

SOKÓŁ POLSKI



Organe Officiel de l'Union des Sociétés Polonaises de Gymnastique en France
Hédomadaire consacré aux intérêts du Sokol, ainsi qu'aux questions sociales et nationales.

Organ Oficjalny Dzielnicy Sokolstwa Polskiego we Francji
Tygodnik, poświęcony interesom Sokolstwa oraz sprawom społecznym i narodowo-oświatowym.

Przenumerata :
Rocznica..... 24 fr.
Trzymiesięczna..... 12,50
Kwartalna..... 6,50
Zagraniczną rocznicą..... 30 fr.
— półroczną..... 16 fr.

Adres Redakcji i Administracji :

«SOKÓŁ POLSKI», 7, rue Corneille - Paris (6^e)

POCZTOWE KONTO CZEKOWE N° 648.83

Wychodzi : w każdą sobotę
PARAISANT TOUT LES SAMEDIS
Cena polijedyniczno numeru 50 c.
Cena polijedyniczno 50 c.

Le Gérant : W. LANDY.

Obecne Zadania Sokolstwa

III

Organizacja członków czynnych.

Organizacja członków czynnych obejmuje dwie grupy członków, odpowiadające dwóm różnym kierunkom ich pracy. Do pierwszej zalicza się członków, oddających się stale jakimkolwiek ćwiczeniom fizycznym, a więc czy to gimnastycznym, czy sportowym, czy wojskowym. — do drugiej tych, którzy się podjęli wykonywania w Towarzystwie pewnych statutowych obowiązków administracyjnych, względnie gospodarczych; tu należą członkowie Wydziału, różnych Komisji, albo też ci, którzy nie mając stałego przydziału, oświadczyli gotowość doradczego pełnienia pewnych czynności pomocniczych, gdy tego zajdzie potrzeba (złoty, uroczystości i t. p.). Członkowie, którzy się zgłosili do jednej albo do drugiej grupy, muszą bezwarunkowo wykonywać te czynności, które wynikają z przynależności ich do danej grupy.

Należno mają oni pewne bezwzględne obowiązki wspólne, a mianowicie : uczestniczyć na zebraniach, odczyty i pogadanki, brać udział we wszelkich występach publicznych Towarzystwa, oddać szkole musztry i posiadać stroje sokoli w terminie przez Przew. oznaczonym, dalej wykonywać wszelkie zlecenia Władz sokolich, rozszerzać i popierać ideję szkola, dbać o godność osobistą i przestrzegać wstrzemięźliwości w używaniu alkoholu, tudzież spełniać obowiązki obywatelskie.

Wszyscy zaś podlegają za celów sekcyjowej kontroli na pół drużyny (po sześciu, że służbowymi na czelu), którzy uznają nad tem, by członkowie ich podręczni wykonywali ściśle swe obowiązki.

W tym sposobią pragnącym przyzwyczaić członków do ścisłego wykonywania obowiązków, jakich się podjęli wobec organizacji sokolej, licząc na to że zgodnie z rzymską maksymą : *consensu est altera natura*, (przyzwyczajenie — staje się naturą) wypełnią będą chętnie i gorliwie także i te obowiązki, jakie ciąży na nich wobec Państwa.

Teoretyczne wykształcenie.

Tę praktyczną drogą należy właściwości dobrego Sokola i obywatela pragnięmu u członków naszych utrwalic przez pewne teoretyczne wykształcenie. Wychodzimy bowiem z założenia, że każdy człowiek jest z natury egoistą i że ów indywidualny egoizm zmógł się zwyciężyć u nas z powodu wojny i jej następstw tak, że niestety w porównaniu z dołą przedwojenną, jest po wojnie stanowczo mniej takich ludzi, którzyby interes Polski cenili bardziej, niż własny. Bez wpojenia zaś tej własności charakteru i cnoty, nie może być mowy o uzyskaniu z biernych dotąd mas potrzebne do istnienia i rozwoju Państwa ilości ludzi o pełnem poczuciu obywatelskiem, gotowych do składania na

(d. c. na kolumnie 3ej)

RACŁAWICE

M. Konopnicka.

W Racławickim polu,
Świecę ranne rany,
Mijają się w jasnym słonku
Kosynierkie kopy.
Mijają się kopy.
Nikd nie liczy wroga,
— Choc' go będzie los łysyć,
Świećca w imię Boga!
Świećca słaćbik
Pan Kosciuszko skądin,
Jako orzeł w dnoje skrzydeł,
Wojsko swe rozwinił,
Na tem jednym skrzydle,
Parsłaja łonki,
Tam generał Madaliński
Sprawuje swe sądy.
Hunęł na Moskwę,
Jak burzą nawala.
Odparkł ich karłowatem
Te moskiewskie działa.
Hunęł na Moskwę
Jeden raz i drugi,
Nabrył się pole trupem,
Krwie spłynęły strugi.

Widzi Pan Kosciuszko
Te niezieszne boje
Tak zakrzyknie — Dalej za mną,
Kosynierzy moje!
I z pośrodku skrzydeł
Jak orzeł się wzbija,
A lud za nim z wielkim krzykiem :
— Jezus i Marja!
— Pedzi pan Kosciuszko,
Za nim wiera cała,
Nabrył się ogniem, dymem
Te graczące działa.
Aż wód z dymów krzyknie,
— Ejże, moje chwały!
Który tam z Was gardziel żuka
Moskiewskiego harmaty!
Wnet skoczy na wały
Zuch Barłoz Głowacki,
Gółą ręką brat le działa.
A z nim Słuch Siwołacki!
Przelekał się Mosława
Tak wielkiego męstwa,
Ofiebrnę odwrót sobie,
A nam — pieśń zwycięstwa!

PAMIĘCI

Naszego Wielkiego Patrona.

Wia domem Wam jest, Druhowie, że Przewodniatwo Związku uchwaliło wczoraz wale Sokolstwa Polskie, by w okresie od 15 października do 15 listopada każde gniazdo urządziło wieczór ku czci Kosciuszki — patrona naszego — wprowadzając w program odczyty i ćwiczenia oraz zawody tak zwane Kosciuszkowski.

Pamięć Jego świecimy w dniu Jego śmierci tj. 15 października (zmarł On 15-X 1817 r. w Szwajcarii, w miejscowości Sable). Albowiem, gdy życie zakończył, gdy poręczył rozważać w perspektywie historii Jego czyny, stały się wtedy jasne zalety Jego wielkiej duszy, rozbłysło w całej pełni Jego niesmiertelne dzieło zbrojnego protestu przeciw międzynarodowemu zbrodni, dokonanej na narodzie polskim.

Dzisiaj chcemy Go uczcić wspomnieniem — jednak nie będziemy Wam opowiadali jego dzieł od lat najmłodszych. Bo sami wiecie, jakim świętym ogniem zapalało się jego serce, gdy czytał u Plutarcha biografie wielkich ludzi, jak będąc młodzieńcem zdawał sobie sprawą z tragicznego położenia Ojczyzny i jak zastanawiał się nad tem, co trzeba uczynić, aby powrócić jej utraconą wolność i honor.

Nie będziemy Wam opowiadali, jak doznawszy w Ojczyźnie rozczarowania, a słuchając pogędów swego szlachetnego serca, walczył w Ameryce u niepodległości Stanów Zjednoczonych, początkowo, jako szeregowy, a powróciwszy z tamtąd generałem. Nie będziemy tu mówili również o jego znakomitych manifestach do ludu polskiego, do kobiet, do duchowieństwa, ani o jego triumfie Racławickim, ani o

porażce Maciejewskiej, bo któryż z Sokolów nie zna tych dzieł? —
Dzisiaj chcemy tylko wspomnieć i wykląć, dlaczego Kosciuszko był uznany tak wielkim, dlaczego był i jest tak kochany, wielbiony, sławiony? Dlaczego, chociaż przegrał sprawę powstania, pamięć jego ocalała aureolą powszechnej czci? Dlaczego? —
Bo Kosciuszko położył w osnowę swojego programu, swojego działania tak w prywatnym życiu, jak i w swej wielkiej politycznej roli zasadę :

« Przed Bogiem, naturą i prawem wszyscy ludzie równi i wolni ».

« W walce za wszystkie bez wyjątku dzieci tej biednej ucześnionej ziemi Polskiej nie pozostają ani mojej krwi serdecznej, ani mienia mego, ani życia ».

Takie były zasady, przekroczenia i czyny Jego. Natomiast, przepojony niemi walczył o wolność Ameryki, walczył o wolność Polski — zawsze i wszędzie te zasady wprowadzając w czyn.

To jest źródło tej czci i miłości, które przez pokolenia jest otoczone imię Jego.

Sokolstwo Polskie, obrawszy Kosciuszka swym patronem, tem samem znalazło jego ideał za swój :

« Miłość równa dla wszystkich współobywateli, wolność i służba bezinteresowna Ojczyźnie ! »

Niech nam przyswieca w życiu ten ideał.

Wl. Milkuszyce.

wspólnym ołtarzu ołtarz ze swego czasu, mienia, a w danym zaś razie i krwi. Do ponoszenia tego rodzaju ołtarz może być zdolny tylko człowiek, który umiłowal swe Państwo. Umiłowac zaś swój kraj rodzinnym potrafił tylko ten, kto poznał jego dzieje i kto tkwił silnie i całą swą duszą w tradycjach narodowej przetrłości.

Ślad pogadanki i wykłady na temat dzieł ojczystych powinny stanowić jedną z głównych podstaw obywatelskiego wychowania członków organizacji.

Niedość jednak na tem. Obywatel, który pragnie być zręcznym politycznym jednostką w swym Państwie, powinien znać dokładnie jego zadania i cele, tak polityczne, jak i gospodarcze. Znajomość ich bowiem, licząc z miłością Ojczyznę, jest hodowcą do pracy obywatelskiej i źródłem ołtarznych czynów.

Zatem pogadanki i wykłady z dziedzin politycznych i gospodarczych zagadnień państwowych składają się na drugi temat teoretycznego wychowania naszych członków.

Pogadanki o zadaniach sokolich

Trzecim wreszcie tematem byłby pogadanki o zadaniach sokolich.

Tak sobie przedstawiam szkole obywatelskiego i sokolego wychowania naszych członków w ramach organizacji członków, czynnych — która prowadzona i kierowana należycie i umiennie, wychować powinna po pewnym czasie typ wzorowego obywatela i Sokola i umożliwić Sokolstwu spełnienie pierwszego z naszych zadań, któreśmy w programie nazwali wychowaniem duchowym, względnie obywatelskim.

Wspomniałem wyżej o umiejętnym kierowaniu organizacją. Mialem tu na myśli między innymi pogadanki na temat zadań państwowych, zdaje sobie bowiem sprawę z tego, że wobec podziału społeczeństwa na liczne, wzajemnie się zwalczające partie polityczne, omawianie takich tematów w Sokole może wywołać ataki na naszą organizację z różnych stron i zarzuty, że uprawiamy politykę. Zapamiętaj się jednak na sprawę tak :

Uprawianie polityki zarzucano nam stale, a czynią to ludzie niezwykłe dla Sokolstwa usposobieni. W przyczynę tu nie wchodzi, jest jednak przekonany, że ataki te nie ustają, jak Sokolstwo istnieć będzie, nie uważane są one jako najpewniejszy środek oddzielenia i izolowania naszej organizacji od społeczeństwa i jako najsukuczniejszy środek wywołania rozdziewków w naszych szeregach.

(Dokończenie nastąpi)

« Czy jesteś członkiem « LOTNIKA POLSKIEGO WE FRANCJI » ? Pamiętaj, że silne Lotnictwo, jest podwalnią Państwa Polskiego. Nie zwlekaj ! Zapisz się niezwłocznie ! Informacje pod adresem. Les Amis de l'Aviation Polonaise, 5, rue Godot de Mauroy, Paris VIII^e.

ZDZIELNICZY WE FRANCJI

KOMUNIKAT Dz. W. W. F.

Dz. W. W. F. poleca zorganizowanie w pojedynczych okręgach Dzielnicy VII Zw. Sok. Pol. Zawodów zapisać i bokerskich celem przeprowadzenia powyższych zawodów z końcem listopada b. r. o mistrzostwo Dzielnicy VII.

W zgłoszeniach należy podawać: 1) wysokiści (miarę) zawodnika 2) waga (bez ubrania).

Za Dz. W. W. F.

T. Woźniak **W. Ślawiński**
Naczelnik. Sekretarz.

Naczelnik Dzielnicy Tomasz Woźniak znajduje się p. d. dnia 4 b. m. na stałe w północnej Francji pod adresem: 257, Cité du Boulevard Rouvroy (P.-de-C.).

Komunikat Skarbnika Dzielnicy VII

Niniejszym podaje do wiadomości gniazda Montigny en Goehlle, iż odebrałem składkę do Dzielnicy za pierwsze półroczje 1925 w sumie fr.: 34. Następnie nadesłał Okręg II składki do Dzielnicy w sumie fr.: 120. Jeszcze raz wzywam skarbników gniazd, aby składki do Dzielnicy nadesłali, ponieważ czas wyznaczony już dawno upłynął.

Notule!
Zawodowski skarbnik Dziel. Boueherie, rue Bailloil, Bully — Grenay (P.-de-C.).

OKRĘG I

Sprawozdanie ze Zjazdu Rady Okręgu w dn. 30-9-25 r.

O godz. 9.30 przesyłał zjazd hasłem sokolem Czolem! Po przeczytaniu porządku obrad i stwierdzeniu obecnych (17 del. i 4 członków zarządu, zastępujących gniazda 10) przeczytano protokół z ostatniego zjazdu, który został przyjęty bez zmiany. Następnie przystąpiono do włączenia składki do Okręgu. Gniazda, które składki nie uiszyły zostały przez skarbnika wymiennie. Nad sprawozdaniem, naczelnika, skarbnika i prezesa, ze Złotu z dn. 26-go — VII r., w wywiadała się dyskusja w której zabierali głos druh Klaskała, Mały, Sugalski i Szymbkowski, którzy ulowali nad tem, że Złot nie wypadł jak wypaść powinien, z winy zarządu,

który żadnej propagandy na ten Złot nie robił. Pozem przystąpiono do wniosków. Prezes Okręgu stawił wniosek, aby puhar został wydany za nagrodę wodniarom w sztafecie. Druh Sugalski — zaproponował by został wybrany Wydział Sportowy przy Dzielnicy. Prezes gn. Calome-Ricouart stawił wniosek, aby druhowie przechodzący z gniazda do gniazda otrzymali poświadczanie podpisane przez prezesa b. gniazda. Naczelnik gn. Calome Ricouart stawił wniosek, aby Złot uchwalili z początkiem roku, jak również i ćwiczenia. Wnioski te zostały jednogłośnie przyjęte. Przystąpiono do woleńych głosów. Prezes Okręgu podaje do wiadomości, że Złot Dzielniczy oddaje się w Paryżu w następnym roku wobec czego wczuwał przeszedł aby czuwał nad tem i zastosowały oszczędności (na Złot do Paryża). Następnie przystąpiono do spraw okręgowych, gdzie poruszono sprawę zawodów Dzielnicy dn. 4 — X b. r. w Lille, na których naczelnik Okręgu ma reprezentować Okręg w zawodach, potem przyjęto dyskusję druha Dobrowolskiego, naczelnika Okręgu na miejsce, którego został obрани druh Wojski, jako naczelnik a druh Mały jako podnaczelnik. W sprawach Okręgu ulowali prezesi gniazd nad tem, że niektóre gniazda podupaly. Na końcu druh Karwacki upomniał się o nagrody z zesłoroczno Złotu. Po wyczerpaniu porządku dziennego prezes zamknął zebranie hasłem sokolem Czolem!

Stanisław Wróblewski
zast. sekretarza Okręgu I.

W imieniu całego Okręgu, prezes dziękuje byłemu naczelnikowi druhowi Dobrowolskiemu za Jego pracę na niwie narodowej. Czolem!

OKRĘG IV

Gniazdo Joudreville (M.-et-M.)

Tow. Gimn. Sokół w Joudreville podaje do wiadomości, że skład zarządu Jego jest następujący:
Prezes — Stefan Kaczmarski, 15, rue du Stock, Joudreville; wice-prezes — Franciszek Kubiński, sekretarz — Walenty Romanowicz, 14, rue des Ecoles, Joudreville; Skarbnik — Antoni Brzychoy; naczelnik — JanKosicki,

OKRĘG VI

Komunikat.

Zawody Kościuszkowskie Okręgu VI odbędą się w niedzielę dnia 25-go października r. b. w Lourches na sali p. Sniegockiego przy ulicy Jean-Jaures.

Program. Część I. O godz. 8-ej msza św. na intencje Sokolstwa. O godz. 9 — 12 zawody i generalna próba ćwiczeń dla wszystkich oddziałów. O godz. 12 — 2 przerwa obiadowa, oraz bieg sztafetowy o puhar wodniarów. Część II. O godz. 2-jej wymarsz całej drużyny na boisko do otwarcia uroczystości. Występ z ćwiczeniami oddziałów męskich, żeńskich i młodzieży. Gra w piłkę o nagrody. Wymarsz całej drużyny na salę i zabawa taneczna.

Uwaga: Podczas całej uroczystości strzelanie do tarczy o nagrody. Dojazd koleją do Demain, z Demain do Lourches, tramwajem, przystanek kościół w Lourches.

Gniazda Okręgu VI, które posiadają standardy uprasza się takowe przysłać na mszę św. Czolem!

Jan Zajdlie sekretarz Okręgu VI.

PROTOKÓŁ

I

Zebrania delegatów Okręgu VI z dn. 6-go września b. r.

w Abscen.

Druh prezes Okręgu zajął zebranie hasłem sokolem Czolem! Porządek dzienny został przyjęty bez zmiany. Po stwierdzeniu obecnych okazało się, że było zastąpionych 16 gniazd przy 31 delegatach. 14 członków Wydziału oraz dwóch gości. Protokół z ostatniego zebrania został przyjęty. Wysłuchano odczytanie sprawozdania finansowego oraz technicznego. Przyjęto do wiadomości zawody Dzielnicowe na dzień 4-go października w Lille oraz Złot Dzielnicowy, który ma się odbyć w dniach 29-30 maja 1926 r. w Paryżu. Druh Janowiak stawia zgłoszenie, z jakiego powodu Okręg VI nie bierze udziału w biegu o puhar — Wiaruski Polskiego i. W tej sprawie i w sprawie Złotu tegorocznego w Strasburgu wywiadał się dyskusja, w której był stawiony wniosek o stwierdzenie wotum zaufania dla naczelnika Okręgu VI. Z powodu większości gło-

sów, wyrażających nieufność, odbył się natychmiast obiór nowego naczelnika, którym został obrany dn. J. Furmanowski Jan, były naczelnik Okręgu VII.

Rada Okręgowa zaakceptowała dzieła Zawodów Kościuszkowskich w niedzielę dn. 11-go października w d. Arenberg. Zaakceptowano również urzadzenie obchodu listopadowego w dniu 29-go listopada w Lourches. Jako stały delegat do Dzielnicy obrano druha: Wojska, Dolat, Kubiński, Zajdlie, Szlapke.

W woleńych wotach druh Wojski stawił wniosek, ażeby raz na zawsze wybrać stałą siedzibę Okręgu. Wybrano miejscowość Anzin. Zażalwiono zażagać pomiędzy gniazdem Thiers-Thivencelles o nagrodę honorową a gniazdem Fresnes. Delegat gniazda Vieux-Condé postawił wniosek, aby zrehabilitować sumę dla druha Thuillier, który złamał nogę na rowerze gn. Thivencelles. Uchwalono, by każde gniazdo, należące do Okręgu VI, zbierało składki na wyżej wymienionego druha. Druh Dolata proponował udzieić się do Konsulata, ażeby udzielił także pomocy naszym druhowi. Po wyczerpaniu porządku dziennego zakonczono zebranie hasłem sokolem Czolem!

Za Wydział. J. Zajdlie sekretarz

II

Zebrania Wydziału Okręgu VI odbytego 27-9-25 r. w Vieux-Condé.

Obecni druh prezes Okręgu Kasprzak druh Goralski, Zajdlie, Tanaś, Nawrocki, Agaciński. Niuousprawdliwieni druhowie Garczyk, Kolaszkiński, Suszka, Miłoch. Druh Łakomy usprawdliwiony.

Przyjęto protokół z ostatniego zebrania z dn. 6 września. Z powodu nie użyczenia sali w d. Arenberg na cały dzień, uchwalono urzędzić zawody Kościuszkowskie w Lourches dnia 25-go października. Podany program został przyjęty. Zarząd Okręgu VI przyjął następujących druhow: Grona technicznego: drh Szlapke, Matuszewski, Nowaka, Gacińskiego, Adamkiewicza. J. Zajdlie sekretarz.

Nadeszły komplety mundurków ćwiczebnych według wzoru Związku Sokolstwa Polskiego w Warszawie. Spodenki z paskiem i koszulka r. 35. Wysocka za zaliczką. Zamówienie kierować do Składnicy Sokół 7, rue Cornille, Paris VI.

St. Świętochowski

Organizacja zawodów lekkoatletycznych

IV.

Biegi.

Nad istotą biegu zastanawiać się nie będziemy. Przejrzeliśmy obrazu do biegu jako ćwiczenia lekkoatletycznego. Rozpatrując w podziale biegi na 3 grupy: krótkie, średnie i długo dystansowe.

1) Biegi krótkie obejmują dystanse do 100 mtr. W biegach tych decydującym momentem jest szybkość. Wszelkiego rodzaju trening i każda chwila biegu winny być skierowane w kierunku osiągnięcia maximum szybkości. Ponieważ przy szybkim biegu najwolniej biegnie się przy jego rozpoczynaniu, przeto pilną uwagę należy zwrócić na ćwiczenia startu (wybiegu). Najkorzystniejszą pozycją przy wybiegu jest pozycja kleszcza. Hać oparte na lnuj start, palec nog zać umieszczone w dółkach, wykopanych nieco z tyla poza tą lnuj. Przy

uprawianiu biegów na krótkie dystanse widoki na zwycięstwo mają przedzwystkiem ludzie silni i dobrze zbudowani, raczej niższego, niż wysokiego wzrostu, o dobrych płucach, a przedzwystkiem secu. — Biegi na średnie dystanse (400-1500 mtr.) należą do najtrudniejszych. Wymagają one oprócz znacznej szybkości również i wytrzymałości. O ile cała taktyka w biegach krótkich da się streścić w słowach: naprzód, naprzód i jeszcze raz naprzód, o tyle w biegach na średnie dystanse umiędlić rozdzielność, znajomość przeciwników i stosowanie pewnych prawidła taktycznych ma duże, często nawet decydujące znaczenie. Nie jest więc np. wskazane zaczynanie biegu bardzo szybko, by ku końcowi nie opaść zupełnie z sił. Należy bacznie uwagę zwracać na swych przeciwników, szczególnie, jeżeli się jest równy z nimi siłą, lub nie zna ich zupełnie. Najlepiej biec na drugim miejscu tuż za prowadzącym biegiem, a dopiero przy końcu startu się go wyminąć. Gdyby, nie ogładując się na nikogo. Trening do biegów na średnie dystanse należy prowadzić w dwóch kierunkach — osiągnięcia szybkości i wytrzymałości.

Dla przykładu weźmy plan treningu na 800 mtr. Mając kilka tygodni czasu na przygotowanie się do zawodów można biegać dla wyrobienia szybkości dystanse od 100 — 800 mtr., a dla wyrobienia wytrzymałości 3.000 — 800 mtr., przyczem zaczynać od dystansów krótszych, t. j. na początku biegać na zmianę 100 mtr. i 3.000 mtr. W miarę postępu treningu należy krótkie dystanse powiększać, a długie skracać tak, by na kilka dni przed zawodami dojść do 700 i 900 mtr. Trenowanie i uprawianie biegów na średnie dystanse — dobre serce i płuca są warunkiem jeszcze bardziej niezbędnym, niż przy biegach krótkich. Co się tyczy zewnętrznego wyglądu typowych biegaczy średniodystansowych to są to ludzie wzrostu średniego, lub wyżej średniego, mieni ale lekkiej budowy i zręczający skłonności do stawiania dużych kroków podczas biegu — długi krok bowiem jest bardzo ważnym czynnikiem polepszającym wyniki biegów na długie, a szczególnie średnie dystanse. Biegi na długie dystanse, t. j. powyżej 3.000 mtr., są próbą wytrzymałości człowieka. Szybkość odgrywa tu rolę stosunkowo nieznaczną. Taktyka biegów długodystansowych jest nieco odmienna od średniodystansowych. Dłuższy czas

trwania biegów pozwala na wolniejsze i swobodniejsze myślenie, a przeto ułatwia orientację i ułożenie planu działania. Podstawową zasadą taktyki tych biegów jest dobranie odpowiedniego tempa i utrzymanie go jak najdłużej. Oczywiście trzeba liczyć się z tempem swych przeciwników, nie nasładować ich jednak niewolnie. A więc nie dać się pociągnąć zbyt szybkim tempem na początku lub starać się dognać tego, kto w środku biegu zwiększa nagłą szybkość i stara się uciec — tacy zwykle odpadają, nie wytrzymując do końca. Spodoba treningu do biegów długodystansowych jest zbliżony do treningu biegów średnich. Ćwiczące się więc np. do biegu na 5.000 mtr. należy biegać dystanse od 1.000 do 6-7 tysięcy mtr., przecznie jednak poniżej 5.000. Nie potrzeba przytem stosować takiego stopniowania dystansów, jak to ma miejsce przy biegach średnich a wprowadzać pewne urozniczenia. A więc na jednym treningu można biec 3.000 mtr. na następnym 1.500 mtr., jeszcze na następnym 6.000, później zw. 2.000 i t. d. Przewagę w biegach długich mają uągół ludzie szczupli, o suchej muskulaturze, średniego lub niżej średniego wzrostu. Mała waga biegarza jest plusem bardzo ważnym.

(c. d. n.)

Z Tygodnia Sportowego

Miedzypaństwowe mecze piłki nożnej: Hiszpanja-Austria 1 : 0. Czechosłowacja-Węgry 2 : 0.

Jack Dempsey i Harry Wills podpisałi w małym amerykańskim miasteczku Niles umowę, według której mają się spotkać w walce o mistrzostwo świata wagi ciężkiej we wrześniu 1926 r. Dempsey złożył 300.000 dolarów kaucji, Wills 150 tysięcy.

Amerykanin Anderson na motocyklu "Indian" osiągnął szybkość 256 km. na godzinę, największą do tej pory przez motocyklistę wykazaną.

Bieg maratoński w Paryżu wygrał belgijski Marlen przed francuzem Sornais. W biegu o nagrodę imienia Jean Bouin (5.000 m.) zwyciężył szwed Ekloef, wyprzedzając o kilkanaście metrów Guilleuma Stumetorę. Wygrał holender Van den Berg w świetlnym czasie 10,6 sek. Drugi Mourlon. W biegu na 1.000 m. Baraton ponownie tryumfował nad szwajcarskim Martin'em; w półmilionie kuli Paoli ustanowił nowy rekord francuski z wynikiem 14 m. 22.

Pierwszym przecziwnikiem Carpentiera w Ameryce ma być Strilling.

Paolino polił w Barcelonie belgijskiego Delarę nokautem w 20 sekund. Niechawam ma się on spotkać z Nilsen'em w Paryżu i Breitensatterem w Berlinie.

Amatorski wyciecznik kolarski "Grand Prix de la Padale" wygrał R. George z Velo-Club Levallois.

Miedzypaństwowy mecz piłki nożnej Polska-Turcja, rozegrany w Konstancyntopolu, zakończył się zwycięstwem reprezentacji polskiej w stosunku 2 : 1.

Odbyły w Wiedniu mecz Wiedeń-Kraków, dał wynik 1 : 0 na korzyść austriaków; najgorszym graczem na boisku był jednak krakowski bramkarz Malczyk.

Koździarski pobił rekord polski w biegu na 200 m. z plotkami, uzyskując czas 27, 2 sek.

Polak Juciewicz pobił rekord Brazylji w biegu na 1.500 m., uzyskując wynik 4 m. 10, 8 sek.

Pięciolób lekkoatletyczny o mistrzostwo Polski wygrał Antoni Cejzik.

Podczas zawodów bokserskich w Katowicach Wedne pobił na punkty Hadnike, a Debusz warszawianina Kiernozyckiego, podczas gdy Klrowicz pokonał Seltęgo K. O. w 1 rundzie.

Mecz bokserski międzyklubowy "Warta-Poznań" — "Heros-Berlin" wykazał równość sił naszych amatorów z niemieckimi.

UWAGA!!! UWAGA!!!

Kto poszukuje mieszkania nie meblowanego z 6, 5, 4, 3, 1 pokojami w Paryżu lub na przedmieściach—proszę się zgłosić listownie pod niżej podany adres. Zalatwiam szybko i sumiennie, za niewielkim wynagrodzeniem.

C. W. I. rue Auguste Rodin, Saint-Ouen (Seine).

Baczność Rodacy!

PRZY REDAKCJI "SKOŁA POLSKIEGO"
7, rue Cornelle Paris. (6^o).

Zostało uruchomione biuro:

- 1^o Podać do instytucji rządowych i prywatnych oraz
 - 2^o Tłumaczyć z języka polskiego na języki cudzoziemskie i odwrotnie.
 - 3^o Przepisywania na maszynie.
- Polecenia będą wykonywane szybko i dokładnie. Ceny umiarkowane. Biuro otwarte codziennie od godz. 2 do 6, za wyjątkiem niedziel i dni świątecznych.

Z TOW. PRACY SPOŁECZNO-KULTURALNEJ Współdzielczość.

Dn. 7-go bm. w sali Sociéts Savantes odbyła się zwolana przez T-wo pracy społeczno-kulturalnej harizo ważna konferencja w sprawie kooperacji wśród wychowadźwa polskiego we Francji, z udziałem p. Marijana Rapackiego, dyrektora Związku Spółdzielni Spożyczych Hrzeczypospolitej Polskiej. Przewodniczył p. Hieronimo. Liczne audytorjum złożone z przedstawicieli robotników, członków Towarzystwa pracy społeczno-kulturalnej, współpracowników pism polskich we Francji, z wielkim zainteresowaniem wysłuchało rzeczowy i wyczerpujący konferencję p. Rapackiego, który z wielką znajomością rzeczy wyjaśnił, że głównym czynnikiem gospodarczego dobrobytu klasy pracującej, przy obecnych warunkach, jest kooperacja-spółdzielczość spożywców i nabycanie potrzebnych towarów bezpośrednio od wytwórcy z pominięciem drogi konsumujących pośredników. Po konferencji wyłoniła się dyskusja, rezultatem której była rezolucja, wyrażająca wychowadźwa nasze do zakładania kooperatywy polskich, jednak tymczasowo wspólnie z silnymi miejscowymi kooperatywami francuskimi.

BANK FRANKUSKI Sociéte Générale

Informuje: aby otworzyć swój rachunek bieżący w którymkolwiek z jego oddziałów—należy zgłosić się osobiście tylko za pierwszym razem, aby złożyć swój podpis i otrzymać numer swego konta. Dalsze przekazywanie pieniędzy odbywa się pocztą, jak wskazano jest w ogłoszeniu Skoła Polskiego.

OSTATNIE WIADOMOŚCI

Z KRAJU

W sprawie rokowań handlowych polsko-niemieckich, dowiadujemy się z przyjemnością, że w lonie delegacji niemieckiej zaszła ostatnio pomysłna zmiana w kierunku szybkiego zawarcia prowizorycznego układu gospodarczego między Polską a Niemcami.

1^o Premier Gralak odbył dłuższą konferencję z posłem Złochowskim w wyniku której zdecydowano; iż z początkiem przyszłego tygodnia odbędzie się specjalne konferencje z marszałka Rataja w sprawie zaprzysiężenia prae Sejmu nad projektami rządowych ustaw sypawczych.

2^o Warszawy donoszą, że budżet na rok 1925 przewiduje czysty zysk z monopolów państwowych w sumie 4 tysięcy milionów złotych. Docho-dowości zaś monopolu państwowych w r. b. o tyle się zwiększyła, że pozwoli w preliminarzu na rok 1926 przewidzieć zysk zwiększony do sumy 4612 milionów.

Na skutek nadmiernego podwyższenia opłat egzaminacyjnych rozporządzeniem ministerstwa Oświaty i nauki akademicka protestuje i stwierdza: 1^o że tak znaczne podwyższenie godzi w najżywniejsze interesy większości młodzieży, rujnując

jej budżet, na skutek czego zdanie egzaminu stanie się raczej przedmiotem szukania pieniędzy, niż a dążności naukowych, 2^o że wobec tego powinna część młodzieży będzie zmuszona studia opuścić i 3^o że wzdzie wysokie i niesprawiedliwe opłaty utrudniają ogromnie studia uniwersyteckie.

Całe miasto Wilno żyło pod wrażeniem odkrycia w murach pobylajskich obłrzymego składu materiałów wybuchowych, których ilość wy-starczyła, w zupełności do wyważenia całej dzielnicy miasta w powiecie. Materiały te wykrył zupełnie przypadkowo Mianowski, jedna z mieszkanek domu pobylajskiego zeszła do łochów, aby znaleźć miejsce na przechowanie ziemniaków i tam ujrzała cały szereg podejrzanych paczek, na których widniały napisy "Roma". Zawiadomiona policja przywołała materiały z należytą ostrożnością w bezpieczne miejsce. Władze śledcze wznowiły energiczne dochodzenia w tej sprawie.

Ostatnio w ministerstwie Spraw Zagranicznych w Warszawie odbyła się konferencja z udziałem posłów polskich w państwach bałtyckich p. Filipowicza i Ladossia, a także chargé d'affaires przy rządzie Estońskim p. Harvata, na której ustalono wyliczone liuje naszej polityki zagranicznej odnośnie do Finlandji, Łotwy i Estońcji.

Wyjaśniono iż wizyta komisarsza ludowego Czerwina w Warszawie nie naruszyła w niczym naszych dobrych stosunków z państwami bałtyckimi. Wreszcie rozważano grunto-wanie nasz stosunek do Litwy w związku z rokowaniami polsko-litewskimi.

W kraju zostały uruchomione nowe linje kolejowe, a mianowicie: linja normalnotorowa z Kutna do Plocka, względnie do leżącego po lewej stronie Wisły-Hadzimina, oraz linja Gzierz-Leczyca-Kutno.

Do Polski przybyła delegacja parlamentarzystów francuskich, w skład której weszli następujący deputowani: Arthur Chaussy, Alfred Maes, Raoul Ebrard, Auguste Beauvillain, delegacji towarzyszył sekretarz ambasady polskiej p. Ariszewski oraz p. François Tessard, naczelny redaktor Drapeche de Toulouse, wielki znawca i przyjaciel Polski. W Warszawie ukonstytuował się komitet przyjęcia w skład przeydium którego weszli: marszałek Rataj, marszałek Trampczyński, minister Skrzyński, Marcey Zamowski i prezes Rady miejskiej Bałiński.

ZE ŚWIATA

W LOCARNO

Wiadomości, nadchodzące z Locarno są bardzo optymistyczne. Wzrasta przekonanie, że sprawy zostaną pomysłnie załatwione, że się uda jednocześnie zawrzeć Pakt Bezpieczeństwa wschodni i zachodni. P. Minister Skrzyński oświadczył: « obowiązkim wszystkim moartwom się zagwarantować wszelkie granice między narodami a ich sąsiedami wschodnimi. Front ten jest nawet bardziej wystawiony na niebezpieczeństwo, niż zachodni. Niemcy i Polska powinny opuścić konferencje jako stali przyjaciele z gwarancją bezpieczeństwa i z unowaw posługiwania się arbitrazem we wszystkich wypadkach nieporozumienia. Dzienniki paryskie podają, że

jest rzeczą niewątpliwie pewną, że aljanci i ministrowie niemieccy nie opuszczą Locarno bez podpisania układów, które potrzebowane będą tylko ratyfikacji obojczych parlamentów. Minister Skrzyński oświadczył w Locarno, że w Warszawie Pakt Bezpieczeństwa z Rosją nie został zawarty, lecz zostały jedynie nakreślone jego zarysy i to było prawdziwą polityczną sensacją.

Z Katowice donoszą, że Prusacy tępią na Śląsku Opolskim pracę polską. Na całym Śląsku nie można nigdzie dostać polskiego pisma.

Z Bukaresztu donoszą o wykryciu zamachu na rumuńską parę królewską. Zamachu tego dokonali miedzi komunistyczni agitatorzy, którzy zostali już zaareztowani.

Zamach miał być wykonany w czasie wizyty w Jassach. Miał być on hasłem do wybuchu rewolucji komunistycznej i w tym celu były już przygotowane liczne magazyny broni, granatów ręcznych i materiałów wybuchowych.

Polsko-sowiecka konferencja kolejowa w Moskwie została zakończona.

Na konferencji zostały uwzględnione sprawy, dotyczące ułatwień bezpośredniej komunikacji ośsowej i tawarowej; po ukończeniu prac konferencji został wyłany w komisariacie ludowym komunikacji bankiet na cześć delegacji polskiej.

Z Rzymu donoszą, że ambasador rosyjski otmówił z Czerwina w Meranie szczegółowe spotkanie Czerwina z Mussolinim; jako miejsce spotkania oznaczono miasto Stressa.

Hindenburg przybył do Berlina specjalnie, aby złożyć wizyte Czerwina, z którym otmówił szereg spraw mientko-sowieckich.

Przebieżenie w niemieckim przemyśle rozwija się z przerażającą szybkością. Po upadku wielkich przedsiębiorstw Stumana obecnie spółka Stumana i jej towarzysząca, która obecnie zwróciła się do Banku Rzeszy z prosbą o wzięcie udziału w sanacji przedsiębiorstwa, lecz czy uzyska potrzebną poparcie dotychczas jest to zagadkiem.

W archiwum miasteczka Sawony, na wioskiej rwiwrze znalezione interesujący dokument. W czasie katalogowania przechowywanych w archiwum rękopisów, bibliotekarz natrafił na zapylony i zbuntwiony zeszyt.

Przyjrzączamy mu się stwierdził, że zdumieniem, że rękopis zawiera cały szereg własnoręcznych notatek Napoleona I. Manuskrypt ten ma zawierać 480 aforyzmów przeważnie filozoficznej treści. Napoleon, jak wiadomo, studiował netylko dzieła filozoficzne i si pisma klasyczne filozofów Grecji i Rzymu. Wpływ tej lektury widoczny jest w aforyzmach. Według informacji dzienników, historyczna sekcja paryskiej Akademji Nauk ma się zająć w najbliższym czasie przestudiowaniem oddzielonych aforyzmów Napoleona i wydaniem ich.

Berliński korespondent "United Press" telegrafuje do New Yorku, że Czerwina wyraził mu myśl, iż sytuacja kształtuje się bardzo niepomyślnie, gdy Anglii uda się okrzyżać Rosję pod względem wojskowym, politycznym i gospodarczym, iż podgotowywuje się Pakt Bezpieczeństwa, która obecnie wywrzeć nacisk na Niemcy, obiecując im znaczne korzyści kosztem Polski.

Najbliższe miesięczne zebra-nie Skoła Paryskiego w siedzibie, 7, rue Cornelle, odbędzie się w sobotę dnia 17-go października r. b., o godz. 9-jej wieczorem.

Zebra-nie zarządu we Czwartek d. 15 października również o godzinie 9 wieczór.

BANK FRANCUSKI SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

zakończony w r. 1863. Kapitał zakładowy 500 milionów franków

Zmiana pieniędzy i wszelkie operacje bankowe

PEWNOŚĆ I GWARANCJA

Bank nasz przyjmuje wkłady i depozyty za oprocentowaniem we wszystkich naszych filjach.

LILLE : 51, rue Nationale, konto pocztowe n° 204 ; — **Armentières** : 4, Grande Place ; — **Comines** : 10-12, rue Gambetta ; — **La Bassée** : Grande Place ; — **Seclin** : 11, rue Jean-Jaures ; — **Loos** : 132, Grande Route de Bôthune ; — **Haubourdin** : 101, rue Sadi-Carnot ; — **Lambersart-Lomme** : 440, avenue de Dunkerque ; — **La Madeleine** : 194, rue de Lille ; — **Fives-Lille** : 119, rue Pierre-Légrand ;

ARRAS : 19, Place du Théâtre, konto pocztowe 110-Paris ; — **Bethune** : 25, boulevard Thiers.

LENS : Place Jean-Jaures ; — **Lillers** : 21, Place de la Mairie ; — **Hénin Liétard** :

DOUAI : 38, rue Saint-Jacques, konto pocztowe 110-Paris ; — **Valenciennes** : 20 et 22, rue du Quesnoy. — **Denain** : place de la Liberté.

We wszystkich wspomnianych filjach otwieramy dla wpłacających rachunki bieżące.

Dla ułatwienia wpłacania oszczędności prosimy o przekazywanie pieniędzy pocztą na swój rachunek osobisty pod adresem tej agencji, gdzie został takowy otwarty.

UWAGA : Dowodem powagi naszego Banku służyć może cyfra ostatniego bilansu z dn. 15-7-1925 r. wynosząca 6 miliardów 299 milionów franków wkładów i oszczędności powierzonych nam przez naszych klientów.

Uwaga!! Uwaga!!

Książki ciekawe! Biblioteczka przekładów! Wydawnictwo popularne! Estrada, monolog i piosenki! Lekarz domowy! Zagadnienia seksualne! Hygiena młodości i męskości! Weterynarz wiejski! Kucharz domowy, Przewodnik iustrawny, Podręczniki sceniczne, samouczki techniczne, i wiele innych posiada.

KSIĘGARNIA POLSKA

Paris, 151 bis, rue de Rennes

Wysyła na żądanie do wszystkich prowincji.

BACZNOŚĆ SOKOLI!!! BACZNOŚĆ SOKOLI!!!

Restauracja Sokola « DĄBROWA »

17, rue des Nonnains-d'Hyères, 17 — PARIS (IV) — Tel. : Archives 70-86.

Wydaje obiady i kolacje oraz różne porawy zimne i gorące o każdej porze. Specjalność : pastetki, pierożki leniwiec serem, zrazy polskie z kaszą, Flaki po polsku, (codziennie) Bufet zapoznajony obficie w różne zaskaki i napoje jako to : wino szampańskie, zóbrówka, wódki mocne, likiery, araki różnych gatunków, piwo zimne (la pression).

Obiedzi polskie, Sala na wesela i bankiety. W niedzielę Koncert. Dla Sokolów zniżka. Rodacy spiszcie do polskiej Restauracji w imię odwiecznego hasła : « Swoj do swego !! » Czołem ! Druh Antoni Dąbrowski.

Polska Kawiarnia

DRUHA

ROMANA REMBELSKIEGO

3, rue de Fourcy — PARYZ

Métro (kolej podziemna) SAINT-PAUL

Największa Polska

FABRYKA MEBLI ARTYSTYCZNYCH
we wszystkich stylach
Odnazczona Medalem Złotym
w 1924 r.

Wielki wybór na składzie

A. Małachowski

45 i 47 rue de Reuilly, Paryż XII

Métro : Reuilly

POLSKI SKLEP

Artykułów Piśmiennych

DRUHA

Romana Rembelskiego

Sprzedaz polskich dzienników

3, Rue de Fourcy — PARIS (IV)

Métro (kolej podziemna) SAINT-PAUL

Polski Zakład Kuśnierski w Paryżu
Alojzy MAKOWSKI

10, Rue Jean-de-Beauvais
(W pobliżu muzeum Clony)

Teléfono : Gobelin 25-46

Wielki wybór gotowych futerałów
siedzi
przyjmuje zamów na nowe
przerabia stare po cenach niższych niżeli
w magazynie

WYKONANIE BARDZO SZCZEGÓLNE

Z

APTEKA DUMESNIL

5, rue François-Miron et
25, rue du Pont-Louis-Philippe
PARIS IV^e

Y

D
R
O
W
I
E

(Wyjeżdż ten adres i naklejkę na kopertę, samierającą zamówienie).

Nażyczenie klienta Apteka Dumesnil wyśle bezpłatnie Katalog Lekarzy, zawierający wraz z listą specjalności aptekarskich artykułów do opratrunków, do utrzymania higieny i lekarstw parumerynych wakażki odznaczające się do ich sposobu użycia. Ceny zamieszczone w katalogu. Wysyła się codziennie lekarstwa w aptekach lub w paczkach za załączką. Kosztów portulom nie oblicza się przy zamówieniach ponad 25 fr. Wszystkie nasze produkty są Pierwszorzędnej jakości i ceny ich są umiarkowane. Polska usługa jest do dyspozycji publiczności w czasie od godz. 8-11 do 12 i od 2 do 8 w zwykłym niedziel.

ANTYKATAR proszek do zazywania ; ułatwienie oddychanie; wstrzymuje katar
puszka 2 fr.

FARYNGOL płukanie dezynfekujące gardło, uspakaja podrażnienia gardła, zoboz-
nicza od chorób przewlekłych; przeciwdziała brakuwi głowa... flakon: 5 fr.

TUSSOL doskonały syrop przeciw chorobom płucnym, bronchitom chrypkę
i kaszlem..... flakon: 8.50 fr.

KASZLOL pastylki bora, kokainy i mentolu przyjemne w użyciu, przeciw-
kaszlowo, katarom i bronchitom..... pudełko: 3 fr.

TERMOPLASTER napiernik uniemożliwiający bolesne ząbzżenia i bóle pnie
PAPIEROŚY PRZECIWI ASTMIE w eleganckim pudełku, dające natychmiastową
ulgę przez ułatwienie oddychania i usowanie opresji..... pudełko: 3 fr.

PEYN ANTYASTMA uspakaja ataki astmy i zapobiega powrotom..... flakon: 3 fr.

BERKULIN eliksir wzmacniający; plyn szczególnie gorzko zalecany przeciw ane-
mii, przeciwnemu brzygotaniu i mózgowemu..... butelka: 12 fr.

HERKULIN W PASTYLKACH dla osób nuzszych wiele chorób; pudełko: 7.50

GLOWOL proszek przeciw migrenie, bólem głowy, nerwalgii, pudeł. 10 proszk. 5 fr.

ARAGO środek przeciw odżekom..... flakon: 4 fr.

BANK PRZEMYSŁOWCÓW W POZNANIU

BIURO PODRÓŻY W PARYŻU

3, Rue Chauveau-Lagarde

PARIS (VIII^e)

sprzedaje bilety kolejowe i okrętowe do
POLSKI i wszystkich innych krajów,
wyreca w wizowaniu paszportów, udzia-
ła wyczerpujących wiadomości i infor-
macji w zakresie podróznictwa : : :

Polski Sklep Bizuterji i Zegarków „SALVA“

daje możność nabycia rodakom najlep-
szą bizuterję i gwarantowane zegarki

ZEGAREK reklamowy czarny lub niklowy, gwarancja 5 lat, cena z przesyłką	25 fr.
ZEGAREK czarny lub niklowy, mechanizm « ancre », staranny, gwarancja 5 lat, cena z przesyłką	40 fr.
ZEGAREK nakręcany co 8 dni, mechanizm « ancre », 15 rubinowy, czarny lub niklowy (polecamy go z powodu solidnej fabrykacji i regularnego chodu), gwarancja 10 lat, cena z przesyłką	68 fr.
ZEGAREK firmy « LIP » czarny lub niklowy, mechanizm « ancre » 15 rubinowy, chód bardzo staranny, gwar. 10 lat, cena z przesyłką	90 fr.
ZEGAREK srebrny, mechanizm bardzo staranny z koperta ozdobna, gwarancja 5 lat, cena z przesyłką	65 fr.
ZEGAREK srebrny damski z kopertą ozdobną, gwar. 5 lat, cena z przesyłką	50 fr.
ZEGAREK srebrny, płaski elegancki, mechanizm « ancre » 15 rubinowy, bardzo staranny, chód punkt, gwar. 10 lat, cena z przesyłką	90 fr.
ZEGAREK z dwoma kopertami	145 fr.
ZEGAREK — bransoletka dla pań, złożony, nie zmieniający się, lub srebrny, gwarancja 5 lat, cena z przes.	65 fr.

Adres : « SALVA », 32, Rue de Rivoli, - Paris 4^e

Do naszego reklamowego zegarka w cenie 25 franków dodajemy bezpłatnie ale tylko dla czytelników „Sokola Polskiego“ łańcuszek do zegarka wartości 10 franków, jako premjum bezpłatne

BACZNOŚĆ NACZELNICZY !

Wysyła z druku « Wskazówki do Gimnastyki Wychowawczej » dla użycia nauczycieli wychowania fizycznego prof. A. Hamburgiera i są do nabycia w redakcji Sokola Polskiego, 7, rue Cornelle.

Cena za egzemplarz fr. 10 z przesyłką 5 fr. 75

SOKOŁKI - ROGATYWKI

Z najlepszego materiału róż-
nych wielkości wraz z sokol-
kiem, piórkami i kokardką
biało-amarantowa, posiada na
składzie Składnica Sokola, 7, rue
Cornelle.