

SPORTNI LIST

Službeno glasilo Zimsko-Sportnega Saveza in Kolesarskega pododbora

Izhaja vsak ponedeljek opoldne.

Naročnina: čet tletno Din 20—, polletno Din 40—, celoletno Din 80—
Nar. č. ina se plačuje vnaprej.Neslov. uredniš. va in uprave: Ciril Kempert, Tiskarna „Slovenija“, Ljubljana, W. fova ul. 1. — Izdaja-
telj za konzorcij „Sportnega lista“ Friedl Leo. Odgov. urednik: Kempert Ciril, Ljubljana, Gra-
dišče 17/1. — Tiskarna „Slovenija“, redstavn. k. A. Kolman, Ljubljana, Cel. vs. a. c. 61Ilirija v Avstriji — Junori si pribore v traino posest pokal svojega kluba —
Lep uspeh naših hazenašic — Napredek plavalnega sporta v Jugoslaviji itd.PRIČETEK JESENSKEGA
PRVENSTVA.

Kmalu se bo zopet pričel boj za točke. Zopet bodo prišli na račun klubski računarji, postavljale se bodo razne prognoze in kalkulacije — pravilne in nepravilne. Nogometni entuziasti bodo nedeljo za nedeljo zbrani na igrišču, po tekmi pa bodo razpravljali in razmotrivali o šansah posrednih klubov, o formi igralcev in še o mnogih drugih stvareh.

Zreb je odločil takoj za prvi termin ljubljanski derby. Že prva prvenstvena nedelja bo najbrže določila jesenskega prvaka. Nogometni gurmani bodo seveda polnoštevilno zbrani, že dolgo preje pa se bo razmotrivalo o šansah: ali dosedanjí prvak Ilirija, ali pa Primorje — dva največja rivala na zelenem polju. Vprašanje prvenstva se že dolgo vrsto let rešuje edino med Ilirijo in Primorjem, drugi klubi za sedaj še ne pridejo v poštev.

Prinašamo razpored tekem, kakor je bil službeno objavljen po LNP.

Poslovni odbor je izžrebal vrstni red prvenstvenih tekem I. in II. razreda kakor sledi. Prv. tekme I. in II. razreda se prično 21. septembra.

I. in II. razred:

Igrišče Primorja, dne 21. IX.: Ilirija rez.:Primorje rez., Svoboda:Grafika, Ilirija:Primorje;

Igrišče Ilirije, dne 21. IX.: Krakovo:Natakar, Reka :Jadran, Svoboda rez.:Grafika rez.;

Igrišče Primorja, dne 28. IX.: Hermes:Grafika; Krakovo:Reka;

Igrišče Ilirije, dne 28. IX.: Ilirija: Svoboda, Natakar:Korotan;

Igrišče Ilirije, dne 5. X.: Ilirija: Hermes, Slovan:Jadran;

Igrišče Primorja, dne 5. X.: Primorje:Svoboda, Reka:Korotan;

Igrišče Primorja, dne 12. X.: Primorje:Grafika, Reka:Slovan;

Igrišče Ilirije, dne 12. X.: Hermes: Svoboda, Natakar:Jadran;

Igrišče Primorja, dne 19. X.: Primorje:Hermes, Slovan:Korotan;

Igrišče Ilirije, dne 19. X.: Ilirija: Grafika, Krakovo:Jadran;

Igrišče Ilirije, dne 26. X.: Krakovo: Slovan, Jadran:Korotan, Reka: Natakar;

Igrišče Primorja, dne 2. XI.: Krakovo:Korotan, Natakar:Slovan.

Tekme II. razreda (od 28. IX. dalje) se vršijo kot predtekme rezerv. tekem I. razreda.

Vrstni red prvenstvenih tekem po-
deželskih klubov:

Igrišče Amaterja, 21. IX.: Amater-Dobrna; 28. IX.: Amater:Trbovlje; 5. X.: Trbovlje:Dobrna.

Igrišče Diska, 21. IX.: Disk:Elan. Igrišče Javornika, 28. IX.: Elan: Javornik.

Igrišče Diska, 5. X.: Disk:Javornik.

Igrišče SK Ptuj, 21. IX.: Ptuj:Mura.

Igrišče SK Mute, 18. IX.: Šoštanj:Mura.

Igrišče SK Šoštanja, 5. X.: Šoštanj:Ptuj.

Dvodnevno gostovanje SK Ilirije v Lincu

Lep uspeh našega prvaka v tujini. — Ilirija je ugajala

Ilirija je v soboto in nedeljo igrala v Linzu s Sportvereinigung Urfaehr. Obe tekmi je odločila v svojo korist, prvo s 4:3, drugo s 3:2. Dosegla je s tem dva lepa uspeha, ki ju ne gre podcenjevati. SV Urfaehr ne bi ocenili pravilno, ako bi vzeli za merilo njen nastop v Ljubljani spomladi, ko je z nekompletnim moštvom in na težkem terenu dvakrat podlegla Iliriji. Urfaehr se smatra za efektivno najmočnejši klub Gornje Avstrijske. V deželnem prvenstvu je samo v goldiferenci zaostala za prvacom L. Atlet. SK-om, ker je lahkomišelnost zgubila dve točki proti poslednjem v tabeli Herthi (Wels). Od obeh prvenstvenih tekem z LASK je prvo dobila z 2:1, drugo pa igrala neodločeno 1:1. Pretekli dve nedelji je igrala z dunajskima profes. kluboma FAC in BAC 3:4 in 3:3.

Prva tekma se je vršila na igrišču Urfaehra ob Donavi, ki je v vsakem oziru zelo skromno. Moštvo Ilirije je rabilo nekoliko časa, da se je prilagodilo majhni širini igrišča in slabemu terenu, potem je igralo dobro in docela zadovoljlo razvajeno publiko v toliki meri, da je glasno odobraval njeno zmago. Največ je pripomogla k temu odločna igra vratarja Maliča, ki je bil ta dva dni ljubljene sportne mladine Linza. Sploh je bila igra prvega dne za publiko nenavadno zanimiva in razburljiva. Obe moštvi sta bili izvrstni in borbeni do skrajnosti in tudi vodstvo tekme je bilo v rokah dobrega sodnika Hübingerja.

V naslednjem navedemo glavne faze prve tekme:

Začetkoma je moštvo SV Urfaehra

diktiralo zelo oster tempo, kateremu so se pa Ljubljanci kmalu prilagodili. Igralo se je zelo živahno. Domačini so bili v početku premočni in so ostro napadali. V 24. min. je sodnik diktiral proti Iliriji enajstmetrovko, ki jo je zakrivil Unterreiter. Urfaehr je s to enajstmetrovko dosegel vodilni gol. V 27. min. po lepi akciji napada Urfaehra obramba Ilirije ni mogla dovolj odločno intervenirati in domačini so stanje povišali na 2:0 z lepim plasiranim strelom, proti kateremu je bil vratar Ilirije Malič brez moči. Po nekaterih brezuspešnih napadih Ilirije se je v 43. min. vendarle posrečilo Doberletu, da je zabil prvi gol. Pri stanju 2:1 za Urfaehr so začeli drugo polovico.

Že v prvi minuti druge polovice je Doberlet izkoristil napako obrambe domačinov ter izenačil. 2:2. V peti min. je sodnik diktiral dvomljivo enajstmetrovko proti Iliriji, s katero so domačini zopet prišli na vodstvo. 3:2 za Urfaehr. V 11. min. strnjen napad Ilirije. Obramba Urfaehra intervenira prepozno in Doberlet izenači 3:3. V 28. minuti diktira sodnik tretjo enajstmetrovko proti Iliriji, ki jo pa vratar Malič obrani v kot. Urfaehr igra z vsemi močmi na zmago. Toda Ilirija se krepko brani in v 38. min. zabije Knežević zmagonosni gol za Ilirijo. Stanje 4:3 za Ilirijo se ne menja več.

Drugi dan se je igralo na lepem, prostranem sportnem prostoru L. A. SK-a. V splošnem je bila druga tekma manj zanimiva od prve. Obe moštvi sta bili z manjšo vnemo pri igri. Ilirija je bila v tej tekmi za toliko na boljšem, da je bila skozi v vod-

stvu. V napadu je bila dobra desna stran Košak-Rihar, dočim je leva bila nekoliko slabša od prvega dne. Krilska vrsta je igrala preveč defenzivno in slabo podpirala napad. Od-dajanje žog je bilo netočno. Obramba tudi nekoliko slabša kot prvi dan, posebno desni branilec.

Igra se je začela ob pol 5. uri. Ilirija takoj pritisne, izsili korner, a ostane neizrabljen. Ilirija pritiska — napad lepo preigrava in že v 11. min. Nace doseže vodstvo. Igra postane vedno bolj napeta. Desni krilec lepo poda žogo Omanu, ta jo pripelje do 16 m in odda prosto stoječemu Pfeiferju, kateri z ostrim strelom postavi rezultat 2:0. — Urfaehr preide sedaj v napad — žogo dobi leva zveza — vodi jo do kazenskega prostora — bil pa je od desnega branilca in krilca vzet v »škarje« in sodnik prisodi 11 m. — Polčas se s tem konča 2:1.

V drugem polčasu domačini v 16. min. izravnajo, toda že v 20. min. Ica po lepi kombinaciji s Košakom postavi rezultat na 3:2 in s tem odloči tekmo v našo korist.

Domačini so se drugi dan zelo odlikovali v surovosti, posebno srednji krilec. Sodnik je bil nekoliko pristranski — posebno v prisojanju faulov.

Publike okrog 2000, ki je vedno odobraval igro gostov, posebno pa se je zopet odlikovala mladina, katera je vedno navduševala našega vratarja, ki je oba dneva igral izvrstno in brezhibno. Dobljenih golov, kateri so bili večinoma iz 11 m ni mogel obraniti.

šposoben vratar Mladike. Pri Marsu je bila leva stran napada najboljši del moštva in so akcije te strani mnogo doprinesle k zmagi.

Prava kolinska cikorija



Preden

si nabavite pisalni stroj, oglejte si stroj

TRIUMPH

Glavno zastopstvo L. ŽITNIK, Ljubljana, Kolodvorska c. 26
Telefon 34—23

Zaključek tekem za pokal SK Ilirije.

Zmagovalec SK Ilirija.

V soboto in nedeljo so se odigrale zadnje juniorske tekme, za pokal SK Ilirije. V finalni tekmi sta se srečala zmagovalec mariborskega okrožja SK Železničar in zmagovalec ljubljanskega okrožja SK Ilirija. Finale se je vršilo po dvojnim sistemu na točke in je obakrat zmagalo juniorsko moštvo Ilirije ter si je priborilo pokal svojega kluba v traino posest, ker je zmagalo trikrat zaporedoma. Ilirija je zmagala popolnoma zaslužen in je postala neoficielni juniorski prvak Dravske banovine.

Utešno darilo (nogometno žogo) so si priborili juniorji Marsa.

Govoriti o važnosti tovrstnih tekem je odveč. Dober harsčaj je pač podlaga za razmah in bodočnost vsakega kluba in kdor tega nimaa, je obsojen na smrt. Ilirija ima v tem pogledu pač neprecenljive zasluge, ker je dala pobudo, da so tudi drugi klubi začeli polagati važnost na juniorje. V splošnem se mora priznati, da je večina klubov, s par nečastnimi izjemami (tako je n. pr. Primorje naravnost zabranilo svojim juniorjem sodelovanje), pravilno razumela stremiljenje Ilirije in je bilo letošnje leto v pogledu števila udeležbe rekordno.

V soboto je Mladika zaslužen premagala Reko po lepi igri s 3:2 in se je plasirala v finale za utešno darilo.

V nedeljo se je v največji vročini ob pol 16. uri odigrala finalna tekma Ilirija:Železničar in se je končala z zmago Ilirije s 3:2 (1:2). Igra je bila prav lepa in zanimiva, daši ni dosegla višine drugih tekem, kar je pripisati v resnici nežnosti vročini. Juniorji Ilirije so podali boljše igro kot nasprotnik, vendar je bila zmagaradi nesigurnosti obeh branilcev na kocki. Napadalna vrsta se je uveljavila šele po odmoru, v prvi polovici igralci niso bili s srcem pri stvari. Vsa dobra in požrtvovalna igra napada pa bi lahko bila zastoj, ker obramba ni bila na mestu. V taktičnem pogledu je daleč zaostajala za mariborsko, ki je bila tudi v tehničnem oziru na višku.

Po končani tekmi so funkcionarji Ilirije izročili zmagovitemu moštvu pokal.

Nato se je vršila tekma za utešno darilo Mars:Mladika ter se je končala z rezultatom 4:3 (1:1). Mladika je nudila za oči lepšo igro in je njen napad izvedel nekaj res krasnih kombinacijskih potez, kakršnih se redko vidi tudi pri naših prvorazrednih moštvih. Zmago je odločila predvsem fizična premoč protivnika in pa ne-

INTERNACIONALNE UTAKMICE U ZAGREBU.

(Od našega rednega dopisnika.)

Wacker-Gradjanski 4:1.

Nakon oduljeg vremena, dočekao je Zagreb, da imade par internacionalnih priredaba upriličenih po svojim ljubimcima: Hašku i Gradjanskom.

Iz poznatih već rezultata vidi se, da su tim internacionalnim susretima zagrebačke momčadi, naročito Gradjanski, dobro prošli. Medjutim posljednji susretaji sa bečkim Wacker-om iznenadili su, naročito one, koji su povjerovali, da se zagrebačke momčadi oporavljaju, odnosno dolaze u forumu.

Igru Haška kritikuje u posljednje vrijeme cjelokupna štampa, a ona skloni Gradjanskom morati će opet iz svojih hvalospjeva da predje u davanje savjeta, da se samo racionalnim trainingom dolazi do stalnih uspjeha.

Igra, koju su predveli bečani u nedjelju zadivila je gledaoce. Točno dodavanje, štopanje, dribling, jednom riječju sve je bilo točno odmjereno, a sami igrači nisu se mnogo kod toga naprezali. Gradjanski nasuprot nije na svojim hura-sistemom mogao nikuda, pošto je svaka lopta odmah bila plijen bečlija. Za poraz Gradjanskog mnogo je krivnje na tome, što se igrači nikako ne mogu naučiti igru krilima, koja je nasuprot od bečana vanredno razvita, i dokazana, kao svrsishodna.

Ove posljednje internacionalne utakmice opet su digle veliku prašinu zbog sudjenja. Istina je, da je to naša rak-rana, ali tolika galama bila je nepotrebna, pošto dobroj momčadi ne može sudac toliko smetati, kako se to željelo prikazati. U nedjeljnoj utakmici Wacker-Gradjanski sa rezultatom 4:1 za Wacker, nekoliko griješaka suca na štetu gostiju nije ipak utjecalo na igru.

Principijelno stanovište svakog kluba treba da bude, da ne gleda u sucu pomagaca do pobjede već regulatora igre u koliko je to potrebno. Treba jedno shvatiti, da se utakmice dobivaju treniranjem, a ne neispravnim sudjenjem i vjerovatno je, da će se naš nogomet opet dići na onu visinu, na kojoj je svojevremeno stajao, ako će momčadi marljivo trenirati.

JNS odredio je ljetne praznike, stoga treba iste iskoristiti, za treniranje, kako bi jesenska sezona donijela pravu snagu svakog kluba, a naročito onih, koji tuguju da su izgubili utakmice zbog lošeg suca.

Zagrebački Gradjanski, a s njime i Hašk, ovim internacionalnim utakmicama zadobili su opet svoje brojne pristaše, a zadobit će ih još više budu li iz ovih susreta povukli pouku, da momčadi koje marno vježbaju izvjestan sistem igre pobjeđuju, unatoč toga, što se nalaze u drugoj polovici I. razreda grada Beča.

J. K.

Wacker (Dunaj) : Hašk 3:0 (2:0).

Beograd: Ferencvaros:BSK, rez. 3:0 (3:0). FTC:Jugoslavija 5:2 (4:1).

Ljubljana: Grafika:Olimp (Celje) 3:1 (1:0).

Maribor: Rapid:Sportklub (Gradec) 5:4 (2:2).

Sarajevo: Sašk:Gradjanski (Osijek) 3:2 (2:1). Tekma za pokal JNS.

Brod: Hašk:Marsonija 3:1 (1:1), finale prvenstva ZNP.



Velik napredek plavalnega sporta v Jugoslaviji

Juniorsko in seniorsko državno prvenstvo v plavanju za l. 1930 je za nami. Prvič smo imeli deljeno prvenstvo, juniorji in seniorji so startali posebej, kar nam je dalo jasno sliko o stanju plavačev pri posameznih klubih. Preje so se šteje vse točke skupaj, imeli smo sicer prvake v plavanju, waterpolu in skokih, vse točke skupaj pa so dale prvaka Jugoslavije.

Letos smo imeli 6 prvenstev: 3 juniorska in 3 seniorska. Državni prvaki v juniorski konkurenci so postali:

v plavanju: Victoria, Sušak;
v waterpolu: Jug, Dubrovnik;
v skokih: Ilirija, Ljubljana.
V seniorski konkurenci:
v plavanju: Jadran, Split.
v waterpolu: Jug, Dubrovnik;
v skokih: Ilirija, Ljubljana.

V skupni klasifikaciji za naslov najboljšega kluba Jugoslavije je vrstni red (po Šeričevi tabeli) naslednji: 1. Jadran 105.5 točk, 2. Jug 82, 3. Viktorija 72, 4. Ilirija 47, 5. Primorje 24.5, 6. Beograd 12, 7. Bob 10, 8. KSU 8, Concordia in Gradjanski brez točk.

Rezultati so mnogo boljši kot lani. Navesti hočemo letošnje in lanske.

Damsko plavanje:

100 m prosto: letos Olga Roje 1 : 20.6, lani ista 1 : 26.2;

400 m prosto: letos Olga Roje 6 : 25.8, lani ista 6 : 51.4;

100 m hrbtno: letos Neva Bulat 1:36.9, lani Iva Wohlfart 1:44;

200 m prsno: letos Dolina Kaliter-na 3 : 34.8, lani Iva Wohlfart 3 : 39.2;

4×100 m prosto: letos Jadran 5 : 36, lani isti 6 : 07.

Moško plavanje:

100 m prosto: letos Ante Matić 1 : 03.3, lani Ante Senjanović 1:07;

400 m prosto: letos Ante Senjanović 5 : 31.9, lani Gajo Bulet 5 : 44;

1500 m prosto: letos Ante Roje 23 : 28.8, lani Ante Senjanović 23:14;

100 m hrbtno: letos Draško Wilfan 1 : 18.2, lani Dušan Marčeta 1 : 23.8;

200 m prsno: letos Stevan Fran-ković 3 : 09, lani Vjer. Birimiša 3:13;

4×200 m prosto: letos Jadran 10 : 20.6, lani isti 10 : 50.

Letos se je državno prvenstvo vršilo desetič. Prvič se je vršilo prvenstvo l. 1921. na Bledu. Od takrat se je redno vsako leto vršilo prvenstvo in so se plasirali:

1921 Bled: 1. Victoria, 2. Sombor, 3. Hašk.

1922 Beograd: 1. Victoria, 2. Sombor, 3. Hašk.

1923 Sušak: 1. Victoria, 2. Jadran, 3. Hašk.

1924 Sušak: 1. Victoria, 2. Jadran, 3. Sombor.

1925 Split: 1. Victoria, 2. Jadran, 3. Jug.

1926 Dubrovnik: 1. Victoria, 2. Jug, 3. Firule.

1927 Sušak: 1. Jadran, 2. Jug, 3. Victoria.

1928 Beograd: 1. Jadran, 2. Jug, 3. Victoria.

Plavalni dvomatch ZPP:LPP

Prvi plavalni medpodsavezni dvomatch v Jugoslaviji.

Z zgraditvijo sportnega kopališča SK Ilirije je zavel v naše plavanje popolnoma drug duh. Preje smo bili vezani na Ljubljano, ki radi tekoče vode ni bila prav nič primerna. Rezultati, ki so jih dosegli naši plavači so bili nerealni, primera z rezultati v drugih državah je bila nemogoča, nismo si bili na jasnem, kako so naši uspehi v primeru z drugimi, doseženimi v predpisanem bazenu.

Z letom 1929 je nastopila v Ljubljani nova era za naš plavalni sport. Že prve prireditve v plavalnem stadionu so pokazale, da imajo najširši krogi veliko zanimanja za plavanje in da je ta panoga, ki je preje pri nas samo životarila, povsem zmožna življenja in razmaha. To so tudi dokazali naši plavači in plavačice, ki

1929 Ljubljana: 1. Jadran, 2. Jug, 3. Ilirija.

1930 Ljubljana in Dubrovnik: 1. Jadran, 2. Jug, 3. Victoria.

Rekordna tabela se je letos znatno spremenila. Vsega skupaj je bilo v juniorskih in seniorskih disciplinah 25 točk plavanja, zboljšanih, oz. na novo postavljenih je bilo 16 državnih rekordov.

Novi rekorderji so postali:

Juniorke:

50 m prosto: Medanić 34.9, preje Krišković 35.8;

100 m prosto: Župan 1 : 23.8, preje 1 : 27;

100 m hrbtno: Wimmer 1 : 38.5, preje Treo 1 : 44.8;

4×50 m prosto: Victoria 2 : 35.5, preje Jug 2 : 49;

3×50 m mešano: Victoria 2:08.2.

Seniorke:

100 m hrbtno: Bulat 1:36.9, preje Katavić 1:37.5;

400 m prosto: Roje 6:25.8, preje ista 6:33.2;

4×100 m prosto: Jadran 5:51.7, preje isti 6:07.2;

3×100 m mešano: Jadran 4:47.4.

Juniorji:

100 m prosto: Wilfan 1:06.9, preje 1:14;

100 m hrbtno: Wilfan 1:18.2, preje Marčeta 1:23;

4×50 m prosto: Jadran 2:03.2, preje isti 2:05.5;

3×100 m mešano: Jadran 4:04.

Seniorji:

100 m prosto: Matić 1:03.3, preje Senjanović 1:04.4;

4×200 m prosto: Jadran 10:20.6, preje Victoria 10:33.1;

3×100 m mešano: Jug 3:52.

Mešane štafete (prsno, hrbtno, prosto) so se letos vršile prvič in so najboljši časi novi državni rekordi.

smo med rečnimi klubi brez konkurence v državi. Naši juniorji so pokazali, da gledamo lahko brez strahu v bodočnost. Isto, vendar ne v toliki meri, velja za naše seniorje. Tudi ti so napredovali, predvsem naše dame, dočim moški še ne dosegaajo kvalitete obmorskih plavačev.

Z bazenom smo dobili publiko in sicer zelo številno. Videli smo, da se tudi plavalne tekme rentirajo, mogoče še bolj kot druge vrste prireditve. Videli smo Karlovčane in Madjare, na programu so bili tudi drugi gostje, vendar je vreme pokvarilo račune.

Sedaj pa bomo imeli senzacijo, Ljubljana bo lahko ponosna, ker bo ona prva med mesti Jugoslavije, ki priredi dvomatch dveh naših poudsavezov. Naš plavalni poudsavez je sklenil dogovor z zagrebškim poudsavezom, da se med njima vrši dne 14. septembra plavalni dvomatch, kar je prvi slučaj v naši državi. Toplo moramo pozdraviti ta korak, saj je to najlepša prilika, da pokažemo, kaj znamo in moremo. Deviza je LPP:ZPP, vendar je v resnici stvar drugačna. Naš poudsavez ima sicer v svojem članstvu tudi izvenljublanske klube, toda ti ne pridejo v poštev za sestavo reprezentančnega teama. Navezani smo toraj nase — na Ilirijo in Primorje. Povsem druga je pri Zagrebu. V njegov delokrog spadata poleg Zagreba tudi Karlovac in Sušak, ki sta središči plavalnega pokreta na Hrvatskem. Predvsem je to sušačka Victoria, bivši dolgoletni državni prvaki in nestor plavalnega sporta v Jugoslaviji. Ravno letos je Victoria zopet z vso resnostjo pri stvari in efekt smo videli na državnem prvenstvu. Mirne duše lahko trdimo, da je reprezentančni team ZPP eden najmočnejših, ako ne najboljši izmed vseh poudsavezov.

Reprezentančni team ZPP bodo sestavljali predvsem člani Victorije, nekatera mesta bodo izpopolnili Karlovčani in Zagrebčani. LPP nima take izbire, proti ZPP-u bo faktično nastopila le Ljubljana, kar pomeni precejšen handicap. Kljub temu nimamo slabih izgledov. Že na državnem prvenstvu smo videli, da bi bil naš placement čisto drugačen, ako bi nastopila Primorje in Ilirija enotno kot en klub. Sedaj bomo imeli priliko, da vidimo stvar v praksi.

Za dvomatch, ki se vrši 14. septembra v bazenu Ilirije, so določene naslednje točke:

Moški: 50 m prosto, 200 m prosto, 100 m hrbtno, 100 m prsno, 4×200 m prosto, skoki z deske in stolpa ter waterpolo.

Dame: 50 m prosto, 4×50 m prosto, 100 m hrbtno, 100 m prsno in skoki z deske.

LPP je določil v svrhu sestave reprezentančnega teama izbirni meeting in je nominalni plavače, ki pridejo v poštev:

a) 50 m gospodje prosto: Wilfan Draško, Tuma Ostoj in Zorko (ASK Primorje), Lavrenčič Marko, Turnšek Viktor, Jenko Boris, Fritsch Ervin in Žirovnik Boris (I).

b) 200 m gospodje prosto: Turnšek Viktor, Jenko Boris, Otruba Stane, Jesih Jule, Žirovnik in Lavrenčič (II), Tuma Ostoj in Gabršek Hansi (ASK Pr.).

c) 100 m gospodje hrbtno: Wilfan Draško, Šturm Franc (ASK Primorje), Žirovnik Boris, Lavrenčič Marko, Medved Anton, Otruba Stane, Jesih Jule (Ilirija).

d) 100 m gospodje prsno: Sever.

RESTAVRACIJA SLON LJUBLJANA

Shajališče vseh domačih in tujih sportnikov! — Izborna kuhinja! — Izbrana vina! Zmerne cene!

Igor, Bradač Franc, Grile, Volkar (Ilirija), Šturm Franc, Ogrin Franc, Kolar Milan (ASK Primorje), Jesih (Il.).

e) skoki z deske: Kordelič Srečko, Čerček Edvard, Zvan Ludvik (I.), Juntos Ernest (ASKP).

f) skoki s stolpa: Kordelič, Strnad, Čerček, Trost (Il.).

g) dame 50 m prosto: Lampret, Wohlfart, Bradač, Jenko, Fettich (vse Il.), Dougan, Otruba, Mahkota (ASKP).

h) dame 100 m hrbtno: Prekuh Vika, Otruba (ASKP), Lampret, Wohlfart, Kušej, Dolencec (Il.).

i) dame 100 m prsno: Prekuh, Aplenc, Otruba (ASKP), Sever Mara in Zlata, Kušej, Wohlfart (Il.).

j) dame skoki z deske: Paumgarten, Wohlfart, Pretnar (Il.), Dougan Nuša in Bernetic (ASKP).

Za waterpolo treninge bosta določeni dve moštvi: pričetek, čas in kraj treninga bo v par dneh objavljen. V ti dve moštvi se določajo naslednji igralci: Trampuž, Sketelj, Tuma, Kolar, Turnšek, Otruba, Šramel, Jančigaj, Jamnik, Erbežnik, Bleiweis Marko, Žirovnik, Jesih, Sever, Igor, Grile, Gabršek, Jenko.

Izbira ni bila težka, saj imamo na razpolago rezultate najmlajšega datuma. Nimamo še točnih propozicij dvomatcha, ne vemo koliko tekmovalcev je določenih za posamezne točke, vendar je to postranska stvar. Pozvani so bili faktično naši najboljši in na njih je sedaj, da pokažejo, kateri so najboljši izmed dobrih in vredni, da zastopajo barve Ljubljane. Škoda je le, da nam najbrže ne bo mogoče postaviti najmočnejši team, kajti nekateri izmed naših najboljših so odsotni. Mislimo predvsem Severja in Jenka, ki sta na orožnih vajah; prvi bo sicer prišel v Ljubljano že koncem t. m., vendar je vprašanje ako je v treningu. Jenko najbrže ne bo mogel nastopiti.

Več bomo spregovorili, ko nam bodo znani obe reprezentanci.

SALDA-KONTE — ŠTRACE
JOURNALE — ŠOLSKE ZVEZKE
MAPE — ODJEMALNE KNJIŽICE
RISALNE BLOKE ITD.



NUDI PO IZREDNO UGODNIH CENAH

KNJIGOVEZNICA
JUGOSLOVANSKE TISKARNE

PREJ

K. T. D.

V LJUBLJANI, KOPITARJEVA UL. 6
II. NADSTROPJE

Lahka atletika

Bojazen pred nastopom.

Splošno je znano, da zapadejo osebe, ki morajo javno nastopati, neki vrsti bojazni, kar pa ni primeren izraz. Običajno je v rabi beseda »trema«, ki najbolje opiše tisto čudno razpoloženje notranjosti, katero občuti oderski igralec, govornik, sportnik na startu itd. Vir treme je vedno isti: neki nerazumljivi strah pred javnostjo, pred nastopom, pred prvim startom. Mnogokrat doseže ta strah že dosti preje vrhunec in se izraža, kakor je pač dotični živčno močan, v večji ali manjši razdraženosti, ki pa zelo moti. Po prvem startu, metu ali skoku ta živčna razdraženost hitro pojema in dostikrat popolnoma mine. Značilno je, da je posameznik bolj poudržen tremi, kot na pr. tekmovalce v štafeti ozir. v moštvi in od teh imajo običajno tekači v kratkih štafetah večjo tremo, kot oni v daljših. S čisto psihološkega vidika vplivajo na duševno razpoloženje tudi nasprotnik ali pa značaj prireditelja. Vsekakor je tremi

senčna plat sporta, vendar je tudi tu neka izenačujoča pravica, kajti tremi je splošna in ne izključuje ne prijatelja, ne nasprotnika.

Dogodi se, da se sportniki, ki živčno ne prenesejo tega čudnega duševnega razpoloženja, popolnoma odrečejo sportu, vendar so taki slučaji zelo redki. Tak primer je na pr. W. Schärer, znani švicarski tekač, ki je na olimpijadi v Parizu 1. 1924. zasedel na 1500 m za Nurmijem 2. mesto in je bil to glavni vzrok, da je dal tekalšču slovo.

Ljudje brez startne treme so zelo redki. Znani nemški sportni strokovnjak Kurt Seeger pozna samo dva atleta: Estonca Klumberga in Nemca Büchnerja. Mirnost in hladnokrvnost Magdeburčana je bila (posebno tik pred olimpijado) v sportnih krogih naravnost slavna. Gre na start, si izkoplje startni jamici — in si šele nato to ogleda svoje nasprotnike! — Estonec ima po možnosti še tršo kožo. L. 1925. na mednarodnem večernem meetingu v Hamburgu, je prišel na prostor kot kaki sprehajalec, kateremu se nikamor ne mudi, je prijel kopje, ki se je zapichilo 55 m daleč; takoj nato je počasi promeniral na mesto, kjer se je skakalo v višino in je skočil 1.83 m, se nato obrnil proti prostoru za skok v daljavo in skočil 6.94 m. Nato je absolviral točko teka za troboj, katerega je nadmočno dobil, zmagal je nato še v metu krogle, skoku v daljavo, skoku v višino, dočim se je v kopju plasiral pred njega edino Finec Järvinen, ki je danes svetovni rekorder v desetboju. K vsaki točki je v momentu starta nastopil popolnoma koncentriran, in je v tem slučaju nemogoče govoriti o kaki tremi!

Klumberg je bil tudi eden izmed onih maloštevilnih skakačev, ki skakejo (odskočna noga) z obemi nogama, katerim je torej vse eno, s katero nogo se odženejo. Ne rabi nikakega znamenja za dolžino zaleta, zalet je poljuben, kljub temu je njegov stil skok enak divji mački (mehek, harmoničen in poln energije), ter doseže daljavo do 7.20 m. Svojevrsten fenomen! Drugi mož mednarodne klase, ki preskoči 7-metersko mejo z levo ali desno nogo, je Amerikanec Edvard Hamm. Razlika je samo v tem, da si je Hamm pridobil to sposobnost z dolgoletnim trudom, dočim je bilo Klumbergu dano od narave. Osemnajstletni je že preskočil 7 m, in ima torej še veliko sportno bodočnost — nesrečen slučaj pa je zahteval, da si je zlomil odskočno nogo. Z znano previdnostjo ranjenega, ki se ničesar tako ne boji kot ponovitve dotične nezgode, je čuval ranjeni telesni del in se je privadil, da se je odgnal z drugo nogo. Več let preteče predno je zmožen, da doseže 7 m, šele po štirih letih zopet prvič poizkusi skok z boljšo nogo in skoči 7.79 metrov, postane reprezentant Amerike za Amsterdam in tam — svetovni prvak za 1. 1928.

Nurmi — čudo tekačev.

Paavo Nurmi ima danes nekaj nad 34 let. Splošno se sodi, da trenira sedaj samo še maratonski tek za Los Angeles. Stvar pa ni taka. Res se sicer pripravlja za 1. 1932, medpotoma pa nas preseneča s tem, da razvija v svojo mladenično dobo in skuša zboljšati svoje lastne svetovne rekorde, katere je postavil pred leti. Zadnji poizkusi na 2, 3 in 4 milje so se ponesrečili. Mrzlo vreme in razmočena tekalšča so prekrizali Nurmiju rekordne račune. Po neuspelem rekordnem poizkusu v Stockholmu, je Nurmija vprašal neki sportni novinar, da-li občuti »starost« pri treningu ali pri tekmovalju. Nurmi, ki je postal zadnji čas bolj dostopen in zgovoren, je odgovoril:

»Mislim da. To sta dve povsem različni stvari, trening preje in trening sedaj. Govorili ste mi o načinu Matti Järvinena, kako on obdrži formo. Ko bo dosegel mojo starost, bo menjal svoje nazore. Jaz sem živel od rane mladosti eksemplarično, sedaj pa sem opazil, da mora sportnik mojih let, ki hoče doseči vrhunske uspehe, živeti čisto asketično.«

Prvenstvo Finske, ki se je vršilo v Tammerforsu, je prineslo naslednje rezultate: 100 m: 1. Koponen 10.7, 2. A. Järvinen 10.8. — 200 m: 1. A. Järvinen 22.2. — 400 m: 1. Huh-ta 50.2. — 800 m: 1. Larva 1:56.4, 2. Helgas 1:56.7. — 1500 m: 1. Purje 3:59. — 5000 m: 1. Virtanen 14:50, 2. Loukola 14:51. — 10 km: 1. Nurmi 31:04.6, 2. Loukola 31:54.8. — 110 m zapreke: 1. Sjöstedt 15.2. — 400 m zapreke: 1. Wilen 55.5. — Krogla: 1. Wahlstedt 14.92 m. — Disk: 1. Kivi 43.40 m. — Kopje: 1. M. Järvinen 71.70 m, 2. Nummi 64.51 m, 3. Sipala 63.70 m. Troskok: 1. Mäkinen 14.85 m. — Skok v višino: 1. Reinicka 1.81 m. — Skok v daljavo: 1. Tolamo 7.02 m. — Skok ob palici: 1. Lindroth 3.85 m. — Petboj: 1. Tolamo 4011 točk.

Prvenstvo Madjarske je dokazalo, da so Madjari v lahki atletiki med vodilnimi državami v Evropi. — 100 m: Sugar 11. — 800 m: Barsi 1:57.6, 5000 m: Hevele 15:39. — Skok v daljavo: Balogh 7.34 m. — Kopje: Szepes 64.60 m. — Skok ob palici: Kiraly 3.80 m. — 200 m zapreke: Szom-fay 25.2. — 10 km: Hevele 32:41.6, 200 m: Raggamby 21.8. — Krogla: Darany 15.13 m. — 400 m: Barsi 49.3, Disk: Marvalits 45:75 m.

Uspešna turneja hazene SK Ilirije.

Preteklo soboto se je vrnila hazenska družina SK Ilirije z daljše turneje po Srbiji in Vojvodini. Turneja je trajala 14 dni in je v tem času Ilirija odigrala 7 tekem, katere je vse odločila v svojo korist in to, razen v eni tekmi, z dvoštevilčnimi rezultati.

Turneja, ki je bila zamišljena kot propagandna, je v polni meri dosegla svoj namen. Družino Ilirije sestavljajo samo mlade igralke, ki so pa kljub temu, kar se tiče tehnike in lepote igre brez dvoma najboljše v Jugoslaviji. Vsi, ki so videli družino Ilirije pri njenih nastopih, so bili naravnost navdušeni radi krasne igre, polne lepih kombinacij in dovršenih taktičnih potez. Povsod so gledalci prirejali mladim Ilirijankam navdušene ovacije in so tudi najbolj zagriženi lokalni patrioti priznali, da tako dovršene igre še niso videli. Slovenski hazenski sport je ponovno dokazal, da je v Jugoslaviji na vodilnem mestu in da ga v drugih krajih še dolgo ne bodo dosegli.

Prva tekma turneje se je vršila v Novi Gradiški. Tu se je pričel zmagonosni pohod ter se je istotam na povratku zaključil. Uspeh se je vrtil za uspehom in ob zaključku turneje je dosegla Ilirija v sedmih tekmah impozantni score 110 : 17. Povprečno na vsaki tekmi je zabila Ilirija 16 golov, kar je gotovo edinstven primer posebno ako se upošteva, da družina niti v eni tekmi ni nastopila kompletna, temveč vedno z najmanj dvema ali tremi rezervami.

Kljub napornemu potovanju in pa kratkem odmoru med posameznimi nastopi, so vse igralke zadovoljile in so v vsaki tekmi nudile užitka polno igro, ki je morala zadovoljiti vsakogar. Kdor je pričakoval, da bo družina proti koncu turneje radi utrujenosti popustila, se je prevaral. Ravno v zadnjem nastopu so Ilirijanke dosegle številčno najvišjo zmago.

Kakor že omenjeno, je bil prvi nastop Ljubljank 10. avg. v Novi Gradiški proti SK Unitas. Ilirija je v prvi polovici predvedla igro par excellence, dočim se je po odmoru omejila na ekshibicijsko igro. Rezultat 16 : 4 (11 : 1). Naslednji nasprotnik je bil SK Ibar v Kraljevem, s katerim je Ilirija igrala z dni po prvi tekmi. Šestnajstkrat se je znašla žoga v mreži domačih, dočim je vratarica gostov samo enkrat kapitulirala SK Viktorija Požarevac, poleg beliki Bečkerek, kjer je Ilirija nastopila 16. avgusta. Rezultat se je glasil 19 : 1 (9 : 0) v škodo Železničarskega A. K. Igra domačih je bila prekomerno ostra. Že naslednjega dne je bilo treba igrati s SK Kosovom v Veliki Kindi. Zmaga ponovno dvoštevilčna 14 : 0 (7 : 0), bil je to edini nasprotnik, ki ni dosegel niti enega gola. 19. in 20. avgusta je odigrala Ilirija svojo peto in šesto tekmo. Nasprotnik je bi-

la SK Viktorija Požarevac, poleg reograd. Jugoslavije najmočnejši klub na vzhodu naše države. Bil je to najtežji preizkus Ilirije, ki je morala napeti vse sile, da je odločila tekmi v svojo korist. Posebno igra prvega dne je potekla sila dramatično, bil je to boj med sijajnim napadalnim triom gostov in izvrstno domačo vratarico, ki prav nič ne zaostaja za našo »internacionalko« Cimpermanovo. Tekmi sta se končali z 8 : 3 (6 : 2) in 11 : 4 (4 : 1). V petek 22. avgusta se je Ilirija zopet ustavila v Novi Gradiški in je nastopila proti reprezentanci mesta, sestavljene iz klubov SK Unitas in SK Borac. Za slovo je Ilirija pokazala vse kar zna in posledica je bil rezultat 26 : 4 (14 : 1).

S to igro je bila turneja zaključena. Najboljša igralka je bila Urbasova na halfu, ki se nahaja trenutno v izvanredni formi. Prav dober je bil napadalni tercet, predvsem Kezelova. Obramba je storila svojo dolžnost, le parkrat je bila preveč lahkomiselna.

Gole so zabile: Kezele 53, N. Pappež 28, V. Janežič 24, Errath 4 in Puštišek 1.

Omeniti je še treba, da je bil spremem v vseh mestih nad vse prisrčen in da so prebivalci naravnost tekmovali med seboj, da napravijo bi-vanje gostom čim prijetnejšim.

Objave

SLUŽBENO IZ SK ILIRIJE.

Odbor je sklenil vse svoje sklepe, v kolikor se tičejo članstva priobčevati v bodoče redno v listu »Sportni list« in poziva članstvo, da se polnoštevilno naroči na ta za naš slovenski sport tako potrebni list. Naročnina je minimalna, s tem podpi-rate Vaš lastni pokret a tudi v interesu kluba je, da se poživijo stike članstva s klubom in odborom. — **Glavni tajnik.**

SK Ilirija. Klubovo glavno tajništvo kakor tudi tajništvo uprave igrišč je zopet prevzel bivši dolgoletni tajnik g. Fran Jerala. Naslov kluba vključno vse njegove sekcije kakor tudi uprave igrišč ostane tudi vnaprej poštini predal št. 175, za osebne informacije pa je glavni tajnik na razpolago pod naslovom Ljubljanska komercialna družba, Bleiweisova c. 18, tel. 24-08. Prosimo, da vzamejo to spremembo vsi klubi in nadrejene organizacije na znanje. — **Predsedstvo.**

RAZPIS

Velike propagandne kolesarske klubskoskupinske »Zvezde vožnje« k otvoritvi »Šumarske in lovske razstave« na Ljubljanskem velesejmu dne 31. avgusta t. l.

1. Prireditelj »Zvezde vožnje«: Koturaški savez kraljevine Jugoslavije »Triglavski pododbor« v Ljubljani.

2. Pravica udeležbe Kolesarski klubi, včlanjeni v Koturaškem savezu kraljevine Jugoslavije.

3. Start: Vsak klub starta na sedežu kluba. Čas starta določi klub v lastnem delokrogu. Dokaz o izvršenem startu: Potrdilo županstva, železniške postaje itd.

4. Proge: Novo mesto, Ribnica, Vrhnika, Jesenice, Domžale, Vransko, Celje, Maribor, Ljubljana. Motokoles. klub »Ilirija«, »Sava«, »Svoboda« in »Velociped. bataljon«: start pri Kolinski tovarni Dragomelj-Domžale-Ljubljana, Koles. klubi: »Ljubljana«, »Zarja« in »Triglav« vozijo preko št. Jakobskega mostu-Dragomelj-Domžale-Ljubljana. Koles. klub »Sora« št. Vid-Tacen Gameljni-Ljubljana.

Prehod v Ljubljani: Novo mesto in Ribnica: Karlovški most, takoj desno za Gradom, Streliška ulica, Mestni dom, Resljeva cesta, Pred kolodvorom, Dunajska cesta do kavarn »Evropa«, Gosposvetska cesta pred velesejem. »Vrhnika«: Preko Bleiweisove ceste na velesejem.

Vsi ostali klubi: SK »Bratstvo« Jesenice: Naravnost pred velesejem. Drugi klubi: Dunajska cesta do kavarn »Evropa«, Gosposvetska cesta pred velesejem. Proge izpod km 15 se ne ocenjujejo.

5. Cilj: Pred velesojmom v Ljubljani. Prihod na cilj od 9. do 9.30 dopoldne. Čas prihoda pred 9. uro in po 9. uri 30 min. se ne klasificira. Ravnanje se je točno po železniškem času.

6. Znaki: Vsak klub nosi klubsko dreso, oziroma klubski znak.

7. Ocena: a) Število klubskih članov, došlih na cilj v strnjeni skupini. b) Prevožena proga. c) Kakovost prevožene proge.

8. Darila: Po točki 7. ugotovljeni prvi, drugi in tretji klub prejme diplomu, vsi člani skupine se udeležijo prostega poseta razstave na velesojmu.

9. Prijave: Vsaki klub pošlje listo udeležnikov z oznako klubske barve do 28. t. m. na naslov: Jakob Gorjanc, Ljubljana (tel. 2066). Ker je število prostih vstopnic limitirano, se bodo vpoštevale došle prijave po vrstnem redu. Po prejemu prijav se pošljejo vsakemu prijavitniku kontrolni znaki. Brez prijavnine.

10. Vsaka klubska skupina in vsak posamezni vozač se mora strogo držati policijskih predpisov, vsako kolo mora imeti zvonec in rabljivo zavoro. Prireditelj ne odgovarja za škode, povzročene po vozačih med vožnjo.

11. Razlago predstoječega razpisa si pridržuje tehni. referent Triglavskega pododbora, v dvomljivih in v slučajih, kateri niso predvideni v tem razpisu je merodajen »Pravilnik Koturaškega saveza kraljevine Jugoslavije«.

12. Zvezdna vožnja se vrši ob vsakem vremenu. Ob 11. uri seja uprav. odbora »Triglavskega pododbora« na verandi vinarne »Bon«. Ob 11.30 istotam skupni sestanek vseh udeležnikov »Zvezdne vožnje« in razglasitev rezultatov.

Upravni odbor »Koturaškega Saveza kralj. Jugoslavije« Triglavski pododbor v Ljubljani.

Dr. M. Maicen:

Higijena in sport.

Prošnji »Sportnega lista«, da napišem članek o sportni higieni s posebnim uvaževanjem nogometne higiene se odzovem z veseljem, saj mi je dana prilika, da govorim o temi, ki je v svojih detajlih marsikomu nejasna oziroma nepojmljiva.

Človek, ki bi si stavil nalogo, da oceni stopnjo kulture, kateregakoli naroda, bi moral upoštevati nivo oziroma gojitev ved in umetnosti, razvoj in stanje trgovine ter industrije, ustroj organizacij itd. Hitreje bi si ustvaril sliko ako bi preračunal, koliko vode porabi dotični narod v svrhu telesne kulture.

Klasični narodi starega veka, Egipčani, Indijci, Perzi, Grki in Rimljani so že poznali vrednost vode kot čistilnega sredstva za človeško telo ter žrtvovali v ta namen ogromne vsote. Atena je imela ob času svojih cvetočih let 18 vodovodov, slavni Rim nič manj nego 500 javnih kopališč. Takozvano moderno dvajseto stoletje pa občuduje vse te institucije in se še-le skuša skromno približevati našim učiteljem starega veka. In v posameznih, neredkih slučajih ostanejo razne moderne države le pri občudovanju.

Egipčani so že pred 6000 leti prav dobro vedeli kake nevarnosti prete organizmu, ako se ga zanemarja. Gojili niso telesne kulture le zgolj radi prijetne čistote, temveč, ker so že tedaj popolnoma pravilno spoznali, da prepreči negovanje telesa gotove bolezni in da je mnogo pravilneje preprečiti bolezen nego jih pa zdraviti. Za to, povsem pravilno naziranje, se mora znanstvena higiena našega stoletja še-le obupno boriti. Grški in rimljanski atleti so imeli svoja tekmovalna igrišča poleg kopališč, kopeli pred in po tekmovalni je bila vsakemu atletu samoposebi umevna zadeva.

S tem uvodom hočem le površno povedati, da so že najstarejši narodi po temeljitnem opazovanju spoznali potrebo in seveda tudi korist negovanja človeškega organizma.

Da spoznamo tudi mi vrednost vode kot čistilnega sredstva za naše telo je potrebno, da se seznanimo z

nekaterimi funkcijami onega dela telesa, ki vrši posredovalno službo med organizmom in našo neposredno okolico: je to koža.

Delovanje kože je deloma primitivnega, deloma zopet bolj kompliciranega značaja. Danes hočem omeniti le sportno važne funkcije. Po svojih lastnostih spada človek v razred sesalcev in poseduje pri sicer zdravem organizmu z malimi variacijami skoro vedno isto temperaturo. S tem je že povedano, da se organizem ne bo počutil dobro ako se dvigne v njem gorkota nad povprečno temperaturo oziroma ako pade temperatura pod običajne variacije. Svojo toploto proizvaja telo potom oksidacije (sežiganja) zaužite hrane. Nihče ne je neprenehoma, pač pa v presledkih in vendar poseduje naš organizem skoraj vedno isto temperaturo. Brezhibno varovanje tega pojava oskrbuje naše telo pač na ta način, da ne pretvori hipoma vse zaužite hrane v energijo in gorkoto, temveč se vrši ta proces večinoma zelo racionelno v smislu naravnih potreb organizma. Vsekakor je dana možnost, da se bi vršilo proizvodnjo gorkote v taki meri, da bi obstajala za naše telo nevarnost pregrevanja. To bi nastopilo lahko pod pogojem, ako dovažamo organizmu hrano v preobilni meri oziroma, da se hranimo s takimi snovmi, ki jih telo, neoziraje se na potrebo — takoj pretvori v energijo in gorkoto, je to alkohol. K sreči ima naše telo izredno fini ustroj, ki ga obvaruje pred pregretjem. Preobilno proizvedeno gorkoto odda namreč organizem potom svoje površine t. j. kože, svoji okolici. V to svrhu se razširijo kožne žile, v katerih teče potem več krvi in koža odda potom prevoda oz. izžarevanja preobilno gorkoto. V gostinah se sliši večkrat opazko »saj že kar gori«; no, tukaj imamo omenjeni pojav nadprodukcije toplote, razširjenje kožnih žil in izžarevanje toplote.

Imamo pa še drugo naravno sredstvo za hlajenje organizma, in sicer produkcijo potu. Pot je deloma vidna, deloma izhlapeva za nas nevidno. Za izhlapevanje potrebuje toploto. To vzame v vročih dneh organizmu samemu in pa zraku. Telo in zrak se pri tem procesu nekoliko ohladi in ta pojav občutimo prijetno. Za regulacijo svoje stalno skoraj enake gorkote razpolaga torej organizem s razširjenjem kožnih žil, direktnim oddajanjem gorkote potom izžarevanja in prevoda ter produkcijo potu, ki izhlapeva vidno oziroma nevidno. Tudi hladni zrak, ki ga udihavamo, je pri izdihanju nekoliko ogret. Tudi on je vzel organizmu nekoliko toplote, ca 80% telesne gorkote odda organizem potom kože — ca 20% potom izdihanega zraka.

Sedaj postaja že jasno, da igra naša koža pri hlajenju organizma zelo važno ulogo. Brezhibno jo mora pa le tedaj izvrševati, ako je popolnoma čista. Če je pokrita z nesnago, je pač jasno, da ne more vršiti vseh onih funkcij, ki so važne za regulacijo telesne temperature. Nesnaga, že na sebi zelo neokusna stvar, nastane iz dveh delov. Prvi del tvorijo snovi telesa samega, drugi del snovi naše okolice. Organizem proizvaja v koži kot produkt gotovih žlez, ki jih imenujemo lojnice, mastno snov, kateri se pridružijo obrabljene staniče površne plasti kože v obliki luskin, razne soli in pot kot sok znojnih žlez. Od okolice prihaja na telo organičen in anorganičen material. Vse te snovi skupaj tvorijo, pri zanemarjanju negovanja telesa včasih daleč vidno plast nesnage. Od gorkote naše okolice, to je obleke in zraka, je odvisno ako se prične ta plast prej ali slej razkrajati. Pri tem procesu razpadajo mastne sestavine in tvorijo posebno smrđljive mastne kisline (smrad nenegovanih nog), ki nadleguje včasih povsem nedolžno okolico. Ta pojav ni niti okusen, niti prikupljiv. Mnogokrat se sliši, da smrđde poleti debeli ljudje — no narava je z ironijo preskrbela tudi za to, da pod enakimi pogoji slabše rejeni ravno ne diše. Tudi čisti pot je treba čimprej odstraniti, da ne tvori

podlage navedenemu neokusnemu procesu. V svrhu brezhibnega oddajanja proizvedene telesne gorkote, je toraj nujno priporočati, da se pride k sportnemu udejstvovanju s povsem čistim telesom. — Sedaj pa pride še en važen moment: Recimo, da smo prišli k sportnemu udejstvovanju popolnoma čisti, aparat za oddajanje proizvedene gorkote je intakten, vendar je prevod in izžarevanje gorkote ter izhlapevanje potu v enem slučaju nemogoče. Mislim, da je važno, da na to opozorim. Gorkoto se lahko oddaja le tedaj, ako je okolica hladnejša od našega telesa, to je jasno. Ako je zrak toplejši kot naše telo, se ne moremo ohladiti s tem, da bi oddajali našo gorkoto toplejšemu zraku. Ostane še eno hladilno sredstvo in sicer izhlapevanje potu, vendar ima tudi ta proces svojo mejo. Pri gotovi temperaturi sprejema zrak le gotovo mero vodne pare. Ako je zrak prenapolnjen z vodno paro, je tudi izhlapevanje potu nemogoče. Kaj pa potem? Organizmu, ki proizvaja v takem slučaju še nezaželjeno toploto, bodisi da se je človek neprimerno hranil, recimo, da se je napil alkohola, oziroma da mora telesno delati, preti pregretje. Pojavi se glavobol, miglanje pred očmi, srce prične hitreje biti, dihanje je zelo pospešeno, človek postane modrikast, nastopi omotica in smrt je pred vratmi. Imamo potem takozvano kap (Hitzschlag), v resnici smrt radi pregretja organizma. Je to žalosten slučaj, ki se pripeti včasih pri poletnih vojaških vežbah. Pri tem ni potrebno, da bi moralo ravno sijati sonce, ne, vročinska kap se pojavi tudi v oblačnih dneh, zadostuje gorki in z vodno paro nasičeni zrak.

Iz te male ekskurzije si hočemo le zapomniti, da opustimo v vročih in istočasno soparnih dneh vsak trening. Pri nas, ko se igralci tudi ob hladnih dneh pridno izogibajo treningu, itak ne obstoja nevarnost kakšne katastrofe, vendar sem na to možnost opozoril. (Nadaljevanje sledi)

Smisel treninga.

Pojem treninga je tako star kot kultura človeštva; a prav zadnji čas je opetovano prinesel velik napredek v spoznavanju potrebe smotrenega treninga. Aktivni zdravnik in sportni učitelj gresta tukaj z roko v roki. Trening mora biti. Zgled izborov uspehov vseh velikih v sportu nam pokažejo to jasno in razločno. Učitelj gleda, katere skupine mišic več delajo, katere manj, in nadomešča primanjkljaj s pripravnimi vajami. Nadzoruje treniranje aktivnih sportnikov in pospešuje z besedo in z dejanjem njih uspehe na podlagi bogatihkušenj. Zdravnik opazuje organe onih, ki gojijo sport in odvrta pri treniranju škodljive vplive z natančno določenimi predpisi zdravstvenega značaja. Vsak pristaš sporta pozna pravila abstinence (tu mislimo na abstinenco v najširšem smislu), ki se jih moramo v treningu držati. Vrednost masaže, urejenega umivanja, uporaba in sprememba sportno pravilne obleke, vse to gre s pravim treningom vstric in se bistveno spopolnjuje z nasveti zdravnika in sportnega učitelja.

Kdor sliši besedo trening, ta misli nehoti na krog tekališča, kjer tekajo mladi sportniki tja in sem, kjer se po vrsti vadijo v startu, v predaji palic, v sprinterskem teku in v teku na daljše razdalje. Sredi med njimi vidiš voditelja, ki vaje nadzoruje in ki skrbi za to, da napravi vsak udeleženec svoje delo, odmerjeno mu. S tem pa seveda njegova naloga še ni dovršena. V častihlepu se primerjajo moči, kar čisto umevno rodi slabosti v značaju; in te slabosti zastre učitelj s tem, da goji tovarštvo v skupnem boju. Ob priliki prireditel vsakoletnih skupnih tekem pokaže voditelj, da je v pripravi, mesece trajajoči, svoje izročene mu sportnike dovedel do razmeroma dobrih uspehov in da je s tem zbudil in okrepil duha skupnosti. Z vsakim tozadevnim uspehom raste ljubezen do oddelka in do kluba, člani kluba se tesno strnejo.

PIVOVARNA „UNION“ LJUBLJANA Delniška družba

Brzjavaj:

Pivovarna „Union“ Ljubljana
Telefon 2310, 2311

Podružna pivovarna Maribor

Brzjavaj:

Pivovarna „Union“ Maribor
Telefon št. 23

**Priporočaj svoje izborne izdelke:
Svetlo in črno eksportno pivo v
sodnih in steklenicah — Pekovski
kvas (drože) — Čisto rafinirano
žganje**