



Atlétika

Szilágyi Jenő:

Hogyan készülök az olimpiára?



Az utóbbi évtizedben megszoktuk, hogy hosszútávfutóink készülnek a legnagyobb komolysággal versenyekre. Nem véletlen, hogy a valaha távfutásra alkalmatlannak ítélt magyar távfutók lettek a magyar atlétika büszkeségei. Legjobbaink most is összegyűltek (Bácsalmási dr. kezdeményezésére a testnevelési főiskolások atlétikai szemlénáriumának vendégeként), hogy megvitassák a problémát: miként készüljenek fel az olimpiára? Eredetileg egy megbeszélésről volt szó. Három lett belőle. A vita anyagát és eredményeit alkalomadtán ismertetjük olvasóinkkal. Most Szilágyi Jenőt kértük fel, hogy ismertesse saját tervét.

Ime 10.000-res rekorderünk tömör válasza:

Mivel a célkitűzés időpontja augusztus hó eleje, a formabajutásé július első hete, felkészülésemet három részre osztom: januártól—áprilisig *téli előkészítő*, áprilistól—május közepéig a *formába hozó* és júniustól a *formabontartó* munkára. Az első időszak alatt szízes, tornatermi munka és mezei futás, a második alatt mezei és pályamunka vegyesen, a harmadik alatt pedig pályamunka és kondicionálás a feladat.

Mezei versenyek ebben az évben egy hónappal később kezdve; a mezei bajnokság májusban, az ezt követő pályaversenyek héthetenként erősek, a közbeesők könnyűek.

Életmód: alvás 8 óra, foglalkozásban a munkaidő 8 óra. Vegyes táplálkozás. *Nem dohányzom és nem iszom szeszes italt.* Folyadékot csak a legszükségesebb mértékben.

Mozgásmód: Alig észrevehető elrugaszkodás; *nem teljes elnyúlás.* Térd lehetőleg magasra emelve, karok lendületesen kísérik a láb munkáját. Alkar a vízszintesnél nem lóg lejjeb. *A csipő kissé előrenyomva, felső test egyenesen, de lazán.* A fej kissé előre döntve, nyak lazán, tekintet a test előtt 15—20 méterre. Lelépésnél a hosszú nyitott lépésre való törekvés kerülendő, lépés lehetőleg sarokra.

Levegővétel: orron és szájon egyidőben belégzés, a kilégzés inkább kifújás. Kettős, ritmikus légzés! (Két lépésre belégzés és a másik két lépésre kilégzés (kifújás).

TELI ELŐKÉSZÍTÉS

Decemberben és januárban vegyes tornatermi, szízó és mezei munka. Tornateremben a nyáron elhanyagolt has- és karizmok fejlesztése tornaszereken, célgyimnasztika, ügyességi gyakorlatok küzdősport: pankrációs kosárlabdázás. (Rugalmasságra.) Hóleesés után szízes: Sífutás könnyen és közepesen. Vasárnap egész nap — (Állóképesség fejlesztése).

Mezei futás a hó leeséséig, azután pedig első-

Rekordjaink fejlődése

4 x 100 méter

46.2 KAOE (Helfer, Vogel, Vida, Gerő)	1921
45.2 KAOE (Vogel, Vida, Helfer, Gerő)	1922
43.5 KAOE (Helfer, Gerő II., Vida, Gerő I.)	1922
43.2 KAOE (Kurunczy, Gerő Vida, Gerő I.)	1923
43.1 Válogatott (Rózsahegyi, Muskát, Kurunczy, Gerő)	1924
43.1 KAOE (Magyar, Vida, Kurunczy, Gerő)	1924
42.7 KAOE (Gerő I., Gerő II., Sugár, Vida)	1925
42.1 Budapest válogatott (Rózsahegyi, Hajdu, Vida, Raggambi)	1926
41.8 Válogatott (Odri, Gerő I., Sugár, Raggambi)	1928
41.7 BBTE (Barsi, Minach, Sir, Raggambi dr.)	1934
41.3 BBTE (Kovács, Minai, Sir, Paizs)	1934
41.2 BBTE (Minai, Paizs, Kovács, Sir)	1934
41.1 Válogatott (Tima) dr., Bartha, Csányi, Goldoványi)	1947



Bartha László



Csányi György



Az egykori KAOE-staféfa: Balázs, Gerő Ferenc, Gerő Mór, Sugár

pőrt utakon, gumitalpú cipőben. (Állóképességre.) Hetenként egy erős és egy könnyű masszázs, edzés után meleg fürdő, a végén hideg tuss. Hetenként egy gőzfürdő.

Az alább közölt januári, majd a következő havi munkatervvezetek csak vezérfonalak; a napi közérzettől teszem függővé, hogy mennyit és hogyan végzem el.

Fenn lobog az olimpiai zászló!

Az ötkarikás lobogót már az elmúlt héten kitűzték az árbócra a budapesti nagypályákon. *Egész az olimpiáig ott lobog minden sporteseménykor.* Szombaton az új város-háza tanácstermében ünnepi külsőségek között *meghirdették az olimpiai évet.* Az ünnepség befejezése a magyar sport érdemes vezetőinek és versenyzőinek kitüntetésével volt. Az atlétavezetők közül *Szerbák Elek dr.* elnökünket, *Kemény Gábor* ügyvezetőnket és *Kelen János* szövetségi kapitányunkat a köztársasági érem arany, *Rajk Andor* társelnökünket és *Villányi György* főkárunkat ezüst fokozatával, a versenyzőknél a párisi főiskolai világbajnokság győztesei közül *Klics Ferencet, Zsitvay Zoltánt és Regdánsszky Matildot* az aranyfokozattal, a staféta tagjai közül *dr. Tima Ferencet, Csányi Györgyöt és Goldoványi Bélát* az ezüst fokozattal tüntette ki a köztársasági elnök. *Gratulálunk!*

A londoni olimpia műsora:

Július 30. Délelőtt: magasugrás selejtező. — Délután: 100 m elő- és középfutamok, 800 m előfutamok, 400 m gát elő- és középfutamok, 10.000 m döntő, magasugrás döntő, női diszkoszvetés döntő.

Július 31. Délelőtt: távolugrás, rúdugrás és kalapácsvetés selejtező. — Délután: 100 m elődöntő és döntő, 800 m középfutamok, 5000 m előfutamok, 400 m gát döntő, 50 km gyaloglás, kalapácsvetés és távolugrás döntő, női gerelyhajítás döntő, női 100 m előfutamok.

Augusztus 2. Délelőtt: 10.000 m gyaloglás, előfutamok, diszkoszvetés selejtezés. — Délután: 200 m elő- és középfutamok, 800 m és 5000 m döntő, rúdugrás és diszkoszvetés döntő, női 100 m középfutamok és döntő.

Augusztus 3. Délelőtt: hármasugrás és súlylökés selejtező. — Délután: 200 m középdöntő és döntő, 110 m gát-előfutamok, 3000

m akadály-előfutamok, hármasugrás és súlylökés döntő, női 80 m gát elő- és középfutamok.

Augusztus 4. Délelőtt: gerelyhajítás selejtező. — Délután: 400 m elő- és középfutamok, 1500 m előfutamok, 110 m gát középfutamok és döntő, gerelyhajítás döntő, női 80 m gát döntő, női súlylökés és női távolugrás döntő.

Augusztus 5. Délelőtt: tízpróba (100 m távol). — Délután: tízpróba (súly, magas, 400 m), 400 m elődöntő és döntő, 3000 m akadály döntő, női 200 m elő- és középfutamok.

Augusztus 6. Délelőtt: tízpróba (110 m gát, diszkosz). — Délután: tízpróba (rúd, gerely, 1500 m), 4x100 m és 4x400 m előfutamok, 1500 m döntő, női 200 m döntő.

Augusztus 7. Délután: 4x100 és 4x400 m döntő, 10.000 m gyaloglás döntő, maratoni futás, női 4x100 m előfutamok és döntő, női magasugrás döntő.

Szilágyi Jenő januári edzésbeosztása:

- Január
1. csütörtök: Torna.
 2. péntek: Mezei 30 perc könnyen.
 3. szombat: Torna.
 4. vasárnap: Mezei 60 p. könnyen.
 5. hétfő: Torna.
 6. kedd: Mezei 30 perc könnyen.
 7. szerda: Gőzfürdő.
 8. csütörtök: Torna.
 9. péntek: Mezei 30 perc könnyen.
 10. szombat: Torna.
 11. vasárnap: Mezei 60 p. könnyen.
 12. hétfő: Torna.
 13. kedd: Mezei 20 p. lend.
 14. szerda: Gőzfürdő.
 15. csütörtök: Torna.
 16. péntek: Mezei 40 perc könnyen.
 17. szombat: Torna.
 18. vasárnap: Mezei 60 p. könnyen.
 19. hétfő: Torna.
 20. kedd: Mezei 40 perc közepesen.
 21. szerda: Gőzfürdő.
 22. csütörtök: Torna.
 23. péntek: Mezei 40 perc közepesen.
 24. szombat: Torna.
 25. vasárnap: Mezei 1½ ó. könnyen.
 26. hétfő: Torna.
 27. kedd: Mezei 40 perc könnyen.
 28. szerda: Gőzfürdő.
 29. csütörtök: Torna.
 30. péntek: Mezei 40 perc könnyen.
 31. szombat: Torna.

* Az időjárástól függően a mezei futásokat kétannyi időtartamú, ugyanolyan erőbeosztású sifutás válthatja fel.

A mi reménységeink:

Klics Ferenc (Vasas)



Az idei versenység egyik legkellemesebb meglepetése volt ifjú diszkoszvető bajnokunk pompás szereplése. Hatalmas javulással egyre másra érte el

hazai és külföldi sikereit. Főiskolai világbajnokságot nyert Párisban, győzött a Balkán-játékokon, a belgrádiak, és a svájciak ellen, s csak a világhírű olasz doboktól és az amerikai Fithtól szenvedett vereséget. De a vereség sem múlt el nyomtalanul.

— Jól megnéztem Consolinét — mondotta nekünk, amikor a milánói diadalt ünneplő barátjával csorán beszélgettünk. — Ő sem sokkal erősebb nálamnál, csupán

teltebb, vállasabb, férfiasabb. Ő már 31 éves és én csak 23 vagyok. A stílusa azonban jobb. Nem is csoda! Oberweger az oktatója. Milánóban és Triesztben beszélgettem a kitűnő atlétamesterrel, szívesen tanított. El is határoztam, ha csak egy mód van rá, a jövő év elején néhány hónapra lemegyek Olaszországba, hogy ott Oberweger „keze alatt” dolgozzak. Titkos vágyam: szeretnék 50 métert dobni én is.

— Nem is olyan reménytelen — vetettük közbe. — a görög Syllas vékonyabb fickó volt náladnál és 51 méteren felül dobott.

— Ebben bizakodom én is — mondotta szegénylős suhogással, mint aki úgy hiszi, hogy szerénytelennek látszik — s az olimpia idegőző küzdelmében

még 49 méterrel is lehet helyezést elérni. De ezt nem szabad elmondani senkinek — tette hozzá kérésleg.

Hát ezt az egy kérését nem teljesítjük Ferkó barátunk. Anál is inkább tollunkra kívánczik ez a beszélgetés, mert azóta a göndörfürtű bajnok 49.07 métert dobott a Vasas versenyén és közben négy dobása volt 48 méteren felül.

Hogy is mondta csak az ifjú diszkoszvető?

— Több mint 3 métert javultam egy év alatt, miért ne javulhatnék a jövő esztendőben is?

Igen, 1946-ban 45.53 volt a legjobb eredménye, az idén 49.07. Ez pedig kerekén három méter ötvennégy centiméteres javulás. Megismételjük: nem is olyan reménytelen az az 50 méter! Sőt még azon felüli sem! Mi bízunk benne.

Horváth Sándort választotta meg a MAFC atlétikai szakosztálya elnökének.



A világrekorder Bob Fitch bemutatja az amerikai diszkoszvető stílust

— James D. Kelly, az „Athletic Journal” 1947 májusi számában megjelent cikke alapján.

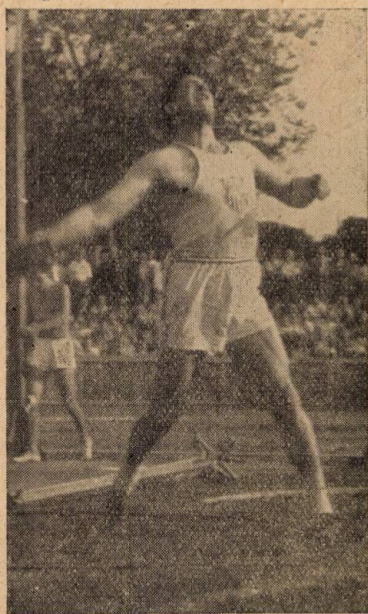
Fitch elsősorban amerikai futball-játékos volt, aki csak mellékesen kezdett el diszkoszvetéssel is foglalkozni. Pályafutása 1938-ban kezdődött, amikor mint a *St. Louis Park High School* 17 éves, VIII. osztályos tanulója 40 méter körüli dobással megnyerte Minnesota állam középiskolás bajnokságát. A következő évben a Minnesota egyetemre került. Itt természetesen futballra adta magát és egyike volt az egyetem minden időkbeli legjobb játékosainak. Csak tavasszal kezdett el diszkoszvetéssel is foglalkozni, amikor a futball-idény és annak edzése befejeződött. Ekkor edzője, *James D. Kelly*, megkezdte vele a rendszeres munkát. Ugy találta, hogy *Fitch*-nek legjobban a *Zagar-féle* módosított ugró-stílus felelne meg legjobban.

Az első dolog volt a laza felállás és mozgás megtanulása — mondja Kelly — *A felállás igen fontos és sok időt kell tölteni annak tökéletesítésével.* A többféle felállási mód közül *Fitch* azt használta, amidőn a dobó bal oldalával helyezkedik el a dobás irányába. Sokat segített a felállás lazasága szempontjából az, hogy az előlengetésekkel együtt a bal lábával előre és hátra lépegetett. Ezután arra törekedtünk, hogy a fordulat alatt a diszkosz jól hátul legyen a csipő mögött, azonban csak addig a mértékig, amíg a kar nem nyúlik ki tulságosan. A fordulat kezdetén *Fitch* a bal lábbal oldalt keresztbe lép. Ezzel állítólag megkönnyíti az ugrás végrehajtását, valamint az egyensúlyozást. Igen fontos az, hogy az ugrás alatt a lábak ne emelkedjenek magasabbra 10–12 cm-nél és hogy talajérségnél a test súlypontja a lábak között legyen. Ebben a kidobó helyzetben a diszkosz jól hátul van s a dobó kar lazán nyújtott állapotban. A diszkosz kidobása a jobb — majd a balláb erőteljes kinyújtásával veszi kezdetét. Igen fontos az, hogy a láb erejét is belevigyük a dobásba. *A diszkosz kidobása a váll síkjában történjen, sem nem alatta, sem nem föllette!*

Mindehhez *Fitch* a következő

megjegyzéseket fűzte röviden összefoglalva legfontosabb hibáit:

1. A leggyakoribb hibám az volt, hogy a fordulat utolsó fázisában tulságosan eldőltém a kör közepétől balra.
2. A fordulatnál a vállak nem voltak egy síkban.
3. A kidobásnál a diszkosz lejjebb volt a váll síkjánál.
4. A fordulatnál a balláb tulságosan elkerült balra.
5. A kidobás íve tulságosan magas volt s ennek következté-



A diszkoszvető világrekord fejlődése

47.58	Duncan	USA	1912
47.61	Lieb	USA	1924
47.89	Hartmanft	USA	1925
48.20	Houser	USA	1926
49.90	Krenz	USA	1929
51.03	Krenz	USA	1930
51.73	Jessup	USA	1930
52.42	Andersson H.	Svéd	1934
53.10	Schröder	Német	1935
53.29	Harris	USA	1941
53.34	Consolini	Olasz	1941
54.23	Consolini	Olasz	1946
54.93	Fitch	USA	1946

ben a diszkosz lebegve repült, ahelyett, hogy laposabb ívben élesen hasította volna a levegőt.

6. A fordulat alatt a diszkosz tulságosan közel került a testhez. Ennek következménye volt azután a kidobásnál a balra való eldőlés.

Nézzük meg ezek után a képsorozatra alapozva *Fitch* stílusát.

1. kép. A felállás teljesen laza, a testsúly a jobb lábon. A diszkoszt saját kijelentése szerint meglehetősen elől fogja úgy, hogy a mutató ujjja mögött a diszkoszból több van mint előtte. Ezt különben a 8. képen is jól láthatjuk.

2. kép. A tulajdonképeni kiinduló helyzet. A diszkosz hátralendítésével együtt a dobó a bal lábával balra előre lép, a csipő és a törzs a diszkosszal együtt elfordul jobbra. A törzssel együtt mozog a könyvekben hajlított bal kar.

A 3. és 4. kép már a *Kelly-féle* eredeti sorozaton minden valószínűség szerint felcserelődött. A 4. képen ábrázolt mozdulat, ahol a diszkosz hátralendítése kb. befejeződik, megelőzi 3. képen látható helyzetet, ahol már megkezdí a dobó a fordulatot!

4. kép. A diszkosz hátralendítése tovább folytatódik. A bal kar egészen átlendül jobbra. A balkéz majdnem érinti a jobb vállat. A balvállat kissé felemeli a dobó.

3. kép. Mielőtt a diszkosz eléri a leghátsó pontot, a dobó megkezdí a fordulatot. Testsúlyát kezdi áthelyezni a ballábra, a törzs kissé előrehajlik, diszkosz a váll síkjában.

5. kép. A dobó megkezdte a fordulatot. Törzsben és térdben lelapult, a diszkosz váll magaságban, a bal kar a mell előtt.

6. kép. A fordulat tovább folytatódik. A csipő balra tolódik. A testsúly átkerül a ballábra. A diszkosz a váll vonalánál kissé lejjebb.

7. kép. A ballábról megkezdődik az elugrás. A test balra dől. A diszkosz szorosan a test mellett.

8–9. kép. A jobb térd felrántásával szinte sprintstart szerűen folytatódik az elugrás. A diszkosz kezd hátra és felfelé lendülni.

Amerika idei legjobb



Lawler

100 yard:

9.4 Patton
9.5 Campbell (Colorado)
9.5 Campbell (Michigan)
9.5 Conwell
9.5 Fox
9.5 Mathis
9.5 Davis W.
9.5 Jay
9.5 Martineson
9.5 Peters

Az eredmények 100 m-re kb. 9 tizeddel rosszabbak.

100 méter:

10.3 Dillard
10.3 Lawler
10.4 Houden
10.5 Edwards
10.5 Mathis
10.5 Patton
10.5 Wright L.
10.6 Guida
10.7 Carty
10.7 Ewell
10.7 Peters
10.7 Carey

200 méter:

20.4 Patton*
20.9 Davis G.*
20.9 Parker*
20.9 Peters*
20.9 Fowler*
21 Campbell Colorado)*
21 Carey*
21 Dillard*
21 Ewell
21 Wright L.*
* 220 yardon, 200 m-re
1 tizeddel jobbak.

400 méter:

46.9 Bolen
47.4 Wachtler
47.4 Whitfield
47.4 Guida
47.5 Berger
47.5 McDonnell*
47.6 Kerns*
47.8 Cochran*
47.9 Dianetti*
47.9 Gilhooley*
47.9 Pearman*
47.9 Bourland
* 440 yardon, 400 m-re
kb. 3 tizeddel jobbak.

800 méter:

1:49.5 Fulton*
1:50 Perkins
1:50.8 Clifford*
1:50.8 Dianetti*
1:50.9 Pearman
1:51 Whitfield
1:51.5 Hulse
1:52.8 Knowles
* 880. yardon, 800. m-re
kb. 7 tizeddel jobbak.

1500 méter:

3:52.9 Karver
3:53 Perkins
3:53.3 Mack
3:53.8 Hulse
3:54.3 Gehrman
3:54.6 Quinn

1 mérföld:

4:09.2 Dodds

3000 méter:

8:35.2 Stone

5000 méter:

14:57.6 Stone
15:21.7 Thompson
15:30.2 Martin

10.000 méter:

32:27 Stone
33:28.4 O'Toole
34:36 Kline

110 m gát:

13.9 Dillard
14 Dixon
14 Porter

sz. — Hol tart jelenleg az amerikai atlétika? — ez a kérdés a közelgő olympia előtt bizonyára kétszeresen érdekli az atlétika híveit. Nos, az Egyesült Államok atlétikája is visszaesett a háború alatt; ma már azonban csaknem ismét régi fényében csillog és a tavalyi még közepesebb idény után az idén újra a nagy csillagok hosszú sora tűnt fel. Az eredmények néhány számban (súlylökés) még a békeévekhez viszonyítva is lenyugodóak. Tavasszal a keleti és nyugati egyetemeken teljes erővel indulnak meg az előkészületek s egészen bizonyos, hogy a londoni olympia idejére az Egyesült Álla-

14.2 Connor
14.2 Scott
14.3 Erfurth
14.3 Simmons
14.4 Kreitz
14.4 Smith J. G.
14.4 Taylor
14.4 Duff

10. kép. A dobó mindkét lábával elhagyta a talajt s teljesen a levegőben van. A diszkosz hátul a csipő mögött.

11. kép. Az ugrás s a fordulat befejeződött. A dobó a dobás irányának háttal leérkezik a jobb lábra. A diszkosz hátul a váll vonalán felül.

12. kép. Megkezdődik a kidobás. A jobb térd mérsékelten hajlítva. A testsúly a jobblábon. A törzs mérsékelten előre dől. A diszkosz a jobb vonalában.

13. kép. A dobó elrugaskodott a jobblábról. A testsúly kezd átkerülni a ballábra. A kidobó állás itt nem több két lábfej hosszánál. A diszkosz a csipő magasságában van. A jobb váll lejjebb van, mint a bal.

14. kép. A diszkosz feljött a váll sikkjába. A balláb teljesen nyújtott. A test egyenes helyzetben kissé jobbra dőlve. Jól látható, hogy a test teljes súlya benne van a dobásban. Egyetlen hibája az, hogy a jobb láb nem nyúlik ki teljesen. Kröülbelül ebben a helyzetben, talán egy pillanattal később hagyta el a diszkosz a kezét.

15. A dobás befejeződött. A do-

bó a váltás pillanatában a levegőben van. A jobb kar teljesen átlendül a test előtt balra. Jól látható az, hogy az egész test, a bal váll mint tengely körül a dobás irányába előre fordult s így a dobás a test teljes erejével, súlyával és lendületével történt. Fitch-ről készült eme felvételek nem a legjobb formája idejében készültek, mégis nagyszerűen illusztrálják a kitűnő dobó stílusát. Laza kiegyensúlyozott testhelyzet a mozgás minden fázisában, energikus gyors fordulat ugrással egybekötve — ezek a fő jellemzői.

Fitch pályafutásáról a következőket tudjuk még meg Kelly cikkéből.

Másodéves egyetemista korában, 1940-ben, már télen megkezdte az edzéseket. Ebben az évben második és harmadik helyeken végzett az 50 méter körül dobáló Harris és Hughes mögött. Fitch legjobb eredménye ekkor 47.85 cm volt. A következő évben már 49.87 m-t dobott. Harris viszont már 53 méter fölött járt és így ismét az „örök második” szerepét játszotta Harris mögött. Negyedéves korában, 1942-ben azután minden versenyt megnyert, ahol elindult. Legjobb eredménye 50.84 m volt. Az atlétikai idény befejeztével ő is bevonult katonának. Három évet és három hónapot szolgált és ez idő alatt semmiféle edzési alkalmat nem

volt. 1945 őszén szerelt le és tért vissza az egyetemre. Itt rögtön játszott is a futbalcsapatban. A futballidény befejeztével kezdett újra atlétizálni. S aztán jött a világrekord.

Fitch nagy sikerét, Kelly szerint annak köszönheti, hogy nagyszerű all-round fizikai képességein felül rendkívüli szorgalommal és odaadással dolgozott és a kidobásnak egy új módját fejlesztette ki. Edzőjének nem volt még egy atlétája, aki oly szívesen vette volna a tanácsokat és aki oly lelkiismeretességgel igyekezett volna azokat megvalósítani. Hogy mennyire szereti sportját, azt láttuk Budapesten is. Szinte egy pillanatig sem állt a pályán, állandóan mozgott, dobált és figyelte önmagát.

Jó munkát és sok sikert kívánunk neki a londoni viszontlátásig!

Dr. Hepp Ferenc

A válogatott keret olympiai előadássorozatában dec. 19-én, pénteken d. u. 5 órakor a Testnevelési Főiskolán Horváth Sándor „Formaingadozás és a rekordforma kialakítása”. Kismartoni Károly dr. szakfelügyelő „Versenyrendszerünk kialakítása az olympiai versenyműsor figyelembevételével” címmel tart előadást.

KINIZSI

Termelő és Áruforgalmi szövetkezet
Budapest, IX., Lónyay-u. 29.
Tel.: 382-389
Sportcikkék és textilanyagok raktáron

atlétikai eredményei

mok jelenleg még gyengébb számaiban (1500 m, 400 m gát, távol, kalapács, rúd, tizpróba) is elérik a háború előtti átlagokat.

Az alábbiakban minden számban közöljük az ideiglegesen amerikai eredményeket. Megjegyezzük, hogy az Egyesült Államokban tanuló és versenyző jamaicai McKenley, továbbá a panamai La Beach stb. eredményei nem szerepelnek a listában. A teljesen pontos és megbízható lista összeállításában nagy segítségünkre volt Joseph Frühling newyorki és Werner Steiner berni újságíró kartársunk. Ezúton is kifejezzük nekik köszönetünket.

3000 m akadály:

9:32.5 Efav
9:33.8 Stone

Magasugrás:

203.2 Vessie
202.2 Seofield
200.9 Hamger
200.6 Steers
200.1 Mondschein
199.8 Coffman
199.3 Gardiner
199.3 Nichols
198.9 Haws
198 Albritton
198 Beifuss
198 Eddelman
198 Pollis
198 Smith W.
198 Williamson

Távolugrás:

807.7 Steele
786.1 Wright L.
753.7 Laceyfield
750.2 Johnson F.
749.9 Miller P.
744.5 Barksdale
742.9 Curry
742.9 Lawrence
* Hátszéllel.

Rúdugrás:

445.4 Smith G.
434.3 Meadows
434.3 Morcom
431.8 Rasmussen
430 Richards
428.6 Maggard
428 Moore W.
426.7 Hart
426.7 Kring
426.7 Montgomery
426.7 Winter
Versenyen kívül:
436.9 Warmerdam

Hármasugrás:

14.15 Beckus
14.09 Koutonen
14.04 Albans
14.00 Gerhardt

Súlylökés:

16.73.5 Fonville
16.70 Thompson W.
16.54 Wasser
16.51 Gordien
16.47 Mayer B.
16.34 Delaney
16.28 Bangert
16.22 Shipkey
16.21 Prather
16.07 Bayless

Diszkoszvetés:

54.80 Fitch
54.64 Gordien
49.92 Sheehan
49.55 Kadera
49.19 Dodge
48.32 Yocum
48.30 Donaldson
48.28 Flood

Gerelyhajítás:

75.84.4 Seymour
69.01 Biles M.
65.63 Pickarts
64.87 Held
64.11 Grote

Kalapácsvetés:

55.14 Bennett
52.71 Fisher J.
52.55 Felton
52.22 Folworthsny
52.09 Styrna
51.53 Burnham
50.54 Dreyer
50.52 Maughan

Tízpróba:

6.973 Lawrence
6.715 Mondschein
6.705 Duff
6.591 Shipkey
6.580 Simmons
6.333 Mc Ewen



Morcom, Houden

4×100 yard:

40.6 Texas
40.6 Big Nine vál.
40.9 San Antonio
41.1 Baylor
41.2 Oklahoma
41.2 Southern Calif.

4×110 yard:

3:12 Southern Calif.
3:12.2 Los Angeles AC
3:14.3 Ohio State
3:14.3 Army
3:14.4 Navy
3:14.7 Newyork AC
3:14.8 Washington

Ujabb hozzászólások a váltó-vitához

A váltó-vita tovább gyűrűzik. A versenybíróképző tanfolyamon parázs összecsapások hangzottak el. Meg kell mondanunk ha van is itt-ott ellenvetés, *lassan az a vélemény alakul ki, hogy eredményesebb a toló-stílus, s a vita új irányt vesz, a kérdés súlypontja: szabad-e tolni?*

Ungur Imre,

az UTE egyik vezetője az alábbiakat írja:

Mi történjék, ha a „vívó” hamarabb utoléri a „várót”? Persze, hogy nem fut el mellette, avagy lelassít, hanem átadja a botot és egy jól irányzott *far-tolással* pillanatok alatt, de fokozatosan *teljes sebességbe* hozza a következő futót. a kezdő sebességet igen rövid idő alatt *majdnem a maximumig* segíti elő, míg a „sima” váltásnál hosszabb idő szükséges hozzá és *kockázatos* is, mert hamarabb előfordul a csunya *túlváltás*, vagy a vonal előtti *lefékezés*.

Megjegyzem, hogy a „tolásos” váltás különösen jól bevált az UTE-nál, a Csányi-Almádi váltásnál.

Villányi György,

szövetségünk titkárának véleménye a következő:

— Elvileg *Sugár-párti* vagyok, tehát szerintem is az az ideális váltás, ahogyan a régi KAOE-staféta váltott, tehát, nem a „toló” stílus. Le kell szegzen azonban, hogy *sem ok, sem a többi nagy eredményt elért váltónk nem kísérletezett ezzel a stílussal*, szemben a mai gyorsváltónk tagjaival, akik immár egy teljes idényt *„tologattak”* el. A nagy kérdés azonban nem is ez. Egy a lényeg: *vajjon a NASZ megengedi-e az Olympián ezt a stílust alkalmazni?*

Javasolom, hogy a szövetség haladéktalanul írjon át a NASZ-nak ebben az ügyben és véleményét kérje ki. Ennek még a tél folyamán el kell dölnie.

Megalakulnak az iskolai sportkörök.

A háború óta *diáksportunk csak tengett-lengett. A sportkörök nem működtek*, anyagi alap seholsem volt s ha itt-ott mégis történt valami, az néhány igen lelkes, áldozatkész testnevelő műve volt. Iskolai sportunk most újra jó útra tért. A középiskolai sportvezetők hosszú fáradozása eredménnyel járt és *még e hónapban megalakulnak az iskolai sportkörök*. Reméljük, hogy a magyar sport leg nagyobb utánpótlási bázisa töretlenül teljesítheti nagy feladatát.

Büszkén közöltük előző számunkban hét méteren felüli távolugróink népes listáját. Nos, két eredmény kimaradt. *Bácsalmási Péter* 1932-ben elért 709 és a debreceni *Rátonyi* 702 cm-es ugrása.

Sportérmekek, jelvények

L u d v i g

Érem- és bronzárugyárban

Budapest, VIII., Thék Endre-u. 18.

Telefon: 135-157

Siruhák, átlátszó

esőkabátok
vihar- és lódenkabátok
sportmellények

Márton és Szász

Budapest,
V., Teleki Pál-utca 3. sz.

Mit csináljunk télen?

Minta óraterv a téli tornatermi atlétikai edzéshez.



Simpson, atlétáink amerikai edzője szerint a teremdedzés teljes egészében a pályaedzés folytatása, az időjárás kényszerűsége miatt, fedettpályán, csökkentett erőbeadással, a versenyzés teljes kiküszöbölésével. Akkoriban az NTE csarnokában a sprinterek, gátfutók, ugrók és súlylökők tovább végezheték s végezték stílusmunkájukat.

Simpson téli ténykedése szakszerű, de nem tökéletes, mert a speciális munkán kívül a téli tréning célkitűzése az, hogy az egyoldali gyakorlatot (pl. csak futást vagy távolugrást stb.) végző atlétának egész testét, szervezetének minden részét általános hatású gyakorlatokkal, minden oldalán megerősítse, kilazítsa, mozgásait kiügyesítse, a speciális mozgást végző izomcsoportokat tökéletesen előkészítse a kívánt versenyszámra, a versenyszám mozgásainak szétbontásával.

De a fedettpálya hiánya miatt is összezugorodik télen az atléta speciális mozgása a teremben. Epp ezért az atléta az ősszel minél tovább folytassa a pályaedzéseit és tavasszal minél korábban kezdje azokat meg. A termi edzés december-január-február hónapokra szorítkozik, heti 2 alkalommal, mintegy 2-3 órában. Természetesen a futók főedzése ezidőpontban is a terep- és mezei futás marad s ehhez járul a heti 2 tornatermi edzés. Ügyességiéknél fordított a helyzet, ott a termi edzés a lényeg, melyet kiegészíthet a téli sportok könnyű gyakorlása.

Itt közlök egy bővített óratervet, mely a téli munka legtöbb gyakorlatát magában foglalja. A gyakorlatok jellegének, erősségi fokának alapján a 120 perces foglalkozás szerkezetileg 8 részből áll: I. bemelegítés, II. szökdelések, ugrások, III. célgyimnasztika, IV. nagylabdagyakorlatok, V. torna, VI. speciális gyakorlatok, VII. játék, VIII. nyújtás és fürdő.

I. Bemelegítés. Az egész test könnyű átmozgatása és előkészítése a nehezebb gyakorlatokhoz: 1. Futás a teremben körben, 8-as alakzatban, váltakozó ütemben, alacsony és magas térdemeléssel, sarokemeléssel, karmunkával s anélkül, karrázással (kb. 5 perc). 2. Helyben joggolás, szökdelés egy lábon kar, láb, sőt egész test átlötyögtetésével. 3. Páros lábon szökdelés helyben, felugrással. 4. Páros lábon szökdelés, kétszer előre, hátra, oldalt. Ugyanezt lehet egy lábbal is. 5. Malomkörzések, kar-körzések, karhúzások magas és mély tartásban, árnyékbókolás. 6. Törzshajlítgatás előre, boka-fogással és kihomorítás hátra. 7. Törzsfordításban törzshajlít-

gatás előre. 8. Térdgúzózással törzshajlítgatás előre és hátra. 9. Törzshajlítgatás hátra, láblendítésel hátra. 10. Törzshajlítgatás oldalt. 11. Kaszálás vízszintes és merőleges síkban. 12. Törzskörzés. 13. Szökdelés helyben, magas felugrással. 14. Helyben futással magas térdemelés; láblendítés előre. 15. Lábkiemelés oldalt; lábkörzés kifelé és befelé. 16. Láblendítés ellentétes kézhez, előre-oldalt.

A felsorolt gyakorlatok közül minden izomcsoport részére legalább egy-egy gyakorlatot veszünk. Az első rész 15 percig tart.

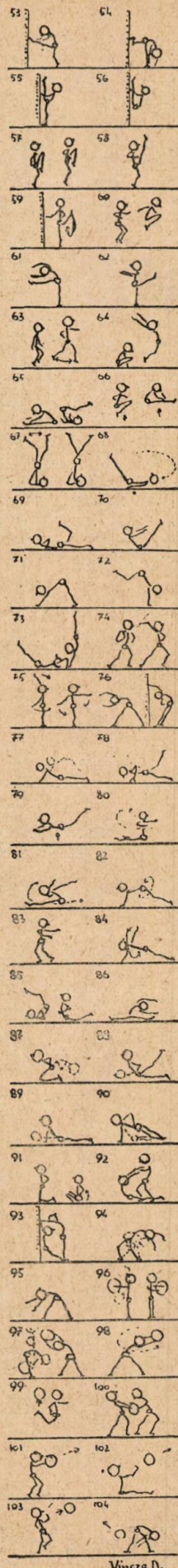
II. Szökdelések, ugrások. Az atléta legfontosabb rugalmasító és kiügyesítő gyakorlatai: 17. Ugrókötéllel: szökdelések egy és páros lábon helyben; felugrás páros térdemeléssel. 18. Ugrókötéllel: futás helyben s továbbhaladással; szkippelés helyben s továbbhaladással. 19. Futás a szőnyegen (át a termen), hosszú, nyújtott lépésekkel, minden lépésnél magas felugrással. 20. Szökdelés páros lábbal a szőnyegen, féllábbal is. 21. Zsámolyok között átfutás, magas térdemeléssel. 22. Futás a zsámolyokon. 23. Átszökdelés a zsámolyok között páros lábbal, egy lábbal. 24. Ugyanígy a zsámolyokon is, hármassugrásszerűen is.

Az ugrókötélgyakorlatokat kb. 2-4 percig végezzük; a zsámolyugró gyakorlatok jelentik az atléta egyik legértékesebb tornatermi edzését. A II. rész tartalma: 10-15 perc.

III. Célgyimnasztika. A talajon, társas gyakorlatok alakjában, bordásfal mellett. A kilazítás, izomnyújtás és célirányú mozgás leghatásosabb gyakorlatai a test tökéletesen bemelegített állapotában gyakorolhatók.

a) Célgyimnasztika minden atléta részére: 25. Hanyattfekvésben, társ segítségével, egyik láb emelése hátra és csínótágítás. 26. Előző gyakorlat társ nélkül, bokafozással és húzással. 27. Hanyattfekvésben, társ segítségével, lábkörzés. 28. Nyújtott ülésben, társ segítségével, mély törzshajlítgatás előre. 29. Előző gyakorlat társ nélkül, bokafozással és karhúzással; zárt állásban is. 30. Ülésben sőtörés és abban könnyű rúgózás. 31. Állásban sőtörés s könnyű rúgózás. 32. Bordásfalon passzív törzsfeszítő, könnyű rúgózással. 33. Bordásfalon, zártállásban, törzshajlítgatás előre, társ segít. 34. Törzsdöngetés társ segítségével, vállfogással.

b) Futók célgyimnasztikája: 35. Futás karmunkája, törzsmozgással is egybekötve. 36. Indianjárás és szökdelés. 37. Szkippelés, térdemelések, egész a mellkasig. 38. Sialapállásban erős



Vincz D.

tédrúgózások. 39. Támadóállásban rúgózás, kar oldalt, vagy a talajon. 40. Térdemelés a bordásfalnál. 41. Tarkónállásban biciklizés (lebegő ülésben is). 42. Bordásfalnál hátsólefuggásban biciklizés. 43. Mellső fekvőtámaszban csípőemelés, abban joggolás. 44. Térdemelés és nyújtott lábemelés kéz segítségével. 45. Lábemelés a homlokig; ülésben a felemelt lábat a nyakba akasztjuk. 46. Bordásfalnál függőállásban, lábnyújtás hátra s abban rúgózás.

c) Gátfutók célgimnasztikája: 47. Arnyékgátfutás tarkónállásban. 48. Magas láblendítés előre joggolásban; kis olló beiktatásával. 49. Ellépőláb lendítése oldalt, oldalkiemelés helyzetébe. 50. Gátülés a talajon (társ segíthet), megfelelő törzs- és kar munka. 51. Gátülésben törzsfordítás; hanyattfekvés. 52. Spárta, abban rúgózás. 53. Törzshajlítgatás rálépőlábra (gát, bordásfal). Talajon lévő láb felé is. 54. Ellépő láb beakasztás, bordásfalon (gát-), törzshajlítgatás oldalt vagy előre. 55. Spárta a bordásfalon és rúgózás. 56. Lefüggésből törzshajlítgatás előre, a bordásfalon (ugyanazt a talajon is).

d) Ugrók célgimnasztikája: 57. Joggolás közben magas térdemelés, felugrással is. 58. Magas láblendítés előre. 59. Bordásfalnál láblendítések, előre-hátra. 60. Szökdelés váltogatott és páros térdemeléssel. 61. Láblendítés és törzshajlítgatás oldalt. 62. Láblendítés keresztbe, ellenkező törzsfordítással s karlendítéssel. 63. Könnyű futás közben felugrás ollózással. 64. Guggoló állásból felugrások. 65. Hanyattfekvésben törzshajlítgatás előre és gurulás hátra, lábemeléssel, a fej fölé. 66. Felugrás páros lábemeléssel. 67. Tarkónállásban ollózás és lábkeresztelés. 68. Hanyattfekvésben lábkörzés. 69. Hasonfekvésben láblendítés hátra. 70. Hanyattfekvésből láb- és törzsemeléssel, lebegőülés. 71. Mellső fekvőtámaszban csípőtolás hátra. 72. Mellső fekvőtámaszban csípőemelés. 73. Hanyattfekvésből átfordulás hátra.

e) Dobók célgimnasztikája: 74. Dobások karmozdulatai (minden dobószám). 75. Kartartás-cserék. 76. Törzshajlítgatás oldalt (bordásfal mellett is). 77. Mellső fekvőtámaszban csípőtolás hátra s ejtegetés előre. 78. Mellső fekvőtámaszban (ujjakra támaszkodva) karhajlítás és lábemelés. 79. Mellső fekvőtámaszban, elrugaskodással, tapsolás a talaj felett. 80. Ülésben törzsfordítással kaszálás. 81. Törzsdöntésben kaszálás. 82. Mellső fekvőtámaszban csípőkörzés. 83. Járás közben törzsfordítás balra és jobbra. 84. Mellső fekvőtámaszban törzsfordítás hátra és befelé. 85. Hasonfekvésben hirtázás; bölcso. 86. Ülésben törzshajlítgatás oldalt. 87. Térdelésben törzsdöntögetés előre, majd törzshajlítgatás hátra. Fej érinti a

Emlékezzünk régiekről! . . .



Ujlaky Rezső

Kóczán Mór

Elsárgult régi fóliánsokban lapozgatunk s a sárga lapok közül a magyar atlétika hajdani dicsősége ragyog elő. *A kilencszázas évek első tizedének vége a magyar atlétika aranykorszaka.* Nagyszerű versenyzőink a legjobbak Európában. A bajnokságok, versenyek tömegét nyerik a prágai, bécsi versenyeken, diadalmasan állják meg helyüket a szigetország bajnoki viadalain is.

Ennek a gárdának a büszkesége Kóczán Mór, a BTC, majd az FTC atléta. Itthon verhetetlen, *egyre-másra állítja fel világrekordjait*: 1908-ban háromszor, a következő évben egyszer javít világrekordot (57.91 m), majd 1911-ben a pozsonyiak őszi viadalán *60.64 méteres dobásával az első az atlétika történetében, akinek gerelye túljutott az akkor még бүүös 60 méteres vonalon.* E pompás eredményeit végénfogással érte el. Később a középfogásos gerelyhajítás lett általános. Ebben 57.60 m volt a legjobb eredménye. *Angol bajnokságot nyert Londonban, Stockholmban 55.50 m-el harmadik lett az olimpián.* (A svéd Lemming győzött 60.64-m-rel.)

A temesvári Ujlaky Rezső nem kisebb nagyság Kóczánnál. *A középfogásos gerelyvetés első hivatalos magyar rekordere* 1911-ben elért 53.20-as eredményével. Igazi versenyszám a diszkoszvetés volt. *1913-ban 45.54 méterre javította a rekordot,* mely jobb volt az olimpiai rekordnál is.

Az utódok vigasztalására elmondjuk, hogy ő is és Kóczán is ismerte — és szenvedte — már a jellegzetes magyar atlétabetegséget: a „*morbus olympicus*”. 1908-ban a londoni olimpia előtt Kóczán itthon 57.08-cal világrekordot dobott és Londonban — esupán 35 méterig vitte. Ujlaky 39.82-vel *nyolcadik* lett Stockholmban, s utána itthon 42.78-at dobott, amellyel *második* lehetett volna 45.21-es olimpiai rekorddal győző finn Taipale mögött.

talajt. 88. Hasonfekvésben törzs- és lábemelés. 89. Hasonfekvésben kéz a mellkas alatt, kar nyújtással, törzshajlítgatás hátra. 90. Oldalsó fekvőtámaszban csípőemelés és ejtegetés. 91. Térdelésből kiülés balra és jobbra. 92. Törzshajlítgatás hátra, társ segítségével. 93. Törzsfeszítő a bordásfal mellett, hullámszerűen is. 94. Törzsfordításban hajlítás előre és kifordulás hátra. 95. Törzsfordításban hajlítás hátra, állásban vagy térdelésben, ellentétes bokaérintéssel. (A célgimnasztikai gyakorlatok mintegy 15–20 percig tartanak.)

IV. Nagylabda gyakorlatok. 96. Nagylabdával karlökések (magas-, anél-, közép- és oldalsótartásban). 97. Nagylabdával törzshajlítgatás előre-hátra, oldalt és összetett mozgások. 98. Nagylabdával törzsfordítások és forgatások és körzés. 99. Nagylabdával felugrások. 100. Nagy-

labdáért birkózás. *Nagylabda dobások*: 101. Súlylökésszerűen (bal, jobbkézzel, kétkézzel) ellökés a melltől. 102. Súlylökés ülésben, hasonfekvésben, két kézzel is. 103. Diszkoszszerűen egy- és pároskézzel; kalapácszerűen. 104. Dobás fej fölött, lábak között hátra; magastartásból bedobászerűen. Labdagurítások. Váltak. Ide sorolhatjuk a súlygolyógimnasztikát is. A nagylabda gyakorlatok igen nagy hatásúak. (10 perc.)

V. Torna: mászás, vándor-mászás, függeszkedés egy és két kötélén, talajtorna, akadálytorna, szertorna. (Csak keveset, minden órán: 5 perc.)

VI. Speciális gyakorlás.

a) Csoportokban (ha nagy a terem) egyénileg (szabad foglalkozás formájában) b) tömeges foglalkozásként (kis terem esetén): mélyrajt-gyakorlatok (a faltól stb. elrugaskodva); gát-

gyakorlás 1 gáttal, gátramenés; könnyű váltás begyakorlása; helyből ugrások (magas-, távol-, hármas-); magasugrás stílusra, egészen alacsony magasság felett; távolugrás; pár lépés rohammal (elugrás, légmunka, leérkezés, begyakorlása); rúdugrás légmunkájának gyakorlása lengőkötél mellett, rúdvitel módja helybenfutással és könnyű át-futással a terven, kezdőkkel a csúsztatás, letűzés gyakorlása járassal; súlylökés labdával vagy gumigolyóval; kalapásvetés lendületvétele és forgása üres teremben); gerelyhajítás tömött labdával. Minden dobás teljes mozgása begyakorolható szer nélkül vagy kidobás nélkül szerrel (10–20 perc). **Decemberben** ez a rész elmaradhat, **februárban viszont már igen fontos szerepet játszik a tornatermi edzésben.**

VII. Játék: kosárlabda; pankrációs kosárlabda (nagy létszám esetén); röplabda; labda a zsinór felett (nagy labdával is); kisorsító nagylabdával; teremrugby. Vigyázunk a testi épségre és durvaságok elkerülésére. (20 perc.)

VIII. Gyűrás: Ha nincs gyűrőnk, a társak egymás izomzatát átsimítják, átlötyögtetik, átgűrűrik és végtagjaikat átrázzák. Az öltöző helyisége meleg legyen. Igen hatásos a meleg fürdő és havonta 2–3 gőzfürdő.

A futóknak ajánlatos a tornatermi edzés megkezdése előtt 15–30 percig tartó könnyű terrefutást végezniük. A felsorolt gyakorlatokból egy alkalommal elegendő, ha azok ötödrészt vesszük s minden héten áttérünk újabb mozgásokra.

Dr. Kismartoni Károly

Érmek, jelvények, serlegek

Fonyó Márton

volt futó bajnoknál

Budapest, V., Kiss József-u. 40.
III. em. 6. — Telefon: 401-745

A szakszervezeti és társadalmi munkássportegyesületek gazdasági érdekképviselete:

Sportárukat Termelő és Értékesítő Szövetkezet

Budapest, VIII., Fiumei-út 4.
Telefon: 137-839

Az összes atlétikai felszerelések és szerek dús választékban a közismert kedvezményes áron

Hitelesztály

Rekordhitelesítések,

A Tanács 1947 november 29-i ülésén az alábbi országos rekordokat hitelesítette:

FÉRFIAK:

4X100 m: 41.1 mp, magyar válogatott (Dr. Tima, Bartha, Csányi, Goldoványi).

Kalapásvetés: 55.74 m, Németh Imre Vasas.

Rúdugrás: 411 cm, Zsitvay Zoltán TFSE.
50 km gyaloglás: 4 óra 50 perc 29.8 mp, László Sándor PSE.

IFJÚSÁGIÁK:

Kalapásvetés: 44.40 m, Bánpatáki Pál Testvérség.

1000 m akadályfutás: 2:48.9 mp, Bejó József MTE.

Kalapásvetés: 45.16 m, Bánpatáki Pál Testvérség.

NŐK:

80 m gát: 12.3 mp, Lőrinczi Anna Postás.

800 m síkfutás: 2:23.6 mp, Fekete Ilona MAFC.

800 m síkfutás: 2:23.2 mp, Fekete Ilona MAFC.

400 m síkfutás: 62.5 mp, Zubek Ilona Postás.

3X800 váltó: 7:48 mp, (Bakos, Ficsor, Zubek) Postás.

100 m: 12.8 mp, Rákhehlyné Tolnai Ilona Postás.

Távolugrás: 555 cm, Fekete Ilona MAFC.

4X100 m: 51.4 mp, (Fehér, R. Tolnai, Babay, Lőrinczi) Postás.

4X200 m: 1:50.3 mp, (Fehér, R. Tolnai, Babay, Lőrinczi) Postás.

4X200 m: 1:45.8 mp, (Pattovay, Rácz, Kezdi, Mertin) Győri ETO.

Diszkoszvetés: 37.85 m, Balázs Judit Békéscsabai MAV.

Atlétika

Képes atlétikai szakfolyóirat a MASz és az „Atlétabarátok” hivatalos közleményeivel

Megjelenik kéthetenként

Felelős szerkesztő és kiadó:

Csaplár András dr.

Szerkesztőség és kiadóhivatal:

Budapest, II., Keleti Károly-u. 9. V. 5.

Grafika könyvnyomdai társulat Budapest

III., Lajos-u. 94. Telefon: 362-333

Nyomdai felel: Büchler Alfréd

Olvasóinkhoz!

Csekkszámlaszámunk megváltozott. Előfizetéseket, az egyesületek előfizetésit is kérjük a 9.174 számra küldeni.

Előfizetési díj jogi személyek, intézmények számára negyedévre 12.— Ft, egyéni előfizetés 6.— Ft. Számonként is kapható a szövetségben.

Akik hátralékban vannak vagy előfizetési díjukat még nem küldték be, azok számára csekklapot mellékelünk. Kérjük mielőbb beküldeni az előfizetési díjat, hogy a lap megjelenésében ne legyen fennakadás. Ugyanez a kérésünk a tisztikari- és tanácsdagokhoz is.

NŐI IFJÚSÁGIÁK:

Gerelyhajítás: 21.50 m, Kovács-Buna Irma MAFC.

4X100 m: 56.8 mp, (Bogár, Hebes, Sykora, Mertin) Győri ETO.

4X100 m: 54.4 mp, (Kovács-Buna, Darázs, Dobó, Lohász) MAFC.

4X200 m: 1:58.3 mp, (Kovács-Buna, Darázs, Dobó, Lohász) MAFC.

Távolugrás: 461 cm, Péntes Margit KAOE.

200 m: 26.6 mp, Mertin Jolán Győri ETO.

A tanácsülésen Onódy Béla ismertette az MKP sportprogramját, melyet a Tanács örömmel vett tudomásul. Képes József az elmúlt 50 év halottairól emlékezett meg. Majzik dr. javaslatára a jubileumi évvel kapcsolatban az egy évnél nem nagyobb büntetéseket elengedik.

A Tanács kimondta, hogy az ATLETIKA-t ezután nem ingyen kapják az egyesületek, hanem arra előfizetnek. Havi előfizetés 5.— forint. Hasonlóképpen előfizetnek a lapra a tisztikari- és a tanácsdagok is.

A Tanács helyt adott az északi kerület fellebbezésének, mely az intőző bizottság azon határozata ellen szökött, hogy a később megrendezett kerületi csapatbajnokságok eredményei nem számítanak be az országos bajnokságba.

Öröm karácsonyra!

Futball 1. sz. Ft **45.—** **Sílec** felszerelve, bottal Ft **105.—**

Emelkedés számonként Ft 12.—

Sport **ródl** 1 2 3 üléses
100 120 140 Ft

Korcsolya bármely nagyság Ft **64.50** Baba **szánkó, támlás** Ft **50.—**

Neumann Géza ifj. Galicza Károly

Rákóczi-út 34.

sportszaküzletekben

Erzsébet-körút 24.

Postai szállítás utánvét mellett.

Atlétának
mi
a jó

?



Gombostól
egy rádió!

GOMBOS

rádiószervice
és villamossági szaküzlet

Budapest

II., Bem József-utca 2.

II., Zsigmond-u. 9.