogja próbára tenni s amely élet ugyis fárasztó harcokkal lesz tele. Nevelési elvül szolgáljon az a törvény, hogy amíg a gyermek teste meg nem erősödik, addig ne fogjuk szellemi munkára, mert a szellemi életünk feltétele testünk épsége, egészséges fejlődése. Ne fárasszuk el gyermekeinknek különösen szellemi erejét, mert André Tissot mondása szerint is a szellemi munkára fogott kicsinyek csodák, de életük végén bolondokká lesznek. Erőssé kell tehát edzeni a gyermeket, a játék, a testmozgás által.

(Folytatása következik).

## Iskolák. Főiskolák.

**A Budapesti Egyetemi AC évváró versenye.** A BEAC évváró versenye meglepő nagyszámú közönség jelenlétében zajlott le f. hó 23-án d. u. a lágymányosi sport telepen. Az eredmények és a mutatott formák után i élve, athlétáink erősen rászorultak az évváróra. A fáradság feltűnő jeleit kellett egyes athlétákon konstatálnunk. Tulosszu volt és főleg erős az idei athletikai évad s csakis így volt lehetséges, hogy a szezon végén egyes athléták meglepő győzelmeket tudnak aratni, melyeket főképp a crackek hanyatlásának köszönhetnek, nem pedig javulásuknak.

A verseny mindenesetre két kellemes meglepetéssel szolgált, Az egyik a fiatal Fleck gyönyörű gerelyeredménye, a másik Varga Béla kalapácseredménye, melylyel csak centiméterekkel maradt el Mudin István országos rekordjától. Rendkívül örvendünk Varga ezen eredményének, mert nagy tehetsége, de főképp fiatal volta remélni engedi, hogy e sportágban is nagyobb és nemzetközi viszonylatban számot tevőbb eredményt érhetünk el. Az eddigi dekadenciának főoka az volt, hogy azt eddig csak egy athleta üzte. A handicapok a  $\frac{1}{4}$  angolt kivéve, jól sikerültek. Csak egy érthetetlen előttünk, hogy handicapereink miért becsülik oly sokra a kis Speidlt. Mert ez a kivételes tehetségű fiatal futónk egyizben 53 mp en belül futotta a 400 métert s nem a  $\frac{1}{4}$  angolt, még nem következtethető, hogy ezen formáját mindig kifutja. E formára már a MTK-nál is ráczáfolt és a handicaper ezt úgy látszik nem vette figyelembe. A 100 yardos handicapet a scratchman Rácz nyerte az elképzelhető legkisebb mellszélességgel Jolbey ellen, idő 10.6 mp. volt. A 220 yardos handicapet ugyancsak mellszélességgel az erősen megjavult Szerelemhegyi nyerte Jolbey ellen, mig a  $\frac{1}{4}$  angolost az erősen kieresztett Szahlander.

A gerelyjuniort Fleck meglepő kiváló eredmény-nyel nyerte. Eredménye oly elsőrangú, hogy senior versenyt is nyerhetne vele. A súlydobást Mudin Imre távollétében Joanovits nyerte, ki azonban megint nem tudott bennünket kielégíteni. A többi versenyszám teljesen érdektelen volt.

A versenyen még két főiskolai bajnokság került eldöntésre, a magasugrásért Ludinszky 176 cm. imponáló eredménnyel nyerte Domokos ellen, míg a 3 angolos síkfutását Weisshaus nyerte a feltűnő javulást mutató Thomka ellen.

Részletes eredmények:

Helyből távolugrás (ifjúsági). 1. Varga Jenő (BEAC), 2. Sz Kornár István (BTC), 3. Rády Vilmos (BEAC).

Füleslabdahajítás (ifjúsági). 1. Pilinszky Tibor (BTC), 2. Rády Vilmos (BEAC), 3. Varga Jenő (BEAC).

1. ang. mértf. junior ötös csapatverseny. 1. BEAC w. o. Egyénileg: 1. Kertész Sándor (BEAC), 2. Thomka Áron (BEAC), 3. Friedmann Vilmos (BEAC). Mellel nyerve, két méterrel harmadik.

Diszkoszvetés junior. 1. Holota János (Érsekújvár), 2. Szántó Leó (Postás), 3. Jusinszky Lajos (BEAC).

100 yardos síkfutás handicap. 1. Rácz Vilmos (BEAC), 2. Jolbey Miklós (BEAC), 3. Sággy Vilmos (PTE). Mellel nyerve, fél méterrel harmadik.

Magasugrás főiskolai bajnokság. Bajnok: Ludinszky Lajos (BEAC), 2. Domokos György (BEAC), 3. Tauber Ottó (BEAC).

Kalapácsvetés. 1. Vargha Béla (BEAC), 2. Mayer Jenő (BEAC).

1/4 ang. mértf. síkfutás handicap. 1. Szahlander Jenő (MAC), 2. Merényi Lajos (MAC), 3. Fischer Márton (MTK). Méterrel nyerve, öt méterrel harmadik. Rossz handicap.

3 ang. mértf. síkfutás főiskolai bajnokság. Bajnok: Weisszhaus Mihály (BEAC), 3. Thomka Áron (BEAC), 3. Kertész Sándor (BEAC). Ötven méterrel nyerve, száz méterrel harmadik.

Súlydobás. 1. Joanovits Szilárd (CEAC), 2. Stich Béla (BEAC), 3. Nyilassy Károly (BTC).

Távolugrás junior. 1. Jolbey Miklós (BEAC), 2. Vértés Jenő (BEAC), 3. Speidl Bódog (BEAC).

Svédgerelyvetés junior. 1. Fleck Samu (BTC), 2. Nyilassy Károly (BTC), 3. Varga Béla (BEAC)

220 yardos síkfutás handicap. 1. Szerelemhegyi Ervin (MAC), 2. Jolbey Miklós (BEAC), 3. Radóczy Károly (MAC). Mellel nyerve, két méterrel harmadik.

**A budapesti III. ker. m. kir. áll. főgimn. testgyakorló köre középiskolai uszóversenye.** Folyó hó 15-én és 16-án folyt le a női császárszodában a III. ker. gimn. V. uszóversenye mintegy 15 középiskola részvételével. Résztvett az újvidéki gimnázium három uszója is. Legszebben szerepelt a III. ker. gimnázium,

főlényel nyervén a stafétákat és a pont versenyt is. Az 50 méteres főversenyt Peterdy nyerte karcapással Erdős ellen, jó idő alatt. A meghívási versenyben Rimanóczy győzött Pogány ellen. A polo mérkőzések döntője később fog megtartatni a III. ker. gimnázium és a VI. ker. ker. isk. csapatai között. A rendezés, különösen a második napon, kitűnő volt, ami Kmetykó János tornatanár és Donáth Leó érdeme.

Részletes eredmények:

1. Kezdők versenye, 50 m. 12 előfutam és 3 középfutam után a döntőben: 1. Löbl Kászló, 2. Seibriger Emil, 3. Berger János.

2. I—II. o. versenye, 50 m.: 1. Ferenczy Sándor, 2. Gyaszát József, Kronberg László.

3. 5-ször 50 méteres sprintstaféta: 1. III. ker. gimnázium csapata, 2. I. ker. gimn. Tíz méterrel nyerve.

4. 200 méteres handicap: 1. Kucze János, 2. Klauschek Ferenc, Nádas Gusztáv.

5. III—IV. o. versenye, 30 m.: 1. Kunszt Ferenc, 2. Novák István, 3. Wellisch Dezső.

6. Főverseny 50 méter: 1. Petrovics Szvetiszlav 2. Erdős Gyula.

7. Mell handicap 100 méter: 1. Janda Miklós, 2. Mitrovics György, Széchy Endre.

8. Főverseny 400 méter: 1. Koltay János, 2. Kronberg Alajos.

9. 50 méteres handicap: 1. Ungár Béla, 2. Schuler István, 3. Pollák Sándor.

10. 3-szor 50 méteres vegyes staféta; 1. III. ker. gimnázium csapa, (Széchy, Weck, Benedek), 2. VI. ker. keresk. isk. csapata.

11. Meghívási verseny 50 m.: 1. Rimanóczy Jenő (MAEC), 2. Pogány Andor (BAK).

12. Vidékiek versenye 100 méter: 1. Eckfeld Dezső, 2. Mitrovics György.

13. Háthandicap 100 méter: 1. Janda Miklós, 2. Klauschek F., 3. Sipos Károly.

14. Vízi polo előmérkőzés: III. ker. gimnázium, 2. a IV. ker. gimnázium. Bíró: Donáth Leó.

**A debreczeni ref. tanítóképző tornakörének munkálkodása.** A Tornakör a felügyelő tanár jelenlétében 1909. október hó 8 napján tartotta meg alakuló gyűlését, mely alkalommal a tisztviselőket így választotta meg: Elnök: Csánki Adorján 4. o. t., alelnök: Báthori István 4. o. t., főjegyző: Kiss Jenő 3. o. t., aljegyző: Szathmári József 4. o. t., pénztáros: Molnár László 4. o. t. Választmányi tagok: Sándor Imre 4. o. t., Demeter Kálmán 1. o. t., Kádár Elek, Parragh Gyula 3. o. t., Nagy Sándor 2. o. t., Geréb János 1. o. t. Előtorászok: Gyökös Imre 4. o. t., Apostol Gábor 3. o. t., Papp Kálmán 3. o. t., Sütő Imre 3. o. t.

A kör ügyeit a köz- és választmányi gyűlések intézték. Az alakuló- és zárógyűlésen kívül a kör egy köz- és 3 választmányi gyűlést tartott.

A kör tagjainak száma 92. Tagsági díj 1 korona. Gyakorló órák hetenként négyszer tartattak, mikor is a rendre a tisztviselők ügyeltek fel, amint őket erre a választmányi gyűlés elkötelezte. A felügyelet ez évben szigorított. Az órákon a tagok a felügyelő tanár utasítása szerint magukat a tornázás minden nemében gyakorolták, alkalmas időben pedig a játékok begyakorlására csoportokba összegyűlve a Nagyerdőre vonultak ki.

Ez isk. évben a tornavizsgálat alkalmával jun. 21-én házi versenyt tartott, mely versenyen az első és második győzteseket ezüst és bronzéremmel tüntette ki.

E háziversenyen a következő tanulók tüntek ki:

1. Százméteres síkfutás. I—II. osztály számára. 1. Oláh István, 2. Simon István.

2. 120 m. síkfutás. III—IV. o. számára. 1. Sütő Imre, 2. Szentandrás Elek.

3. Nyújtó-korlát (összetett) gyakorlat III—IV. o. számára. 1. Csánki Adorján, 2. Simon István.

Jegyzet. Minden versenyző mindkétszeren egy előírt és egy szabadon választott gyakorlatot mutatott be.

4. Magasugrás földről. I—IV. o. számára. 1. Sütő Imre, 2. Csánki Adorján.

5. Súlydobás távolra. 1. Csánki Adorján, 2. Szentandrás Elek.

Jegyzet. Minden versenyző 213 cm.-res négyzetből tetszés szerinti kézzel háromszor dobott.

A kör vagyoni állapota a következő:

Bevétel:	
A mult évi pénztári maradvány . . . . .	5.41 kor.
Tagsági díjakból befolyt . . . . .	15.— „
Takarékpénztárból kivétetett . . . . .	26.— „
	46.41 kor.

Kiadás:	
Takarékpénztári betét . . . . .	9.— kor.
Érmekre . . . . .	26.— „
Iskola szolgának . . . . .	10.— „
Elnöki utalványra . . . . .	—40 „
	45.41 kor.
Pénztári maradvány . . . . .	1.01 „

Vagyon kimutatás:	
Az Alföldi takarékpénztár betéti könyvén	662.01 kor.
Hátralékos tagsági díjakban . . . . .	69.— „
Készpénzben . . . . .	1.01 „
	732.02 kor.

A kör zárógyűlését 1910. jun. 17 én. tartotta, amelyen a fentartó bizottságot így választotta meg: elnök Sütő Imre 3. o. t., jegyző Kiss Jenő 3. o. t., pénztáros Gombos József 3. o. t.



## VADÁSZFEGYVEREK

**Csakis elsőrendű gyártmányok!**

Flobertek, pisztolyok, revolverek, sport,  
utazási cikkek és távcsöveket

**csekély havi törlesztésre**

szállít

# NOWOTNY J.

prágai fegyvergyáros budapesti telepe  
Budapest, VI., Nagymező-utca 21.

Kérjen főárjegyzéket!

**! TELEFON !**

112—69



**! TELEFON !**

112—69



# A M. KIR. ALLAMVASUTAK TÉLI MENETRENDJE.

A vonatok INDULÁSA Budapest k. p. udvarról. Érvényes 1910. okt. 1-től.

A vonatok ÉRKEZÉSE Budapest k. p. udvarra. Érvényes 1910. okt. 1-től.

Dél-előtt				Délután			
vonal-szám	óra	perc	vonat neve	vonal-szám	óra	perc	vonat neve
1110	5 50		sz. v.	610	12 20	sz. v.	Arad, Tóvis, M.-Sziget
20	6 10			310	12 30		Hatvan
1502	6 25		gy. v.	8	12 40		Szombathely, Wien
10	6 40			912	12 50		Újvidék, Bród
1002	7 00		gy. v.	1504	1 20	gy. v.	Kassa, Poprad-Felka
302	7 05			324	1 35	sz. v.	Gödöllő
906	7 10			1304	1 40	gy. v.	Fehring, Graz
402	7 20			602	2 00		Arad, Bukarest
1302	7 25			4	2 05		Wien, Paris
322	7 30		sz. v.	404	2 15		Kassa, Lemberg
908	7 45			916	2 20	sz. v.	Kiskörös
606	8 00			312	2 25		Hatvan
1508	8 10			24	2 30		Bicske
506	8 20			510	2 40		Szolnok
1008	8 25			1902	2 55	gy. v.	Sarajevo, Gyékényes, (Balatonfüred, Tapolca)
408	8 35			904	3 20		Belgrad
1708	9 00			304	3 30		Konstantinápoly
306	9 15			1022	3 35	sz. v.	Ruttka, Berlin
2	9 20		gy. v.	326	4 25		Paks
22	11 55		sz. v.	18	4 30		Gödöllő
				410	5 10		Komárom, Triest
				6	5 15	gy. v.	Győr, Sopron, Bruck-K.
				328	5 20	sz. v.	Gödöllő
				508	5 40		Kolozsvár, Brassó
				308	5 55		Ruttka, Berlin
				1004	6 15	gy. v.	(Zágráb, Fiume, Róma, Napoli, Nizza)
				518 <sup>1)</sup>	6 15	sz. v.	Nagykátá, Szolnok
				330	6 25		Pécel
				914	6 25		Topolya
				314	6 40		Hatvan
				26	6 55		Bicske
				1706	7 05		M.-Sziget, Stanislaw
				16	7 15		Győr, Triest
				316	7 35		Hatvan
				1006 <sup>2)</sup>	7 40	gy. v.	Fiume
				1510	8 00	sz. v.	Kassa, Csorba
				918	8 00		Kunszentmiklós-Tass
				1912	8 25		Pécs, Bród, Sarajevo
				334	8 50		Gödöllő
				514 <sup>1)</sup>	9 05		Nagykátá, Szolnok
				1306	9 25		Fehring, Graz
				608	9 30		Arad, Brassó
				1508	10 00		Kassa, Csorba
				910	10 10		Belgrad
				406	10 15		Kassa, Lemberg
				1010	10 25		Fiume, Napoli
				12	11 00		Wien, Paris
				338	11 10	v. v.	Ruttka, Berlin
				614	11 25	sz. v.	Arad, Debreczen
				422	11 35	v. v.	Hatvan, Szerencs

<sup>1)</sup> Nagykátától Szolnokig csak vasár- és ünnepnap előtti hétköznapokon közlekedik.

<sup>2)</sup> Csak bezárolag október 31-ig és február 15-től közlekedik.

**A vonatok indulása Budapest-Józsefvárosról**

**Délután.**

332	7 00	sz. v.	Gödöllő
-----	------	--------	---------

Dél-előtt				Délután			
vonal-szám	óra	perc	vonat neve	vonal-szám	óra	perc	vonat neve
645	4 05		tszsz.	323	12 10	sz. v.	Gödöllő
339	5 10		v. v.	609	12 30		(Tóvis, Arad, Mára- marossziget)
513	5 20		sz. v.	301	12 45	gy. v.	Berlin, Ruttka
309	5 30			7	12 55	sz. v.	(Wien, Sopron, Szombathely)
909	5 45			401	1 00	gy. v.	Lemberg, Munkács
1707	5 45			903	1 05		Konstantinápoly, Bród
19	5 55			601	1 15		Bukarest, Arad
17	6 05			1	1 30		London, Paris, Wien
607	6 10			1901	1 40		(Bród, Eszék, Pécs, Gyékényes)
11	6 25			911	1 50	sz. v.	Újvidék
405	6 30			1301	2 10	gy. v.	Graz, Fehring
1911	6 50			315	2 15	sz. v.	Hatvan
319	6 50			1501	2 40	gy. v.	Bártfa, Kassa
1505	7 00			23	2 55	sz. v.	Bicske
1305	7 10			325	3 25	sz. v.	Gödöllő
507	7 20			3	6 45	gy. v.	Wien, Graz
917	7 25			505	6 40	sz. v.	(Brassó, Kolozsvár, Debreczen)
321	7 30			421	6 55	v. v.	Szerencs, Hatvan
311	7 40			15	7 10	sz. v.	Győr
27	7 45			305	7 10		Berlin, Ruttka
1003	8 00	gy. v.	Róma, Triest, Fiume	605	7 25		Brassó, Arad
1509	8 15	sz. v.	Csorba, Kassa	907	7 30		Sofia, Belgrad, Bród
1007	8 20		Fiume, Bród, Pécs	407	8 00		Lawoczne, M.-Sziget
509	8 30		Szolnok	1009	8 05		Fiume, Bród, Pécs
313	8 45		Hatvan	1705	8 20		Stanislaw, M.-Sziget
13	9 20		Győr	25	8 30		Bicske
1005 <sup>1)</sup>	9 35	gy. v.	(Fiume, Triest, Tapolca, Balatonfüred)	9	8 45		Wien, Graz, Triest
307	9 50	sz. v.	Berlin, Ruttka	1507	8 45		Csorba, Kassa
913	9 55		Szabadka	331	9 05		Pécel
409	10 10		Miskolc	303	9 15	gy. v.	Berlin, Ruttka
5	10 20	gy. v.	Sopron, Győr, Br.-K.	31a	9 28	sz. v.	Triest, Szekesfehervár (Róma, Fiume, Vinkovce, Eszék)
21	10 45	sz. v.	Torbágy, Triest	1001	9 35	gy. v.	Kiskörös
				915	9 45	sz. v.	Lemberg, M.-Sziget
				403	9 55	gy. v.	Sofia, Belgrad
				1303	10 10		Graz, Triest
				327	10 25	sz. v.	Gödöllő
				517	10 35		Nagykátá
				1109	10 45		Tapolca, Balatonfüred
				1503	10 50	gy. v.	Csorba, Kassa

**A vonatok érkezése Budapest-Józsefvárosra.**

**Dél-előtt.**

317	5 55	sz. v.	Gödöllő
919	6 17		Kunszentmiklós-Tass

<sup>1)</sup> Fiuméről csak bezárolag október 31-ig és február 15-től közlekedik.

A vonatok INDULÁSA Budapest ny. p. udvarról. Érvényes 1910. okt. 1-től.

A vonatok ÉRKEZÉSE Budapest ny. p. udvarra. Érvényes 1910. okt. 1-től.

Dél-előtt				Délután			
vonal-szám	óra	perc	vonat neve	vonal-szám	óra	perc	vonat neve
148	5 15		sz. v.	114	12 15	sz. v.	Wien
122	5 35			180	12 55		Rákospalota-Ujpest
718	5 50			162	1 30		Dunakeszi-Alag
152	6 00			4114 <sup>1)</sup>	1 50		Piliscsaba
4102	6 10			504	2 00	gy. v.	(Szatmár-Nemeti, Kolozsvár, Brassó)
150	6 20			126	2 10	sz. v.	Párkány-Nána
6502	6 35			164	2 15		Rákospalota-Ujpest
102	6 50	k. ost. ex. v.	(Wien, Paris, Ostende, London)	4108	2 20		Esztergom
512	7 00	gy. v.	(Nagyvárad, Arad, Brassó, Nagyszeben, Kőrösmező)	106	2 30	gy. v.	Wien, Paris
1404	7 05			120	2 35	sz. v.	Galánta
104	7 55			704	2 40	gy. v.	Bukarest, Bázias
154	8 05	sz. v.	Dunakeszi-Alag	722	2 45	sz. v.	Czegléd
708	8 15	gy. v.	Orsova, Bázias	6504	2 50		Lajosmizse, Kecskemét
712	8 30	sz. v.	(Temesvár, Karánsebes, Bázias)	166	4 10		Rákospalota-Ujpest
4104	9 05			130	4 20		Nagymaros
116	9 20			716	4 30		Szeged
156	9 40			108	5 15	gy. v.	Wien
6508	11 15			724 <sup>2)</sup>	5 40	sz. v.	Czegléd
158	11 20			188	5 50		Rákospalota-Ujpest
				124 <sup>3)</sup>	6 00		Nagymaros
				724 <sup>4)</sup>	6 10		Czegléd
				124 <sup>5)</sup>	6 20		Nagymaros
				724	6 35		Czegléd
				4110	6 40		Esztergom
				726	6 45		Czegléd, Szolnok
				1406	6 50	gy. v.	Pozsony, Berlin
				124	6 55	sz. v.	Párkány-Nána
				170	7 00		Rákospalota-Ujpest
				728	7 35		Czegléd
				6506	7 40		Lajosmizse
				172 <sup>6)</sup>	8 00		Dunakeszi-Alag
				710	8 05		Bukarest, Bázias
				132 <sup>7)</sup>	8 20		(Vác)
				4112	8 30		Esztergom
				1408	8 40		Zsolna, Berlin
				118	9 30		Wien, Paris
				502	9 35	gy. v.	(Kolozsvár, Bukarest, Stanislaw)
				706	10 15		Szeged, Bázias, Bukarest
				721	10 30	sz. v.	Kiskunfélegyháza
				140	11 10		Nagymaros
				902 <sup>8)</sup>	11 20	k. ost. ex. v.	Belgrad, Konstantinápoly
				702 <sup>9)</sup>	11 30		Bukarest, Konstantinápoly

**A vonatok indulása Buda-Császárfürdőről.**

4002	6 00	sz. v.	Esztergom
4004	8 54		Esztergom

Dél-előtt				Délután			
vonal-szám	óra	perc	vonat neve	vonal-szám	óra	perc	vonat neve
145	5 50		sz. v.	151	12 00	sz. v.	Rákospalota-Ujpest
723	5 25			133	1 20		Nagymaros
725	5 35			703	1 25	gy. v.	Bukarest, Bázias
4101	5 50			103	1 40		Paris, Wien
139a	5 55			503	1 50		(Kolozsvár, Tóvis, Sz.-Nemeti, Szolnok)
725a	6 00			159	1 55	sz. v.	Rákospalota-Ujpest
147	6 05			4107	2 05		Esztergom
6505	6 10			161	2 10		Dunakeszi-Alag
721	6 20			163	3 00		Rákospalota-Ujpest
301 <sup>1)</sup>	6 25	k. ost. ex. v.	(Konstantinápoly, Belgrad)	6507	3 20		Kecskemét, Lajosmizse
701 <sup>2)</sup>	6 30		(Konstantinápoly, Bukarest)	713	4 05		Temesvár J., Szeged
139	6 35	sz. v.	Nagymaros	127	4 10		Nagymaros
1407	6 40			4109	5 00		Esztergom
217	7 15	tszsz.	Párkány-Nána	215	5 30	tszsz.	Érsekújvár
709	7 20	sz. v.	Bukarest, Bázias	165	5 35	sz. v.	Rákospalota-Ujpest
501	7 30	gy. v.	(Bukarest, Kolozsvár, Máramarossziget)	115	6 55		Wien, Berlin
149	7 35	sz. v.	Rákospalota-Ujpest	1401	6 20		