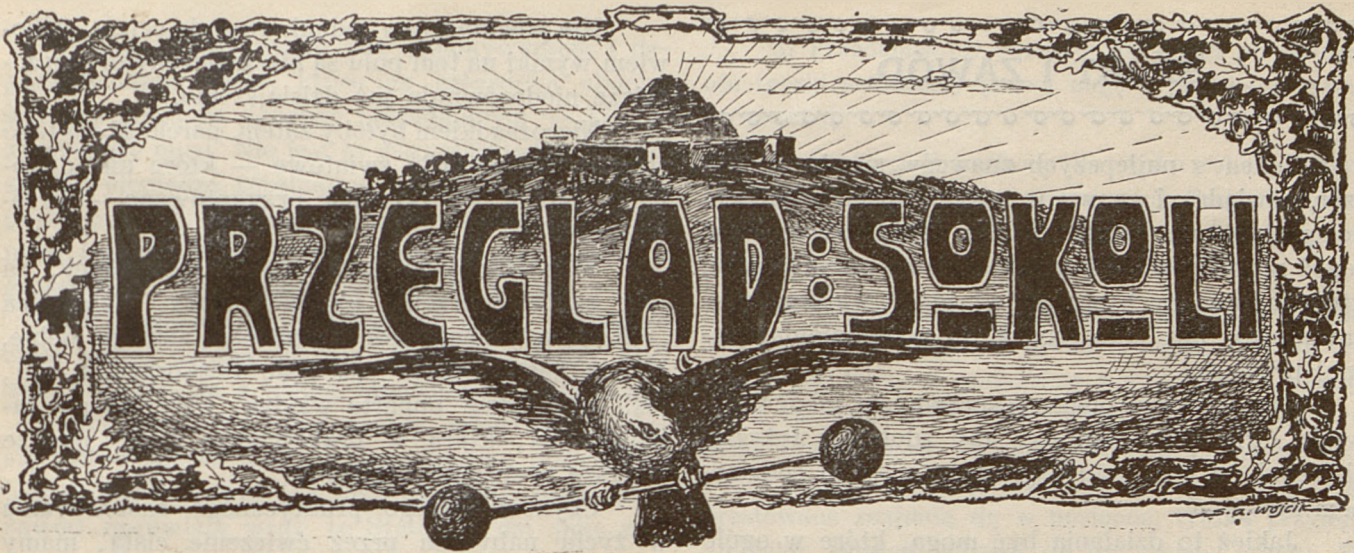




ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH

Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.

Redakcja i Administracja: Kraków, ul. Wolska 1. 27 (Gmach Sokoła).

NAM CZUWAĆ I Z ŻYWYMI NAPRZÓD KROCZYĆ NAKAZANO!

Przebrzmiały pierwsze tony pięćsetnej rocznicy, a echa jej jeszcze do dziś z wśród miast, miasteczek i siół naszej dzielnicy się odbijają, aż przebrzmia — umilkną — w wieczność, mgłę zapomnienia się zapadną, nie pozostawiając po sobie, prócz paru pomników, krzyżów, kamieni etc. nic żywego, trwałego z ducha czasu i miłości Ojczyzny poczętego, co by nas na ciągłą pracę w znoju i boju od świtu do nocy z zaparciem i poświęceniem dla Jej wolności nawoływało. — Sokolstwo, — na które w dniach grunwaldzkich brać z całej Polski spoglądała, a serce u niej żywiej zabiło i myśl pod wpływem potężnego wrażenia, gdzieś — w wolną — jaśniejszą przyszłość wybiegła, winno i musi, pod groźbą utraty sympatii społeczeństwa, rok wielkich rocznic zaznaczyć — właśnie takim z miłości dla kraju poczętym czynem.

Wszak nam — czuwać — dróg szukać, z żywymi naprzód iść nakazano! Nam tylko żywe — z serca i z miłości Ojczyzny wypływające, narodowi korzyść niosące, drogę ku wolności wytyczające pomniki, stawiać przykazano.

My, rok wielkich rocznic uczcijmy czynem, przystępując do zorganizowania młodzieży, do dziś luzem, i bez widocznych korzyści — często ze stratą tak pod względem fizycznym jak i moralnym w różnych organizacjach chodzącej.

W roku tym, ani chwili nie zwlekając, musimy zaraz z początkiem nauki, stworzyć dla niej organizację na swojskich motywach opartą, wzorując się przy tem na organizacji angielskich „Boys-Brigade“ i „Boy-Scouts“ w którejby się — na dzielnych i w życiu codziennym radę sobie dających, hartownych i dzielnych obywateli, a w potrzebie dzielnych szermierzy wolności — wychowywała.

Pomóżmy tej dobrze myślącej i w internacjonalnym sporcie już zadowolenia i celu nieznajdującej młodzieży w wyszukaniu dróg, po których kroczyć chyba nie zboczy i lepszą przyszłość nam zgotuje.

Dajmy jej to, czego ona tak dusznie pragnie i szuka t. j. rozrywki kształcącej umysł, ciało, silną wolę, hart duszy, odwagę, dzielność, zmysł spostrzegawczy i kombinacyjny. Popchnijmy ją już w młodym wieku do czynów wzniosłych i szlachejnych — słowem dajmy jej to wszystko czem świecił i chlubił się nasz rycerz polski z epoki rozkwitu, rozumie się wszystko w zastosowaniu do dzisiaj.

Będzie to z naszej strony czyn żywy, godny roku wielkich rocznic i ludzi którzy je zgotowali.

Tuszymy, że do tego rodzaju pomnika żywego który będzie olbrzymim krokiem naprzód w odrodzeniu i wychowaniu młodzieży — zawsze ofiarna publiczność z serca nam dopomoże, tembardziej, że chodzi tu o tych na których nasze nadzieje zawsze pokładamy.

Do dzieła więc, bo nam czuwać i z żywymi naprzód kroczyć i nowych dróg szukać nakazano.

B. W.

SPORT I ZAWÓD.

Jeden z najlepszych znawców sportu Steinitzer, oświadczył znowu w swoich spostrzeżeniach, że sport jest wrogi kulturze, co wśród zwolenników tegoż narobiło wiele huczku. Mniema on ten sport, który uprawiany bywa dla własnego widzimisię — zawodowo, lub jako środek do zaspokojenia własnej próżności.

Inaczej przedstawia się sprawa tam, gdzie uprawiają ćwiczenia sportowe, aby zdobyć tężyznę cielesną na tym polu uzyskane w życiu codziennym stosować.

Jakież to działania być mogą, które w ogóle wartość w życiu przedstawiają i za takie uznać je należy?

Są to czyny i dzieła, które nie dla jakiegoś samolubnego celu, lecz dla dobra ogólnego są pożyteczne, i tem samem uznane być muszą za pożyteczne dla społeczeństwa. Na poparcie swojego twierdzenia przytacza Steinitzer słowa wypowiedziane przez męski zdrowy umysł Roosevelta w mowie wygłoszonej w Sorbonie w Paryżu: „wierzę w doniosłość ćwiczeń cielesnych, zaznaczam jednak, iż niepowinniśmy zapominać, że rozwój ciała jest tylko środkiem a nie celem“.

Wychowanie cielesne nie powinno się zatem ograniczać li tylko na rozwoju ciała, ale winno ono obejmować zastosowanie wszystkich nabytych sił do celu; a zabiegi o dopięcie tegoż, winny stanowić nieprzerwaną zaprawę, która nam przy użyciu siły woli wykonanie zadania zapewni, spełnienie którego naszą egzystencję wśród społeczeństwa, jako dobrego robotnika, usprawiedliwia.

Cóż bowiem za znaczenie i istotę posiada „rekord“?

Młodzież, co każdy bez wątpienia przyznać musi, często właśnie zraża „rekord“. Nie jeden bowiem po upornem i żmudnem zaprawianiu i nęczeniu, gdy porówna swoje wyniki z już dokonanymi „rekordami“, przychodzi do przekonania, po co się trudzić, kiedy to do niczego nie prowadzi!

Tem samem stawia sobie zagadnienie: wartoli się trudzić, gdy to do żadnego celu nie doprowadza, i w życiu codziennym do niczego zastosować się nie daje.

Wybaczyć to jeszcze można, gdy chodzi o młodzieńczą chęć zwyciężenia i wykonania czegoś jeszcze lepiej, niż to dotychczas dokonaniem było.

To usiłowanie jest chwalebne, usprawiedliwia ono chęć sławy i jest ono pożyteczne choćby dlatego, że własne siły mierzy się wedle pewnych wyczynów ludzkich.

Nie powinno ono jednak stać się celem. Albowiem wyniki na tem polu są nieskończonymi i wczorajsze niedorównuje już dzisiejszemu.

Nierozsądkiem byłoby zatem, parcie aż do tego stopnia, by rekordy światowe — które nim dokonano, latami się do nich przygotowywano — przewyższać.

Stanowiłoby to zatem cel a nie środek, za jaki każde ćwiczenie uważać należy. Tajemnica „rekordów“, znajomość kształcenia samego siebie, będzie zawsze sama przez się bezkorzystną siłą, jeśli nie będzie poparta wiedzą, korzystnego zastosowania, która w praktycznym życiu jeszcze większe znaczenie odgrywa.

Czynów takiego praktycznego zastosowania w życiu nabytych przez ćwiczenie ciała, mamy bardzo wiele. Biorąc pierwszy z brzegu, przytoczymy: rybak, który nigdy w życiu nie wykonał rekordu w pływaniu — uratował kilkunastu tonących!

Idąc dalej przedstawimy bohaterski czyn porucznika angielskiego Ernesta Schakletona, odkrywcy bieguna południowego. I on w młodości zaprawiał ciało swoje w różnego rodzaju ćwiczeniach, które w praktyczny sposób zużytkował, przebywając w najgorszych warunkach zamieci i mrozów — drogę do bieguna południowego.

Czyn ten chyba stanowi wartość życiową, i że był czynem ogólnie użytecznym z punktu widzenia ogólnego ludzkiego, chyba nikt nie zaprzeczy.

Odkrycie to, nie biorąc pod uwagę odkryć geologicznych i naukowych nad roślinnością, światem zwierzęcym i t. p., podaje żeglarzom, którzyby kiedyś przez wrocie okoliczności tam zapędzeni zostali, sposób i środki ratunku przez co już zbadań okolicy odbiera grozę i niebezpieczeństwo.

Tu przedstawie wprost przeciwny przykład pierwszemu t. j. walki na pięści Johnson'a z Jeffries'em. Niektórzy mniemają, że do występu w takiej walce konieczną jest osobista odwaga i siła. Nie zaszkodzi gdy nadmienię, że tego samego potrzeba nieodzownie (kto wie, czy nie w większej dozie) w przedsięwzięciach zbrodniczych.

Jak waleczny i dzielny rycerz-rozbójnik średniowieczny żadnego ogólnego ludzkiego czynu nie dokonał, tak samo niedokonuje go też dzisiejszy apasz paryski pełen siły i zręczności — zabijając zamożnego przechodnia. Idąc dalej w rozważaniu zaznaczyć należy, że gimnastyka i sport nie powinny być celem, jak również nie powinny być też środkiem prowadzącym do zdobycia czegoś, co żadnej wartości życiowej nie przedstawia, albo zgoła ogółowi szkodliwym być może.

Istnieje bowiem wielu, którzy to zapatrywanie podzielają, że jest wszystko jedno, w jaki sposób się pieniądze zdobywa — byle ich było wiele.

Takie zapatrywanie jest okłamywaniem i deprawowaniem siebie, które na człowieka choćby iskierkę poczucia dobrego posiadającym — kiedyś zemścić się musi. Nie jest to wszystko jedno, w jaki sposób pieniądze zarabiamy. I właściciel domu rozpusty pieniądź zarabia. Złodziej wzbogaca się mieniem innych. Nikt chyba z rzetelnie zarabiających grosz nie chciałby obok pierwszych stanąć.

W zastosowaniu, zdobytej przez ćwiczenie ciała mocy, polega właśnie różnica pomiędzy czynem Schakletona a walką Johnson'a z Jeffries'em.

Wybaczyć to tylko można młodzieży, która się wśród sportu walki o pierszeństwo podejmuje, jednak tych, którzy już jako mężowie, sport jako zawód uprawiają wraz ze Steinitzer'em jako nieprzyjaciół kultury i szkodników nazwiemy.

Najszczytniejszem zatem zadaniem idealnego wychowania winno być, by nietylko ciało do najwyższych wyczynów wykształcić i do wykonania najtrudniejszych zadań życiowych przysposobić ale i charakter w ten sposób wyrobić, by oryentować się w czem nasze zadanie życia polega, by niosąc życiodajną kulturę postęp ludzkości przyspieszyć.

Wy-ka.

ZE SPORTU.

SKOK O TYCZCE.

Najpiękniejszym i najważniejszym ze wszystkich skoków jest skok o tyczce.

O tyczce skacze się w wyż, w dal i w głąb. W wyż, przez stałą przeszkodę np. mur, w dal np. przez rów i w głąb z większej wysokości (bardzo przydatny podczas turystyki). Skok o tyczce należy do skoków mieszanych ponieważ zatrudnia równocześnie z kończynami dolnymi i kończymy górne.

Ażeby dobrze skakać o tyczce trzeba dosyć długo się ćwiczyć, trzeba poznać pierwsze ćwiczenia przygotowawcze.

Ćwiczenia przygotowawcze: 1) Postawa do skoku. 2) Osadzenie tyczki. 3) Przedmach. 4) Rozbieg. 5) Bieg ze skokami.

1) Postawa do skoku. Tyczkę stawiamy pionowo, grot przy palcach prawej nogi podchwyty wyciągniętą prawą ręką, lewą ręką nachwyt lub podchwyty w wysokości prawej piersi.

Prawą ręką przenosimy tyczkę łukiem wstecz, lewą podnosimy tak, aby grot znajdował się w wysokości oczu. Równocześnie robimy zakrok prawonóż z $\frac{1}{8}$ obrotu w prawo.

2) Osadzenie tyczki. Grot tyczki wbija się w ziemię nie zmieniając chwytu na długość stopy przed palcami lewej nogi.

3) Przedmach. Z postawy do skoku po osadzeniu tyczki podnosimy prawą nogę w przód i wracamy do postawy.

4) Rozbieg. Z postawy do skoku robimy cztery kroki naprzód zaczynając prawą nogą. Przy czwartym kroku osadzamy tyczkę podnosimy prawą nogę naprzód i wracamy do postawy do skoku.

5) Bieg ze skokami. Z postawy do skoku 4 kroki rozbiegu. Przy czwartym kroku osadzamy tyczkę odbijamy się lewonóż podnosimy prawą wprzód, łącząc z nią zaraz po odbiciu lewą nogę. Równocześnie uginamy prawe ramię i przyciągamy się do tyczki prostując lewe ramię wspieramy się na nim. Nogi wyprostowane znajdują się w poziomie, tyczka przylega do boku. Dосkok odbywa się bez zmiany frontu. Po dokładnem przerobieniu ćwiczeń przygotowawczych należy przystąpić do skoku ponad przeszkodę. Tutaj zaczynamy skok od 80 cm. Teraz chwytamy tyczkę lewą ręką w wysokości danej przeszkody. Oddalenie lewej ręki od prawej jest dla wszystkich skoków jednakowe. Przy skokach wysokich lewą ręką chwytamy się o 20—30 cm. niżej przeszkody. Rozbieg ma wynosić 20—25 m., ma być szybki i pewny. Podczas rozbiegu tyczka ma być zwrócona w kierunku biegni. Osadzenie tyczki około 20—30 cm. od płaszczyzny prostopadłej do przeszkody. Oddalenie miejsca odbicia od przeszkody jest równe wysokości przeszkody, jednak przy skokach ponad 2 m. nie ma przenosić 2 m.

Skok wykonujemy odwrotny — bez obrotu — odboczny z $\frac{1}{4}$ obrotu — i zawrotny z $\frac{1}{2}$ obrotu. W chwili, gdy jesteśmy nad przeszkodą w t. zw. punkcie martwym lekkim odtrąceniem rąk odrzucamy tyczkę w stecz.

Skok z półobrotem. W chwili, gdy tyczka stoi pionowo wykonujemy szybko pół obrotu w lewo silnym rzutem ciała wyginając krzyżę i odrzucając równocześnie tyczkę nazad a doskakujemy o krzyżach wygiętych. Podczas skoku obie ręce muszą trzymać tyczkę silnie aż do chwili obrotu.

Skok zaś najwyższy można osiągnąć skokiem z $\frac{1}{2}$ obrotem czyli skokiem zawrotnym.

Rozbieg, osadzenie tyczki, odbicie i doskok mają leżeć w linii prostej.

ZAPRAWA W CHODZIE WYŚCIGOWYM NA ODLEGŁOŚĆ

(przez Jacka Andrews a - Londyn)

Przypuśćmy, że piechór przedsięwzię pierwszą próbę w sztucznie prawidłowym chodzie na odległość. Musi on zatem rozważyć, że tylko sama praca cieleśna wywołuje uczucie fizycznego zmęczenia, przeto koniecznem jest by przyswoił sobie sposób w jaki ciało z najmniejszym wysiłkiem jak najdalej naprzód poruszaćby się mogło.

Musi się zatem uczyć tak stawiać stopy by one zawsze na prostej linii względem siebie się znajdowały, wprost tak, jak gdyby się po nakreślonej linii szło. Ślady niewprawionego piechóra do tego rodzaju chodu, tworzą dwie, często do 9 cm. od siebie odległe linie, doświadczónego zaś tylko jedną prostą linię.

Ta metoda stawiania stóp musi tak długo być ćwiczona, aż się ją machinalnie bez wszelkiego natężenia wykonuje.

W dalszym ciągu, należy zwrócić uwagę na położenie ramion. Przedewszystkiem nie należy ich nieść w zwieszeniu, gdyż przezto poczynają żyły nabrzmiewać, przezco po niewielu kilometrach stają się ręce obrzmiałemi napędzając niedoświadczonym niepotrzebnego łęku.

W chodzie powinna być prawa ręka zgodnie z lewą nogą daleko naprzód poruszana, i na odwrót, z chwilą jednak kiedy krok jest na ukończeniu należy zamknąwszy dłoń, przenieść pięść wysoko po przed pierś, a stawiając stopę silnie na piętę starać się by krok nie był za długi. Początkujący szukają często ocalenia w możliwie długim kroku podczas gdy doświadczenie uczy przeciwnie. Przedewszystkiem z początku, krótki krok, z czego potem wyniknie jaka długość jest najodpowiedniejsza.

W tym wypadku pomaga tylko doświadczenie, gdyż właściwa długość kroku zależną jest od natury.

Wszelkie te przedwstępne ćwiczenia muszą być nie tylko podczas codziennej zaprawy, ale podczas każdej wśród dnia nadarzającej się sposobności wykonywane.

Gdy się już prawdziwy styl chodu opanowało, w ten czas należy przystąpić do rzeczywistej zaprawy, nigdy jednak wcześniej. Podczas zaprawy, długie chody nie są koniecznymi, wystarcza pół lub cała godzina rankiem, i taki sam czas wieczorem na deptaku, torze lub gościńcu, i nie jest wskazaniem by w ciągu trzech tygodni przedsiębrać próbę w szybkim chodzie.

Przetężenia należy się pilnie wystrzegać, gdyż aby dobre wyniki osiągnąć musi się cieleśnie czuć świeżym.

Dokończenie zaprawy osiąga się tylko powoli. Nieznacznie przyjdzie już samo, że odległości milowe bez szczególnego natężenia w coraz to krótszym czasie będzie można przebywać.

Muskulatura stanie się wówczas cięglejszą i elastyczną oddech się poprawi tak, iż chód pod górę pójdzie żywo. Gdy się przez cztery tygodnie dobrze zaprawiało, powinno się 16 klm. z równie tym samym trudem przebyć jak przedtem 2 klm. ciesząc się przytem z przyrostu sił fizycznych.

Z każdym dalszym tygodniem należy odległości przyczyniać, aż będziemy w możności w godzinie około $9\frac{1}{2}$ klm. bez zmęczenia przebyć.

Zawodowy piechór Griffin przebył w godzinie 8 mil. angielskich i 172 jardów (około 12 klm. 927 m.).

Przy tem wszystkiem nie należy się dać zbałamucić szeroko rozpowszechnionemu błędnemu mniemaniu, że zimna kąpiel jest najlepszym przygotowaniem do chodu wyścigowego na odległość. — Kąpiel taka bowiem usztywnia muskulaturę, podczas gdy cel zaprawy wymaga wprost czegoś przeciwnego.

Najlepszą jest letnia kąpiel z domieszką soli, a potem dobre wymięsienie. Gdy tego jednak nie można przeprowadzić, w takim wypadku najlepszą jest ciepła kąpiel a potem dobre wytarcie ciała. W końcu jeszcze jedna rada: żyć jak najprościej.

Z Ilustr. Sp.

Wy-ka.

KRONIKA.

Ropica. W dniu 29. maja b. r. obchodziło Gniazdo tutejsze 119 rocznicę Konstytucji 3-go Maja. Na obchód złożyły się: chór młodzieży cieszyńskiej, słowo o Konstytucji 3-go Maja przepłatanie obrazami świetlnymi z tej epoki, ćwiczenia wolne, na drążku i piramidy. Ćwiczenia wolne wykonali druhowie cieszyńscy wspólnie z miejscowymi, na drążku zaś i piramidy sami Cieszynianie. — Na ogół ćwiczenia wypadły dobrze i były hucznie przez miejscową ludność — która się od Sokoła zdala trzema — oklaskiwane. Jedno tylko co powtarzać się nie powinno, to to, by Cieszynianie wieczorków czy obchodów swojemi siłami po Gniazdach sokolich nie wykonywali. — Nie mam tu na myśli by Gniazdu danemu nie dopomódz, lecz chcę właśnie zaznaczyć by Gniazdo dane lwia część programu samo własnymi siłami wykonywało. — To zaś co zaszło w Ropicy zaprzecza temu. Tu bowiem lwia praca skupiła się na Cieszynianach, którzy w zapale przechołowali. — Ćwiczenia na drążku były jak na Ropicę za trudne i za efektowne, przytem te nieznośne kołowroty nie były już kołowrotami ale jakimś mieleniem na akord. Uchodzi to przy nauce — przy występie i dotego publicznym takie mielenie staje się nurzaniem i brzydkiem. — My zawsze baczyć winni na jakość wykonania a nie na ilość. — Tyle słów, które myślę, że do serca zacnych druhow trafia i sercem przyjęte zostaną.

Wy-ka.

Oddział kolarzy „Sokoła“ krakowskiego proponuje następujące biegi w tym sezonie:

I. Wyścigu o „Mistrzostwo Galicji za rok 1910“ mającego się odbyć dnia 28. sierpnia 1910 r. na szosie KRAKÓW-CHEŁMEK. Przestrzeń 100 klm. Start przy słupku 2 klm. za klasztorem zwierzynieckim o godzinie 5.30 rano, zbiórka o godz. 5-tej w Sokole. Wpisowe 5 K. Bieg dostępny jest dla członków Oddziałów kolarskich ewentualnie członków polskich Towarzystw sokolich, które takich Oddziałów nie posia-

dają i dla członków Galicyjskiego Towarzystwa Cyklistów i Motorzystów we Lwowie.

Prowadzenie bezwarunkowo nie dozwolone. Nagrody stanowią; Szarfa dla pierwszego a złote medale dla dwóch następnych, nadto każdy przebywający tę przestrzeń w 5 godz. 30 min. otrzyma nagrodę czasową.

Za pobicie czasu z roku 1896 który wynosił 4 godz. 3 min. 5 sek. otrzyma zwycięzca puchar, który pozostaje własnością Towarzystwa z którego jeździec został zgłoszony.

II. Biegu pieszego na 100 metrów czas 13 sek. o 3 nagrody. Biegu pieszego na 1000 metrów czas 3 min. 10 sek. o 3 nagrody. Wpisowe po 2 K. Zbiórka o godzinie 11.30 rano w „Sokole“. Zgłoszenia przez dotyczące Towarzystwo należy nadsyłać wraz z wpisem po dzień 26. sierpnia b. r. do godziny 7 wiecz. pod adresem: Księgarnia Polska, Kraków, ul. Floryńska 1. 35.

W razie stałej niepogody wyścigi zostaną odłożone.

CZOŁEM!

Za Zarząd

I Kapitan jazdy. Naczelnik. Sekretarz.
S. Wojciechowski. F. Ebert. A. Surowiecki.

Z TOWARZYSTW.

NOWY TARG. Na rok 1909 wybrano prezesem d. Kaz. Engla, wiceprezem d. Z. Wasiewicza, członkami Wydziału dd. J. Czaję, H. Guziaka, A. Lgockiego, J. Liszkę, S. Ossowskiego, S. Połomskiego, Dra B. Przybylskiego, J. Rajskiego, K. Władykę.

Odbyto 13 posiedzeń.

Wydział korzystając z uchwały Walnego Zgromadzenia z dnia 22. marca 1908 r. zezwalającej na zaciągnięcie dodatkowej pożyczki hipotecznej koniecznej do wyrównania długów Towarzystwa zaciągniętych u przedsiębiorcy budowy Sokolni i dostawców, wniósł prośbę do Rady gminnej o gwarancję na dalszą pożyczkę w kwocie 25.000 Kor., gdzie prośba ta przychylnie załatwioną została. Natomiast Powiatowa Kasa Oszczędności pożyczki tej jeszcze nie udzieliła, wobec czego gospodarka finansowa była bardzo utrudniona.

Z powyż powołanego powodu nie mógł Wydział spłacać zapadłych rat poprzedniej pożyczki, gdyż z funduszów bieżących uiszczał w pierwszym rzędzie należitości dostawców.

Wydział korzystał z każdej sposobności do wynajęcia sali na wieczorki, zabawy na przedstawienia tak, że dochód z wynajmu sali przedstawia się wcale pokaźnie.

Nadto urządził Wydział: obchód Konstytucji 3. Maja Uroczysty wieczór ku uczczeniu pamięci druha śp. Durskiego, przedstawienie amatorskie „U doktora“, „Antkowe wesele“ wielki festyn, Nabożeństwo żałobne listopadowe. odczyt d. Dziedzica o powstaniu listopadowem z obrazami świetlnymi, uroczystość św. Mikołaja.

Wydział starał się o urządzenie kręgielni, starania jednak spełzły na niczem z powodu braku funduszów, myśl zaś zebrania potrzebnej kwoty przez puszczenie w obieg akceji po 5 Kor., nie znalazła u członków poparcia. Z radością podnieść należy, że od czasu zaprowadzenia sobotnich zebrań, podczas których niejednokrotnie przygrywała orkie-

stra sokoła pod kierunkiem d. Soji, ruch towarzyski znacznie się wzmógł i ubikacye nie świecą pustkami.

Urządzaniem przedstawień i obchodów, zajmowała się komisya zabawowo obchodowa, której przewodniczącym był d. Dr Bolesław Przybylski, a po złożeniu tegoż przewodnictwa, d. Józef Czaja.

Z polecenia Związku odbyło się w dniu 21. grudnia nadzwyczajne Walne Zgromadzenie, na którym zapadły uchwały celem jaknajliczniejszego udziału członków naszego Gniazda w zlocie Grunwaldzkim w Krakowie.

Ruch w ćwiczeniach był następujący:

	ilość ćwicz.	ilość zastępów	ilość godz. w tygod.
1. członkowie	12	2	4
2. panie	6	1	2
3. uczennice Tow.	16	1	2
4. uczennice bezpłatne Tow.	12	1	2
5. uczniowie Tow.	10	1	2
6. uczennice szkoły ludowej	230	3	3
7. uczniowie gimnazjalni	310	6	12
8. uczniowie szkoły lud.	250	5	10
Razem	848	20	37

Uczennice bezpłatne Towarzystwa pobierały naukę gimnastyki pod kierunkiem d. Rajmunda Łodziaka, zaś wszystkie inne oddziały prowadził d. naczelnik Szczesny Połomski.

Dnia 9. maja odbył się uroczysty wieczór gimnastyczny urządzony ku czci śp. A. Durskiego naczelnika Związku. Na wieczorze tym były przedstawione po raz pierwszy: ćwiczenia serpentynami, ćwiczenia toporkami wraz z tańcem górali i góralek tatrzańskich, wszystkie te ćwiczenia pomysłu i układu d. naczelnika Szczesnego Połomskiego.

Na zlocie doraźnym w Wadowicach w dniu 29 czerwca uczestniczyło 16 druhow z tych 12 wykonało jako oddzielne ćwiczenia, „Zbójnicki tan“ ćwiczenia toporkami wraz z tańcami górali tatrzańskich.

Na kurs okręgowy przygotowawczy do Zlotu krajowego wysłano dr. naczelnika do Krakowa w czasie feryi świąt Bożego Narodzenia.

WIEDEŃ. Ogólna liczba członków spadła z 61 na 51.

Spadła także przeciętna liczba ćwiczących z 10 na 7 — pomimo, że ogólna liczba ćwiczących pozostała tasama, t. j. 23.

Natomiast obrót pieniężny poszedł tak w górę, że dochodzi wysokości 2 lat razem wziętych. Pomimo zmniejszonej liczby członków wynoszą wkładki o 132 K. 50 h. więcej niż w r. 1908. Zapłaciwszy 120 K. długu przy pomocy Wydziału krajowego i Związku, zapłaciwszy wkładki związkowe za rok 1908 i 1909 i wkładkę okręgową za rok 1909 (po raz pierwszy), został jeszcze z końcem roku zapas na rok 1910 w bieżącym rachunku w wysokości K. 121.63 i na sokolnię K. 22.57, tak, że po raz pierwszy mogliśmy z końcem roku wykazać czysty majątek w wysokości K. 77.92.

Objawy to bardzo pocieszające i dowodzą, że zrobiliśmy w roku ubiegłym dobry krok naprzód (!?).

Mamy nadzieję, że w roku bieżącym także co do liczby członków posuniemy się naprzód.

Nadzwyczajnego Walnego zebrania zaleconego okólnikiem l. 4410 nie odbyliśmy z powodów trudności miejscowych, natomiast wydaliśmy do wszystkich druhow i tutejszych polskich towarzystw okólnik zlotowy.

Zwyczajne Walne zebranie doroczne odbyło się dnia 6. marca b. r.; wynik jego podaliśmy do „Przewodnika“.

WARSZAWSKIE TOWARZYSTWO CYKLISTÓW. Propozycya wyścigów szosowych w dniu 21. sierpnia b. r.

1) Wyścig 100 klm. na rowerach bez prowadzenia o tytuł Mistrza jazdy w Królestwie Polskiem z nagrodami w żetonach:

przybyłym w czasie 4 godz. 1) złoty wielki i dyplom, 2) złoty 2-go st., 3) złoty 3-go st. em., 4) srebrny 2-go st. przybyłym w czasie 4 godz. 15 min. — srebrne 3-go st. emal.

przybyłym w czasie 4 godz. 30 min. — srebrny 3-go st. gładkie.

Członkom W. T. C. rzeczywistym, prowincjonalnym i członkom Tow. zaprzyjaźnionych, przybyłym w czasie 4 godz. 30 min. — srebrny 3-go st. emal.; w czasie 5 godz. — srebrne 3-go st. gładkie, z pośród których, przybywającemu pierwszemu — żeton złoty pamiątkowy, o ile nie zdobędzie nagród złotych, wyznaczonych dla wszystkich.

II) Wyścig motorzystów „WARSZAWA LUBLIN WARSZAWA” około 300 klm. na motocyklach wszelkich typów o tytuł Mistrza jazdy w Królestwie Polskiem z nagrodami w żetonach:

przybyłym w czasie 7 godz. 1) złoty wielki i dyplom 2) złoty 2-go st. 3) złoty 3-go st. emal. 4) srebrny 2-go st. przybyłym w czasie 8 godz. — srebrne 3-go st. emal. Wyścig odbędzie się przy 8 najmniej startujących.

III) Wyścig piechurów 40 klm. „BIEG MARATOŃSKI” o tytuł Mistrza piechurów w Królestwie Polskiem, dostępny tylko dla członków W. T. C., Tow. zaprzyjaźnionych i gości, wprowadzonych przez członków, z nagrodami w żetonach:

przybyłym w czasie 4 godz. 30 min. 1) złoty 2-go st. i dyplom 2) złoty 3-go st. emal. 3) srebrny 2-go st.

przybyłym w czasie 4 godz. 45 min. — srebrne 3-go st. emal.

przybyłym w czasie 5 godz. — srebrne 3-go st. gładkie Wyścig odbędzie się przy 13 najmniej startujących.

Kontrolerom wyścigów, wybranym z pośród członków W. T. C. przez komisję sportową, żetony srebrne pamiątkowe.

Warunki wyścigów i przepisy obowiązujące uczestników.

1) meta wyznaczona będzie na szosie brzesko-lubelskiej przy 10 słupie wiorstwowym, półmetry na szosie lubelskiej;

2) starty odbędą się: w wyścigu 100 klm. o godz. 11 rano start jednoczesny w wyścigu motorzystów o godz. 8 rano, jeźdźcy wypuszczani będą ze startu co 2 min. pojedynczo; w wyścigu piechurów o 9 rano start jednoczesny;

3) wyścigi dostępne dla wszystkich pełnoletnich, zdrowych, na których wysiłek fizyczny nie wpływa ujemnie, gdyż Towarzystwo nie bierze na siebie żadnej odpowiedzialności za skutki. Młodzieńcy niepełnoletni, liczący nie mniej jak 18 lat, przy zameldowaniu się do biegu obowiązani są przedstawić zezwolenie rodziców lub opiekunów na prawo stawiania;

4) Piechurzy muszą być dostatecznie zaprawieni. aby mogli o własnych siłach dobiec lub dojść do mety, gdyż Towarzystwo nie będzie płacić za furmanki, które piechurzy mają zwyczaj wracać do mety; (!?)

5) w wyścigu 100 klm. prowadzenie niedozwolone i jeźdźcy korzystający z takowego, odsądzeni będą od nagród i zawieszani w prawach, członkowie zaś podlegają karom, przewidzianym ustawą Towarzystwa;

6) motorzyści muszą mieć dostateczny zapas benzyny i oliwy, gdyż kontrole nie będą zaopatrzone w takowe;

7) na półmecie bezwarunkowo meldować się sędziom-kontrolerom, w przeciwnym razie uczestnik może być pozbawionym nagrody;

8) jechać lub biec prawą stroną szosy, niezajeżdżać, mając współzawodnika z lewej strony w odpowiedniej odległości;

9) kontrole nie będą zaprowiantowane i dlatego uczestnicy muszą się żywić i pić własnym przemysłem;

10) protesty co do nieprawidłowej jazdy lub biegu meldować zaraz sędziom;

11) Towarzystwo nie odpowiada za rzeczy pozostawione w szalasiu na mecie;

12) motorzystom obowiązkowy 10 minutowy odpoczynek na półmecie, który nie będzie wliczony do czasu jazdy;

13) piechurom nie wolno się trzymać rękoma roweru, powozu, wozu i t. p.;

14) zapisy do biegów przyjmować będą Kapitanowie Tow. w dn. 16., 17., 18. sierpnia od godz. 8 9 wiecz. na Dynasach. Zapisani otrzymają bilety które obowiązani będą przedstawiać przy odbieraniu nagród:

Członkowie Tow. zaprzyjaźnionych i członkowie prowincjonalni meldują się za pośrednictwem swych zarządów.

Komisja Sportowa.

ZAKOPANE. Ostatnie Walne Zgromadzenie odbyło się po raz pierwszy we własnym gmachu dnia 25. kwietnia 1909 r. Obecnych było 64 członków.

Skład wybranego wydziału był następujący: Prezes d. Leonard Zwoliński; zastępca prezesa: d. Stanisław Barabasz; sekretarz: d. Antoni Kramarz; skarbnik: d. Stanisław Nieszczyński i dd. Stanisław Karpowicz, Jakób Nowakowski, Eugeniusz Wesołowski i d. Józef Żychon.

W myśl polecenia Okręgu brał udział w posiedzeniach Wydziału naczelnik d. W. Hałka.

Wydział odbył 18-cie posiedzeń.

Z ważniejszych uchwał i czynności wymieniamy tu. Rozszerzenie niektórych ubikacji w gmachach „Sokoła” i zaprowadzenie oświetlenia elektrycznego. Zniwelowanie i zdrenowanie placu „Sokoła”, urządzenie boiska i ślizgawki, dokonane stosunkowo małą kwotą (około 2000 kor.), dzięki zabiegom d. Niklasa. Urządzenie kręgielni, mogącej zarazem służyć za strzelnicę. Zawarcie układu z dyrektorem teatru p. Müllerem, dzięki czemu „Sokoł” za mierną cenę uzyskał szereg dekoracji. Urządzenie czytelnicy w której znajduje się szereg czasopism i dzienników dostępnych bezpłatnie dla członków. Zaciągnięcie pożyczki 7500 kor. w Towarzystwie zaliczkowym w Zakopanem.

Wzniesiona „Sala Sokoła” odpowiada najzupełniej właściwemu celowi t. j. umożliwia odbywanie ćwiczeń. Znacznym kosztem wyposażono ją w potrzebne przyrządy gimnastyczne. Pierwotny zamiar osiągnięto więc w zupełności, niewielkimi środkami stworzono to, co było dla rozwoju „Sokoła” konieczne potrzebne, a o czem przed laty kilku niemożliśmy marzyć.

Niespodziewanie jednak znalazł się Wydział wobec nowych zadań: Oferty na wynajem sali na zebrania publiczne i przedstawienia teatralne napływały dość licznie, lecz by zebrania mogły się odbywać, należało poczynić w gmachu pewne adaptacje.

Po gruntownem rozpatrzeniu kilku projektów, Wydział zdecydował się na przeprowadzenie w budynku pewnych zmian, których żądały Władze, nadto dzięki pomocy fachowej dyrektora p. Müllera, wyposażył scenę w szereg udanych dekoracji.

Ciężary finansowe naszego Gniazda zwiększyły się wprowadzie przez rozbudowanie gmachu, ale jest nadzieja, że wkłady zwrócą się, bo sala nasza nadaje się obecnie do użytku na przedstawienia teatralne.

Dzięki usilnej pracy d. Niklasa uporządkowano plac do „Sokoła” należący, stworzono doskonałe boisko, mogące w zimie służyć za ślizgawkę, zbudowano kręgielnię, która w razie potrzeby może być używana za strzelnicę.

W ciągu roku ubiegłego przeniesiony został z Zakopanego długoletni sekretarz „Sokoła” d. Kramarz. W jego osobie utracił „Sokoł” jednego z najgorliwszych członków, który wzorowo spełniał wszelkie przypadające mu w udziale prace

i zostawił wśród nas jak najlepszą pamiątkę. Po jego odejściu mianowano sekretarzem d. Nieszczyńskiego.

O ile życie towarzyskie w „Sokoła“ rozwijało się pomysłnie i „Sala Sokoła“ była nieraz świadkiem bardzo ożywionych zebrań, o tyle główny cel t. j. ćwiczenia gimnastyczne bardzo w ubiegłym sezonie podupadły. Wydział wielokrotnie zastanawiał się nad powodami tego smutnego objawu, odzywały się nawet w łonie Wydziału głosy, by liczbę godzin gimnastyki ograniczyć. Chwilowo nie wprowadzono żadnych zmian w rozkładzie ćwiczeń, redukcja będzie jednak w przyszłości konieczna, jeżeli liczba członków uczęszczających na ćwiczenia się nie zwiększy.

Wydział uchwalił poruszyć sprawę ćwiczeń na Walnem Zgromadzeniu i zwrócić uwagę członków, że podobny stan nie może być dalej tolerowany. Jaki właściwie cel miała budowa „Sali Sokoła“, zaopatrzenie w kosztowny zbiór przyrządów, jeżeli od chwili otwarcia nowej sali liczba członków uczęszczających na ćwiczenia gwałtownie ziałała? Nad tem pytaniem i konsekwencjami należy się gruntownie zastanowić i pomyśleć o poprawie stosunków póki czas!

W ogólnych sprawach Sokolstwa wzięło Gniazdo nasze udział następujący:

- a) na drugi doraźny Zlot w Wadowicach dnia 29. czerwca 1909 r. asygnuje Wydział 150 koron na pokrycie kosztów. Okręg I. poruczył d. prezesowi Zwolińskiemu prowadzenie i kierownictwo 4-go hufca;
- b) Czytelnia polskiej w Michałkowicach posłano 10 koron na gwiazdkę dla dzieci;

Na Zjazd delegatów do Przemyśla z grona Wydziału żaden członek nie był w możności wyjechać. Desygnowany z poza grona Wydziału druh w ostatniej chwili zawiódł, wobec tego nie mieliśmy na Zjeździe delegatów przedstawiciela.

Komisja zabawowo-obchodowa urządziła w roku 1909:

Dnia 3. stycznia wspólny opłatek. Dnia 22. stycznia nabożeństwo żałobne za poległych w powstaniu 1863/4 r. Dnia 6. lutego redutę urozmaiconą wkładkami humorystycznymi. Dnia 18. kwietnia uroczyste poświęcenie sokolni, połączone z wspólnym święconem. Dnia 3. maja uroczysty obchód rocznicy Konstytucji. Dnia 15. października obchód rocznicy śmierci Tadeusza Kościuszki. Dnia 28. listopada obchód rocznicy powstania listopadowego. Dnia 29. listopada za poległych w powstaniu r. 1830 Bohaterów narodowych, uroczyste nabożeństwo żałobne. Dnia 5. grudnia obchód św. Mikołaja. Nadto kilka wieczornic i przedstawień.

Sprawa ćwiczeń w tym roku przedstawia się smutniej niż w ubiegłym.

Ćwiczenia członków odbywały się trzy razy tygodniowo po 2 godzin. Ogółem ćwiczących druhów było 15. Najwyższa liczba dochodziła do 10, najwyższa 2, przeciętnie 4.

Nadmienić tu muszę, że w miesiącu wrześniu otworzył się oddział ćwiczących członków starszych w liczbie 9-ciu, który jednak nie przetrwa 2 miesięcy. Wspomnieć również należy, że w czasie karnawału ćwiczenia tak dobrze jakby wcale nie istniały.

Ćwiczenia pań odbywały się trzy razy tygodniowo po 1 godzinie. Zapał do ćwiczeń między paniami w tym roku również osłabł. Ogółem ćwiczących było 9. Najwyższa liczba dochodziła 8, najniższa 2, przeciętnie 4.

Uczniowie c. k. szkoły zawodowej w liczbie 45 pobierali naukę gimnastyki w jednym oddziale po 3 godzin tygodniowo i oddział przodowników 1 godzina.

Na prywatny kurs gimnastyczny uczęszczało w ubiegłym roku 7 chłopców i 7 dziewcząt. Naukę pobierali dwa razy tygodniowo po jednej godzinie. Z dniem 1. września 1909 r. objął „Sokół“ bezpłatnie obowiązkową naukę gimna-

styki chłopców szkoły ludowej wszystkich klas, z wyjątkiem pierwszej. Na ćwiczenia uczęszczało ogółem 170 uczniów. podzielonych na cztery oddziały według klas i każdy oddział pobierał naukę gimnastyki w 2 godzinach tygodniowo. Ogółem nauki gimnastyki wypada 23 godzin tygodniowo.

Z występów publicznych wymieniamy:

Dnia 14. marca 1909 r. popis gimnastyczny do którego stanęło 10 chłopców, 10 dziewcząt, 9 uczniów, 9 drużyn i 9 druhów.

Dnia 4. sierpnia wieczorek dziecienny, w którego program weszły: Ćwiczenia na poręczach i piramidy chłopców, ćwiczenia wstążkami i na koniu dziewcząt.

Na szczególniejszą uwagę zasługuje popis gimnastyczny dnia 22. sierpnia podczas otwarcia boiska. Idąc w ślad Złotów doraźnych Okręgu, które mają bardzo wiele stron dodatnich, postanowiono urządzić w naszym Gnieździe ćwiczenia doraźne, chcąc się niejako przekonać o sprawności, karności i poczuciu obowiązku naszej drużyny. Egzamin ten wypadł smutno. Na program składały się: Ćwiczenia druhów wolne, toporkami, na przyrządach, piramidy i lancami. Ćwiczenia drużyn na koniu i maczugami. Z ćwiczeń tych tylko toporkami i maczugami były dawniej przerabiane, inne zaś wzięte były zupełnie doraźnie. O największą ilość ćwiczących rozchodziło się do ćwiczeń wolnych i lancami. W program miała wejść i musztra, która później z różnych powodów musiała odpadnąć.

Do ćwiczeń zostało powołanych 70 druhów tj. wszyscy, którzy kiedykolwiek brali udział w ćwiczeniach, a tych było w owym czasie w naszym Gnieździe 40 i 30 mundurowych niećwiczących. Mundurowi zostali powołani do musztry o ile nie występowali nigdy w ćwiczeniach. Ćwiczenia wolne i lancami były bardzo łatwe, bo tylko czterotaktowe, składające się z najprostszych ruchów. Czas przygotowania ćwiczeń obliczony był początkowo na 6 godzin, później zaś został zredukowany do 3 lekcji t. j. do 4½ godziny, więc przechodzący wszelką miarę możliwej krótkości.

Na 70 powołanych, stawiło się na pierwszej lekcji 19 druhów, drugiej 14, a trzeciej 10, wobec czego naczelnik zrezygnował z urządzenia popisu.

Nareszcie Wydział rozesał powtórnie kartki do tej samej ilości t. j. 70 i stawiło się 22, z tych dotowało do popisu 18. Usprawiedliwiano się ogólnie gorączkową pracą sezonową w tym czasie, lecz to usprawiedliwienie można zupełnie śmiało wziąć tylko za nieczęść. Toż przecież i ci, którzy wzięli udział w ćwiczeniach, znajdowali się w tych samych warunkach! A powtóre, tak krótki czas jaki potrzeba było poświęcić na to, bo tylko 4½ godziny z całego sezonu, nikogo tłumaczyć nie może.

Ze Strzelnicy:

Strzelano przez 6 wieczorów, a raz strzelnica oddana była do publicznego użytku w dzień otwarcia boiska.

W strzelaniu brało udział najwyżej 6 druhów. Strzałów oddano 275 w 55 seryach po 5 strzałów.

Dnia 5. lutego otrzymano najwyższą ilość punktów z kabinu: 28 punktów na 5 strzałów, t. j. 5-6 p. na 5 strzałów, t. j. 3-2 p. na 1 strzał.

Kto z członków tutejszego „Sokoła“ zechce brać udział

W WYCIECZCE PIESZEJ

do jednej z najpiękniejszych miejscowości winien zgłosić swój udział w kancelaryi Sokoła, najdalej do czwartku wieczór. Bliższych informacji udziela kancelarya „Sokoła“ w godzinach wieczornych. Zamknięcie listy nastąpi bezwarunkowo w czwartek wieczór, a późniejsze zgłoszenia nie będą uwzględnione.

Do nabycia w Administracji „Przeglądu Sokolego“

Broszury:

- Dr St. Rowiński:* Idealy i cele Sokolstwa 40 h.
St. Szaynowski: Złoty sokole 40 h.
E. Kubalski: Zjazd gimnastyków niem.
 we Frankfurcie 40 h.

Regulaminy:

- Organizacja członków mundurowych . . . 15 h.
 Regulamin dla pieszych wycieczek sokolich 20 h.
 Regulamin dla orkiestr sokolich 20 h.

STROJE ĆWICZEBNE

PO NIZKICH CENACH

poleca

MAGAZYN RĘKA WICZNICZY

pod firmą

F. Lubański, Kraków

Rynek — Ul. Św. Anny 2. (dom WP. Rajala).

KOSZULKA 1 Kor. = 40 kop.

PASEK amarantowy lub niebieski z pięknie tkanego gurtu, b. mocny 1 Kor. 50 hal. = 60 kop.

SPODNIE z granatowego trykotu 3 Kor. 60 hal. = 1 Rs. 45 kop.

OBUWIE 3 Kor. do 5 Kor. = 1 Rs. 20 kop. do 2 Rs.

Przy zakupie 6-ciu garniturów naraz 5% rabatu.

„GIMNASTYKA W OBRAZACH“.

PODRĘCZNIK POPULARNY DO GIMNASTYKI

Wydawnictwo „Sokoła“ krakowskiego pod redakcją Grona nauczycielskiego. Wychodzi w Krakowie w 2 tabl. mies.

Dotychczas wyszło z druku:

SERYA I:

- WSPINALNIA: Drabina pionowa . . . 1 tablica
 Żerdzie 2 „
 SKOKI WOLNE: Skoki wolne 1 „
 SKOKI MIĘSZANE: Koń wszerz 4 „
 ZWIESZANIA, PODPORY: Kółka 3 „
 BIEGI, KRAŻENIA: Krążnik 1 „

SERYA II:

- SKOKI MIĘSZANE: Koń wszerz 5 tablic (c. d.)
 SKOKI WOLNE: Pomost 1 „
 Wywiadło długie 1 „
 ZWIESZĘCIA, PODPORY: Kółka 2 „ (c. d.)

Przedpłata za serię z 12 tablic wynosi z przesyłką pocztową: w Austrii 4 kor., w Rosyi 2 rs. 20 kop., w Niemczech 4 mk. 40 fen. — Pojedyncza tablica 40 hal.

Adres Redakeji i Administracji: Grono nauczycielskie „Sokoła“ w Krakowie, ul. Wolska l. 27, Telefon 237.

„AUTO“

Wyłączne zastępstwo na Galicyę Austr. Daimler'a wszelkie przybory automobilowe. — Pneumatyki, Benzyna, Oliwa, fabryczny skład angielskich przyborów sportowych. — Tennis, Piłka nożna, Hokej, Golf. Sport turystyczny letni i zimowy

Salic, Auto Garage

Ska z ogran. odpow.

Oficyalny Garage Galicyjskiego Klubu Automobilowego. Pierwszy a najlepszy lachowy warsztat wykonuje reperacje pod gwarancją. — Przyjmuje garagowanie wozów.

Kraków, plac Szczepański l. 2.

Telefon 107.

Kraków, ulica Smoleńsk l. 29.

KOMPLETNE STROJE SOKOLE Z SUKNA PRZEPISOWEGO ORAZ KAMGAROWE PELERYNY SOKOLE I STROJE ĆWICZEBNE JAK RÓWNIEŻ WSZELKIE PRZYBORY PO CENACH MOŻLIWIE NAJNIŻSZYCH POLECAJĄ:

ZAJĄCZEK & LANKOSZ

KRAKÓW — RYNEK, LINIA A-B, L. 47

(Hotel Drezdeński).

Przyrządy gimnastyczne, odznaki

i pióra sokole

POLECA STEFAN PORĘBSKI

Kraków, RYNEK GŁ. 32.

FRANCISZEK MARTIN

Kraków, Rynek główny L. 6. i 12,

poleca:

BIELIZNĘ damską i męską, jako też ogromny wybór KRAWATÓW, POŃCZOCH, SKARPETEK, oraz KOMPLETNĄ GARDEROBĘ DZIECINNĄ.