

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
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,
Eötvös városi 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 Csónak- és Korcsolyázó-Egylet,
Lévai Torna- és Vivó-Egylet,
Lőcsei Korcsolyázó-Egylet,
Lőcsei Vivó- és Torna-Egyesület,
Magy. Testgyakorlók Köre,
Márm.-szigeti ifj. Torna-Egylet,
Magyar Úszó-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Torna-Egylet,
Magyar-Óvári Torna- s Vivó-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Kerékpár-Egylet,
Maros-Vásárhelyi Korcsolyázó-Egylet,
N.-Bányai Torna- és Korcsolyázó-Egylet,
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,
Papai Korcsolyázó-Egylet,
Pozsonyi Torna-Egylet,
Privigyei Korcsolyázó-Egylet,
Rimaszombati Korcsolyázó-Egylet,
Quarnero Csónakázó-Egylet,
Sátoraljai helyi Korcsolyázó-Egylet,
Selmeczi 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 Vivóegyes.,
Szegedi Csónakázó-Egylet,
Szegedi Korcsolyázó-Egylet,
Szegedi Torna-Egylet,
Székely-Ujvárhelyi Korcsolyázó-Egylet,
Székesfehérvári Korcsolyázó-Egylet,
Szegedi Kerékpár-Egyesület,
Szászvárosi Athletikai-Club,
Szolnoki Korcsolyázó-Egylet,
Temesvári Korcsolyázó-Egylet,
Törontáli Korcsolyázó- és Hajós-Egylet,
Törontáli Athletikai Club,
Törontáli Korcsolyázó-Egylet,
Ujvidéki Kerékpár-Egyesület,
Veszprémi Torna-Egyesület,
Zsombolyai Athletikai Club.

HIVATALOS KÖZLÖNYE.

Testnevelési korosztályok.

A testnevelésben az egész művelt világban ma meglehetősen ellentétes véleményekkel találkozunk. A német torna, a svéd gimnasztika, az angol atletika, a francia katonás-torna, az angol katonás-cserkészlet, a sportok számtalan faja kínálkozik az ifjuság erősítésére, de a válogatásban mindjárt nagy az ellentét, úgy a népek, mint az egyének közt. A gyakorlatoknak kedveltsége népi és egyéni rokonszenvén épülvén fel, magára gyakorlat megfelelő voltára ebből nem is lehet következtetni. Hibás volna a következtetés a gyakorlatot üzök számából is, mert így biztosan az angol verseny-atletika volna a legjobb testfejlesztési mód.

De sokan úgy akarják eldönteni, hogy melyik gyakorlat a legmegfelelőbb az ifjuság számára, hogy a gyermekek kedvéből, gyakorlatozó hajlamából azt választanák, melyet a tanulók ma a legnagyobb kedvvel gyakorolnak. Természetesen így a labdarugás lenne a legjobb nevelési testgyakorlat!

E rövid cikk keretében nem lehet alaposan kijelölni a nevelési testgyakorlatok fajtát, hanem a szakkörökben nálunk is erősen ellentétes felfogásokat akarják egymáshoz közelebb

hozni. Illetőleg arról akarnók meggyőzni a meggyőződésre hajlandókat, hogy az elvi szempontokat tekintve, nincsen is közöttük nagy ellentét, mert nincsen olyan angolmanikus, ki a tornát általában és olyan németimádó, ki a versenyzést mindenképpen eltiltaná a tanuló-ságnak. Az ellentét a felfogásokban főleg onnan származik, hogy engedményeket tenni nálunk a vitatkozásban szégyennek tartják, hogy az okosabb enged elv nem magyar elv. Mi mindenáron le akarjuk czáfolni ellenfelünket, mi győzni akarunk ott is, hol a megalkuvás az igazság érvényesítését jelenti. Hol volnánk ma, ha a német tornatanítás ellen e lapokban minden nemzetet megelőző küzdelem is nem a teljes győzelem, a teljes leverés hevével vivott volna?!

Az ellentétek élet véljük elvenni, ha az alábbiakban az emberi életkort korszakaszokra osztva, megjelöljük az egyes korosztályoknak megfelelő gyakorlatokat. Azt hisszük az is nagy baj volt eddigi vitáinkban, hogy mindig csak a 10—18 év közt levő ifjuság gyakorlatait kerestük és sem az előbbi, sem az utóbbi korra nem gondoltunk. A tornatanítás reformja alig érintette eddig a kis gyermekek és serdült ifjak gyakorlatait.

Az emberi életkort testnevelési szempont-



ból a következő nyolcz korosztályra véljük legjobban feloszthatni: 1. csecsemőkor 6 évig; 2. gyermekkor 6—10 év; 3. kisiukor 10—14 év; 4. fiukor 14—18 év; 5. ifjukor 18—22 év; 6. férfikor 22—40 év; 7. öregkor 40—60 év közt és 8. aggkor 60 évtől kezdve.

Ki mondhatja tehát, hogy ez életkorok testi fejlettségének, kedélyállapotának csak két korosztályban is megfelelő lehetne ugyanazon gyakorlat. De ha a gyakorlat megfelelő is két korosztályban, nem felel meg a gyakorlat tanításának foka, módszere. Sőt azt is mondhatjuk, hogy ha megfelelő az északi germán népeknél egy gyakorlat 10 évi emberi kor határában, nem felel meg a magyar ifjuságnak.

A felsorolt korosztályoknak kell tehát keresni a lelki, testi állapotnak legjobban megfelelő gyakorlatokat. A keresés elve az legyen, hogy a gyakorlat kárt ne tegyen a testben és elégítse ki a lélek szórakozási vágyát is. Azt is számításba kell venni, hogy az orvosilag, neveléstanilag legjobban adagolható svédturnát addig tartsuk meg, míg azt jobbal és kedvvel üzőttebbel helyettesíteni nem tudjuk. A versenyzést oly korban és oly módon kell beilleszteni a gyakorlatokba, hogy az egészen az ifjukorig, 18 éves korig, trening nélkül gyakorolható legyen. A sportok gyakorlása kezdetben játékszerűen és ne versenyszerűen történjék.

Az egyes korosztályoknak megfelelő gyakorlatokat a következőleg osztanók be:

1. Csecsemőkor, 6 évig: ápolás, játék.
2. Gyermekkor, 6—10 évig: játék, svédturna, szabadtéri természetes mozgások.
3. Kisiukor, 10—14 év: sportjáték, svédturna, korcsolyázás, uszás, szabadtéri gyakorlatok.
4. Fiukor, 14—18 év: sport, könnyű atletika.
5. Ifjukor, 18—22 év: sportverseny, atletika.
6. Férfikor, 22—40 év: nehéz atletika, lovaglás, vadászat, verseny.
7. Öregkor, 40—60 év: svédturna, kisvadászat.
8. Aggkor, 60-tól: ápolás, séta.

A korosztályoknak alsóbb gyakorlatai mindaddig gyakorolhatók, míg ahhoz kedv mutatkozik, de a magasabb korosztály gyakorlatai előbb semmikép sem gyakorolhatók, még a testi fejlődés e fokot el nem érte. Most nálunk az a baj, hogy egy 18 éves ifju a sportok, versenyek minden nemét végig próbálván, 20—25 éves korában már vén athlétának nevezi magát, semmit sem csinál, legfeljebb versenyt rendez, ifjuságot nevel, eszméket termel az okosabbak rémületére.

A neveléstani testgyakorlatoknak 10 éve alatt a főgyakorlatokat a svédturna és a könnyű atletika fogja okvetlen adni, de a játék és sportok is helyet, időt kapnak az iskolában.

Óhajtjuk, hogy ez elvek alapján alakuljon ki nemzetünk erősödésének javára iskolai tornatanításunk.

A tanulói korcsolyapályák fejlődéséről.

Alig van olyan sport, melynek üzéséhez pénz ne kellene. Így korcsolyázni is ma már csak drága korcsolyával, drága pályán lehet. A tanulósnak pedig általában nincsen pénze, mert a legnagyobb tömeg, ami nagyon is szegény középosztályuakból kerül ki. Mint lehetne tehát a tanulósnak olcsóvá tenni a korcsolyázás egészséges sportját? Ugy, hogy csinálja meg maga az ifjuság a pályát, vezesse ennek minden anyagi gondját, de élvezze jövedelmének jóoldalait is.

Nem lehetetlen a dolog! Tudunk iskolát, hol az alább közlendő módot csaknem egészen megközelítőleg folyik már javában a korcsolyázás.

Ma már csaknem minden iskolában megalakult az ifjusági sportkör vagy testgyakorlókör. Itt kellő önállósággal alakítsuk meg a korcsolya szakosztályt. A szakosztály csináljon költségelőirányzatot minden lehető körülmény mérlegelésével. Tehát számitsen arra is, hogy az idén fagyni sem fog. Az előirányzott költségek minimumát adja kölcsön az ifjusági sportkör. A pályát a némileg megfizetendő iskolaszolgákkal közösen csinálja meg maga az ifjuság. Biz nem nagy dolog ez, sőt magából a dologból is sportot kell csinálni.

Ne kényeztessük a fiukat. Vegyék kezükbe a lapátot, seprüt, tisztítsák a pályát. Az iskolaszolgáknak csak az öntözés munkáját hagyjuk.

Ha nincs elég seprű, vegyünk. 30—40 seprő tanuló a legnagyobb iskolaudvar jégpályáját egy negyed óra alatt megtisztítja. Öröm ez a tanulóknak, nem munka.

Aztán azt is tapasztalhattuk, hogy a tanulás magában nem szeret korcsolyázni. Hanem életet önt a korcsolyázásba, ha a tanulók családjai, a tanulók nővérei is megjelenhetnek. Soha se féljünk oly nagyon a két nemnek a sporttereken való találkozásától!

A pályát különben is jövedelmezővé az idegenek teszik, mert ezektől legalább 20 fillért szedjünk.

A befolyt belépődíjakból az első kiadás a korcsolya-vásárlás legyen, mert ez is jövedelmet biztosít. Egy pár jó korcsolyát veszünk 4 K ért. A használatért szedünk 20 fillért. Egy jó idényben már az áron felül veszünk be. Ha a bevételre nincsen nagy szükségünk, a használati díjat leszállítjuk vagy egészen elengedjük.

Minden munkában engedjünk az ifjuságnak megfelelő szabad kezet, kezdeményezési jogot. A tornatanár munkája legyen támogató, tanácsadó, de ne kedvszegő. Még a pályarendre is a megválasztott tanulók vigyázzanak.

Azt se bánjuk, ha a fiuk jégünnepélyt, versenyeket rendeznek, csak nekünk az okos kerékkötő szerepét kell elvállalnunk, hogy az idény anyagilag is jól záruljon.

A korcsolyapályák jövedelmét a legjobb, leg-hosszabb télen se kell egészen elkölteni, hogy a rossz idényre maradjon tartalékunk.

Ha a korcsolyapályánkat így az ifjuság a maga ügyének ismeri el, nem kell félnünk sem az elnéptelenüléstől, sem a deficizittől.

Az elferdülések megelőzéséről.*)

Irta dr. Horváth Mihály egyetemi magántanár.

A test akkor szép, ha formás, ha minden részében arányos. Az elferdülések elsősorban ezt a szép formát, az arányosságot rontják meg. Az elferdülések meggátlása s azok kifejlődése elleni védekezés ebből a szempontból tehát kívánatos. Ha tekintetbe vesszük, hogy a testi hibák, az elferdülések az illető egyénnek egyéni érvényesülését is nagy mértékben befolyásolják, akkor az ellenük való védekezés már kötelesség. Fokozott kötelességünk teszi azonban az ellenük való védekezést az a körülmény, hogy igen sok elferdülés nagy mértékben akadályozza az illető testrészek működését, sőt vannak egyesek, amelyek egyenesen az ember életét is veszélyeztetik, mert az életre fontos szervek működését nehezítik meg.

Egy sánta, pupos vagy béna ember mindnyájunk sajnálatára érdemes, mert nem csak az élet örömeiről kell sokszor lemondania, hanem a mindennapi kenyér megszerzésében is kétszer annyi akadályra talál, mint éptestü embertársa.

*) A „Szülők Lapja”-ból vesszük át e tanulmányos cikket. Azonban csak a minket közelebbről érdeklő befejező részt adjuk.

Szerk.

Ily körülmények közt szinte érthetetlen az a közönyösség, amelylyel nagyon sokan az elferdülésekkel szemben viselkednek. Még ma is általánosan elterjedt nézet, hogy az elferdülések idővel kinövik magukat. Ebben bizakodva eléggé nem korholható nyugalommal hagyják tovább ferdülni gyermekeiket, akiket e tévhitben való bizakodás nyomorékká tehet egész életükre.

Pedig van az elferdüléseknek egy sajátossága, amely megkönnyíti az ellenük való védekezést, legalább is oly értelemben, hogy ne engedjük annak rosszabbodását s ez az elferdülések fokozatos és lassu kifejlődése. Nem máról holnapra, meglepetésszerűen jelentkeznek, nem úgy, mint egy heveny fertőző betegség (vörheny, kanyaró stb.), hanem sokszor évek keltenek hozzá, míg kifejezetté válnak. E lassu kifejlődés, a fokozatos rosszabbodás lehetővé teszi, hogy annak bármely stádiumában, a kifejlődés legelején is megtegyük az arra alkalmas óvintézkedéseket s ha szükségesnek mutatkozik, meg is kezdjük a gyógyítást.

Ha azonban a „majd kinövi magát” tévhitben bizakodunk, akkor igen sokszor elmulasztjuk azt az időt, amikor még tökéletes gyógyulást remélhetnénk. Ha sikerülne valamikor kitörülni szótárunkból ezt a kifejezést, a köztudatból ezt az eléggé nem hibáztatható tévhitet, akkor igen sok embertársunkat menthetnénk meg az elnyomorodástól.

Ne siessünk a csecsemők korai felültetésével. Szoros pólyázással vagy párnákkal való megtámasztás útján nem biztosíthatjuk az egyenes tartást. Az egyenes tartásra, a helyzetváltoztatásra nevelnünk kell a gyermeket. Adjunk alkalmat arra, hogy izomzata erősödjék, ez fogja őt az egyenes tartásra képesíteni. Fektesse hasra a 3–4 hónapos gyermeket (naponta többször) s miközben fejcskáját magasra emeli, majd később két karjára támaszkodva, fokozatosan megtanulja a hasoncsuszást, majd a négykézláb való mászást, oly energikus s korának megfelelő tornát végez, hogy most már erős hátizomzattal bírva, maga fogja helyzetét változtatni. A felülés idejét ne a szülő határozza meg, hanem bizzuk azt a legérdekeltbb félre, a gyermekre. Épp így vagyunk a járás és állás tanulással. Azt a kis gyermeket, kinek elég erős csontrendszere van s izomzata is kifejlődött, (mert a szoros bekötések elkerülésével szabad mozgást biztosítottunk neki már az első hónapoktól kezdve) nem kell ösztökélni az állás tanulására. Felkapaszkodik az magától is s elindul, amikor eljött annak az ideje. Járó székek s járó-szalagok időelőtti használata helytelen, mert már akkor ad alkalmat a gyermeknek a fennálló helyzetre, amikor őt a csontrendszer erőssége és izomzatának fejletlensége még nem képesítik. Erőszakosan beleavatkozni a természet rendjébe, büntetlenül nem lehet. Ennek a kis gyermek adja meg az árát, amint azt a későbbi gyermekkorban igen gyakran észlelhető gerincoszlop és lábelferdülések bizonyítják.

A tulságos nagy testi és szellemi megterhelés ideje a 6-ik évvel ugyanis bekövetkezik. Az iskoláztatással nagyon sok ártalom jár, ami arra vezethető vissza, hogy sok gyermek aránylag szűk iskolateremben naponta sok óráig tartó ülésel súlyosbitva, oly munkára van kényszerítve, amely szellemileg is kifárasztja őket. Annál inkább kell tehát arra törekedni, hogy az első hat esztendő alatt a gyermekek testi fejlődöttségét megalapozzuk. Ezt pedig az által érvük el, ha nem avatkozunk bele a természet rendjébe s ha már a csecsemőkortól kezdve biztosítjuk neki a szabad mozgást s ezenfelül mindazt, amit a gyermekhygienia szabályképen ír elő (helyes táplálkozás, ruházkodás, tisztaság, jó levegő stb.).

Az így nevelt és jól fejlődött gyermeket nyugodtan adhatjuk az iskolába, amelyre a szellemi kiképzésen kívül azonban az a kötelesség is hárul, hogy tanulóinak testi épségét továbbra is megőrizze, sőt fejlessze.

Ez a kötelesség azonban a hatodik éven túl sem kizárólagosan az iskolát terheli, hanem a szülőket is. Fokozódó ártalmakkal szemben fokozódó figyelemre és ellenőrzésre van szükség. Az én ideáлом az lenne, hogy minden iskolaköteles gyermek minden évben kétszer megvizsgáltassék, vajjon nem jelentkezik-e valamely elferdülés vagy arra való hajlamosság. Az iskola, hatósági és házi orvosokra hárul tulajdonképpen első sorban ez a kötelesség, addig azonban, míg ez megvalósul, tegyék meg maguk a szülők odahaza.

Ez a rendszeresen megismétlődő vizsgálat teszi csak lehetővé, hogy a hibás fejlődést már a legkezdetén felismerjük. Mennyivel könnyebb lenne ily módon az orvos feladata és mennyivel eredményesebb a gyógyítás. Elhanyagolt és a teljes gyógyulásra már képtelen elferdülésekkel tulajdonképpen már nem is lenne alkalmunk foglalkozni.

A gerincoszlop elferdüléseit nem akkor kell csak gyógyítani, amikor az már valóban kifejlődött, hanem amikor az arra való hajlamosságot, a rossz tartást észrevesszük. Ennek s a gerinczferdülésnek gyógyítását természetesen szakorvosra kell bízni s valóságos kuruzslásszámba megy, ha az u. n. „Geradehalterek”-hez folyamodunk. A sokat ígérő, hangzatos nevű műszerrel végtelen sok visszaélés történik. Ennek érdeme szerinti, helyes magyar elnevezése: „elgörbitő”. Csak egy tökéletes egyenestartót ismerek, ez a gyermek erős akarata. Ezt és a gyermekizom erejét kell fejleszteni rendszeres tornáztatás útján s akkor még a mai nevelési rendszer mellett sem fogunk oly sok kerekhátú s pupos gyermekkel találkozni.

A test épsége ellen nagyon sokan vétenek a helytelen ruházkodás útján is. Anélkül, hogy ennek minden részletére kiterjeszkednék, elégséges a lábak és ujjak oly gyakori eltorzulására hivatkoznom, amelyek egyenesen a szűk és magassarku cipők használatára vezethetők vissza.

Amint látjuk, a betegségek s a szervezeten kívül álló okok egész sora veszélyezteti a test épségét. Hygienikus életmód betartásával, testedzéssel s a káros mechanikai (külső) behatások elkerülésével óvakodhatunk legjobban a test elferdüléseitől.

A nagyváradai premontrei főgimnázium testgyakorló-körének munkássága.*)

A főgimnázium Testgyakorló Köre, Földvári Mihály tanár-elnök vezetésével m. év szeptember 15-én alakult meg. A körnek 62 rendes és 51 pártoló tagja volt. Hetenként egyszer — szombaton tartott gyakorló órát, amelyet mindenkor nagyszámu tanuló látogatott. Körünk az egész éven át sikeresen működött. Február 26-án disztornát, márczius idusán mezei futóversenyt, június 8-án pedig a reáliskolával atletikai versenyt tartott. A kör tagjai télen naponta szánkóztak és korcsolyáztak. Kirándulást is nagyon gyakran rendeztek.

Az iskolaévben a Nagyváradai Sport Egylet két ízben támogatta körüket. A tél folyamán 50 koronával, az évvégi versenyen pedig 16 drb. éremmel.

Ez évben nagyon sok szerbeszerzésük volt. Vettek a többek között 10 drb. gerelyt, 5 drb. füleslabdát, 2 drb. ballövölgyi szánkót stb.

Február 23-iki disztornákra és a márczius 15-iki cross-cuntry versenyükre vándordíjat alapítottak. Az elsőt magas ugrás, kötélmászás (v. függeszkedés), súlydobás és helyből magasugrásra. A másodikat — egy művészi oklevelet — és a „márczius idusi győztes”-érmeket pedig 3000 m-es mezei versenyre.

Ez évben is tüztek ki pályatételt: „Sport és hygienia” czimmel. Az első díjat — 10 koronát — nem adhatták ki, mivel a beérkezett dolgozatok erre méltók nem voltak. A második díjat, 5 koronát Balogh János V. o. tanuló nyerte el. Dolgozata, az Ifj. Testnevelésben is megjelent.

Körüknek legfőbb célja az lévén, hogy a tanulókkal a hygienikus életmódot és az észszerű sportot megkedveltessék, ezekre rászoktassák, — az idén egy „egészségügyi és sportkönyvtár” létesítettek. Idáig 14 kötetre rug kis könyvtárunk, de szaporítását legfőbb kötelességüknek ismerik. A kör ezeken kívül előfizetett az „Egészség” czimű lapra is.

Körük általában minden sporttal foglalkozott, kivéve a vívást, mivel erre — intézetük kebelében — résztvevő nem jelentkezett.

*) A Szmekta L. Ödön igazgató által szerkesztett gazdag tartalmu értesítő alapján. Ez értesítőben jelent meg a gimnázium kitünő tanárának, Földvári Mihálynak az általunk már ismertetett Testfejlődési Viszonyok czimű munkája. Szerk.

A február 23-iki disztornán — amelyen képviselve volt városuk előkelősége — a következő tanulók győztek:

Magasugrás 5 ös csapatverseny: győztes: a VIII. o. csapata 1417 cm. átlaggal. Tagjai voltak: Uferbach László, Gyermán János, Horty Kálmán, Pelle János és Csósz József 2-ik a VII. o. csapata 1412 cm. átlag.

Helyből magasugrás: győztes: Láng István VII. o. tanuló 124 cm. 2. Kollászky Miklók VII. o. 118 cm. 3. Szabó János VII. o. 112 cm.

Kötélmászás: győztes: Láng István VII. o. 42 mp. 2. Karácsony Jenő VII. o. 3. Csósz József VIII. o.

Sulydobás: győztes: Pelle János VIII. o. 910 cm. 2. Gyermán János VIII. o. 903 cm. Karácsony József VII. o. 884. cm.

Igy a vándordíjat — egy a győzelmet ábrázoló szobrot és diszoklevelet — 1 évre a VII. nyerte.

A márczius 15-iki cross-cuntry — (mezei futó) versenyben, melyet márczius 15-iki emlékére szoktak minden évben megtartani — ugyancsak a VII. o. csapata nyert 16 ponttal; 2-ik a VII. o. csapata

Egyéni győztesek: 1. Láng István VII. o. 9 perc 41.6 mp. 2. Karácsony Jenő VII. o. 3. Kollászky Miklós VII. 4. Nagy Lajos VII. 5. Szilágyi János VII. o. 6. Petróczy Zoltán VII. 7. Korbély Pál VIII. o. 8. Koszta Romulusz VIII. o. 9. Uferbach László VIII. o. — és így tovább. Összesen 15-en versenyeztek.

Junius 8-án — főreáliskolával tartott atletikai versenyben — intézetük tanulói fölényes győzelmet arattak. Ifjaik nyertek: 9 első, 6 második és 9 harmadik díjat, a főreál 4 első, 8 második és 2 harmadik díjával szemben.

Győztesek:

50-es futásban I. o. r. győztes: Ruzs János I. B) o. 76 mp. 2. reál. 3. Jeremiás Ákos I. B) o.

60. m. síkfutás II. o. r. győztes: Szabó Zoltán II. B) o. 8.4 mp. 2. Máthé János II. A) o. 3. Barbu László II. A) o.

70 m. síkfutás III. o. r. győztes: reál. 2. Roxin János III. B) o. 3. Botos Flórián III. A) o.

80 m. síkfutás IV. o. r. győztes: Vidlicska József 10.4 mp. 2. Fodor Gyula IV. B) o. tanulók. 3. reál.

100 m. síkfutás V., VI., VII. o. r. győztes: Láng István VII. 11.6 mp. 2. reál. 3. Reviczky György VII. o.

400 m. síkfutás V., VI., VII. o. r. győztes: Láng István VII. o. 60 mp. 2. reál. 3. Karácsony Jenő VII. o. 4×100-es staféta, győztes a reáliskola csapata. 2. a főgimn. 1-ső csapata.

100+200+400+800 m. staféta, győztes a főgimnázium 1-ső csapata.

Magasugrás, V., VI., VII. o. r. győztes: reál. 2. holtversenyben Nagy Lajos VII. o. és egy realista 152 cm. 3. Kollászky Miklós VII. o. 147 cm.

Magasugrás, III.—IV. o. r. győztes: Kelepec Do-

mokos IV. B) o. 158 cm. 2. reál. 3. Stokker József IV. B) o. 140 cm.

Távolugrás, V., VI., VII. o. győztes: Láng István VII. o. 569 cm. 2., 3. reál.

Gerelyvetés, középen fogva, győztes: Szabó János VII. o. 3790 cm. 2. reál. 3. Kollászky Miklós 3255. cm.

Sulydobás, győztes: reál. 2. reál. 3. Szabó János VII. o. tanuló.

Néhány szó a cserkész-őrszem mozgalomról.

A cserkész-őrszem mozgalom célja röviden: bátor, jellemes, az élet küzdelmeiben becsületesen megállni tudó, nagy gyakorlati ismeretekkel és tapasztalattal ellátott férfiakká nevelni az ifjúságot.

Az ő, új és jelenkori paedagogusok számtalan nevelési reformtervet dolgoztak ki s bár már régen alapelvül szolgált az a mondás, hogy: addig hajlitsd a fát, amíg fiatal, — de csak abban az irányban hajlitsd, amely irány megfelel a fa természetének, mégsem tudták a reformátorok rendszerüket teljesen megegyeztetni az ifjak természetével. Baden Powel generális volt az, aki pszichologus élesszeműségével és zseniálitásával megfigyelte a helyes irányt és ezen megfigyelését azonnal gyakorlatilag is alkalmazásba vette. Baden Powel a fiukat csapatokba osztotta, egységes egyenruhával látta el őket és a csapatok élére vezetőket állított. Ezen vezetőknek az a hivatásuk, hogy a fiukat lassan-lassan teljesen átformálják úgy testileg, mint lelkileg. Kint az Isten szabad ege alatt megtanítják őket minden szépre, jóra, nemesre, gyakorlati ismeretekre és tapasztalatokra. Gondjuk van arra, hogy a fiuk úgy lelkileg, mint testileg fejlettek legyenek, lelküket szép példákkal, az Isten és a haza szeretetének ápolásával, az egyéni férfias becsület kultuszának kifejlesztésével nemesítik és edzik az életre, testüket pedig gyakorlatozásokkal, turákkal, a szabadban való táborozásokkal erősítik.

A cserkész-őrszem kint a szabadban mindent kedvvel, vidáman megtanul. Utakat készít, erdőket irt, a patakok, folyók fölé hidakat ver, tábort üt, sátrakat épít — majd süt, főz — és mindezeket nyitott szemmel, nyitott füllel végzi, úgy hogy a cserkész-őrszem mindent lát, mindent hall. Nem kerüli ki figyelmét a természetben semmi, Megfigyeli a hatalmas égbolt csodáit, a csillagok járását, az égi tűneményeket, az állatok és növények világának minden motimuvát — és lassan lelkének egész rajongásával megszereti azt a nagy természetet, amelyben annyi millió meg millió ember jár-kel és éli le sivár életét anélkül, hogy észrevenné annak szépségeit, lélelemelő és nemesítő csodáit. A cserkész a természetben megtalálja az Istent s ezáltal önmagában a lelket!

S mit látunk? A cserkész-őrszem nem olvas

rémregényeket, Sherlock Holmes és Nick Carter kalandokat, a cserkészt nem érdeklik a mozik bűnügyi filmjei, a cserkész-őrszemnek nem nyújt élvezetet a város poros, lármás korzója apró-cseprő léhaságaival s ha a cserkész őrszem férfivá serdül — nem a füstös, tüdőt, egészséget, idegeket és ambíciót ölő kávéházakban éli le életét, hanem ha ideje engedi: kimegy a szabad természetbe, kint turistáskodik, botanizál vagy sportol, fényképfelvételeket készít, megfigyeléseket tesz — s ezáltal testét, lelkét edzve, teljesen följe emelkedik a városi élvhajhászó, roncsolt idegzetű embereknek.

A cserkész-őrszem bárhová, bármily körülmények közé kerül is, mindenkor férfiasan megállja a helyét, jutalmat azonban nem fogad el. A cserkész-őrszem mindenkor feltalálja magát. Ha valaki összeesik az utcán, a cserkész-őrszem nem bámul, nem keres félórát rendőrt vagy telefont, hanem lehajol szépen szerencsétlen embertársa mellé és szaktudással nyújtja neki az első segítséget. A cserkész őrszem saját életét is kockára teszi mások életének megmentésére. Egyedül Angliában eddig vagy 6000 életet mentettek meg a derék és bátor boy-scoutok! Nem megnyugtató érzés ez mindnyájunkra nézve? A cserkész-őrszem nem goromba, hanem illedelmes, szerény, jó modoru, mindig vidám kedélyű. Általában a cserkész-őrszem legfőbb jellemvonása a lovagiasság. Mintha csak a régi lovagi kor fényes szelleme ébredne fel modern formában a kis cserkész-őrszemnek szívében! A cserkész-őrszem tiszta szavában és tettében — szóval a cserkész-őrszem mindenben kiváló úgy testileg, mint lelkileg.

A cserkész-őrszem mozgalom nem hátráltatja a fiukat iskolai tanulmányaikban — sőt a legnagyobb mérvekben elősegíti. S hogy ez valóban így van, az a legfényesebben dokumentálódik azon tény által, hogy úgy a külföldön, mint hazánkban épp a legkiválóbb paedagogusok karolják fel a legnagyobb szeretettel a mozgalmat.

S most pedig a jelenben — midőn minden vonalon csak a férfiaság, a becsület, az erény megcsufolását látjuk — különösen kell, hogy örömmel üdvözljük a cserkész-őrszem mozgalmat, amely az ifjakban fogja regenerálni a nemzetet.

Már pedig, hogy erre szüksége van a mai kornak, azt mutatja a mozgalom hatalmas diadalutja, amelyben egy csapásra meghódított eszméjének minden nemzetet és népet.

Cserkész-őrszem.

Athletika, torna, vivás.

Az Országos Testnevelési Tanács f. hó 16-án délután Berzeviczy Albert v. b. t. t. elnöklésével ülést tartott a tanács Eszterházy-utcai helyiségében. Az elnök megnyitva az ülést, bejelentette, hogy az alakuló

ülésem hozott határozatokat a szakosztályok végrehajtották. Az ülés határozataképpen javasolják a kultuszminiszternek, hogy az 1914. évi párisi nemzetközi konferencián való részvétel költségeire 4000 koronát és a bizottság ügyviteli kiadásainak fedezésére 3000 koronát vegyenek fel a jövő évi költségvetésbe. Az eperjesi torna- és vivóegylet részére az eddigi 1000 korona évi segély megadását javasolják azzal, hogy a költségvetés terhére az eddigi segélyeket az 1914. évben is folyósítsák azoknak az egyesületeknek, amelyek a támogatásra rászolgáltak. A MOTESz terhére ugyancsak 1000 koronát vettek fel, a MASz-nak a párisi vivókongresszuson és a MOTESz nek az ott tartandó tornászati kongresszuson való részvételére pedig 1000 korona megadását javasolják. Egy szakember részére az angol cserkészmozgalom szervezésének és az iskolai élettel való kapcsolatának tanulmányozására 5000 korona tanulmányi segély megadását javasolták. Az elnökség előterjesztésére elhatározták, hogy felterjesztést intéznek a kultuszminiszterhez, hogy a napirenden levő középiskolai reform kérdéséhez és általában az oktató intézetek minden fokozatának tantervi szervezetét érintő reformkérdéseikhez a tanács is hozzászólhasson. Az elnöki bejelentések után dr. Andor Endre előterjesztette a tanács ügyrendjét, amihez egyhangulag hozzájárultak. A testnevelő főiskola és a Stadion telkének ügyét tárgyalták ezután. A bizottság elhatározta, hogy megkeresi a főváros tanácsát, hogy miután a Vérmezőt a Stadion céljaira nem kaphatják meg, jelöljön ki a tanács más helyet erre a célra. Az ülésből kifolyólag bizottságot küldtek ki, amely a fővárossal a tárgyalásokat folytassa és a bizottság tagjai Gerenday György, Márkus Jenő, Déri Ferencz, Muzsa Gyula, Lauber Dezső és Iszer Károly lettek. Foglalkozott a tanács Galambos Ede indítványával is, amelyet a csecsemővédelem ügyében tett és elhatározta, hogy az indítványt felterjeszti a belügyminiszterhez. Maleczky Román indítványát, hogy a testnevelési tanács egy sportalmánachot adjon ki, amely magában foglalná a sport minden ágára vonatkozó fontosabb tudnivalókat, az elnöki tanácsnak adták ki.

Magyar Testnevelési Társulat. A magyar testnevelésügy munkásai már régóta érezték egy olyan egyesületnek a szükségét, amely egybegyűjti az iskolai és a társadalmi testneveléssel foglalkozó szakembereket, különösen abból a célból, hogy a testnevelés körébe vágó különböző vitás kérdéseket tudományos színvonalu előadásokban megbeszélés tárgyává lehessen tenni. Stankovits Szilárd kezdeményezésére ilyen céllal alakult meg a Magyar Testnevelési Társulat, amelynek a közgyűlésén nagy számban jelentek meg az érdeklődők. Stankovits Szilárd elnöki megnyitó beszédében rámutatott arra, hogy a testnevelés ügye ma a fejlődés, sőt a forrongás stádiumában van. Vázolta a társulat feladatait, amelyeknek elseje az, hogy a testgyakorlás nagy jelentőségét köztudattá kell tenni. Ezért nemcsak

a paedagogiai körök foglalkozzanak a testnevelés ügyével, de meg kell mozgatni az egész társadalmat. Fontos feladat vár a társulatra abban is, hogy a testgyakorlás és a sport minden ágában összhangzó testnevelési irányok legyenek, mert ma e téren még számos probléma vár megoldásra. E kérdések tudományos alapon történő megvilágításában előadások, bemutatások, kurzusok, szakmunkák kiadása stb. lesznek az eszközök. A közgyűlésen megválasztották az elnökséget, tisztikart és a választmányt. Elnök: Stankovits Szilárd; alelnök: Kárpáti Béla; főtitkár: dr. Gerentsér László; titkár: Gerhardt Lajos; pénztáros: Záborszky Sándor; ellenőr: Tiry Gyuláné; számvizsgálók: Kunce Rezső, Oleják Károly, Sárosi János. A választmány tagjai: Bajor Károly, Barba Jakab, Bély Mihály, Bodor Ödön, Demjén Géza, Gillemot Ferencz, Holics Ödön,

dr. Holics Rezső, Horvát Sándor, dr. Karaffiath Márius, László Marietta, dr. Mártonffy Miklós, dr. Péterfi Tibor, báró Profi Kocsárdné, Ujhelyi Sándor és dr. Záborszky István.

A Ferencvárosi Torna Club ski-szakosztálya f. hó 9-én tartotta alakuló ülését. A megalakulást a szakosztályi tisztikar megválasztása követte. Egyhangulag szakosztályi elnökké dr. Gregersen Endre t. b. novvég főkonzult, a FTC. elnökét, intézővé Horn K. Lajost, jegyzővé Zuber Oszkárt választották, míg szakosztályi bizottsági tagok Berán Nándor és Zuber Frigyes lettek. Elfogadták az intéző által kidolgozott ügyrendet és elhatározták, hogy megkeresik a klub választmányát a Magyar Ski-Szövetségbe való belépésre. A FTC. ezen legfiatalabb szakosztálya idei programjának a jelentkező kezdők és kevésbé gyakorlottak kiképzését és

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- név	vonat- szám	óra	perc	vonat- név
Délelőtt				Délelőtt			
154	5 00	szv.	Vác	164	12 05	szv.	Rákospalota-Újpest
152	5 15	"	Rákospalota-Újpest	714	12 15	"	Szeged
122	5 25	"	Érsekújvár	1404	12 20	gyv.	Zsolna, Berlin
718	5 40	"	Szeged, Szolnok	138	12 25	szv.	Nagymaros
4102	6 00	"	Esztergom	4106	12 30	"	Esztergom
6 02	6 30	"	Lajosmizse, Kecskemét	166	1 00	"	Rákospalota-Újpest
156	6 35	"	Rákospalota-Újpest	4140 ¹⁾	1 10	tvész.	Piliscsaba
102	6 50	k. ost. expv.	Wien, Paris, Ostende	168	1 30	szv.	Dunakeszi-Alag
510	7 00	gyv.	Segesvár, Stanislaw	4108	1 50	"	Esztergom
1402	7 05	"	Zsolna, Berlin	106	2 00	gyv.	Wien, Paris
104	7 55	"	Nagyszombat, Wien	126	2 10	szv.	Párkány-Nána
158	8 00	szv.	Dunakeszi-Alag	170	2 15	"	Rákospalota-Újpest
708	8 25	gyv.	Orsova, Bázias	4110	2 20	"	Esztergom
712	8 40	szv.	Bázias, Karánsebes	506	2 25	gyv.	Szatmár-Németi, Brassó
134	8 45	"	Nagymaros	108	2 30	"	Wien
4104	9 05	"	Esztergom	120	2 35	szv.	Galánta
114	9 15	"	Wien, Berlin	704	2 40	gyv.	Bukarest, Bázias
160	9 45	"	Rákospalota-Újpest	6710	2 45	szv.	Czegléd, Szolnok
162	11 00	"	Rákospalota-Újpest	6508	2 50	"	Lajosmizse, Kecskemét
6504	11 10	"	Lajosmizse, Kecskemét	172	3 10	"	Rákospalota-Újpest
116	12 00	"	Wien	140	3 55	"	Nagymaros
				174	4 10	"	Rákospalota-Újpest
				716	4 30	"	Szeged
				110	5 15	gyv.	Wien
				142	5 20	szv.	Nagymaros
				176	5 50	"	Rákospalota-Újpest
				128	6 00	"	Párkány-Nána
				722	6 10	"	Veecsés
				144	6 15	"	Nagymaros
				724	6 20	"	Monor, Ócsa
				4114	6 40	"	Esztergom
				726	6 45	"	Czegléd, Szolnok
				1406	6 50	gyv.	Pozsony, Zsolna, Berlin
				130	6 55	szv.	Párkány-Nána
				726 ²⁾	7 00	"	Czegléd
				178	7 15	"	Rákospalota-Újpest
				728	7 30	"	Czegléd
				6508	7 40	"	Lajosmizse
				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
				501	10 50	"	Marosvásárhely
				720	10 55	szv.	Kiskunfélegyháza
				4116	11 10	"	Esztergom
				902 ³⁾	11 30	k. ost. expv.	Belgrad, Konstantinápoly
				146	11 35	szv.	Vác
				702 ⁴⁾	11 45	k. ost. expv.	Bukarest, Konstantinápoly
A vonatok indulása Buda-Császárfüdüre.				A vonatok érkezése Budapest-Császárfüdübe.			
4002	5 55	szv.	Esztergom	4006	12 15	szv.	Esztergom
4004	8 54	"	Esztergom	4040 ¹⁾	12 57	"	Piliscsaba
				4010	2 11	"	Esztergom
				4012	6 20	"	Dorog
				4016	11 03	"	Esztergom
				4001	5 30	szv.	Dorog
				4005	7 16	"	Esztergom
				4007	8 10	"	Esztergom
				4009	10 04	"	Esztergom
				4011	9 10	szv.	Esztergom
				4013	5 20	"	Esztergom
				4017 ²⁾	8 21	"	Piliscsaba
				4015	10 07	"	Esztergom

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.

ski-kirándulások rendezését tüzte ki. A szakosztály tagjai külön szakosztályi díjat nem fizetnek. A szakosztályba való belépésre jelentkezhetni az intézőnél (levéllileg I, Martinovics-tér 4b, vagy telefonon József 8-31), ki mindennemű felvilágosítással készséggel szolgál.

Magyar-svéd birkozó viadal. A MASz. birkozó szakosztályának igen nagyfontosságú dolgot sikerült megvalósítania. Ezentul évenként kétszer magyar-svéd birkozó viadalt rendez a két ország szövetsége és pedig fölváltva, tavasszal Budapesten, ősszel Malmőben. A részletesen kidolgozott s már elfogadott tervezet alapján a viadal hat súlycsoportban (az olimpiai súlybeosztás alapján) fog lefolyni s minden súlycsoportban két svéd birkozó két magyar birkozóval kerül szembe. Az év tavaszán okvetlenül megtartják az első viadalt

Budapesten. A magyar birkozó sport egyelőre alul fog maradni ezekben a viadalokban, mert a svéd birkozók ma még jobbak, de már az is nagy haszon, ha a magyar birkozók tanulnak. Idővel remélhetően utóléri a svédeket.

Úszás.

A vízbőlmantésről szóló felolvasását f. hó 15-én tartotta Ujpesten mintegy 150 főnyi hallgatóság előtt Seidner, az UTE szakosztályvezetője. A vízbőlmantés egyes módozatait és az életrekeltést az UTE négy uszója mutatta be. A felolvasáson képviseltette magát a Budapesti és az Ujpesti Önkéntes Mentő Egyesület, ellenben nélkülöztük a MUSz képviselőjét.

Magyar királyi államvasutak.

A vonatok indulása Bpest kel. p. u.-ról. Érv. 1913 október 1-től.

Vonat-szám	óra	perc	Vonat-neme	hová	Délután			hová
					Vonat-szám	óra	perc	
1110	5 40		szv.	Balatonfüred,	612	12 20	szv.	Arad, Tövis, M.-Sziget
310	5 40		"	Tapoleza	914	12 20	"	Ujvidék, Sarajevo
302	6 25		gyv.	Hatvan	314	12 30	"	Hatvan
22	6 30		szv.	Ruttka, Berlin	10	12 30	"	Szombathely, Wien
8	6 40		"	Bieske	1008	12 45	"	Fiume, Róma, Eszék
1502	6 45		gyv.	Wien, Graz, Sopron	1504	1 20	gyv.	Kassa, Poprád-Felka
1512	6 55		szv.	Kassa, Csorba, Bártfa	316	1 25	szv.	Gödöllő
1002	7 00		gyv.	Kassa, Csorba	1304	1 40	gyv.	Fehring, Graz
602	7 05		"	Fiume, Torino, Róma,	404	2 00	"	Sátoraljaiújhely,
906	7 10		"	Pécs, Vinkovce	4	2 05	"	Lemberg, Kassa
1302	7 20		"	Arad, Brassó	604	2 10	"	Wien, Paris
402	7 25		"	Belgrad, Sofía,	916	2 15	szv.	Arad, Bukarest
312	7 30		szv.	Sarajevo	304	2 20	gyv.	Kiskörös
908	7 45		"	Fehring, Graz, Triest	318	2 25	szv.	Ruttka, Berlin
608	7 50		"	Stryj, Przemysl.	320	2 30	"	Hatvan
404	8 10		szv.	Lemberg	26	2 30	"	Pécel
514	8 20		"	Gödöllő	518	2 40	"	Bieske
1006	8 25		"	Belgrad, Sofía,	1202	2 45	gyv.	Szolnok
1006	8 35		"	Vinkovce	1902	2 55	"	Szabadka, Sarajevo
1706	8 55		"	Arad, Brassó, Bukarest	904	3 20	"	Tapoleza, Eszék
2	9 10		gyv.	Munkács, Lawoczna	1016	3 30	szv.	Belgrad, Konstantin.
220	9 30		szv.	Kolozsvár, Brassó	18	4 25	"	Paks
1508 ¹⁾	9 35		gyv.	Eszék, Bród	322	4 25	"	Komárom
918	10 00		szv.	Ruttka, Berlin	606	5 00	gyv.	Gödöllő
516	10 05		"	Msziget, Stanislan	410	5 10	szv.	Arad, Bukarest,
1112	10 45		"	Wien, Sopron	6	5 15	gyv.	M.-Sziget,
24	11 55		"	Bieske	324	5 20	szv.	Lawoczna, Lemberg
				Balatonfüred,	522	5 40	"	Győr, Sopron,
				Tapoleza	308	5 55	"	Szombathely, Wien
				Bieske	920	6 05	"	Gödöllő
					1004	6 15	gyv.	Nagykátá, Szolnok
					514	6 15	szv.	Ruttka, Berlin
					326	6 25	"	Kunszentmiklós-Tass
					328	6 40	"	Gödöllő
					28	6 45	"	Fiume, Róma, Nápoly
					920a	6 55	"	Kolozsvár, Brassó
					524 ²⁾	7 10	"	Pécel
					16	7 20	"	Hatvan
					332	7 35	"	Bieske
					1006 ³⁾	7 40	gyv.	Kunszentmiklós-Tass
					1708	7 45	szv.	Győr
					1514	8 00	"	Hatvan
					910	8 05	"	Fiume, Nizza, Cannes
					1908	8 30	"	M.-Sziget, Stanislan
					334	8 40	"	Kassa, Csorba, Bártfa
					526 ⁴⁾	9 00	"	Belgrad, Sarajevo
					1308	9 15	"	Pécs, Bród
					610	9 30	"	Gödöllő
					1506	10 00	gyv.	Szolnok
					336	10 05	szv.	Győr, Graz
					1010	10 25	"	Arad, Brassó
					408	10 25	"	Kassa, Csorba, Bártfa
					12	10 55	"	Pécel
					338	11 10	vv.	Fiume, Tapoleza
					912	11 15	szv.	(Kassa, Csorba,
					614	11 25	"	Belgrad)
					42 ⁵⁾	11 35	vv.	Ruttka, Poprád-Felka
					14a	11 55	szv.	Bród, Belgrad, Sofía
								Arad, Debreczen
								Miskolcz, Kassa
								Bieske

A vonatok érkezése Bpest kel. p. u.-ra. Érv. 1913 október 1-től.

Vonat-szám	óra	perc	Vonat-neme	honnan	Délután			honnan
					Vonat-szám	óra	perc	
339	5 10		vv.	Berlin, Ruttka	323	12 10	szv.	Gödöllő
645	5 20		tvz.	Debreczen, N.-Várad	611	12 30	"	Bukarest, Arad
309	5 30		szv.	Hatvan	301	12 50	gyv.	Berlin, Ruttka
1905	5 30		"	Eszék, Tapoleza	903	1 00	"	(Konstantinápoly,
609	5 45		"	Brassó, Arad	401	1 05	"	Belgrad)
909	5 45		"	Sofía, Bród, Belgrad	7	1 20	szv.	Lemberg, Kassa
19	5 55		"	Torbágy	601	1 25	gyv.	Wien, Sopron,
313	6 00		"	Pécel	1201	1 30	"	Bukarest, Arad
17	6 05		"	Komárom	1	1 40	"	(Sarajevo, Bród,
1707	6 15		"	Stanislan, M.-Sziget	1901	1 55	"	Szabadka
11	6 25		"	Wien	325	2 10	szv.	London, Páris, Wien
1505	6 30		gyv.	(Lemberg, Poprád-	1501	2 20	gyv.	Londn, Pécs
513a ¹⁾	6 40		szv.	Felka, Kassa	1301	2 25	"	Hatvan
407	6 50		"	Nagyvárad	919	2 40	szv.	Poprád-Felka, Kassa
1007	6 50		"	Lemberg, Stryj, Kassa	521	3 00	"	Graz, Fehring,
1003	7 00		gyv.	Fiume, Zágráb	1111	4 00	"	Graz, Fehring,
315	7 05		szv.	Róma, Triest, Fiume	327	4 20	"	Kunszentmiklós-Tass
513	7 20		"	Gödöllő	329	5 25	"	Bieske
917a	7 25		"	Brassó, Kolozsvár	511a ⁴⁾	6 00	"	Nagykátá
317	7 30		"	Kunszentmiklós-Tass	511	6 15	"	(Tapoleza,
319	7 40		"	Gödöllő	15	6 20	"	Balatonfüred
21	7 45		"	Hatvan	1507 ⁵⁾	6 25	gyv.	Pécel
1309	8 00		"	Bieske	3	6 35	"	Gödöllő
911	8 10		"	Győr	1705	7 00	szv.	Szolnok
1513	8 15		"	Sarajevo, Belgrad	907	7 20	"	Bukarest, Debreczen
1015	8 20		"	Bártfa, Csorba, Kassa	607	7 25	"	Bruék-Királyhída
519	8 35		"	Paks	421	7 35	vv.	Poprád-Felka, Kassa
321	8 45		"	Bukarest, Kolozsvár	305	7 45	szv.	Wien, Graz
13	9 20		"	Hatvan	25	7 50	"	Stanislan, M.-Sziget
307	9 25		"	Győr	1109	8 05	"	Soňa, Belgrad
1005 ⁶⁾	9 35		gyv.	Berlin, Ruttka	1009	8 15	"	Bukarest, Arad
913	9 55		szv.	Fiume, Tapoleza	405	8 20	"	Bieske
5	10 05		gyv.	Szabadka	9	8 45	"	(Tapoleza,
409	10 20		szv.	(Bruék-Királyhída,	1511	8 50	"	Balatonfüred
23 ⁷⁾	10 45		"	Szombathely, Sopron	37	9 00	"	Fiume, Bród
605	11 30		gyv.	Miskolcz	831	9 10	"	Kassa
				Cannes, Nizza, Bieske	1907	9 10	"	Pécel
				(Nagyvárad,	603	9 20	gyv.	Vinkovce, Eszék, Pécs
				Debreczen, Arad	29 ⁸⁾	9 28	szv.	Brassó, Arad,
					303	9 35	gyv.	Triest, Torbágy
					1001	9 35	"	Berlin, Ruttka
					915	9 45	szv.	Róma, Fiume, Pécs
					403	9 55	gyv.	Kiskörös
					905	10 00	"	Lemberg, Przemysl
					1303	10 10	"	Soňa, Belgrad
					333	10 25	szv.	Graz, Triest
					525	10 35	"	Gödöllő
					1503	10 45	gyv.	Szegesvár, Kolozsvár
								Bártfa, Csorba, Kassa

A vonatok érkezése Budapest-Józsefvárosra. Délután.

515 ⁷⁾	4 40	szv.	Szolnok
517	5 00	"	Nagykátá
311 ⁸⁾	5 50	"	Gödöllő
917	6 17	"	Kunszentmiklós-Tass

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 lővészegyes.,
Budapesti Torna-Club,
Beregasszi Korcsolyázó-Egylet,
Bésti hegyvidéki Turista-Egyl.,
Budapesti Torna-Egylet,
Dévidéki Kerékpár-Egylet,
Deveczeni Korcsolyázó-Egylet,
Deveczeni Torna-Egylet,
Fővárosi Vivó-Club,
Érsékhelyi Vivó- s Torna-Egyes.,
Győr Csónakázó-Egyesület,
Gyöngyösi Korcsolyázó-Egylet,
Kassa Korcsolyázó-Egylet,
Kassai Tornázó- és Vivó-Egylet,
Kolozsvári Athletikai Club,

Kolozsvári Korcsolyázó-Egylet,
Körmendi Athletikai Club,
Kunstmártoni 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,
Sátoraljaihelyi Korcs.-Egylet,
Selmeczi Akad. Athleta Club,
Soproni Korcsolyázó-Egylet,
Soproni ev. főgymn. testgy. Köre,
Sportkedvelők Klubja,
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.

Sport és pénz.

Nagy és gazdag nemzetek életében talán már nem is oly fontos az anyagi jólét, mint a fejlődő kisebbekében. Sőt azt is tudjuk, hogy az anyagi jólét bizonyos fokán túl az erkölcsöt, a családi életet, sőt a nemzet fennmaradását is veszélyezteti. Ezzel szemben a szegénység a népek nagyratörését, erejének minden téren való kifejtését fokozza. — Nem panaszkodunk tehát, hogy nemzetünk szegénysége miatt még nem áldozhatott eleget a nemzeti testi erősödés céljaira. Hisz e nélkül is elég tisztességes helyet biztosítottak ifjaink nemzetünknek a sport világpiacon.

Nem is arról szólunk most, hogy a sportra mit és mennyit áldoz az állam és a társadalom, hanem arról, hogy a sport maga mint ad az iparnak, kereskedelemnek és mint nyújt anyagi előnyöket a sportolóknak.

A sporteszközök gyártása maga egy kitűnően jövedelmező üzlet, de még ma csak a külföldnek. Könnyen lehetne itt segíteni. Vegyük például a szánkógyártását. Most úgy vagyunk, hogy ezer számra hozatjuk a külföldi szánkókat, mert a leghazafiasabb sportbarát sem bizik az itthon készültben. Holott lehet itthon is jól készíttetni. A bizalmat a gyártás jóságáról nem a gyárnak, hanem a sportegyesü-

leteknek kellene kiállítani. Sőt azt óhajtánák, ha sportegyesületeink maguk lennének a gyártatók. Gondoljuk el, hogy mily bizalmat keltene a sportolók körében egyik-másik sportegyletünk czégjegye a korcsolyán, a szánkón. Mert az a bizalmatlankodásunknak oka a hazai sporteszközök iránt, hogy tudjuk, ismerjük a készítettőknek tisztán üzérkedési vágyát és nem bizunk szakképzettségükben.

A tornaeszközöknek készítése egyedüli büszkesége sportiparunknak. Ugy, de kinek köszönhető ez legnagyobb mértékben? Három kiváló tornatanárunknak. Bockelberg Ernő, Maurer János és Oheroly János érdeme, hogy iparosainkat alaposan kioktatták a tornaszerkészítésre. Oherolynak érdeme az is, hogy a finomabb csónakok készítését is ő honosította meg nálunk.

Mily könnyen lehetne sporteszközök gyártását fellendíteni, ha egyesületeink részvénytársasági alapon szerveznék, vezetnék, irányítanák az ügyet. Ne mondja ma már azt senki, hogy ez nem egyeztethető össze az egyletek altruisztikus munkásságával. Mert minden attól függ, hogy ki és hogyan csinálja. Tudunk egyleti ténykedést a mai sportéletben, amely éppen nem altruisztikus, nem is sportfejlesztő. Tudunk arra is eseteket, hogy valaki azért sportol,

hogy ebből élhessen. Tudunk eseteket, hogy a sportügyesség többet ér a pályázatoknál, mint az egyetemi végzettség. — Minden attól függ tehát, hogy egyesületeink úgy vegyenek részt a sportipar fejlesztésében, hogy ezzel használjanak a sportnak és iparnak is. Ha emellett az egyesületek az ipar terén még pénzt is szereznek, az csak nem baj! De az se lesz baj, ha a sportegylet fizetéstelen elnöke mint sportiparos jövedelemre tesz szert.

Ugyan mit árt az egyes ministeriumok méltóságos urai urivoltának az, hogy egyik-másik iparvállalatban az állam részéről kiküldött jól fizetett igazgatási tagok.

Aztán a labdarugó sportnak felvirágzásától is tanulhatunk. Itt az egyesületek határozottan jól bázírozott pénzalapon tudtak csak nagyot alkotni. Ki merné azonban megtámadni az egyesületek vezetőit azért, mert jövedelmet is tudnak szerezni egyesületüknek.

A sport már eddig is szép anyagi előnyöket is nyújt jeles szereplőinek; utaztatja őket a világban, megkönnyíti életgondjukat, támogatja pályáikban. Gondolható, hogy ha az egyesületek a sportiparban tevékeny szerepre vállalkoznak, még több módjuk lesz a kiérdemelt versenyzőknek megfelelő munkakört biztosítani. — Azt mindenki beláthatja, hogy a sporteszközök arravalóságát csak a jó versenyző tudja igazán megmondani. Van egy számkó gyár külföldön, melyik minden munkásától megkivánja, hogy a számkózást, szíest állandóan gyakorolja. — Az ily munkásoktól várható csak a jó munka és a helyes ujtás.

Nekünk nincs sok pénzünk, pedig lehetne. Még most is igaz a német iparosnak ama tapasztalata, hogy Magyarországon a milliók az ut porában hevernek, mert nincs értelem, mely azt összeseperné.

A svéd torna határa.

A „Herkules“ előbbi számának első cikke a testnevelési korosztályok megállapításával egyidejűleg általánosságban a gyakorlatokat is megjelöli. Némi csekély ellenvetésem is volna (a 3 ik és 4-ik kor egybevonása: fiukor) a beosztás ellen, de elismerve a korhatárok helyes meghatározását, csak a svéd tornának kijelölt szerepét óhajtánám jobban megvilágítani.

Akármily ellenszenvvel is fogadja e tornarendszert felnőttebb, a német tornában jelesebb tanulóink tömege, akármily kedvetlenül tanítsa egyik-másik idősebb tornatanárunk, azt el kell mindenkinek ismerni, hogy veszélytelenebb, jobban, könnyebben adagolható tanítási testgyakorlatunk ennél nincsen. Az iskolai tornázásunk alapját tehát okvetlen a svéd torna van hivatva betölteni. Ez alatt azt értjük, hogy már az elemi iskolában a svéd tornát tanítsuk. Az anyag beosztását, a módszertant illetőleg, már rendelkezünk is egy kitűnő művel, Stankovits Szilárd könyvével. Csak e minden tekintetben jeles munkának azon hiány kell felemlitenünk, hogy a szabadtéri mozgásoknak nem szentel több tért.

A svéd torna kezdő határa és uralkodó volta a 6—10 év. E korban a játékokon kívül jóformán csak a legtermészetesebb mozgások, a járás és futás gyakorlandók.

A 10, 14 éves gyermekek tornázására nézve, különösen a 13—14 éveseknél már a svéd torna meg kell, hogy töltsön maga mellett a szabadtéri gyakorlatok rendszeres tanítását, de uralkodó voltát még itt is biztosítani kell.

Sőt azt tartjuk, hogy a „Herkules“ hivatkozott cikkében az iskolai tornából, a cikkíró helytelenül hagyta ki a svéd tornát már a 4-ik korosztálynál. Hisz épen a lapokban olvastunk meleg dicséretet a verseczi állami iskola svéd torna tanításáról, hol egész a VIII. osztályig folyik a szigorú svéd tornatanítás. Természetesen a szabadtéri gyakorlatok is kellő időt találnak az iskolai tornaórák keretén belül és még többet ezeken kívül az ifjúsági sportkör gyakorlataiban.

Azt már nem tudjuk, hogy évek mulva a helyes iskolai svéd tornatanítás révén elfogja-e kísérni az ifjakat e tornázási mód az egyesületi életbe is, de most magunk is azt tartjuk, hogy a 18—20 éves, erős, sportoló, versenyző ifju nem fogja a svéd tornát tovább gyakorolni. Legfeljebb, mint már sok helyen tapasztalható, a tréning és verseny időmultán pihenőnek tartja meg.

A svéd torna a beteges, gyenge vagy csak egészségügyi szempontból tornázóknak minden korosztályban a legkedveltebb gyakorlata lesz, ha az iskolai tornatanítás révén ennek áldásos hatásáról a nagy tömeg is értesül. Már ma is sok családban orvosi rendeletre üzik a svéd tornát.

Ezen a téren kivivott érdemeiért emlékezünk meg boldogult Magvassy Mihály tornatanáráról, ki már ezelőtt 34 évvel megnyitotta a Lipótvárosban kitűnően felszerelt svéd tornatermet. Nagy áldozatokkal, sok tudással akarta meghonosítani nálunk a svéd tornát, de tanítvány nélküli apostola és anyagilag mártírja lett a szép eszmének. Magvassy is úgy fogta fel az akkori svéd tornát, hogy főleg gyerekeknek, öregeknek és betegeknek való.

Ugy, de ma a sportokban kiváló svédek e torna-rendszeren szerezték meg nemzetüknek a világ népei közt az elsőrangú helyet. Azért tehát a tanulói korosztályok egyikéből se hagyjuk ki a svéd torna rendszeres, pontos, szigorú, nagy szakértelmet igényelő tanítását. Ismételve hangoztatjuk, hogy alapos tudáson épülő pontos tanítást kívánunk a svéd torna tanításánál. Mert az a szomorú tapasztalatunk van, hogy csak ott nincsen kedv és eredmény, hol nincs kellő ismeret és szigorúság a tanításban.

K. P.

A szánkózásról.*

A szánkózás hasznossága.

A testnevelés és a sport terén szerzett eddig tapasztalatok kétségtelenül beigazolták, hogy a szabad levegőn üzött testmozgások jóval felette állanak a zárt levegőben végzett testgyakorlatoknak. E tapasztalatot támogatja az orvostudomány is és általában a szakemberek egybehangozó véleménye.

Tudjuk, hogy levegő nélkül nem élhetünk, jó levegő nélkül pedig egészségesek nem lehetünk. Táplálékot elég ha napjában háromszor-négyszer veszünk magunkhoz, de levegőt percenként 15—20-szor lélegzünk be, tehát óránként átlag 1200-szor. Minden lélegzéskor a mérges anyagokkal, főleg szénssavval telített vér a tüdőn keresztül oxigéndús friss levegőt nyeri amelyet a szivattyúszerűen működő szív a véredényrendszer segítségével a test minden részébe elszállít. Magától értetődik tehát, hogy minél több az oxigén a levegőben, annál egészségesebb az és hol lehet jobb a levegő, mint kint a szabadban, főleg a városon kívül, ahol a sok füst, por, párolgás, állati és emberi lélegzés nem fertőztette meg azt.

Ezek a mélyreható okok vezették az emberi test egészségtanával és a testneveléssel foglalkozó egyéneket arra a gondolatra, hogy a test egyes részeit és a belső szerveket fejlesztő, továbbá az anyagcserét előmozdító mesterséges mozgásokat, amelyeket eddig többnyire zárt helyiségben végeztek, kivigyék a szabad természetbe, ahol a fokozottabb vérkeringés folytán megkivántató oxigén elég mennyiségben található, de ezzel egyidejűleg még arra is rávezették őket, hogy a mesterséges és gépies mozdulatokat lehetőleg természetes mozgásokkal pótolják.

Igy születtek meg a szabadtéri sportok; hasznuk, szükségük, pótolhatatlanságuk lassankint átment a köz tudatba, elterjedtek az egész világon s némely ága a társadalom minden rétegében divattá vált.

A szabadtéri sportok között igen nagy népszerűségnek örvendenek az úgynevezett téli sportok s ezek között főleg a szánkózás.

Noha a szánkózás korántsem új sportág, mégis néhány éve csak annak, hogy üzése nagyobb mértékben elterjedt. Ez a népszerűség és emellett a sport rendkívüli egészséges volta készítette a főváros tanácsát azokra az intézkedésekre, amelyeket az előző években a szánkózás szabályozása, fejlesztése és terjesztése céljából megtett.

A tanács elhatározta, hogy ezentúl még fokozottabb mértékben kíván sulyt helyezni a szánkósportra, hogy ez a tanulóifjúság számára minél könnyebben legyen megközelíthető.

Azt óhajtja a tanács, hogy a szánkósport minél szélesebb rétegben elterjedjen, hogy így ennek előnyeit minél többen fordítsák egészségük hasznára és ellentállóképességük fokozására.

A szánkózásnak, mint egyáltalán minden sportnak vannak veszélyei is, amelyeket azonban kellő előtanulmány és óvatosság mellett ugyyszólván teljesen kizárhatunk. Jól teszi ezért a kezdő szánkózó, ha előbb megismerkedik szánkójának szerkezetével, tulajdonságaival, a szánkózás technikájával és általános szabályai-val. Ha mindenki szem előtt tartja e tanácsokat, számos baleset háriható el s a szánkózásnak csak az áldásos előnyei maradnak meg.

A szánkózás nemei.

Az egyszerű rödl.

A stájer elnevezésű rödlit nálunk közönségesen szánkónak hívják. A szánkóknak ez a legegyszerűbb és legnépszerűbb fajtája. Fából, aczélból vagy vasból készül. De bármilyen anyagból van, főfontosságú követelmény az, hogy a talpa aczélsínnel legyen ellátva, továbbá az eleje magasabb legyen 8—10 centiméterrel mint a hátulja, mert ez esetben a szánkózó nem csuszhatik előre és a sulypont hátra esvén, a szánkó könnyebben és gyorsabban siklik.

A szánkó magassága elől 25—35 cm., hátul 15—25 cm., a talpsín szélessége pedig 15—20^{m/m} legyen. A hópályákra a szélesebb talpu szánkó az alkalmasabb.

A szánkó megválasztásánál még a következőkre ügyeljünk. A talp elől magasra legyen felhajlítva. Az ülőke zárt legyen, hogy a hó fel ne csapódjon és legjobb, ha hevederből készül, mert ezt igazítani és szabályozni lehet. Feltétlen kívánatos továbbá, hogy az ülőke elől a talpfa felhajlított részéig érjen és ahhoz legyen erősítve. A szánkó erősségét fokozza még az is, ha az ülőket és a talpat összekötő részek (támfalak) egy kissé hajlítva vannak.

A talpak szilárdságát úgy próbáljuk ki, hogy azokat egymásfelé erősen összenyomjuk és ha ezek engednek, akkor a szán gyenge.

Fontos kellék még a szánnál az, hogy talpai teljesen hozzásimuljanak a földhöz. Erről úgy győződünk meg, hogy a szánt egy sima lapra helyezzük és ha azt nem érintik a talpak mindenütt, akkor hibás.

* A főváros tanácsa által kiadott szánkózási szabályokból.
Szerk.

A szánkók lehetnek egy- és többülésűek. A főváros területén engedélyezett utakon csak egy- és kétüléses ródlin szabad szánkózni, mert a többüléses szánkók az utak tömeges használatánál veszélyesek lehetnek és könnyen szerencsétlenséget okozhatnak, különösen akkor, ha a vezető nem eléggé gyakorolt a szánkó vezetésében.

A kormányos ródli.

A szánkónak ez a fajtája 2 részből áll. Az első részen van a kormány, melynek segítségével az forgatható, a hátsó rész végén pedig a fék van elhelyezve. A két részből álló szánkó átmenet az egyszerű szánkó és a bobsleigh között.

Az egyszerű faszánkók között a legalkalmasabbak a hallvölgyi, davosi, továbbá az összecukható Klepper és Mauser rendszerű szánkók; az aczélszánkók között leobeni, Nansen és a főnix típusúak.

Leghasználtabb kormányos szánkók a „Bobelet Hötündér“, a Zeppelin, a Viharszán és Mayer's-Lenkeféle.

A szánkóknak egyéb fajtái, mint a kanadai eredetű toboggán, a svájci skeleton, valamint a bobsleigh, különösen a legutóbbi szánkó, már mesterséges és folyton gondozott pályát igényel és annyira veszélyes, hogy ezeknek használatát a tanács a rendes közlekedési utakon nem engedélyezhette. Ez okból részletes ismertetésükre e helyen nincs szükség.

A szánkózás technikája.

I. Ülés

A lábakat előre és rézsut terpesztve a szánkó hátsó részén foglaljunk helyet és felső testünkkel egy kissé dőlünk hátra. Sem a felső testet, sem pedig a test többi részét ne tartsuk feszesen, mert ez amellet, hogy hamar kifárasztja az izmokat, még hátráltatja a könnyű, rugalmas mozgást és összerázza a belső részeket is. Viszont a másik végletbe se menjünk át, tehát ne ülünk tullazán, mert a kritikus helyzetekben, amikor fékezni vagy oldalt dőlni kell, avagy a szánkó a talaj egyenetlensége miatt megugrik, készületlenek leszünk és esetleg nem kerülhetjük el a felfordulást vagy a balesetet.

A kezek az ülőke hátsó részére támaszkodjanak. Kezdő szánkózó, amikor egy szelid lejtőjű pályán hozzáfog a szánkózás elsajátításához, elől is foghatja a szánkót. Ennek az az előnye, hogy a karok is segítenek a kormányzásban. De mihelyt kissé biztosan ülünk, fogjuk a szánkót hátul és dőlünk hátra. A leobeni és főnix szánkókat, tekintettel arra, hogy az elejük föl- és hátrafelé vannak hajlítva, elől is foghatjuk.

A lábakat, amint már említve volt, rézsut előre terpesztve, az alsó szárt egy kissé előre irányítva, térdben mérsékelten hajlítva, a sarkokat pedig a pályá-

test felé irányítva és kissé emelve tartjuk. Tekintet előre.

A többüléses szánkóban a vezető a térde mellett, vagy egy kevéssé előtte, fogja meg az ülőtámfát, a hátsó hátrafelé dől és a hátsó támfát fogja meg. A közbelevők úgy ülnek, mint az együlésesnél, csak a támfát oldalt fogják.

A szánkó kötelébe, mint valami gyeplőbe kapaszkodni nem szabad, mert ez felette bizonytalan s veszélyes ülés.

Menetközben az ülés az ut irányának és lejtőjének a változása szerint többször változást szenved.

2. Indulás.

Kezdő szánkózó előbb helyezkedjék jól el a szánon, ha ez megtörtént, a két sarkát vágja egyszerűkétszer jól bele a hóba és így rugja magát előre; ugyanekkor hajoljon egy kissé előre s rántsön egyet a szánon a karjával. E műveletek után jó pályán a szán azonnal megindul, kevésbé sikos pályán többször kell végezni ezt az eljárást s amint a szán mozgásba jött, rögtön hátra kell dőlni; ez a mozdulat maga is lendületet ad a szánnak.

Haladók úgy is indulhatnak, hogy féllábbal a szápra térdelnek, a másikkal előre rugják magukat s amikor a szán lendületbe jött, hirtelen elhelyezkednek a szánon. Ez esetben nagyon ügyeljünk arra, hogy a gyors lendülésnél egyensúlyunkat ne veszítsük el.

Többüléses szánkónál vagy mindenki elfoglalja helyét és a fent leirt módon a sarkak rugásával igyekeznek indítani, vagy pedig az utolsó fut a szán után és amikor az megindult, gyorsan helyére ül.

3. Kormányzás és fékezés.

A kormányzás célja a szánkónak irányt adni és a felfordulást megakadályozni. Fékezést akkor használunk, ha a szánkó menetét lassítani óhajtjuk, vagy megállani akarunk.

A kormányzás a sarkakkal és a felső test oldalt hajlításával történik. Még a legjobb pályán is állandóan ügyeljünk a kormányzásra, mert különben a szánkó mindjárt félre siklik.

Mindig azzal a sarokkal érintsük a talajt, amerre fordulni, illetve az irányt változtatni akarjuk, ugyanekkor a felső testtel is a szándékolt irány felé oldalra és a rendesnél valamivel hátrább hajoljunk.

Minél erősebben érintjük lábunkkal a talajt és minél jobban hajlunk oldalt, a kanyarodás annál erősebb lesz. Jobb idejében, tehát korán elkezdni a fékezést, mint hirtelen, mert, ha tulerősen vágjuk sarkunkat a hóba, a szán gyorsan megfordul és ilyenkor borul fel legkönnyebben.

A jobbra vagy balra történő kihajlás mindig a csipőből, tehát csak a törzsnek az elhajlásával történjék; az altest mozdulatlan marad, mert ez tartja a szánkót egyensúlyban.

Erős lejtőnél, ha a szán futását lényegesen akarjuk csökkenteni, a lábszárakat — térdben meghajlítva — egész talppal reányomjuk a talajra, a szánkó elejét egyidejűleg úgy emeljük, hogy a két alkart erősen a czombra nyomjuk. Ily módon történik a megállás is.

Fordulónál a kezdő mindig fékezzen, sőt azt ajánljuk, hogy vegye két részletbe a forduló, vagyis álljon meg a forduló közepén és azután haladjon tovább.

Többszörösen szánkónál a kisebb irányváltoztatást a vezető eszközli és pedig olyképen, hogy a láb belső élet könnyedén a talajhoz érinti. Erősebb irányváltoztatásnál, főleg a fordulónál, mindenki közreműködik, de csakis a vezető vezényszavára, enélkül senkise végezzen kormányzást vagy fékezést.

Vezényszavak: Fék! Jobbra! Balra! Erősen! Egyenest!

Ugy a fékezés, mint a kihajlás simán egyöntetűen történjék.

Általános szabályok kezdő szánkózók részére

Indulás előtt vizsgáljuk meg mindig jól a szánkókat, a kötelet rajta erősítsük meg, ruhánkat gomboljuk be, sapkánkat szorítsuk fejünkre, s úgy a szántalpat, mint a cipőket tisztítsuk meg a reájuk tapadt hótól.

A kezdő aránylag szelid lejtőn sajátítsa el a szánkózás technikáját, s csak azután merészeljen meredekebb szánkóútra áttérni. Ez utóbbiaknál előbb ismerjük meg a pályatestet és először csak részletekbe tegyük meg az utat.

Ha a pálya fagyos, fokozott óvatosság ajánlatos.

Egyáltalán figyelmünket mindig a pályára összpontosítsuk. Aki elgondolkozik, azzal könnyen történhetik meg a baleset.

Vakmerőek sohase legyünk.

Egymás mellett, vagy közvetlen egymás után indulni nem szabad.

Akadályoknál ne az akadályt figyeljük, hanem a jó utat.

Erős havazáskor, amikor nehezen lehet látni, legyünk elővigyázatosak, mindkét szemünket egyszerre ne csukjuk be, hanem inkább felváltva, hol az egyik hol a másik szemünkkel hunyorítsunk.

Legyen mindenki szánkózó társaival szemben figyelmes, udvarias; ha bajban vannak, segítsünk rajtuk, főleg azonban a gyermekekkel szemben viselkedésünk szeretettel és szükség esetén lássuk el őket tanáccsal.

Ruházat.

A ruha alig legyen melegebb valamivel a rendesnél, mert a tulsok ruhában megizzadunk és így biztosan kitesszük magunkat a meghülés veszélyének.

A másik szempont amire mindenkor figyelemmel kell lennünk az, hogy a nyakat, karokat, térdet és bokát szabad mozgásában semmire akadályozza.

A fejre kalapot ne tegyünk, hanem sapkát, amely ne legyen túlmeleg, de mindenesetre fülvédővel legyen ellátva.

A felső testre egy meleg inget vegyünk (esetleg Jäger inget), erre mellényt s felül egy sveatert vagy egy meleg rövid kabátot.

A nadrág lehet bármilyen szabásu, mégis legjobb a lovaglós nadrágforma. Mindenesetre azonban használjunk allászárvédőt pl. vadászharisnyát, vagy rövid bőrvédőt, de sohasem kamasnit, mert ez hamar megtelik hóval.

Czipőnek jó a bakkancs, vagy a füzös hegymászó czipő, amelyre azonban különleges vasalásokat ne tesszünk, mert ezek a pályát nagyon rontják.

A kezyü meleg és hosszuszárú legyen.

A nők a szoknya alá (amely a rendesnél valamivel rövidebb legyen) huzzanak melegebb nadrágot. Füzőt ne használjanak.

Egészségi szabályok.

A szánkózás csak addig jótékony, amíg tulságba nem vesszük. Ha agyonfárasztjuk magunkat, a test egyes szervei kimerülnek, ellentállóképességüket elvesztik és így egészség helyett betegséget szerzünk.

Sohase mozogjunk oly gyorsan, különösen hegynek fel, hogy megizzadjunk, mert így hamar meghülünk. Viszont egy helyen se álldogáljunk soká, mert ez is áthülésre vezet.

Mindig az orron keresztül vegyünk lélegzetet és iparkodjunk arra, hogy a lélegzés (ugy a ki-, mint a belélegzés) mély legyen.

Mindig kipihenve, jól kialudt testtel és sohasem megterhelt gyomorral menjünk szánkózni.

Szánkózás alatt sem dohányozni, sem pedig szeszes italt magunkhoz venni nem szabad.

Testi nevelés a kiskunhalasi ref. főgimnáziumban.*

Mint az elmúlt esztendőben, ugy ebben az iskolai évben is nagy gondot fordítottunk a testnevelésre. A tornaórákat a lehető leghathatósabbban iparkodtunk kihasználni. Ezen törekvésünket elősegítette Egyházunk azon határozatával, mellyel 1600 koronát szavazott meg tornaszerek beszerzésére. Ezt a szép összeget olyan tornaszerekre fordítottuk legfőképen, melyekkel a tömegképzést az eddiginél nagyobb mértékben valószínűsítettük meg.

*) A Pataky Dezső igazgató által szerkesztett értesítő alapján Szerk.

Sajnálattal említjük meg, hogy tornatermünk éppen abban az időben mikor szükség van rá — befűtetlensége miatt — nem használható.

Kívánatos volna, hogy a tornaterem padozata, — mely nedves agyag — és mennyezete, — mely vékony deszka — minél előbb átalakitassék; mert kérdés, hogy az egészségi követelményeknek nem mindenben megfelelő tartózkodás nem árt-e inkább az egészségnek helyes testnevelési elvek mellett is — mint használ.

Játék órákat ez évben is megtartották. Előturnászokat minden osztályban képeztünk.

A felsőbb osztályok (V—VIII. o.) tornaóráján helyet és időt adtunk az athletizálásra.

Év végén házi tornaversenyt rendeztünk belépődíjjal, mely versenyen minden osztály külön-külön versenyzett az előírt versenyekben.

Jutalmat nyertek:

I. osztályban.

Szertornázásból: Kocsis M. könyvet (I. díj), Puruczki K. könyvet s oklevelet (I. díj).

Futásban: Pásztor D. oklevelet (I. díj).

Mászásban: Pásztor D. oklevelet (I. díj), Kocsis M. oklevelet (II. díj).

Távolugrásban: Pásztor D. oklevelet (I. díj), Pázsit A. oklevelet (II. díj).

Magasugrásban: Pásztor D. oklevelet (I. díj), Pázsit A. oklevelet (II. díj).

II. osztályban.

Szertornázásból: Ádám E. könyvet s oklevelet (I. díj), Batory J., Vitye F. könyvet s oklevelet (II. díj).

Futásban: Stock H. oklevelet (I. díj).

Mászásban: Pascu T. oklevelet (I. díj), Vitye F. oklevelet (II. díj).

Távolugrásban: Stock H. oklevelet (I. díj), Nagy I. oklevelet (II. díj).

Magasugrásban: Stock H. oklevelet (I. díj), Nagy I. oklevelet (II. díj).

III. osztályban.

Szertornázásból: Schwarcz K. könyvet s oklevelet (I. díj), Csábrádi J. könyvet s oklevelet (II. díj).

Futásban: Beck R. oklevelet (I. díj).

Mászásban: Beck R. oklevelet (I. díj), Oszwald J. oklevelet (II. díj).

Magasugrásban: Oszwald J. oklevelet (I. díj), Reiszter H. oklevelet (II. díj).

IV. osztályban.

Szertornázásból: Batory G. könyvet s oklevelet (I. díj), Erdődy M. könyvet s oklevelet (II. díj).

Futásban: Biber J. oklevelet (I. díj).

Mászásban: Puruczki B. oklevelet (I. díj), Trlaity B. oklevelet (II. díj).

Távolugrásban: Biber J. oklevelet (I. díj), Schmoll J. oklevelet (II. díj).

Magasugrásban: Biber J. oklevelet (I. díj), Bátor G. oklevelet (II. díj).

V. osztályban.

Szertornázásból: Jovánovits S. könyvet s oklevelet (I. díj).

Futásban: Szvetnik E. oklevelet (I. díj).

Távolugrás: Huber J. oklevelet (I. díj), Szvetnik E. oklevelet (II. díj).

Magasugrás: Borbás L. oklevelet (I. díj), Huber J. oklevelet (II. díj).

Függeszkedésben: Huber J. oklevelet (I. díj), Székér J. oklevelet (II. díj).

Súlydobásban: Szvetnik E. könyvet s oklevelet (I. díj).

VI. osztályban.

Szertornázásból: Uzelác Szlavkó könyvet s oklevelet (I. díj).

Futásban: Berta J. oklevelet (I. díj).

Magasugrásban: Szentgyörgyi K. oklevelet (I. díj), Uzelác Sz. oklevelet (II. díj).

Távolugrásban: Berta J. oklevelet (I. díj), Szentgyörgyi L. oklevelet (II. díj).

Függeszkedésben: Uzelác Sz. oklevelet (I. díj), Szentgyörgyi L. oklevelet (II. díj).

Súlydobásban: Berta J. könyvet s oklevelet (I. díj).

VII. osztályban.

Szertornázásból: Láng J. könyvet s oklevelet (I. díj).

Futásban: Rocsek Á. oklevelet (I. díj).

Magasugrásban: Habram P. oklevelet (I. díj), Bodnár E. oklevelet (II. díj).

Távolugrásban: Habram P. oklevelet (I. díj), Láng J. oklevelet (II. díj).

Függeszkedésben: Láng J. oklevelet (I. díj), Söffér B. oklevelet (II. díj).

Súlydobásban: Habram P. könyvet s oklevelet (I. díj).

V—VII. osztály gerelyvető versenyében (I. díj oklevél és gerely). Nyertese: Habram P. VII. o. t.

V—VII. osztály diszkosz-dobó versenyében (I. díj oklevél és diszkosz). Nyertese: Czurda R. VI. o. t.

V—VII. osztály füleslabda távhajító versenyében (I. díj oklevél és könyv). Nyertese: Berta J. VI. o. t.

Az I—IV. osztályosok könyvjutalma: Müller „Az én módszerem“ című műve.

Az V—VII. osztályosok könyvjutalma: Dr. Gerentér L. „Atlétika“ című műve.

Athletika, torna, vivás.

A **Hungária Vivóklub** mult hó 8 án tartotta IV-ik évi közgyűlését, amelyen tagjai teljes számban jelenték meg. A közgyűlést dr. Gergely Oszkár ügyvezető elnök nyitotta meg, amely után dr. Fodor József főtitkár évi

(ezüstérem), Folkmann Pál (bronzérem). A birói tisztet dr. Bartha Ferencz kir. közjegyző a legnagyobb precizitással és lelkiismeretességgel látta el.

Korcsolyázás.

Néray-Horváth Opika győzelme. A Nemzetközi korcsolyázó szövetség rendezésében megtartott műkorcsolyázó hölgyvilágbajnokságot Néray-Horváth Opika nyerte óriási fölényvel a bécsi Hanka Angela előtt. Győzelme nem meglepetés. St-Moritzban való megjelenése napjától ő volt a világbajnokság favoritja. Már a szombaton megtartott előírt gyakorlatoknál oly óriási fölényt árult el, hogy világbajnoksága biztos volt s küzdelem pusztán a helyezések körül volt várható. Második helyre Hanka Angela jutott, az angol

Johnson előtt, akit Méray-Horváth Opika legveszedelmesebb ellenfelének tartottak.

Méray-Horváth Opika győzelmén kívül a fiatal Jaress győzelmes szereplése érdekel bennünket legközelebről. A BKE. e tehetséges juniorja megnyerte a nemzetközi junior versenyt.

Részletes eredmény:

Nemzetközi hölgybajnokság: 1. Méray-Horváth Opika (BKE) 6 helyezési szám. 2. Hanka Angela (Bécs) 10. h. sz. 3. Johnson (London) 19 h. sz. 4. Reichmann (Bécs).

Nemzetközi páros bajnokság: 1. Jacobson házaspár (Helsingfors) 7 helyezési szám. 2. Engelmann—Mejstrik (Bécs). 11. h. sz. 3. Szabó—Horowitz (Bécs) 12 h. sz. 4. Frenssen—Vogel (Berlin).

Nemzetközi junior verseny: 1. Jaross Pál (BKE).

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	percz	vonat-neve	hová	hová	vonat-szám	óra	percz	vonat-neve	honnan	honnan	
Délelőtt						Délelőtt						
1110	5 40	szv.	Balatonfüred, Tapolca	612 12 20 szv.	Arad, Tóvis, M.-Sziget	339	5 10	vv.	Berlin, Ruttka	323	12 10 szv.	Gödöllő
810	5 40	"	Hatvan	914 12 30 "	Ujvidék, Sarajevo	645	5 20	tvsv.	Debreczen, N.-Várad	611	12 30 "	Bukarest, Arad
802	6 25	gyv.	Ruttka, Berlin	314 12 30 "	Hatvan	309	5 30	szv.	Hatvan	801	12 50 gyv.	Berlin, Ruttka
22	6 30	szv.	Bicske	10 12 30 "	Szombathely, Wien	1905	5 30	"	Eszék, Tapolca	903	1 00 "	Konstantinápoly, Belgrad
8	6 40	"	Wien, Graz, Sopron	1008 12 45 "	Fiume, Róma, Eszék	609	5 45	"	Brassó, Arad	401	1 05 "	Lemberg, Kassa
1502	6 45	gyv.	Kassa, Csorba, Bártfa	1504 1 20 gyv.	Kassa, Poprád-Felka	909	5 45	"	Sofia, Bród, Belgrad	7	1 20 szv.	Wien, Sopron
1512	6 55	szv.	Kassa, Csorba	316 1 25 szv.	Gödöllő	19	5 55	"	Torbágy	801	1 25 gyv.	Bukarest, Arad
1002	7 00	gyv.	Fiume, Torino, Róma, Pécs, Vinkoveze	1904 1 40 gyv.	Fehring, Graz	318	6 00	"	Pécel	1201	1 30 "	Sarajevo, Bród, Szabadka
602	7 05	"	Arad, Brassó	404 2 00 "	Sátoraljaújhely, Lemberg, Kassa	17	6 05	"	Komárom	1	1 40 "	London, Páris, Wien
906	7 10	"	Belgrad, Sofia, Sarajevo	4 2 05 "	Wien, Paris	1707	6 15	"	Wien	1901	1 55 "	Eszék, Péca
1302	7 20	"	Fehring, Graz, Triest	604 2 10 "	Arad, Bukarest	1505	6 30	gyv.	Lemberg, Poprád-Felka, Kassa	325	2 10 szv.	Hatvan
402	7 25	"	Stryj, Przemysl.	916 2 15 szv.	Kiskőrös	513a ¹⁾	6 40	szv.	Nagyvárad	1501	2 20 gyv.	Poprád-Felka, Kassa
312	7 30	szv.	Lemberg	304 2 20 gyv.	Ruttka, Berlin	407	6 50	"	Lemberg, Stryj, Kassa	1301	2 25 "	Graz, Fehring
908	7 45	"	Gödöllő	318 2 25 szv.	Hatvan	1007	6 50	"	Fiume, Zágráb	919	2 40 szv.	Kunszentmiklós-Tass
608	7 50	"	Belgrad, Sofia, Vinkoveze	320 2 30 "	Bicske	1003	7 00	gyv.	Róma, Triest, Fiume	23a	3 00 "	Bicske
406	8 10	szv.	Arad, Brassó, Bukarest	518 2 40 "	Szolnok	315	7 05	szv.	Gödöllő	521	3 10 "	Nagykátá, Tapolca
511	8 20	"	Munkács, Lawoecze	1202 2 45 gyv.	Szabadka, Sarajevo	518	7 20	"	Brassó, Kolozsvár	1111	4 00 "	Balatonfüred
1906	8 25	"	Kolozsvár, Brassó	1902 2 55 "	Tapolca, Eszék	917a	7 25	"	Kunszentmiklós-Tass	327	4 20 "	Pécel
306	8 35	"	Eszék, Bród	904 3 20 "	Belgrad, Konstantin.	317	7 30	"	Gödöllő	329	5 25 "	Gödöllő
1706	8 55	"	Ruttka, Berlin	1016 3 30 szv.	Paks	319	7 40	"	Hatvan	511a ²⁾	6 00 "	Szolnok
2	9 10	gyv.	Msziget, Stanislaw	18 4 25 "	Komárom	21	7 45	"	Bicske	511	6 15 "	Bukarest, Debreczen
23a	9 30	szv.	Wien, Sopron	322 4 25 "	Gödöllő	1309	8 00	"	Graz, Fehring	15	6 20 "	Bruck-Királyháza
513 ³⁾	9 35	gyv.	Bicske	606 5 00 gyv.	Arad, Bukarest, M.-Sziget	911	8 10	"	Sarajevo, Belgrad	1507 ⁴⁾	6 25 gyv.	Poprád-Felka, Kassa
913	10 00	szv.	Kassa, Poprád-Felka	410 5 10 szv.	Lawoecze, Lemberg	1513	8 15	"	Bártfa, Csorba, Kassa	3	6 35 "	Wien, Graz
516	10 05	"	Kunszentmiklós, Tass	6 5 15 gyv.	Győr, Sopron, Szombathely, Wien	1015	8 20	"	Paks	1705	7 00 szv.	Stanislaw, M.-Sziget
1112	10 45	"	Nagykátá	324 5 20 szv.	Győr, Sopron, Szombathely, Wien	519	8 35	"	Bukarest, Kolozsvár	907	7 20 "	Sofia, Belgrad
24	11 55	"	Balatnfüred, Tapolca	308 5 55 "	Gödöllő	321	8 45	"	Hatvan	607	7 25 "	Bukarest, Arad
			Bicske	522 5 40 "	Nagykátá, Szolnok	13	9 20	"	Berlin, Ruttka	421	7 35 vv.	Szerencs
				308 5 55 "	Ruttka, Berlin	307	9 25	"	Fiume, Tapolca	305	7 45 szv.	Berlin, Ruttka
				920 6 05 "	Kunszentmiklós-Tass	1005 ⁵⁾	9 35	gyv.	Szabadka	25	7 50 "	Bicske
				1004 6 15 gyv.	Fiume, Róma, Napoly	913	9 55	szv.	Bukarest, Kolozsvár	1109	8 05 "	Tapolca, Balatonfüred
				514 6 15 szv.	Kolozsvár, Brassó	5	10 05	gyv.	Szombathely, Sopron	1009	8 15 "	Fiume, Bród
				326 6 25 "	Pécel	409	10 20	szv.	Miskolc	405	8 20 "	Lawoecze, M.-Sziget
				328 6 40 "	Hatvan	23 ⁶⁾	10 45	"	Cannes, Nizza, Bicske	9	8 45 "	Wien, Graz
				28 6 45 "	Bicske	605	11 30	gyv.	Nagyvárad, Debreczen, Arad	1511	8 50 "	Csorba, Kassa
				920a 6 55 "	Kunszentmiklós-Tass					27	9 00 "	Bicske
				524 ⁷⁾	Nagykátá, Szolnok					331	9 10 "	Pécel
				16 7 20 "	Győr					1207	9 10 "	Vinkoveze, Eszék, Péca
				332 7 35 "	Hatvan					603	9 20 gyv.	Brassó, Arad,
				1006 ⁸⁾	Fiume, Nizza, Cannes					29 ⁹⁾	9 25 szv.	Triest, Torbágy
				1708 7 45 szv.	M.-Sziget, Stanislaw					303	9 35 gyv.	Berlin, Ruttka
				1514 8 00 "	Kassa, Csorba, Bártfa					1001	9 35 "	Róma, Fiume, Péca
				910 8 05 "	Belgrad, Sarajevo					915	9 45 szv.	Kiskőrös
				1908 8 30 "	Pécs, Bród					403	9 55 gyv.	Lemberg, Przemysl
				334 8 40 "	Gödöllő					1303	10 10 "	Sofia, Belgrad
				526 ¹⁰⁾	Szolnok					333	10 25 szv.	Graz, Triest
				1308 9 15 "	Győr, Graz					525	10 35 "	Gödöllő
				610 9 30 "	Arad, Brassó					1503	10 45 gyv.	Szegesvár, Kolozsvár, Bártfa, Csorba, Kassa
				1506 10 00 gyv.	Kassa, Csorba, Bártfa							
				336 10 05 szv.	Pécel							
				1010 10 25 "	Fiume, Tapolca							
				408 10 25 "	Kassa, Csorba, Bártfa							
				12 10 55 "	Lemberg							
				338 11 10 vv.	Szombathely, Wien							
				912 11 15 szv.	Ruttka, Poprád-Felka							
				614 11 25 "	Bród, Belgrad, Sofia							
				422 11 35 vv.	Arad, Debreczen							
				14a 11 55 szv.	Miskolc, Kassa							
					Bicske							
	7 00	szv.	Gödöllő									
A vonatok indulása Budapest-Józsefvárosról. Délután.						A vonatok érkezése Budapest-Józsefvárosra. Délelőtt.						
						515 ⁷⁾	4 40	szv.	Szolnok			
						517	5 00	"	Nagykátá			
						811 ⁸⁾	5 50	"	Gödöllő			
						917	6 17	"	Kunszentmiklós-Tass			