



ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΙΣ ΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΗΣ

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΜΕΝΟΝ ΔΕΚΑΠΕΝΘΗΜΕΡΟΝ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΝ
ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΠΙΣΗΜΟΝ ΟΡΓΑΝΟΝ

ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΩΝ ΣΩΜΑΤΕΙΩΝ

ΤΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΤΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:
ΕΙΣ 3000 ἀντίτυπα



Συνδρομή Ἐτησία: Ἀθηνῶν Δρ. 8
Ἑσῶτ. Δρ. 9 - Ἐξῶτ. Φρ. 9



ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ:
ΕΙΣ 3000 ἀντίτυπα

ΓΡΑΜΜΑΤΕΥΣ
Α. Σ. ΤΥΠΑΛΛΟΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΕΦΟΡΟΣ
ΓΕΩΡΓ. Σ. ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ

ΤΑΜΙΑΣ
Π. ΒΕΡΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

(Γυμναστική, Ἀθλητική. — Γυμναστική ὑγιεινή. Ἑλληνικὸν γυμναστικὸν σύστημα. — Μέτρα πρὸς διάδοσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως. — Παιδαγωγικὰ συμπεράσματα).

Α' ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ἐπὶ παντὸς κοινωνικοῦ ζητήματος ὀφείλομεν ἄνευ προκαταλήψεως, μετ' ἡρεμίας καὶ παρατηρητικοῦ πνεύματος ν' ἀναζητῶμεν τὴν ἀλήθειαν, νὰ προσπαθῶμεν δὲ νὰ καταστήσωμεν αὐτὴν καταφανῆ οὐ μόνον εἰς τοὺς ἀγνοοῦντας αὐτὴν ἀνθρώπους, ἀλλὰ καὶ εἰς ἐκείνους, οἵτινες εἴτε ἐξ ἀγνοίας, εἴτε ἐξ ὑστεροβουλίας δὲν θέλουσιν οὔτε νὰ ἴδωσιν οὔτε νὰ ἀκούσωσι· πολὺ δ' ἐντονώτερον ὀφείλομεν ν' ἀνακηρύττωμεν αὐτὴν, ὅταν πρόκειται περὶ ζητήματος ἐνδιαφέροντος μεγάλου καὶ γενικοῦ, οἷον εἶνε ἡ **Δημοσία ὑγεία** καὶ ἡ **Ἐθνικὴ ἀνατροφή**.

Σήμερον ὅτε εἰπέρ ποτε καὶ ἄλλοτε ὠδοῦμεν τοὺς πάντας πρὸς τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν, τὴν ἑποῖαν θέλομεν νὰ καταστήσωμεν

ἰσχυρὸν μέσον ἐθνικῆς ἀναδιοργανώσεως, ὀφείλομεν νὰ ἐξετάσωμεν μετ' ὁσμῆς τὸ δυνατὸν προσοχῆς, ὅποια πρόκειται νὰ εἶνε αὐτὰ καὶ ὅποια δὲν πρόκειται νὰ εἶνε, διότι ἐπὶ τοῦ σημείου τούτου εἰς μεγάλας δυνάμεις νὰ ὑποπέσωμεν πλάνας, εἰς πολλοὺς δυνάμεις νὰ ἐκτεθῶμεν κινδύνους καὶ πολυἀριθμὰ ἔσονται τὰ σφάλματα ἕνεκεν ἀγνοίας καὶ ἀμελείας, εἴτε τῶν εἰδικῶν διδασκάλων, οἵτινες ἐνίστη ἄνευ εἰδικῶν γνώσεων καὶ μελέτης ἐφαρμόζουσιν ἀνεξετάστως εἰς νήπια καὶ εἰς παῖδας, εἰς ἐφήβους καὶ εἰς νεανίας, εἰς βρωμαλέους καὶ ἀσθενικούς, εἰς κοράσια καὶ εἰς νεάνιδας καὶ εἰς ἐξησθενημένους ἔτι γέροντας, ὠρισμένον ἀριθμὸν ἀσκήσεων πάντοτε τῶν αὐτῶν, τῶν ὁποίων ἀγνοοῦσιν οὐ μόνον τὴν προέλευσιν καὶ τὸν σκοπὸν, ἀλλ' ὡς τὸ πλεῖστον καὶ αὐτὴν τὴν ἐκτέλεσιν, ἢ καὶ ἕνεκα τῆς ἐπιπολαιότητος τινῶν ὀρμημένων ἐξ αἰσθηματος ἐρασιτεχνίας (amateurisme), οἵτινες παρεισδύοντες ἐκεῖ ἐνθα θέσις δι' αὐτοὺς δὲν ὑπάρχει, γίνονται μᾶλλον βλάβης ἢ ὠφελείας πρόξενοι.

Εἶνε λοιπὸν ἀπολύτως ἀναγκαῖον ἔχον-

τες ὑπ' ὄψει τὴν ὑγιεινὴν καὶ τὴν φυσιολογίαν τοῦ ἀνθρώπου, τὰς ἀρχὰς τῆς παιδαγωγικῆς, τὰς προόδους, ἃς ἡ σωματικὴ ἀσκήσις ἐπέτελεσε κατὰ τοὺς νεωτέρους χρόνους, τὰ Ἑλληνικὰ ἤθη, τὰς παραδόσεις, τὸν χαρακτήρα καὶ τὰ ἔθιμα καὶ τὰς σημερινὰς βιωτικὰς συνθήκας νὰ καθορίσωμεν τὴν ἀληθῆ θέσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως καὶ τὴν παιδαγωγικὴν καὶ ἐθνικὴν αὐτῆς ἀποστολὴν ἀποκλείοντες τοῦ κύκλου τῆς τοῦ ἀδαεῖς καὶ ἀνικάνους, τοῦ ἀγγραμμάτους καὶ ἐμπειρικούς, οἵτινες χάριν μέσου βιοποριστικοῦ δύνανται νὰ ἐκμεταλλευθῶσιν ἐν τῶν ζωτικωτέρων ἐθνικῶν ζητημάτων.

Ἡ ἰδιωτικὴ πρωτοβουλία καταβάλλει καθ' ἑκάστην πολλὰς καὶ ἀξιεπαίνους προσπάθειας διὰ τὴν πρόοδον τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως.

Γυμναστικοὶ Σύλλογοι ἐκ τε ἐπαγγελματιῶν γυμναστῶν καὶ φιλάθλων ἐργάζονται ὑπὲρ τῆς διαδόσεως αὐτῆς. Ἄλλ' ἵνα φθάσωμεν ταχέως καὶ ἀσφαλῶς εἰς τὸ τέρμα δέον ἢ Πολιτεία νὰ ἐπιληφθῆ δραστηρίως τοῦ ἔργου.

Πάντα τὰ εἶδη τῶν σωματικῶν ἀσκήσεων περιλαμβάνονται ἐν τῇ γενικωτέρᾳ ἐννοίᾳ **Γυμναστικῆς**.

Ἡ λέξις αὕτη παραγομένη ἐκ τοῦ ἐπιθέτου **γυμνός**, δεικνύει ἀφ' ἑαυτῆς, ὅποια ὀφείλει νὰ εἶνε ἡ ἔλλογος σωματικὴ ἀσκήσις. Δεικνύει ἐπαρκῶς ὅτι πᾶσαι αἱ ἀσκήσεις πρέπει νὰ εἶνε ἀπλαῖ, φυσικαί, ἐν συνδυασμῷ μετὰ τῶν κινητηρίων λειτουργιῶν καὶ τῶν διαθέσεων τοῦ ὀργανισμοῦ, ἀπηλλαγμέναι παντὸς τοῦ ἀνωφελοῦς καὶ ἐνοχλητικοῦ.

Τίποτε δὲν εἶνε ὀλιγώτερον ἱκανοποιητικὸν ἀπὸ ἕνα ὄρισμόν· διότι ὁ ὄρισμός συνήθως λέγει ἢ πολλὰ ἢ ἐλάχιστα· ἐν τούτοις δύναται νὰ ὀρισθῆ ἡ Γυμναστικὴ ὡς ἐξῆς. κατὰ μὲν τοῦ *A. Picquart* ὡς ἔλλογος ἀσκήσις τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος σκοπούσα νὰ καταστήσῃ αὐτὸ ἰσχυρότερον καὶ

εὐκίνητοτερον λαμβάνουσα ὑπ' ὄψει τὴν ἀναλογίαν τὴν προσήκουσαν πρὸς τὰς νοητικὰς καὶ ἠθικὰς δυνάμεις· κατὰ τὸν *Barthelemy St. Hilaire* ὡς ἡ κανονικὴ ἐπιμέλεια τοῦ σώματος, οὕσα δι' αὐτὸ ὅ,τι ἡ σπουδὴ διὰ τὸ πνεῦμα· κατὰ τὸν φυσιολόγον *F. Lagrange* ὡς ἔργον μὲτὸν τελούμενον πρὸς τελειοποίησιν τοῦ ἀνθρωπίνου ὀργανισμοῦ ὑπὸ ἔποψιν ὑγείας καὶ ἰσχύος· κατ' ἐμὲ δὲ οὐχὶ ὡς ἐπιστήμη αὐτοτελὴς ἀλλ' ὡς συνδυασμὸς τῆς ὑγιεινῆς παιδαγωγικῆς καὶ καλαισθητικῆς.

Ὡς μετέχουσα τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης ἡ Γυμναστικὴ δέον ν' ἀκολουθῆ ὅσον τὸ δυνατόν τὴν φύσιν, νὰ καλλιεργῆ τὰ φυσικὰ τοῦ ἀνθρώπου σωματικὰ πλεονεκτήματα, νὰ θεραπεύῃ τὰς σωματικὰς αὐτοῦ ἐλλείψεις, παρέχουσα αὐτῇ ὑγείαν καὶ εὐεξίαν καὶ ἀποκαθιστῶσα ὅσον τὸ δυνατόν τελείαν τὴν μετὰ σωματικῶν καὶ διανοητικῶν δυνάμεων ἰσορροπίαν.

Ὡς μετέχουσα τῆς παιδαγωγικῆς ἐπιστήμης πρέπει νὰ εἶνε τοιαύτη, ὥστε νὰ μὴ καταπονή τὸ πνεῦμα διὰ μονοτόνων καὶ ἀνευ τέρψεως καὶ ἠθικῆς εὐχαριστήσεως κινήσεων. Νὰ βαίνει βαθμιαίως καὶ προοδευτικῶς συνδυάζουσα τὸ τερπνὸν μετὰ τοῦ ὠφελίμου, παρέχουσα εἰς τοὺς ἀσκουμένους ἀφορμὴν νὰ γνωρίζωσι τὴν πρόοδον τῶν σωματικῶν αὐτῶν δυνάμεων, ἐμβάλλουσα εἰς αὐτοὺς τὴν εἰς ἑαυτοὺς **πειθοίαν** καὶ ἀναπτύσσουσα σὺν ταῖς σωματικαῖς καὶ τὰς ἠθικὰς τοῦ παιδὸς δυνάμεις· δημιουργοῦσα οὕτω παρὰ τῇ πολιτῇ **τὸν βιοπαλαιστὴν καὶ τὸν Ἑλληνα**.

Ὡς μετέχουσα δὲ καὶ τῆς καλαισθητικῆς δέον νὰ ἐξετάζῃ τὰς ἀσκήσεις καὶ ἀπὸ τοιαύτης ἀπόψεως προσέχουσα εἰς τὴν σωματικὴν ἀναλογίαν καὶ τὴν συμμετρίαν, εἰς τὸ πλαστικὸν καὶ εὐχαρι τῶν κινήσεων, εἰς τὸ ἀρρενωπὸν καὶ ἐπιβάλλον τοῦ παραστήματος, τὸ ἐλαφρὸν, στερεὸν καὶ ρυθμικὸν τοῦ βήματος, καὶ εἰς τὴν ἀπόλυτον καθαριότητα τοῦ σώματος, ἀναπτύσσουσα

οὕτω τὸ αἶσθημα τοῦ καλοῦ ὑπὸ τὴν οὐσιαστικωτέραν αὐτοῦ ἐκδήλωσιν.

Τοιαύτην φανταζόμεθα τὴν γυμναστικὴν καὶ τοιαύτης γυμναστικῆς ἔχομεν ἀνάγκην· γυμναστικὴν ἀπλὴν σεβομένην τὰς φυσικὰς κινήσεις· δίδουσαν εἰς τὴν ἀσκήσιν φορὰν καθαρῶς φυσιολογικὴν, ἐκτέλεσιν εὐκόλον καὶ ἀνευ μεγάλης προσπάθειας, ἐντάσεως σωματικῶν δυνάμεων, κινδύνου καὶ δυσκόλου ἐκμαθήσεως **πρὸ πάντων κατὰ τὴν ἀρχὴν**. Γυμναστικῆς ἐπιστημονικῆς, βασιζομένης ἐπὶ ἀρχῶν καὶ κανόνων, **ἐπὶ ὀρισμένης μεθόδου καὶ ὁριζήσεως** καὶ οὐχὶ ἐγκαταλειμμένης εἰς τὴν φαντασίαν καὶ τὴν ἀδαημοσύνην ἐκείνων, οἵτινες ἀλάσσοι πᾶν προηγούμενον ἐπάγγελμά των μὲ τὸ τοῦ γυμναστοῦ μετὰ τῆς αὐτῆς εὐκολίας, μεθ' ἧς ἀλλάσσοισιν ἐν πανταλόνιον. Γυμναστικὴν διδασκομένην ἀπὸ γυμναστὰς εἰδικούς, τελείως μεμορφωμένους, ἔχοντας σὺν τῇ διανοητικῇ μορφώσει καὶ τὰ ἀπαραίτητα σωματικὰ πλεονεκτήματα, κατόχους τῶν γυμναστικῶν καὶ ἀθλητικῶν ἀσκήσεων καὶ εἰ δυνατόν πασῶν τῶν λοιπῶν, εὐκίνητους, ἰσχυρούς, εὐσώμους παρέχοντας ἑαυτοὺς ζῶν παράδειγμα τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς διδασκαλίας των.

Περισσότερον παρ' ὅσον προηγουμένως, ὀφείλομεν σήμερον νὰ μεταχειρισθῶμεν τὴν γυμναστικὴν ὡς μέσον **ἐθνικῆς ἀναδιοργανώσεως**. Ἄλλ' ἵνα τοῦτο κατορθωθῆ δέον, ὡς καὶ ἀνωτέρω ἐμνήσθημεν ἡ Πολιτεία νὰ ἐπέμβῃ μετὰ θερμῆς καὶ ζήλου λαμβάνουσα πάντα τὰ κατάλληλα μέτρα πρὸς συστηματοποίησιν καὶ διάδοσιν τῆς σωματικῆς ἀσκήσεως, μέτρα τόσο ἀπλά, ὅσον καὶ εὐκόλα, ἅτινα ἀμέσως κατωτέρω ἐκθέτομεν πραγματευόμενοι τὸ ζήτημα τῆς γυμναστικῆς ἀπὸ τῶν κυριωτέρων αὐτοῦ ἀπόψεων.

Ἐν τῇ ὑπὲρ τῆς διαδόσεως τῆς γυμναστικῆς ἐργασίᾳ εἰς ἔστω ἡμῖν ὁδηγός, ἐκεῖνος ὅστις καὶ τοὺς ἀρχαίους Ἑλληνας

καθωδήγει τόσο ἐν τὸν δημόσιον, ὅσον καὶ εἰς τὸν ἰδιωτικὸν αὐτῶν βίον.

Ἀμύνεσθαι περὶ πάτρους

Ἡ ἀνατροφή τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, αἱ ἀσκήσεις των, αἱ ὑπαίθριοι αὐτῶν παιδιαὶ ἐκεῖ πάντοτε ἀπέβλεπον. Ἀσκούμενοι ἵνα ἀποκτήσωσι δεξιότητα καὶ βώμην, παίζοντες ἵνα ἀσκηθῶσιν, ἐκπονούμενοι ἵνα γίνωσι καρτερικοὶ καθωδηγοῦντο ὑπὸ τῆς ἰδέας, ὅτι τὰ σωματικὰ καὶ ἠθικὰ ταῦτα προσόντα ἠδύναντο ἡμέραν τινα νὰ χρησιμεύσωσιν εἰς ὑπερησλίαν τῆς Πατρίδος καὶ εἰς ὑπεράσπισιν αὐτῆς.

Ἀνάλογον πορείαν δέον ν' ἀκολουθήσωμεν καὶ ἡμεῖς. Ἐπιρρωννύοντες τὰς σωματικὰς δυνάμεις τοῦ παιδὸς θ' ἀποβλέπωμεν εἰς τὸ ἤθος καὶ τὰς ψυχικὰς αὐτοῦ δυνάμεις φονεύοντες διὰ τῆς ἀσκήσεως τὴν ἀργίαν, ἀντικαθιστῶντες **τὸ δὲ βασιεῖσαι**, διὰ τῆς δραστηριότητος καὶ τὸ **μὴ χάνεσθαι**, διὰ τοῦ ἐνδιαφέροντος. Καλλιεργοῦντες τὸ πρὸς ἀσκήσιν ὀρμήφυτον τοῦ παιδὸς θὰ τρέψωμεν πρὸς αὐτὴν ἅπασαν αὐτοῦ τὴν προσοχὴν, λυτροῦντες αὐτὸν ἀπὸ τὸν κίνδυνον τῶν ποικίλων νεανικῶν καταχρήσεων εἰς ἃς μοιραίως περιπίπτει ἕνεκεν αὐτῆς τῆς ἀνατροφῆς καὶ τῶν βιωτικῶν συνθηκῶν, εἰς ἃς τὸν ὑποβάλλομεν. Παρέχοντες ὑγείαν συμμετρίαν καὶ βώμην εἰς τὸ σῶμα, σθένος, θάρρος καὶ καρτερίαν εἰς τὴν ψυχὴν καὶ ἀφαιροῦντες ἀπὸ τὸν νοῦν τὸν βαρὺν πέπλον τῆς σχολαστικότητος θὰ δημιουργήσωμεν πολίτας καλοὺς καὶ χρηστοὺς, θαρραλέους, βιοπαλαιστάς καὶ στρατιώτας πειθαρχικούς, οἵτινες θὰ συνεχίσωσι τὸν ἀγῶνα ἐν οἷ Πατέρες ἐκκληροδότησαν ἡμῖν καὶ ἐν ἡμεῖς οἰκτρῶς διεξήγαγον, δημιουργοῦντες οὕτω Ἐθνος πραγματικὸν καὶ οὐχὶ σαπίαν.

ὑπὸ τοιαύτου πνεύματος ὀδηγοῦμενοι θὰ ἐξετάσωμεν τὴν γυμναστικὴν ὑφ' ὅλας αὐτῆς τὰς μορφὰς ἐξετάζοντες πρῶτον τὸ **ποιὸν** αὐτῆς. Ἐν τῇ ἐξετάσει τοῦ ποιῶ

θά παρατηρήσωμεν πώς αὕτη πρέπει νὰ γίνηται, ποῦ νὰ γίνηται καὶ ὑπὸ τίνων νὰ διδάσκηται διατυπώνοντες οὕτω τρία ζητήματα. 1^{ον} Τίνες ἀσκήσεις ἢ ποῖον γυμναστικὸν σύστημα εἶνε κατάλληλον διὰ τοὺς Ἕλληνας. 2^{ον} Ποῖος εἶνε ὁ κατάλληλότερος χώρος δι' ἀσκήσιν καὶ 3^{ον} Τίνες δέον νὰ εἶνε οἱ γυμνασταὶ ἢ διδάσκαλοι ἢ καθηγηταὶ τῆς γυμναστικῆς. Τὰ τρία ταῦτα σημεῖα εἶνε τὰ κυριώτερα καὶ τὰ μόνα, ἅτινα δέον ν' ἀπασχολήσωσιν ἅπασαν ἡμῶν τὴν προσοχὴν καὶ μελέτην, καθ' ἕσπον ἀπ' αὐτῶν ἀπορρέουσι τὰ καλὰ ἢ κακὰ ἀποτελέσματα τῆς γυμναστικῆς. Μελετώντες λεπτομερῶς τὰ κατ' αὐτὴν ἄνευ προκαταλήψεως ἢ ὑστεροβουλίας, ὡς καὶ ἀνωτέρω εἴπομεν καὶ ἀναζητώντες τὰ μέσα, ἅτινα θ' ἀποκαταστήσωσι τὴν σχετικὴν τελειότητα ἐνὸς ἐκάστου αὐτῶν, θὰ δυνηθῶμεν τέλος ν' ἀποκτήσωμεν Ἑλληνικὴν Γυμναστικὴν ἀξίαν τῆς ὑψηλῆς αὐτῆς ἀποστολῆς.

(Ἔπεται συνέχεια)

ΙΩΑΝ. ΧΡΥΣΑΦΗΣ

ΠΡΑΓΜΑΤΕΙΑ ΠΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΕΚΓΥΜΝΑΣΕΩΣ ΙΠΠΟΥ ΚΑΙ ΖΕΥΞΕΩΣ

ΕΡΑΝΙΣΘΕΙΣΑ ΕΚ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΤΟΥ ΓΑΛΛΟΥ

J. LENOBLE DU TEIL

Διδασκάλου ἰπποδραματοῦ

ἐν τῇ σχολῇ τῶν ἐθνικῶν ἰπποφορβείων.

ἜΣΟ

ΑΝΤΩΝΙΟΥ Θ. ΗΠΙΤΗ

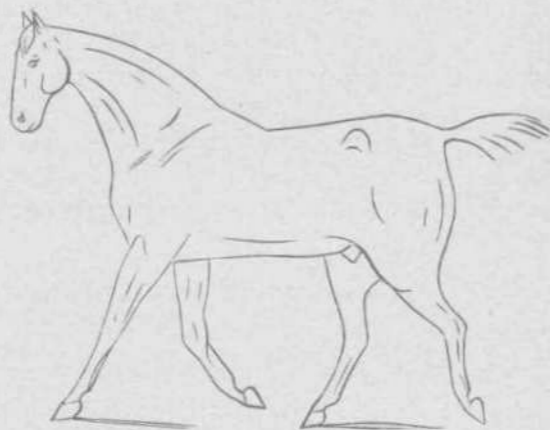
ταγματάρχου τοῦ πυροβολικοῦ.

(Ὅρα προηγούμενα εἰς φυλλάδιον 13-14 σελ. 216).

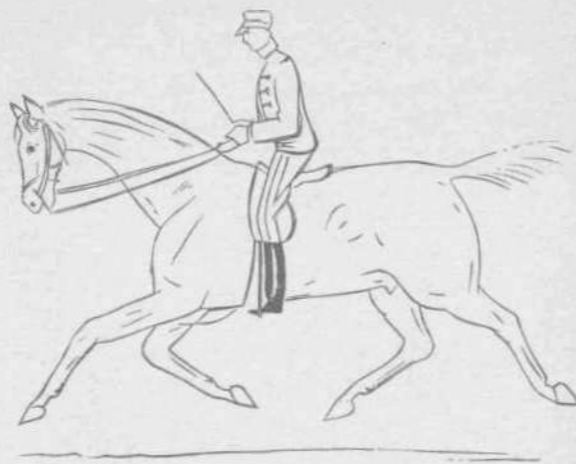
Τροχασμὸς (trot).

Ὁ τροχασμὸς εἶνε φυσικὸς βηματισμὸς ἐνδιάμεσος μεταξὺ τοῦ βάδην (pas) καὶ τοῦ καλπασμοῦ (galop). Εἶνε ταχύτερος βηματισμὸς τοῦ βάδην, δίχρονος, συνίσταται δὲ εἰς τὸ ὅτι δύο διαγωνίως κείμενοι πόδες (διαγωνίον διπόδον), πρόσθιος καὶ ὀπίσθιος, ταυτόχρονα ἀνυψοῦνται καὶ καταπίπτουσι, ἤτοι καὶ

περίοδοι εἶνε αἱ ἴδιαι κατὰ τὰς αὐτὰς στιγμὰς δι' ἕκαστον ἄκρον ἐνὸς διαγωνίου διπόδου.



Ὁ μηχανισμὸς ἐκάστου διπόδου ἐμπροσθίου ἢ ὀπίσθιου εἶνε ὁ ἴδιος μετὰ τὸν τοῦ βάδην, ἀλλὰ τὰ δύο ταῦτα διπόδα βραδίζουσιν ἀκριβῶς μετὰ ἀντίθετον βῆμα (contre pied), ἤτοι ὅταν ἐπικρατῆται ἢ μὴ ὀπίσθια ὄπλη, ἀνυψοῦνται ἢ ἐτέρω ἐμπροσθία τῆς αὐτῆς πλευρᾶς. Ἐν τούτοις ἢ ταυτόχρονα αὕτη ἐπαναθεσις τοῦ διπόδου δὲν ἐκτελεῖται ἀπολύτως εἰς τὸν ἐπιμήκη τροχασμὸν (trot allongé), ὅστις καλεῖται καὶ ταχὺς ἢ μέγας τροχασμὸς (grand trot), καθότι κατὰ τοῦτον ὑψοῦνται αἱ δύο διαγωνίως κείμενοι πόδες, πρὶν ἢ οἱ προῦψωθέντες πατήσωσι τὸ ἔδαφος, ὑπάρχει συνεπῶς ἀκαρξία στιγμῆ, καθ' ἣν τὸ σῶμα τοῦ ἵππου ἵπταται εἰς τὸν ἀέρα· ἢ στιγμῆ αὕτη καλεῖται προβολὴ (projection). Ἐν τῇ περιπτώσει ταύτῃ, αἱ ὀπίσθια ὄπλα ἐπανατίθενται πρὸς τὰ ἐμπρὸς τῶν ἰχνῶν τῶν ἐμπροσθίων.

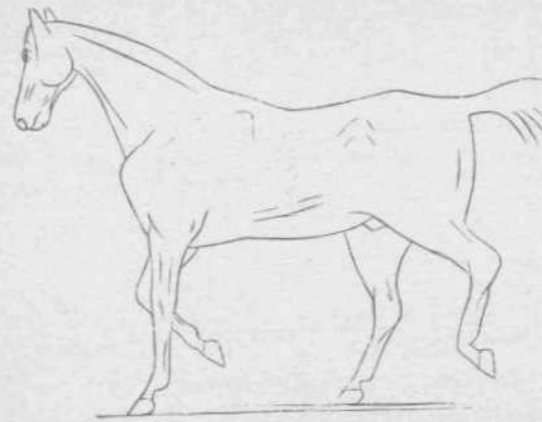
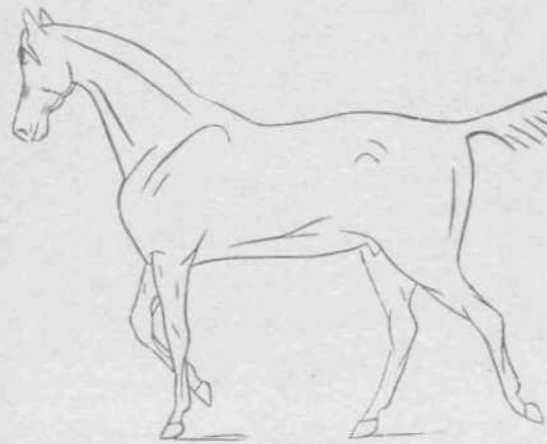


Κατὰ τὸν τροχασμὸν εὐρίσκωμεν μόνον διαγωνίους βάσεις· ὁ βηματισμὸς οὗτος εἶνε

κατάλληλος διὰ τὴν σύμπτυξιν (rassembler) τοῦ ἵππου, ἥτις μέχρι βαθμοῦ τινος παράγει τὸ ἐπίκτιτον βάδισμα (allure artificielle) τὸ καλούμενον ὑπερήφανον τροχασμὸν (passage). ἐπαυξανομένης τῆς σύμπτυξεως τοῦ ἵππου εἰς μεγαλειότερον βαθμὸν, οὗτος ὑψοῦ τὸς πόδας του κατὰ πλάγιον διαγωνίον χωρὶς νὰ προχωρῇ ἢ νὰ ὀπισθοχωρῇ, ἰσότης λέγεται ὅτι ὁ ἵππος κροαίνει ἢ ὑποτροχάζει (piaffer).

Διάταξις τῶν ἄκρων
κατὰ τὰς ἀλλαγὰς διευθύνσεως
εἰς βῆμα καὶ εἰς τροχασμὸν.

Εἶνε προφανές ὅτι ἵνα εὐκόλως στραφῇ ἐπὶ δεξιὰ βραδίζων τις ἀνὴρ, δέον νὰ ἔχη ἀνυψωμένον τὸν δεξιὸν πόδα, διὰ νὰ δυνηθῇ νὰ τὸν μεταφέρῃ πρὸς τὴν διέθυνσιν δεξιὰ. Τὸ αὐτὸ συμβαίνει καὶ εἰς τὸν ἵππον, ὅτι δηλαδὴ οὗτος δὲν θὰ δυνηθῇ νὰ στραφῇ ἐπὶ δεξιὰ εἰμὴ ὅταν ἢ δεξιὰ ἐμπροσθίας ὄπλη ἦνε ἀνυψωμένη. Ἡ στιγμῆ καθ' ἣν ὁ ἵππος εὐρίσκεται ὑπὸ τὰς συνθήκας ταύτας εἶνε ἀκριβῶς κατὰ τὸ βῆμα καὶ τὸν τροχασμὸν, ἐκείνη καθ' ἣν αἱ δύο διαγωνίως ἀριστερὰ ὄπλα εὐρίσκονται ἐν τῷ ἐρείδῃσθαι (à l'appui).



Εἰς ἀμφοτέρω τὰ βραδίσματα, ἢ ὀπίσθια δεξιὰ ὄπλη ἐπαυξανομένη ἐπὶ τοῦ ἔδαφους, εὐρίσκομένη ὑπὸ τὸ κέντρον. Ἐὰν ὁ ἵππευς κέκταιται ἀρκούντως τὸ αἶσθημα τῆς κινήσεως, θὰ μεταδώσῃ ἐγκαίρως τὴν ἐνδειξὴν τῆς θελήσεως του εἰς τὸν ἵππον. Ἴνα οὗτος δυνηθῇ ν' ἀνταποκριθῇ εἰς τὰς εὐνοϊκὰς τῆς στροφῆς συνθήκας. Θεωρητικῶς, ἢ ἐνδειξίς αὕτη δέον νὰ μεταδοθῇ κατὰ τὴν στιγμὴν τῆς ἐπαναθέσεως τῆς ἀριστερᾶς ἐμπροσθίου ὄπλης. Ἴνα ὁ ἵππος ἐκτελέσῃ ταύτην ὅταν ἀνυψώσῃ τὴν δεξιὰν ἐμπροσθίον. Ἡ ἐπαυξανομένη τῆς ὀπίσθιας δεξιᾶς ὄπλης ὑπὸ τὸ κέντρον συντελεῖ εὐνοϊκῶς εἰς τὴν ἐπὶ δεξιὰ στροφήν, διότι κατὰ τὴν κίνησιν ταύτην ἢ ὄπλη αὕτη χρησιμεύει, οὕτως εἰπεῖν, ὡς στροφεὺς, περίξ τοῦ ὀπίσθιου στρέφεται τὸ ἐμπροσθίον τμήμα τοῦ ἵππου.

Αἱ αὐταὶ σήμερις ἐφαρμόζονται καὶ διὰ τὸν ἀριστερὸν πόδα.

Ἐπειδὴ ἡ διάρκεια διὰ τὴν ἐκτέλεσιν ἐνὸς βήματος βάδην εἶνε περίπου ἐνὸς δευτερολέπτου καὶ εἶνε ἔτι βραχυτέρα διὰ τὴν ἐκτέλεσιν βήματος ἐν ταχύτερῳ βηματισμῷ, ἤθελεν εἶσθαι παιδαριῶδες νὰ φαντασθῇ τις, ὅτι εἶνε δυνατόν ὁ ἵππευς νὰ ἐνεργήσῃ ἀρκούντως ταχέως, εἰς τὸν ἐνεργήσῃ ἐντελῶς αὐτομάτως.

Ἡ μεταδοσις εἰς τὸν ἵππον τῆς ἐνδείξεως τῆς θελήσεως τοῦ ἵππεως εἶνε ζήτημα ἐμπειρίας καὶ ἰππικοῦ αἰσθήματος.

Ψευδοκαλπασμὸς (aubin).

Καλεῖται γενικῶς ψευδοκαλπασμὸς (aubin, ὅπερ εἶνε συνώνυμον τῶν ὄρων galop defectuer καὶ allure blanche), ἐλαττωματικὸν βάδισμα, καθ' ὃ ὁ ἵππος καλπαζει μὲν διὰ τοῦ πρόσθιου διπόδου, τροχάζει δὲ διὰ τοῦ ὀπίσθιου· τὸ βάδισμα τοῦτο εἶνε ἐλαττωματικὴ ποικιλία τοῦ τροχασμοῦ. Χωρὶς νὰ θελήσωμεν νὰ λεπτολογήσωμεν ἐπὶ τῆς ἀκριβείας τοῦ ὄρισμοῦ τοῦ ψευδοκαλπασμοῦ, δυναμειθὰ ἐν τούτοις νὰ παρατηρήσωμεν, ὅτι, γνωρίζοντες τὸν ὄρισμόν τοῦ καλπασμοῦ τοῦ ἵππου, ἢ ἐκφρασις καλπάζειν διὰ τῶν ἐμπροσθίων (galoper du devant) εἶνε ἀκατάλληλος.

Τὸ ἀνώμαλον τοῦτο βάδισμα παρατηρεῖται εἰς τοὺς ἐντελῶς ἀπαιδευτοὺς ἵππους, εἰς τοὺς πώλους καὶ εἰς τοὺς κεκμηκότας, μαρτυρεῖ δὲ ἀδυναμίαν τῆς ὀσφύος καὶ τῶν ὀπίσθιων τοῦ ἵππου.

Ἡμεῖς θὰ καλίσωμεν ψευδοκαλπασμὸν

ἐμπροσθίον (aubin de devant) καὶ ψευδοκαλπασμὸν ὀπίσθιον (aubin de derrière), τὸν τροχασμὸν κατὰ τὸν ὅποιον κακὴ διανομὴ τοῦ βάρους τοῦ ζώου ἢ εἰσδήποτε ἑτέρα ἐνόχλησις ἀναγκάζει αὐτὸ εἰς ἀναπήδημα διὰ τοῦ ἐμπροσθίου διπόδου ἢ τοῦ ὀπίσθιου διπόδου.

Τετράκροτος πλαγιοδιποδισμὸς (traquenard)

καὶ τροχασμὸς ἀκανόνιστος (trot désuni)

Ὅταν οἱ διαγώνιοι πόδες (διαγώνιον διπόδον) καταπίπτουσι παρέχουσι δύο ψόφους συνακολουθούς, εἰς ἐν τούτοις ἢ ἀκοῇ δύναται ν' ἀντιληφθῆ, ὁ τροχασμὸς οὗτος καθίσταται ἀκανόνιστος (décousu, détraqué, désuni)· τοῦτο δὲ προέρχεται εἴτε ἐκ τῆς υπερβολικῆς κωπώσεως τοῦ ἵππου, εἴτε ἐκ τῆς προθεβηκυίας ἡλικίας του. Οἱ διαγώνιοι ψόφοι χωρίζονται καὶ ἄρχονται διὰ τῆς ἐπαναθέσεως τῆς ἐμπροσθίου ὀπλῆς, ὅπερ προέρχεται φυσικῶς ἐκ τῆς διανομῆς τοῦ βάρους τοῦ ζώου, τὸ ὅποιον αἰσθάνεται τὴν ἀναγκὴν ν' ἀνακουφίσῃ τὰ ὀπίσθια του. Ὁ τοιοῦτος βηματισμὸς καλεῖται τετράκροτος πλαγιοδιποδισμὸς (traquenard), εἶνε δὲ ἐλαττωματικὸν βᾶδισμα τοῦ ἵππου, διαμεσὸν τι τοῦ τροχασμοῦ καὶ τοῦ βᾶδην βηματισμοῦ.

Ὁπισθοχώρησις (reculer ou marche rétrograde).

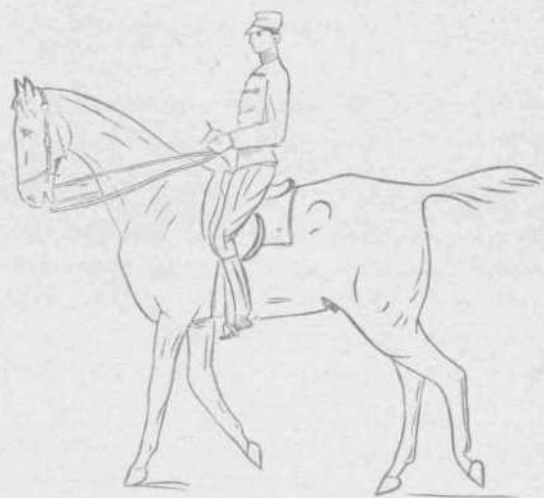
Ἡ ὀπισθοχώρησις εἶνε ἢ πρὸς τὰ ὀπίσω κινήσεις τοῦ ἵππου· ἢ κινήσεις διαγωνίου διπόδου προηγῆται τῆς μετακινήσεως τοῦ σώματος τοῦ ἵππου.

Τὰ ἄκρα ἀνυψοῦνται καὶ ἐπανατίθενται διαγωνίως. Ἐὰν συμβῆ νὰ καταπαύσῃ ἢ κανονικότης τῆς κινήσεως τῶν ἄκρων, ἔπαται ὅτι ἢ εὐστάθεια (aplomb) τοῦ ἵππου καθίσταται ἀκανόνιστος ἢ ὅτι ὁ ἵππος βαίνει παλιμπυγνῶδον (s'acculer, πισόκωλα), ἤτοι ὅτι ὁ ἵππος ὀπισθοχωρεῖ βιαίως καὶ μετὰ πεισιμονῆς, ἀνεξαρτήτως τῆς θελήσεως τοῦ ἵππεως.

Ἀστάθεια ἢ ἀνόμαλος εὐστάθεια (aplomb irrégulier) λέγεται ὅταν τὰ δύο ἄκρα τοῦ ἵππου δὲν φέρωσιν ἐξ ἀνλογίας τὸ βᾶρος τοῦ σώματος του.

Κατὰ τὴν κανονικὴν ὀπισθοχώρησιν, τὰ διαγώνια ἄκρα δύνανται ν' ἀφιστῶνται ἀλλή-

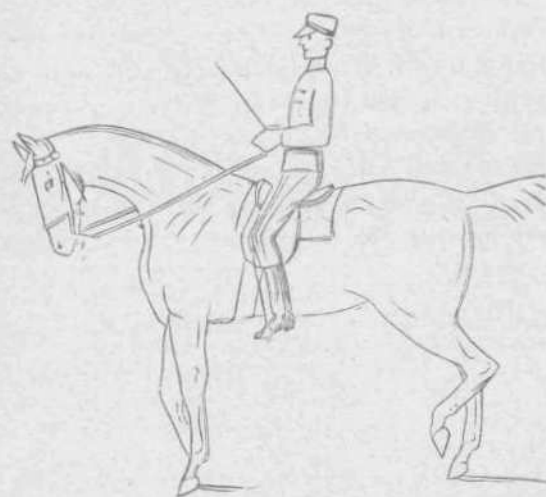
λων ὅσον ἢ κανονικὴ βᾶσις τῆς ὑποστηρίξεως τοῦ σώματος τοῦ ἵππου (base de sustentation) ἢ ὀλίγον μικρότερον ταύτης, ἀναλόγως τῆς ἐνάρξεως τῆς ὀπισθοχώρησεως ἐκ τῆς εἰρημένης βᾶσεως ἢ ἐκ μικροτέρας τῆς ταύτης. Κατὰ τὰς δύο ταύτας περιπτώσεις οἱ διαγώνιοι πόδες ἀνυψοῦνται καὶ ἐπανατίθενται ταυτοχρόνως, ὡς ἐμφαίνεται εἰς τὰ ἐπόμενα σχήματα.



Ἐὰν ἡ κεφαλὴ τοῦ ἵππου ἦνε καταθεβηθασμένη, ἢ ὀπισθοχώρησις δὲν ἐκτελεῖται κατὰ διαγώνια ζεύγη, ἀλλ' οἱ διαγώνιοι πόδες ἀνυψοῦνται διαδοχικῶς, ἀρχομένης τῆς ἀνυψώσεως ἀπὸ τινος ὀπίσθιου ἄκρου.

σεως, ἢν τινὰ δέον νὰ ἔχῃ ἐν τῇ κανονικῇ ὀπισθοχώρησει.

Ὁ παλιμπυγνῶδον βαίνων, ἤτοι ὁ βιαίως ὀπισθοχωρῶν ἵππος μετὰ τὴν κεφαλὴν ἀνυψωμένην, ἀνορθοῦται.



Ἐὰν ἡ κεφαλὴ ἦνε ἀνυψωμένη, ἢ ὀπισθοχώρησις εἶνε λίαν δυσχερὴς· ἄρχεται διὰ τινος ἐμπροσθίου ποδός, τὴν κίνησιν τοῦ ὀπίσθιου ἀκολουθεῖ ὁ διαγώνιος ὀπίσθιος, ἀλλ' ὁ ἵππος ἀνθι-



σταται συχνάκις εἰς τὸ νὰ ἐνδώσῃ, ἐνεκα τῶν δυσχερῶν ὄρων τῆς ἰσορροπίας, καὶ δὲν θὰ ὀπισθοχωρήσῃ ἐὰν δὲν τοποθετήσῃ ὑπ' αὐτὸν ἓνα ἐκ τῶν ἐμπροσθίων ἄκρων του, ὅπερ ἄλλως θὰ συντελέσῃ εἰς τὴν σμίκρυνσιν τῆς βᾶσεως, ἵνα τὸ ἐν τῶν ὀπίσθιων ἄκρων δυνήθῃ ν' ἀρξῆται τῆς πρὸς τὰ ὀπίσω κινήσεως.

Κατὰ τὰς δύο ταύτας περιπτώσεις τῆς καταθεβηθασμένης καὶ τῆς ἀνυψωμένης κεφαλῆς, ὁ ἵππος δύναται νὰ βαίνει παλιμπυγνῶδον (θὰ ὀπισθοχωρήσῃ βιαίως) θὰ πράξῃ δὲ τοῦτο τοσοῦτω μᾶλλον ὅσον ἢ κεφαλὴ του θ' ἀπομακρύνῃται περισσότερο ἐκ τῆς κανονικῆς θέ-



Δύναται μαλιστα νὰ ἀνορθωθῇ τῆρων τὴν κεφαλὴν του κεκυρτωμένην πρὸς τὰ ἐμπρός, ἐν τοιαύτῃ ὅμως περιπτώσει δίδει μεγάλην δύναμιν εἰς τὰ ὀπίσθια ἄκρα του.

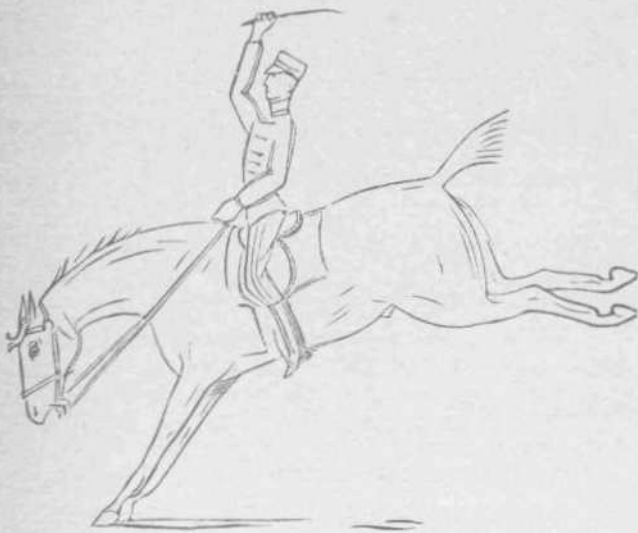
Κατὰ τὴν ἀνορθώσιν, ὁ ἵππος δὲν εἶνε πάντοτε κύριος νὰ τηρήσῃ τὴν ἰσορροπίαν τοῦ βάρους του καὶ πλειστάκις ἀνατρέπεται ὡς ἐκ τῆς υπερβολικῆς ἀνυψώσεως· ἢ ἀμυνα (défense) αὕτη τοῦ ἵππου καλεῖται ἐν τῇ ἵππευτικῇ ἀναυχετισμὸς (pointe).

Ὅταν ἡ ἀνύψωσις τῶν ἐμπροσθίων τοῦ ἵππου προέρχεται ἐκ τῆς θελήσεως αὐτοῦ τοῦ ἵππεως ἐπὶ ἵππου εὐκάμπτου καὶ συνεπτυγμένου, ὁ ἵππος δὲν ἀνορθοῦται, δὲν ἐκτελεῖ ἀναυχετισμὸν κατὰ τὸν ὅποιον τὰ ἐμπροσθια ἄκρα του κινουῦνται πρὸς τὰ ἐμπρός, ἀλλ' ἐκτελεῖ κινήσιν τῆς ὑψηλῆς ἵππασίας (haute école) γνωστὴν ὑπὸ τὸ ὄνομα ἀπογειασμὸς τῶν προσθίων (pesade), ἣτις εἶνε κινήσις καθ' ἣν ὁ ἵππος ἀνυψοῖ τοὺς προσθίους πόδας ὡς ἐὰν ἐπρόκειτο νὰ πηδήσῃ, στηριζόμενος ἐπὶ τοῦ ὀπίσθιου διπόδου.



Ἐν τῇ στάσει ταύτῃ ὁ ἵππος δύναται νὰ ἐκτελέσῃ καὶ βήματα τινὰ ἐπὶ τῶν ὀπισθίων ποδῶν.

Ὁ παλιμπυγνῶν βαίνων ἵππος, μετὰ καταβεβίβασμένης κεφαλῆς, εὐρίσκεται ὑπὸ τὰς εὐνοϊκωτέρας συνθήκας ὡς ἀμυνθῆ λακτίζων.



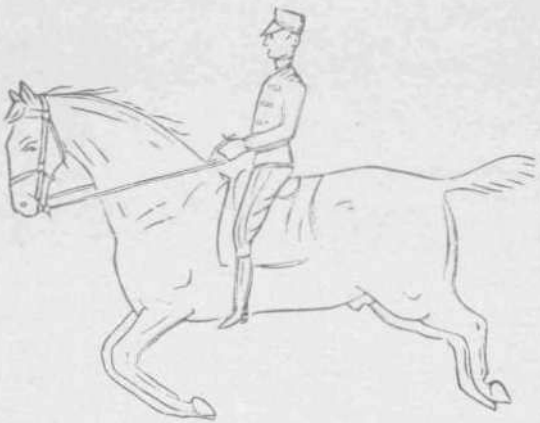
Στηρίζεται διὰ τοῦ ἐμπροσθίου διπόδου καὶ λακτίζει διὰ τοῦ ὀπισθίου.

Ἡ διαδοχικὴ ἀνύψωσις τοῦ ἐμπροσθίου καὶ ὀπισθίου τμήματος ἀμυνομένου ἵππου καλεῖται προβάτειον ἄλμα (saut de mouton)· κατὰ τὸ ἰδιότροπον τοῦτο ἄλμα ὁ ἵππος χαμηλώνει τὴν κεφαλὴν, κυρτώνει τὴν σπονδυλικὴν αὐτοῦ



στήλην καὶ ῥίπτεται πρὸς τὰ πλευρὰ ἵνα ἀνατρέψῃ τὸν ἵππον.

Ἡ διαδοχικὴ ἀνύψωσις τοῦ ἐμπροσθίου καὶ ὀπισθίου τμήματος τοῦ ἵππου, προσερχομένη ἐκ τῆς θελήσεως αὐτοῦ τοῦ ἵππου ἐπὶ ἵππου εὐκάμπτου καὶ συνεπτυγμένου, καλεῖται ἐν τῇ ὑψηλῇ ἵππασίᾳ ἀναπήδημα (ballottade) καὶ αἰγοπήδημα (capriole)· καὶ τὸ μὲν ἀναπήδημα εἶνε κίνησις συνισταμένη εἰς τὸ ὅτι ὁ ἵππος διὰ τῶν τεσσάρων αὐτοῦ ἄκρων συγχρόνως καὶ εἰς τὸ αὐτὸ ὕψος ἀναπηδᾷ κάμ-



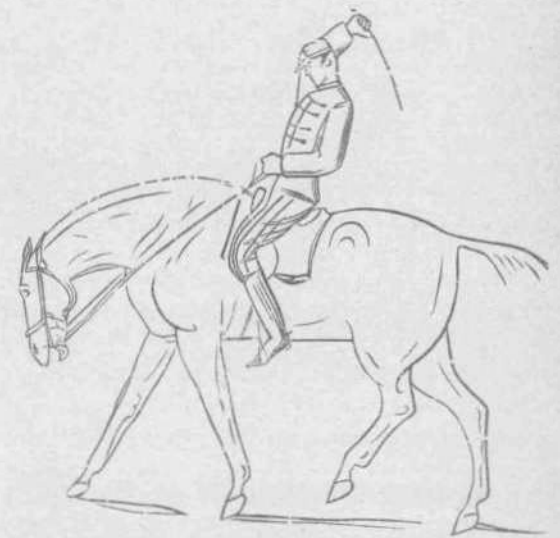
πτων τὰ ὀπίσθια πρὸς τὸν κυνηποδα, χωρὶς νὰ λακτίσῃ, ἐπιδεικνύων τὴν πελματικὴν ἐπι-

φάνειαν τῶν ὀπισθίων ὀπλῶν, τὸ δὲ αἰγοπήδημα εἶνε ἡ ὑψηλότερῃ καὶ ἐντελεστέρα ἐκ τῶν ἐν τῷ ἵππαστικῷ διστάλῳ (pilier) γινομένων ἀναπηδήσεων τοῦ ἵππου, καθ' ἣν οὗτος ταυτοχρόνως καὶ βιαίως ἀνυψούμενος διὰ

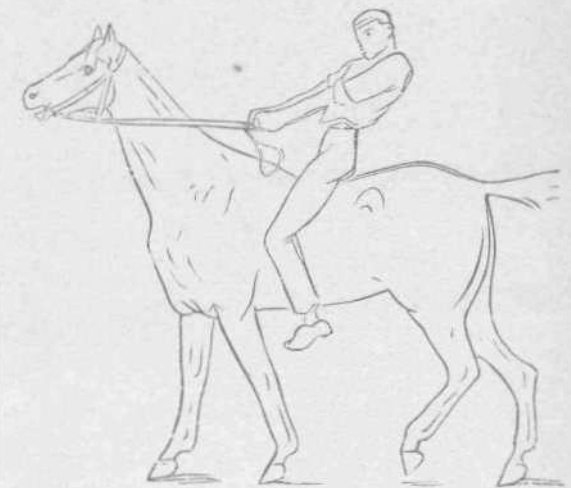


τῶν τεσσάρων αὐτοῦ ἄκρων πρὶν ἢ ἐπικναπίσῃ λακτίζει διὰ τῶν ὀπισθίων.

Ὁ παλιμπυγνῶν βαίνων (acculé) ἵππος μετὰ κεφαλῆς καταβεβίβασμένης, δύναται νὰ ὀπισθοχωρήσῃ χωρὶς νὰ λακτίσῃ, ἀλλὰ ῥίπτεται πρὸς τὰ ὀπίσω ἀρνούμενος νὰ προχωρήσῃ.



Ὁ παλιμπυγνῶν βαίνων ἵππος μετ' ἀνυψωμένης κεφαλῆς, δύναται νὰ μὴ ἀνορθωθῆ, ἀλλὰ τοῦναντίον νὰ ἐξακολουθήσῃ ὀπισθοχωρῶν, ἀλλὰ τότε πράττει τοῦτο ἐντείνων καὶ ἀπομακρύνων τοὺς ταρσοὺς του (jarrets), ἡ δὲ ὀπισθοχώρησις δὲν ἐνεργεῖται κατ' εὐθεῖαν γραμμὴν πρὸς τὰ ὀπίσω, ἀλλὰ λοξῶς.



Ἐξ ὧν ἀνωτέρω ἐξεθέσαμεν, ἡ ὀπισθοχώρησις εἶνε βηματισμὸς τετράχρονος ἢ διχρονος, ἀναλόγως τῆς ἰσορροπίας μεθ' ἧς ἐκτελεῖται. Καθ' ἣν στιγμὴν ὁ ἵππος κροαίνει (piaffer, ὄρα εἰς τροχασμὸν) δύναται νὰ ὀπισθοχωρήσῃ αὐτὸν ἐν τῷ ῥυθμῷ του τοῦτω· ὁ βηματισμὸς οὗτος καλεῖται ὀπισθοχώρησις ἐν τροχασμῷ (reculer au trot) ἢ τροχασμὸς πρὸς τὰ ὀπίσω (trot en arriere).

(Ἔπεται συνέχεια)

παθούσι να συλλάβωσι την σφαίραν και μεταβιβάζοντες ταύτην εις άλλλους να κτυπήσωσι και να ανατρέψωσι το guichet του batteur εφ' όσον αυτός δεν το υπερασπίζεται. Αν το κατορθώσουν τότε ο batteur βγαίνει έξω αντικαθιστάμενος υπό έτερου παίκτη του στρατοπέδου του. Αν παίκτης τις συλλάβη την υπό του batteur κτυπηθείσαν σφαίραν πριν η αυτή έγγίση το έδαφος, η αν ο lanceur δυνθῆ να κτυπήσῃ και ανατρέψῃ το guichet χωρίς ο υπερασπιζόμενος αυτό batteur να δυνθῆ ν' ανατρέψῃ το κτύπημα, εις άμφοτέρας ταύτας τας περιπτώσεις ο batteur αντικαθίσταται.

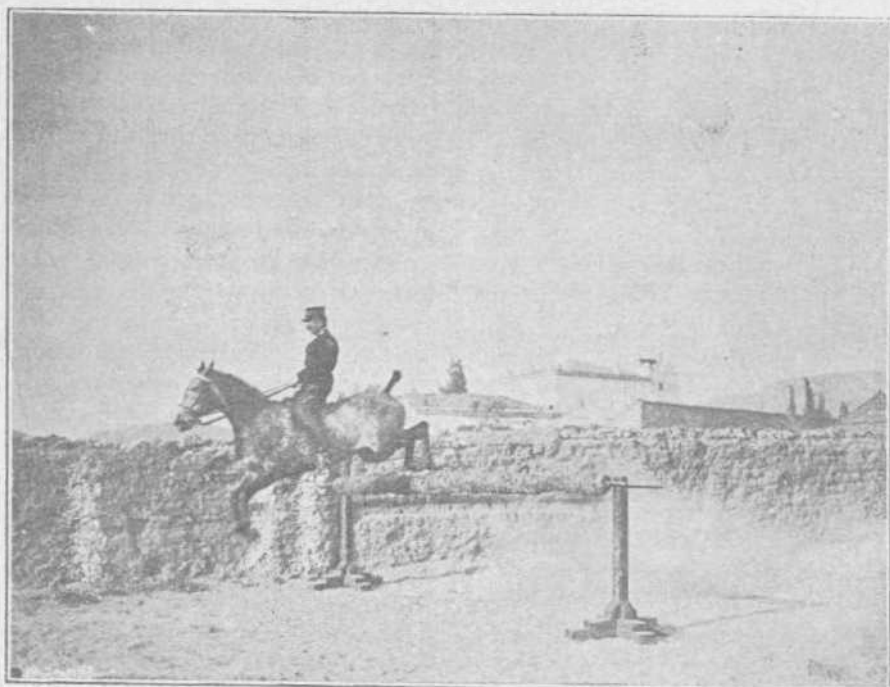
Έκαστος lanceur δικαιούται 5 δοκιμας (essais), τουτέστι δύναται να ρίψῃ πέντε σφαίρας εναντίον εκάστου batteur. Όταν

δὲ πάντες οἱ παῖκται τοῦ ἐνός στρατοπέδου γίνουιν ἐκ περιτροπῆς batteurs, οἱ δὲ τοῦ άλλου lanceurs, τότε ἀντιστρέφονται οἱ ὅροι διὰ τὴν δευτέραν παρτίδα (tournee, inning).

Έκαστος ἀγών περιλαμβάνει δύο τοιαύτας παρτίδας, νικᾷ δὲ ὁ ὄμιλος ἐκεῖνος ὅστις ἔχει εἰς τὸ ἐνεργητικόν του τοὺς περισσότερους πόντους.

Τοιοῦτον εἶνε περίπου τὸ cricket ἢ ἔθνικῃ αὐτῇ τῶν Ἑγγλων παιδιᾶ, εἰς ἣν μετ' ἀξιοζήλου θέρυμς ἐπιθίδεται ὁ θαυμάσιος οὗτος λαός, ὁ κατακτῆσας καὶ ἐξανθρωπίσας σχεδὸν ἅπασαν τὴν ὑψηλίον καὶ οὐτινος ὁ βίος συνοψίζεται εἰς τὰ τρία ταῦτα, Προσευχῇ, ἐργασία καὶ ἀθλητισμός.

ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΑΦΗΣ



Ἡ ἀνωτέρω εἰκὼν παριστᾷ τὸν ἵππον τοῦ ὑπολοχαγοῦ τοῦ πυροβολικοῦ κ. Ν. Τρικούπη, ἐν τῇ ὑπαιθρῇ ἵπποδρομίᾳ τῆς ἱππευτικῆς σχολῆς τὴν 8 Ἀπριλίου, ὑπερπηδῶντα βαλβίδα ὕψους 1,40 μ. (μετρηθέντος κατακορύφως ἐκ τοῦ ἐδάφους μέχρι τοῦ ἀνωτέρου μέρους τῆς βαλβίδος).

Ὁ ἵππος οὗτος ὀνόματι «Ἄρης», χρώματός λευκοφαίου, ἡλικίας 6 ἐτῶν, καὶ καταγωγῆς Οὐγγρικῆς, ἐγυμνάσθη ὑπὸ τοῦ ἀνωτέρω ὑπολοχαγοῦ

κατὰ τὴν μέθοδον ἣν ἐδιδάχθη ἐν τῇ Ἱππευτικῇ Σχολῇ τοῦ Saumur (Γαλλία), ἐν ἣ ἔτυχε διπλώματος.

Ὡς γνωστὸν ὁ Κανονισμὸς τῶν ἐφιππων ἀσκήσεων τοῦ ἱππικοῦ ὁρίζει 0,90 μ. διὰ τὰ καθ' ὕψους ἐμπόδια. Ὅθεν ὁ ὑπολοχαγὸς τοῦ πυροβολικοῦ κ. Ν. Τρικούπη, ὑπερπηδῆσας ἐμπόδιον 1,40 μ. ὕψους εἶνε ἀξίος συγχαρητηρίων διὰ τὸ λαμπρὸν τοῦτο ἐν Ἑλλάδι κατόρθωμα.

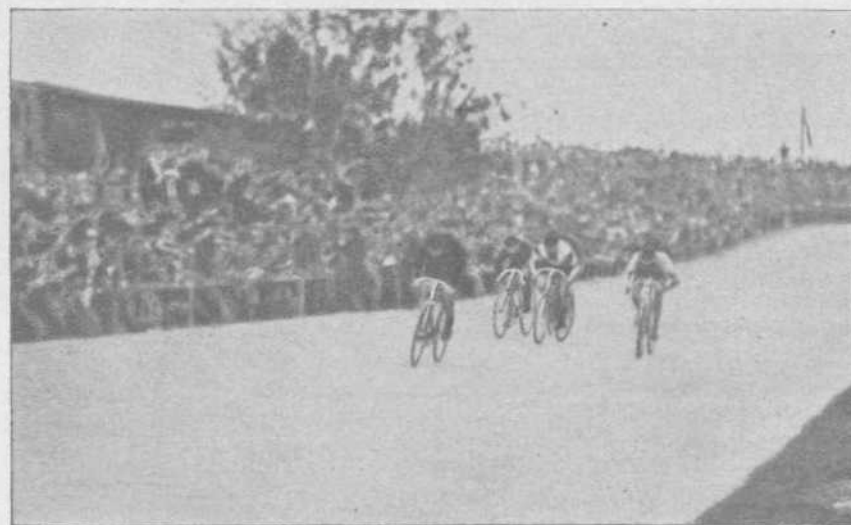
ΤΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟΝ ΕΝ Τῷ ΕΞΩΤΕΡΙΚῷ

BOURILLON

Μετὰ τὴν βιογραφίαν τοῦ πρωταθλητοῦ τοῦ λήγοντος αἰῶνος προβαίνομεν εἰς τὴν βιογραφίαν άλλου ποδηλάτου, ὅστις κατὰ τὸ παρελθὸν ἔτος ἐβάδισεν ἐπὶ τὰ ἴχνη τοῦ Α. Α. Zimmermann, τοῦ Γάλλου ποδηλάτου Παύλου Bourillon.

Ὁ Bourillon ἐγεννήθη τὴν 14 Ἰανουαρίου 1877 ἐν Marmande τῆς Γαλλίας· εἶνε ἀναστῆματος 1 μέτρου 78 καὶ

τερον γνωστὸς καὶ ν' ἀναφαίνεται ὡς μέλλον πρωταθλητῆς. Κατὰ τοὺς ἐν Βορδῶ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην διοργανωθέντας μεγάλους διεθνεῖς ἀγῶνας, εἰς οὓς συμμετέσχον οἱ διασημότεροι τῶν τότε sprinters Ἀμερικανῶν, Ἑγγλων καὶ Γάλλων, κατώρθωσε νὰ ἔλθῃ δεύτερος εἰς τοὺς ἀγῶνας ταχύτητος ὑστερήσας μόνον τοῦ Ἀμερικανοῦ Wheller, ὅστις κατὰ τὴν ἐποχὴν ἐκείνην μετὰ τὸν Zimmermann ἦτο ὁ διασημότερος sprinter τοῦ Κόσμου. Τὸ



Ὁ Bourillon νικῶν τοὺς Lebi, Arend, Parby ἐν τῷ ἀγῶνι τοῦ μεγάλου ποδηλατικοῦ βραβείου τῆς πόλεως Παρισίων τοῦ ἔτους 1897.

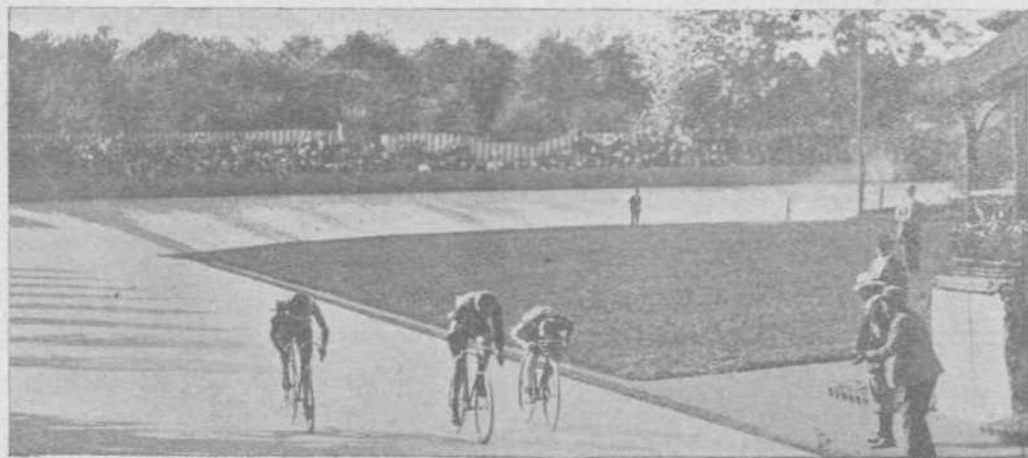
βάρος 80 κοιλῶν. ἤρχισε νὰ τρέχῃ ἀπὸ τοῦ ἔτους 1892. Τὴν 13 καὶ 14 Ἰουλίου 1892 ἐπ' εὐκαιρίᾳ τῆς Ἑθνικῆς Ἑορτῆς εἶχον διοργανωθῆ ἐν τῇ γεννετεῖρᾳ αὐτοῦ πόλει διεθνεῖς ποδηλατικοὶ ἀγῶνες. Εἰς τοὺς ἀγῶνας τούτους κατώρθωσεν ὁ Bourillon νὰ ὑπερτερῆσῃ πάντας τοὺς συναγωνιστάς του, καίτοι διὰ πρώτην φοράν ἐλάμβανε μέρος εἰς ποδηλατικούς ἀγῶνας. Βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον διὰ σειρᾶς νικῶν κατώρθωσε νὰ καθέξῃ ἐπίζηλον θέσιν μεταξὺ τῶν δρομέων juniors κατὰ τὰ ἔτη 1892 καὶ 1893. Μόλις κατὰ τὸ ἔτος 1894 εἰς τὸ ποδηλατοδρόμιον τῆς πόλεως Βορδῶ, ἤρχισε νὰ γίνηται πλειό-

1895 μετὰ μακρὰν ἀνάπαυσιν κατὰ τὴν διάρκειαν ὀλοκλήρου τοῦ χειμῶνος ἤρχισε βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον νὰ νικᾷ πάντας τοὺς ἀντιπαραβληθέντας αὐτῷ δρομεῖς εἰς τὰ διάφορα ποδηλατοδρόμια τῆς Βορείου Γαλλίας. Συνεπεῖα τῶν νικῶν του τούτων τὸν Αὐγουστον τοῦ 1894 ἐτόλμησε νὰ μεταβῆ καὶ νὰ τρέξῃ εἰς τὰ ποδηλατοδρόμια τῶν Παρισίων, ὅπου συνηθροίζοντο ἔκτοτε οἱ ἐξοχώτεροι δρομεῖς. Διεκρίθη δὲ κατορθώσας νὰ ἔλθῃ δεύτερος εἰς τὸ Championnat τῆς Γαλλίας τῇ 1895, καὶ δεύτερος εἰς τὸ μέγα ποδηλατικὸν βραβεῖον τοῦ αὐτοῦ ἔτους τῆς πόλεως Παρισίων. Κατὰ τὸ 1896 διεκρίθη ὡς εἰς ἐκ τῶν καλλιτέρων

sprinters του Κόσμου της εποχής εκείνης κατορθώσας να αποκτήσῃ καὶ τὸν τίτλον τοῦ πρωταθλητοῦ τοῦ Κόσμου τοῦ ἔτους 1896 εἰς τοὺς ἐν Κοπεγχάγη τελεσθέντας ἐπὶ τούτῳ ἀγῶνα. Κατὰ τὸ ἔτος τοῦτο βλέπομεν τὸν Bourillon, καίτοι ἄριστον sprinter, νὰ ὑφίσταται συνεχεῖς ἤττας ἐκ τῆς κακῆς διευδύνσεως τοῦ ποδηλάτου του. Τὸ ἐλάττωμα τοῦτο διόρθωσε κατὰ τὸ ἔτος 1897, ὅτε κατέστη σχεδὸν ἀήττητος κατορθώσας νὰ ἀποκτήσῃ τὸν τίτλον τοῦ πρωταθλητοῦ τῆς Γαλλίας τοῦ 1897, ν' ἀναδείχθῃ ὁ πρᾶγματι (καθόσον ἕνεκα ἐνστάσεως τῶν ἀντιπάλων του Μο-

χιλιόμετρων διπλῶν ποδηλάτων μετὰ προσλαυνόντων. Εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον νικηταὶ ἀνεδείχθησαν ὁ Ἄγγλος Walters καὶ ὁ Γάλλος Bouhours, ὅτινες διήνυσαν τὴν ἀπόστασιν τῶν 50 χιλιομέτρων εἰς 57' 41" ²/₅.

Τὴν 16 Ἀπριλίου ἐν τῷ αὐτῷ ποδηλατοδρομίῳ ἔλαβε χώραν ἀγὼν ἀντοχῆς 50 μιλίων μετὰ προσλαυνόντων. Ὁ ἀγὼν διεξήχθη πεισματωδῶς καὶ οἱ συμμετασχόντες ἠμφισβήτησαν μέχρι τέλους τὴν νίκην καὶ ἰδίως οἱ Walters, Digeon καὶ Tom Linton. Μόλις κατὰ τὸ τελευταῖον χιλιόμετρον ἠδυνήθη ὁ Walters νὰ



Ὁ Bourillon νικῶν τοὺς Broca καὶ Meyers ἐν τῷ ἀγῶνι τοῦ μεγάλου ποδηλατικοῦ βραβείου τῆς πόλεως Παρισίων τοῦ ἔτους 1898.

rin καὶ Mossam ἐτέθη ἐκτὸς τοῦ ἀγῶνος) νικητῆς τοῦ μεγάλου ποδηλατικοῦ βραβείου τῆς πόλεως τῶν Παρισίων. Νικητῆς δ' ἀνεδείχθη εἰς ὄλους τοὺς ἀγῶνας τῶν μεγάλων βραβείων τῶν Εὐρωπαϊκῶν πόλεων. Κατὰ τὸ ἔτος 1898 ὑπῆρξεν ὁ ταχύτερος sprinter τοῦ Κόσμου κατορθώσας νὰ καταβάλλῃ πάντας τοὺς δρομεῖς τῶν διαφόρων ἔθνων, οὗς τοῦ ἀντέταξαν καὶ δικαίως τῷ ἀπέδωκαν τὸν τίτλον τοῦ δευτέρου Zimmermann τοῦ αἰῶνος.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ PARC DES PRINCES

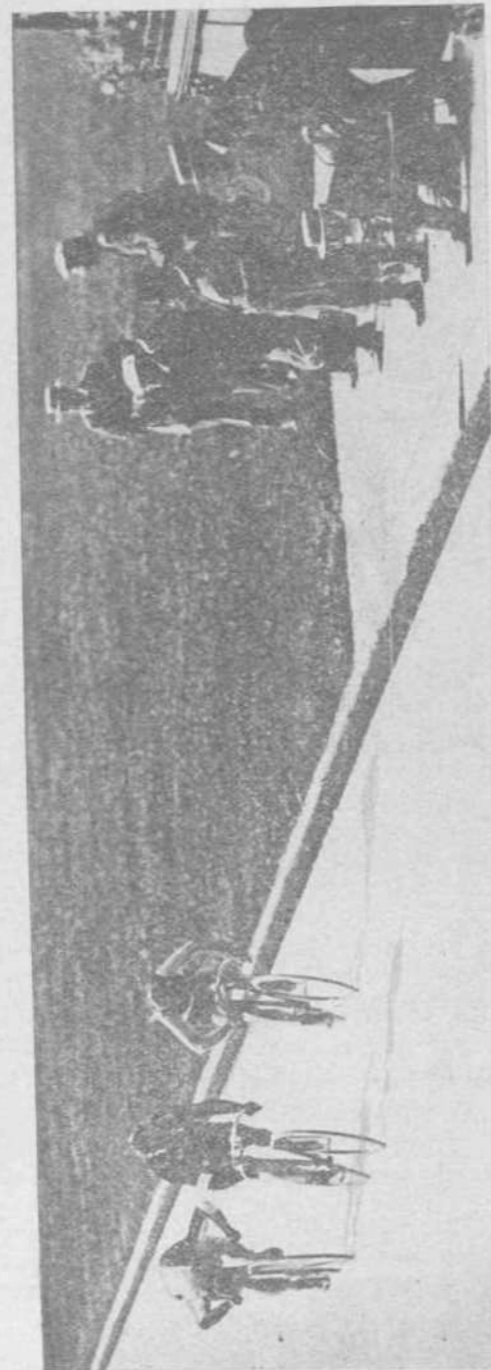
Καθ' ἑκάστην Κυριακὴν ποδηλατικοὶ ἀγῶνες, ἐν οἷς συναθροίζονται οἱ διασημότεροι τῶν ποδηλατῶν τοῦ Κόσμου, διεξάγονται ἐν τῷ ποδηλατοδρομίῳ τούτῳ.

Τὴν 10 Ἀπριλίου διεξήχθη ἀγὼν 50

προσπεράσῃ τοὺς ἀντιπάλους του ἐν ᾧ εἰς τὸ προηγούμενον χιλιόμε. ἐφαίνετο ὅτι ἡ νίκη ἀπέκλεινε μάλλον ὑπὲρ τοῦ Digeon καὶ πέντε χιλιόμετρα πρὸ τοῦ τέλους ὁ T. Linton ἐφαίνετο ἀκαταγώνιστος. Ὁ Walters διήνυσεν τὴν ἀπόστασιν τῶν 50 μιλίων εἰς 1 ὥραν 35' 17" ²/₅ (record τοῦ κόσμου: 1 ὥρα 33' 29" ³/₅ ὑπὸ τοῦ Bouhours).

Τὴν 24 Ἀπριλίου διεξήχθη ἀγὼν ἡμιαντοχῆς 50 χιλιομέτρων μετὰ προσλαυνόντων. Εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον ὁ T. Linton ἠδυνήθη ὅχι μόνον νὰ καταβάλλῃ τοὺς νικητὰς του τῆς παρελθούσης Κυριακῆς Walters καὶ Digeon, ἀλλὰ καὶ κατέρριψεν ἑλα τὰ records τοῦ Κόσμου ἀπὸ τοῦ 20 μέχρι 50 χιλιομέτρων. Ὁ T. Linton διύνησε τὰς ἀποστάσεις τῶν 20

χιλιομέτρων εἰς 21' 49" ⁴/₅ (record τοῦ Κόσμου καταρριφθὲν τοῦ Ἄγγλου Chasse, 21' 54" ²/₅), τῶν 30 χιλιομέτρων εἰς



Ὁ Bourillon νικῶν τοὺς Nossam καὶ Murin ἐν τῷ ἀγῶνι τοῦ μεγάλου ποδηλατικοῦ βραβείου τῆς πόλεως Παρισίων τοῦ ἔτους 1897.

32' 41" ³/₅ (record τοῦ Κόσμου καταρριφθὲν τοῦ αὐτοῦ Chasse 33' 15"), τῶν 40 χιλιομέτρων εἰς 44' 2" ³/₅ (record τοῦ Κόσμου καταρριφθὲν τοῦ Ἄγγλου Stochs, 45' 3" ¹/₅) καὶ τῶν 50 χιλιομέ-

τρων εἰς 55' 30" ³/₅ (record τοῦ Κόσμου καταρριφθὲν τοῦ Ἄγγλου Chasse 55' 48").

Τὴν 1 Μαΐου ἄλλος ἀγὼν ἡμιαντοχῆς διεξήχθη ἐπὶ ἀποστάσεως μιᾶς ὥρας μετὰ προσλαυνόντων. Καὶ εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Tom Linton διανύσας ἐν διαστήματι μιᾶς ὥρας 53,500 κατορθώσας νὰ καταρρίψῃ τὸ record τῆς ὥρας τῆς Εὐρώπης (record τοῦ Κόσμου τῆς ὥρας εἶνε τοῦ Ἀμερικανοῦ Eikes μὲ 55 χιλιόμετρα 834 μέτρα) Εἰς τὸν διεξαχθέντα τὴν 8 Μαΐου ἀγῶνα ἀντοχῆς 100 χιλιομέτρων μετὰ προσλαυνόντων νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Γάλλος Taylor διανύσας τὴν ἀπόστασιν ταύτην εἰς 1 ὥρ. 58' 16" ¹/₅ ὑπερτερήσας τοὺς Huret, Champion, Fischer καὶ Jaussé, ὅτινες ἔφθασαν εἰς τὸ τέρμα κατὰ τὴν σειρὰν ταύτην.

PARIS ROUBAIX

Κατὰ τὸν μῆνα Ἀπρίλιον ἔλαβε χώραν ὁ καθ' ἑκάστον χρόνον διεξαχόμενος μέγας ποδηλατικὸς ἀγὼν ἐπὶ τῆς ὁδοῦ τῆς μεταξὺ Παρισίων καὶ Roubaix. Εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Γάλλος Champion διανύσας τὴν ἀπόστασιν τῶν 276 χιλιομέτρων εἰς 8 ὥρ. 22' 53". Μετὰ τὸν Champion ἀφίκοιτο οἱ Bor καὶ Garin. Τὸ record τῆς ἀποστάσεως ταύτης ἀνήκει εἰς τὸν Garin μὲ 8 ὥρ. 19' 16".

ΜΕΓΑ ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΝ ΒΡΑΒΕΙΟΝ ΕΝ ΝΙΚΑΙΑ:

Εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦ μεγάλου ποδηλατικοῦ βραβείου τῆς Νικαίας τὸν διεξαχθέντα τὴν 16 Ἀπριλίου νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Γάλλος Tony. Rehoul.

Ἐκτὸς τοῦ ἀγῶνος τούτου διεξήχθη καὶ ἕτερος εἰς δὴ τὰ ἑπαθλα εἶχε προσφέρει ἡ Α. Β. Γ. ὁ πρίγκιψ τοῦ Μονακό. Καὶ εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ αὐτὸς Tony. Rehoul.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ FRIEDENAU ΤΟΥ ΒΕΡΟΛΙΝΟΥ

Εἰς τοὺς ἐν τῷ ποδηλατοδρομίῳ τούτῳ διεξαχθέντας ἀγῶνας τὴν 9 Ἀπριλίου, νικηταὶ ἀνεδείχθησαν τῆς μὲν πρώτης κατηγορίας ποδηλατῶν ὁ Verheyen, τῆς δὲ δευτέρας κατηγορίας ὁ Bucker. Εἰς τὸ ἀγώνισμα τῶν διπλῶν ποδηλάτων νικηταὶ ἀνεδείχθησαν οἱ Muednor-Suchelzky. Κατὰ τοὺς ἀγῶνας τῆς 24 Ἀπρι-

λίον άντοχής 50 χιλιομέτρων μετά προελαιώντων νικητής άνεδείχθη ό Γερμανός *Hohl* υστερήσαντος του Γάλλου *Lesna*.

Κατά τους αγώνας της 30 'Απριλίου νικητής εις τον αγώνα της ταχύτητος άνεδείχθη ό *Verhegen*.

Κατά τους αυτός αγώνας διεξήχθη και ποδηλατικόν *match* μεταξύ του *Arend*, όστις είνε ό καλύτερος Γερμανός ποδηλάτης ταχύτητος και του διπλου ποδηλάτου *Heimann-Hanson*.

Τό *match* εκέρδησε τό διπλόν ποδηλάτον.



Ό Bourillon μετά την νίκην του έν τή αγώνι του μεγάλου ποδηλατικού βραβείου της πόλεως Άννοβέρου.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ ΛΙΛΛΗΣ

Εις τους αγώνας τους διεξαχθέντας έν τή ποδηλατοδρομίω Λίλλης την 50 'Απριλίου ε. ε. νικηταί άνεδείχθησαν κατά σειράν εις τους αγώνας ταχύτητος *Gouglitz*, *Mathieu* και *Louhet*. Ό *Gouglitz* ήτο πρωταθλητής της Γαλλίας του έτους 1895.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ ΛΙΕΖ

Τήν 8 Μαΐου διεξήχθη εις τό ποδηλατοδρόμιον της *Liège* μεταξύ των τριών καλύτερων Βέλγων ποδηλατών *Grogna*-

Van den Born-Broca, αγών εις τρεις *manches*.

Τά του αγώνος τούτου εκανονίσθησαν ως εξής: Οι αγωνιζόμενοι ώφειλον τρίς να αντιπαλαίωσι προς άλλήλους έν τή αποστάσει των δύο χιλιομέτρων. Εις έκαστον αγώνα έκαστος θα έλάμβανε τον αριθμόν 1, 2 ή 3 καθ' ήν σειράν ήθελε φθάσει εις τό τέρμα. Νικητής δε θα άνδεικνύτο έκείνος, όστινος οι αριθμοί των έκάστοτε αφίξεων ήθελον αποτελέσει προστιθέμενοι τον μικρότερον αριθμόν.

Πρώτη Manche

1. *Grogna*, 2. *Broca*, 3. *Van den Born*.

Δευτέρα Manche

1. *Van den Born*, 2. *Grogna*, 3. *Broca*.

Τρίτη Manche

1. *Broca*, 2. *Grogna*, 3. *Van den Born*.

Νικητής άνεδείχθη ό *Grogna*, όστινος οι αριθμοί προστιθέμενοι απέτέλεσαν τον μικρότερον αριθμόν 5 άπέναντι των αριθμών 6 του *Broca* και 7 του *Van den Born*.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ PRATER ΤΗΣ ΒΙΕΝΝΗΣ

Τήν 9 'Απριλίου διεξήχθησαν έν τή ποδηλατοδρομίω τούτω οι πρώτοι ποδηλατικοί αγώνες του έτους 1899.

Νικηταί άνεδείχθησαν εις τον αγώνα της ταχύτητος ό Αυστριακός *Lurion* και εις τον αγώνα των διπλων ποδηλάτων οι *Sahneweiss-Christian*.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ LYON

Τήν 17 'Απριλίου 1899 εις τό ποδηλατοδρόμιον της πόλεως ταύτης διεξήχθησαν οι πρώτοι διεθνείς αγώνες. Κατ' αυτός νικητής άνεδείχθη εις τον αγώνα ταχύτητος ό Γάλλος *Mossan*, εις δε τον αγώνα άντοχής ό Γάλλος *Champion*.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ ΚΟΛΩΝΙΑΣ

Οί επί τή είκοστή πέμπτη έπαιτηρίδι του Ποδηλατικού Συλλόγου προαγγελθέντες διεθνείς ποδηλατικοί αγώνες έγιναντο

την 2^{αν} Μαΐου (ν. ε.) έν τή ποδηλατοδρομίω της Κολωνίας μεθ' έλην την κατά την ήμέραν εκείνην κακοκαιρίαν. Και έν μόν τή πρώτω αγώνισματι 1200 μέτρων, εις τό όποιον έγιναντο δεκτοί εκ των ποδηλατών μόνον όσοι δέν έτυχόν ποτε βραβείου εις αγώνα, άπενεμήθησαν τρία τιμητικά βραβεία, τό μόν πρώτον εις τον *F. Dargermeister* εκ του Πανεπιστημίου *Giesent*,

διανύσαντος την άπόστασιν εις 2' και 23", τό δεύτερον εις τον *H. Schüller* εκ του *Ehrenfeld* και τό τρίτον εις τον *A. Kogel* εκ της αυτής πόλεως *Ehrenfeld*. Έν τή δευτέρω διεθνεί αγώνισματι 2,000 μέτρων έλαβον μέρος 21 ποδηλάται διαφόρων έθνικότητων, εις τέσσαρες σειράς, έν τή τελικώ δε δρόμω, εις όν μετέσχεν ό πρώτος εκάστης των τεσσάρων σειρών και ό κάλλιστος δευτερος, έφθασε πρώτος ό Ολλανδός *G. A. Schilling* διανύσας τό διάστημα εις 5' και 18" ³/₅, δευτερος ό Άγγλος *J. Camp*, και τρίτος ό Γερμανός *Joerens*, οι όποιοι έλαβον χρηματικά βραβεία. Εις τό τρίτον αγώνισμα 1680 μέτρων μετά τιμητικών βραβείων, έλαβον μέρος εκ των ποδηλατών μόνον όσοι δέν είχαν τύχει πρώτου βραβείου εις έτέρους αγώνας, έτρεξαν δε εις τρεις σειράς, έν δε τή τελικώ δρόμω έλαβον μέρος ό πρώτος και δευτερος εκάστης ομάδος: έτυχον δε του μόν πρώτου βραβείου

ό Γερμανός *G. Drescher*, διανύσας τό διάστημα εις 3' και ²/₅", του δευτέρου ό Ιταλός *Alfr. Doggèo* και του τρίτου ό Γερμανός *G. Donges*. Διά τό τέταρτον αγώνισμα 2,000 μέτρων παραχωρητικών (*handicap*) είχαν όρισθή τρία χρηματικά βραβεία, έλαβον δε μέρος εις μόν την πρώτην σειράν 14, εις δε την δευτέρα 11, συναγωνισθέντων δε έν τελικώ

δρόμω των τεσσάρων πρώτων εκάστης σειράς, άφίκετο πρώτος εις τό τέρμα ό *G. Camp* με 16 μέτρων παραχώρησιν εις 5' και 5" ²/₅, δευτερος ό *Joerens* με 30 μέτρων παραχώρησιν, τρίτος δε ό Γερμανός *Rucker* άνευ παραχώρησεως (*scratch*). Εις τό πέμπτον αγώνισμα 2000 μέτρων φιλάθλων με τρία τιμητικά βραβεία έλαβον μέρος τέσσαρες ποδηλάται, πρώτος δε άφίκετο εις τό τέρμα ό *Drescher* εις 5' και 25" ³/₅, δευτερος ό *Donges* και τρίτος

ό *Naucke*. Έκτος αγών ήτο παραχωρητικός διά διπλά και πολυέδρα ποδήλατα 2,000 μέτρων διεθνής. Εις τον αγώνα τούτον, ό όποιος ήτον ό μάλλον ένδιαφέρων της ήμέρας, έλαβον μέρος δύο Ολλανδικά και έν Βελγικόν πεντάεδρα, τρία Γερμανικά και έν Βελγικόν διπλά και έν Γερμανικόν και έν Βελγικόν τρίεδρα, άφίχθη δε πρώτον εις τό τέρμα εις διάστημα 2' και 38" ³/₅, τό Βελγικόν τρίεδρον *Herty-Camp-Dougillon*, δευτερον τό



Ό Bourillon μετά την νίκην του έν τή αγώνι του μεγάλου ποδηλατικού βραβείου της πόλεως Κολωνίας.

Γερμανικόν δίδρον *Jeerns - Rucker* και τρίτον τὸ Ὁλλανδικόν πεντάεδρον *Van der Tuyn*.

ΣΩΤΗΡΙΑ

Μὴ σὰς παραξενέυει ὁ τίτλος· ἂν ὀφείλεται εἰς ἐπιτυχὴ ἔμπνευσιν τοῦ τότε προέδρου τοῦ Πανελληνίου κ. Σ. Λάμπρου θελήσαντος ὅπως ἐπὶ τῇ εὐκαιρίᾳ τῆς διασώσεως τοῦ Βασιλέως πανηγυρίσῃ ἢ πρωτεύουσα διὰ τῆς Ἑλληνοπρε-

ματα τῶν ῥωμαλέων ἐφίθων, ὅπως ἀπολαύσωμεν τῆς θέας τῆς εὐγράμμου σωματικῆς καλλονῆς, τῶν πραπετῶν στηθῶν καὶ τῶν σιδηρῶν βραχιόνων ὅπως ἀναπνεύσωμεν ἐλίγην ἀθλητικὴν ἀτμόσφαιραν καὶ ὅπως ἡ θέα τῶν ὠχροκιτρίνων νέων τῆς δένδροστοιχίας καὶ τοῦ Ζαππείου ἐξαλειφθῆ ἔστω καὶ ἐπὶ τριήμερον πρὸ τῆς θαυμασίας ἐντυπώσεως τῆς πλαστικῆς, τῆς σφριγώσης, τῆς πραγματικῆς, τέλος τῆς αἰωνίας καὶ ἀληθοῦς ἀνδρικής καλλονῆς.

Βαρὺ τῇ ἀληθείᾳ καὶ ἐπίμοχθον ἔργον ἀνέλαβεν ὁ Πανελλήνιος ἀλλὰ καὶ ἀντάξιον τῶν αἰσθημάτων του πρὸς τὸν Ἀρχηγὸν τοῦ ἔθνους. Τὴν καταλαβοῦσαν ἅπαν τὸ ἔθνος νάρκη καὶ ἀπογοήτευσιν ὑπερένικησε καὶ θὰ παρουσιάσῃ πρὸ τῶν ὀφθαλμῶν μας θέαμα πρωτοφανές, θέαμα ὅπερ θὰ συγκινήσῃ πᾶσαν ἑλληνικὴν καρδίαν. Θὰ ἀφήσουν ἐποχὴν τὰ Σωτήρια καὶ θὰ σημειώσωσι σταθμὸν ἐν τῇ γυμναστικῇ μας ἱστορίᾳ· τὸ δὲ διοικητικὸν Συμβούλιον, ὡς καὶ ἅπας ὁ Πανελλήνιος, ἄς δεχθῆ ἐκ τῶν προτέρων θερμὰ



ΣΠΥΡΟΣ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

Γενικός Γραμ. τοῦ Πανελληνίου Γυμναστ. Συλλόγου.

καὶ εὐκρινῆ τὰ συγχαρητήριά μας διὰ τὴν Ἐθνικοτάτην αὐτοῦ δράσιν.

Ἡ γενναιοδωρία τοῦ Προέδρου του ἐξησφάλισε τὴν λαμπρότητα τῆς ἐορτῆς καὶ τὴν ἀπονομήν ἀνταξίων τῆς περιστάσεως ἐπάθλων, ἢ δὲ δραστηριότης τοῦ Γενικοῦ του Γραμματέως, ἢ

συναρωγὴ σίμπαντος τοῦ Συμβουλίου καθὼς καὶ ἡ ἐγνωσμένη περὶ τὰ τοιαῦτα εἰδικότης τοῦ Διευθυντοῦ τοῦ Γυμναστηρίου του θὰ συντελέσωσιν, ὥστε τὰ Σωτήρια νὰ γίνωσιν, οἷα πάντες τὰ ποθοῦμεν καὶ τὰ φανταζόμεθα.

Ὁ Ποδηλατικὸς Σύλλογος Ἀθηνῶν ὥρισε τέσσαρα ἐπαθλα, ἐν πρώτῳ εἰς τὸν δρόμον 100 μέτρων ἐφίθων, ἐν πρώτῳ εἰς τὸν δρόμον 400 μέτρων ἐφίθων καὶ ἐν πρώτῳ καὶ δεύτῳ εἰς τὸν δρόμον 10 χιλιομέτρων.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΟΡΓΑΝΑ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ

Ἡ ἵππασία ὅπως ἡ μουσικὴ καὶ γλυπτικὴ θεωρεῖται καὶ εἶναι τέχνη, ὡς τοιαῦτη δὲ ἐν τῇ ἐφαρμογῇ τῆς δὲν ἐκμανθάνεται διὰ τῶν βιβλίων· μόνον αἱ ἐπιστῆμαι αἱ βασιζόμεναι ἐπὶ ὄρισμένων καὶ ἀμεταβλήτων ἀρχῶν γίνονται καταληπτὰ καὶ διδάσκονται δι' αὐτῶν. Ἀκριβῶς δ' ἐπειδὴ ἡ ἵππασία εἶναι τέχνη, μὴ ἔχουσα ἄλλους ὁδηγούς ἐκτὸς τῆς ἀτομικῆς φαντασίας, τοῦ ἐνστίκτου καὶ τοῦ συρμοῦ, οἱ κανόνες αὐτῆς εἶναι τοσόν εὐμετάβλητοι καὶ ἀντιφατικοί.

Αἱ θεμελιώδεις βάσεις τῆς ἵππασίας φυσικὸν ἦτο νὰ εἶχον τεθῆ πρὸ πολλοῦ, ἀφοῦ πρὸ τῶσων αἰῶνων αὐτὴ εἶναι γνωστὴ, πρὸ 2 δὲ χιλιάδων καὶ πλέον ἐτῶν ὁ Ξενοφῶν ἔγραψε τὸ πρῶτον περὶ ἵππασίας βιβλίον. Δυστυχῶς ὅμως οὐδὲν τοιοῦτον συνέβη. Ἰδέαι καὶ μέθοδοι οὐσιωδῶς ἀντίθετοι ἀνέκαθεν ὑφίσταντο, καὶ ἐξακολουθοῦν εἰσέτι νὰ ὑφίστανται καὶ ποικίλουσιν ἀπὸ τοῦ ἐνὸς τόπου εἰς ἕτερον καὶ ἐν τῷ αὐτῷ τόπῳ ἀπὸ ἐνὸς Καθηγητοῦ εἰς ἄλλον (*).

Καὶ ἐπὶ πρακτικῶν ἀκόμιν ζητημάτων ἀφορώντων αὐτὴν τὴν διατήρησιν τοῦ πολεμικοῦ ἵππου ὡς λ. χ. ἐὰν ὁ ἀνακουφιστικὸς τροχασμὸς εἶναι ἥτιον ἐπίπονος τοῦ ἐδραίου διὰ τὸν ἵππον, ἐδέησε νὰ

(*) Ὁ ἀμφιβάλλον περὶ τούτου ἀναγνώστης τὸ περὶ τῆς Ἰππευτικῆς Σχολῆς τοῦ Saumur ὀγκῶδες σύγγραμμα τοῦ Γάλλου λοχαγοῦ Piccard, ὅπου θὰ εἴδῃ ὅτι αἱ ἰδέαι καὶ μέθοδοι τῆς διδασκαλίας μεταβάλλονται ριζικῶς ἀνὰ πᾶσαν δεκαετίαν ἢ μάλλον διὰ νὰ εἰμεθα ἀκριβέστεροι, μεταβάλλονται ἀνὰ πᾶσαν ἀλλοτρίαν διευθύνσεως τοῦ Σχολείου!

διαρρῦση ὁλόκληρος 50^{ετίας} μέχρις οὗ φθάσωσιν εἰς ἓνα ἀποτελεσμα, καὶ μόλις πρὸ 25^{ετίας} ὁ πρότερον αὐστηρῶς ἀπληγορευμένος, καὶ καταδικασμένος ἐν τῷ Γαλλικῷ ἵππικῷ ἀνακουφιστικῷ τροχασμῷ ἐκανονίσθη καὶ κατέστη ὁ βηματισμὸς τῶν ἀσκήσεων.

Ἀρχόμενοι ἀπὸ τοὺς Αἰγυπτίους καὶ Χαλδαίους (ὀπλοδὴ πρὸ πολλῶν χιλιάδων ἐτῶν) ἀναριθμητοὶ γενεαὶ ἀνθρώπων εἶδον ἵππους καλπάζοντας καὶ ἅπασαι αἱ γενεαὶ αὐταὶ εἶδον καὶ ἀντελήφθησαν τὸ φαινόμενον αὐτὸ κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον ὡς τοῦτο ἀποδεικνύεται ἐκ τῶν ἔργων τῶν ζωγράφων καὶ γλυπτῶν τῶν διαφόρων χωρῶν καὶ ἐποχῶν.

Τὰ ἔργα ὅμως ταῦτα ἐπέπρωτο νὰ ὑποστῶσι μίαν ἡμέραν τὴν αὐστηρὰν ἐξέλεγχιν τῆς ἐπιστημονικῆς προόδου, ἥτις ἀπέδειξε τρανώτατα ὅτι ἑκατομμύρια ἀνθρώπων, ἐπὶ χιλιάδας ἐτῶν, ἐπλανῶντο βλέποντα ἐσφαλμένως ἐκεῖνο ὅπερ ἡμεῖς σήμερον βλέπομεν ὀρθῶς.

Εὐθὺς ἅμα τῇ ἐφαρμογῇ τῶν διαφόρων ἐπιστημονικῶν μεθόδων, ἀπεδείχθη ὅτι ἐκ τῶν διαφόρων θέσεων, ἃς ὁ ἵππος δύναται νὰ λάβῃ κατὰ τὸν μέγαν καλπασμὸν οὐδεμία ὁμοιάζει πρὸς τὰς ἀναπαρασταθείσας, ἐπὶ σειρὰν αἰῶνων, ὑπὸ τῶν γλυπτῶν καὶ ζωγράφων θέσεις τοῦ ἵππου.

Ἐνώπιον τῶν ἀποτελεσμάτων τῆς σπερρινῆς στιγμιαίας φωτογραφίσεως, πᾶσα ἀτομικὴ ἐρμηνεία ὑπεχώρησε. Τὸ φωτογραφικὸν αὐτὸ ὄργανον ἤλθεν ἀρωγὸν εἰς τὸν ὀφθαλμὸν τοῦ ἀνθρώπου εἰς τρόπον ὥστε πᾶς κεκτημένος μικρὰν πείραν, βλέπει τὸν ἵππον καλπάζοντα ἀκριβῶς ὡς ἡ ἐπιστῆμη ἀπέδειξε. Οὕτω δὲ ἐν ἀπλοῦστατον ἐπιστημονικὸν πείραμα ἀνέτρεψεν ἰδέας καὶ γνώσεις 3 χιλιάδων ἐτῶν θεωρουμένας ἀναμφισβητήτους.

Τὴν σήμερον γενικῶς ἐπικρατοῦσι τῆς εἰς ἐξερευνητικὰ εἰς ἃς ὀφείλονται αἱ καταπληκτικαὶ προόδου τοῦ αἰῶνος, πάντες ἐπιζητοῦσιν, ἐφ' ὅσον εἶναι ἐφικτὸν τὴν δι' ἐπιστημονικῶν ὀργάνων ἀνάλυσιν καὶ ἐξήγησιν τῶν διαφόρων φαινομένων

διότι δι' αὐτῶν καὶ μόνον δύναται νὰ ἐπιχυθῆ ἡ φῶς καὶ τεθῆ θετικῶς καὶ ἀδιαφιλονεικτοῦς βάσις εἰς τὰς ἵππικὰς θεωρίας.

Εἶναι τοῖς πᾶσι γνωστὸν ὅτι ἡ διδασκαλία τῆς ἵππασίας εὐρίσκειται εἰσέτι εἰς λαβύρινθον ἀντιφατικῶν ἀρχῶν καὶ πεποιθήσεων, διότι σύστημα ὅπερ θεωρεῖ ἑξαιρετικὸν ὁ δεῖνα Καθηγητῆς, ἕτερος καταδικάζει ὡς ὀλέθριον καὶ τάνάπαλιν.

Τὰ διὰ τῆς συνδρομῆς τῶν ὀργάνων ἐξαχθέντα συμπεράσματα εὐρέθησαν, ἐν πολλοῖς, ἀντίθετα πρὸς τὰ ἐν τοῖς ἵπποδρομίαις τῆς Γαλλίας καὶ πανταχοῦ σχεδὸν διδασκόμενα μαθήματα. Φέρομεν δὲ ὡς παράδειγμα τὰς ἐπὶ τοῦ ἀνακουφιστικοῦ τροχασμοῦ νεωτέρας συμβουλᾶς ἀπέναντι τῶν ἐν χρήσει ἐσφαλμένων τοῦ παρελθόντος. Κατὰ τὸν ἀνακουφιστικὸν τροχασμὸν συμβουλεύεται μᾶκρυνσις ἀναβολῶν καὶ οὐχὶ βράχυνσις αὐτῶν, σῶμα ἱπέως κάθετον καὶ οὐχὶ κλίνον πρὸς τὰ ἔμπροσ, πόδες ἐστραμμένοι πρὸς τὰ ἔξω καὶ οὐχὶ πρὸς τὰ ἐνδόν, οἱ **πῆχεις τῶν χειρῶν** προσκεκολλημένοι εἰς τὸ σῶμα καὶ οὐχὶ **οἱ ἀγκῶνες**.

Επιδίωξις τῆς εὐσταθείας τοῦ καθίσματος διὰ καταλλήλου τοποθετήσεως τῶν ποδῶν **καὶ οὐχὶ διὰ πίεσεως τῶν γονάτων** κτλ.

Διὰ τῆς ἐφαρμογῆς δὲ ἐπιστημονικῶν μεθόδων ἤλθον εἰς φῶς πλεῖστα ἄλλαι ἀνατρεπτικαὶ τοῦ παρελθόντος θεωρίαι καὶ ἀρχαί, κατὰ τὰς ὁποίας τὸν ἀπειρον ἵππεα δὲν ἐκγυμνάζει πλέον ὁ καθηγητῆς ἀλλ' ὁ ἵππος.

Κατωτέρω παραθέτομεν περιγραφὴν τῶν κυριωτέρων ἐν χρήσει ὀργάνων τῆ βοήθειά τῶν ὁποίων ἡ Ἴππικὴ τέχνη ἠδυνήθη νὰ προβῆ εἰς σημαντικὰς μέχοι τοῦδε ἐρεῖνας.

ΧΡΟΝΟΓΑΦΟΣ

Τὸ ὄργανον τοῦτο κοινὸν τοῖς ἀσχολουμένοις εἰς τὰς ἵπποδρομίας εἶναι εἶδος τι ὠρολογίου ἐπὶ τοῦ ὁποίου σημειοῦνται τὰ πρῶτα, δεύτερα καὶ τὰ πέμπτα τῶν δευ-

τερολέπτων (*). Ὅταν θέλομεν νὰ θέσωμεν εἰς κίνησιν τὸ ὄργανον πιέζομεν ἐπὶ τινος κομβίου. Διὰ νὰ παύσῃ δὲ λειτουργοῦν πιέζομεν καὶ πάλιν ἐπὶ τοῦ αὐτοῦ σημείου ὁποτε, οἱ δείκται ἰστάμενοι εἰς ἡν θέσιν εὐρέθησαν δεικνύουσιν εἰς λεπτὰ δεύτερα καὶ κλάσματα αὐτῶν, τὸν χρόνον κατὰ τὸν ὁποῖον τὸ ὄργανον ἐλειτούργησε, ὁπλαδὴ τὸν χρόνον τὸν διαρεύσαντα μεταξὺ τῆς ἐνάρξεως καὶ τῆς λήξεως ἐνὸς φαινομένου. Οὕτω ἀναμετρᾶται ὁ χρόνος καθ' ὃν ἵππος τις διήνυσε ὁδοῦσαν τινὰ ἀπόστασιν. Τὸ ἐργαλεῖον τοῦτο προσφέρει ἐξαιρετικὴν ὑπηρεσίαν, δι' αὐτοῦ μετρώμεν τὴν ταχύτητα τῶν ἵππων εἰς τοὺς διαφόρους βηματισμοὺς καὶ ἐπὶ ποικίλων ἐδάφους.

ROULETTE METRIQUE

Εἶναι ἀπλὴ ταινία βαθμολογημένη ἀνὰ 25 ἢ 50 μέτρα, περιτετυλιγμένη ἐντὸς ἐλαφρωτάτης σκυτίνης θήκης. Τιμᾶται 3-4 φράγκα καὶ ἀποτελεῖ τὸ ἀναπόφεικτον συμπλήρωμα τοῦ χρονογράφου. Διὰ τοῦ ὀργάνου τούτου μετρώμεν τὰς ἀποστάσεις ἃς πρόκειται νὰ διατρέξωμεν, γνωστοῦ ὄντος, ὅτι δὲν εὐρίσκει τις εἰς ὅλας τὰς ὁδοὺς χιλιομετρικὰ ὄρια. Ἐπὶ ἀποκέντρου τινος ὁδοῦ μετρώμεν 100, 200 ἢ 300 μέτρα σημειούμενα ἐπὶ τοῦ ἐδάφους διὰ μικρῶν πάλων. Ἡ ἀκρίβεια τοῦ χρονογράφου μᾶς ἐπιτρέπει νὰ ἀρκεσθῶμεν εἰς τὰς μικρὰς ταύτας ἀποστάσεις.

ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΟΝ

Ὅργανον μεγάλης ἐπίσης χρησιμότητος. Δι' αὐτοῦ μετρᾶται ἡ πίεσις τοῦ ποδὸς ἐπὶ τοῦ ἀναβολῆς ἀναλόγως τῆς θέσεως τῆς κνήμης, ἡ διανομὴ τοῦ βάρους τοῦ σώματος τοῦ ἱπέως ἐπὶ τῆς σέλλης καὶ τῶν ἀναβολῶν, κτλ. Ἐπίσης ἐξακριβοῦνται ὁ βαθμὸς τῆς ἐκγυμνάσεως τοῦ ἵππου. Διὰ

(*). Τοιαῦτα ἐργαλεῖα ὑπάρχουσι διαφόρων τιμῶν, ἀπὸ 25 φρ. καὶ ἄνω. Ἡ ἀκρίβειά των ὁμοῦ δὲν εἶναι ἐπαρκής. Τελειότερου συστήματος εἶναι ἕτερον εἶδος φέρον ἐπὶ τῆς μιᾶς πλευρᾶς κοινὸν ὠρολόγιον, ἐπὶ τῆς ἀντιθέτου δὲ σημειοῦνται τὰ λεπτὰ, δευτερόλεπτα καὶ κλάσματα τῶν δευτερολέπτων. Ἡ τιμὴ αὐτῶν εἶναι τριπλασία τῶν πρώτων.

νὰ σταματήσωμεν ἐκ τοῦ καλπασμοῦ εἰς 10 μέτρων ἀπόστασιν, ἵππον ἔχοντα δεδομένην ταχύτητα, καταβάλομεν δύναμιν ἕλξεως (ὑποθετέον) 20 χιλιογράμμων, ἢ ἕλξις αὕτη βαθυπὸν καὶ κατ' ὀλίγον σὺν τῇ ἐκγυμνάσει ἐλαττοῦται καὶ φθάνει εἰς 10, 5 καὶ ἐπὶ τέλος εἰς 1 χιλιογράμμων. Ἡ βαθμιαία αὕτη πρόοδος διὰ τῆς ἐκπαιδεύσεως ἐπιτευχθεῖσα, γίνεται καταφανὴς δι' ἀριθμῶν, τοῦ ἀνωτέρω ὀργάνου καταλλήλως τοποθετουμένου εἰς τὸ στόμα τοῦ ἵππου.

Τὸ συνήθως ἐν χρήσει δυναμόμετρον ἀποτελεῖται ἐκ παραλλήλων ἐλασμάτων, μεταξὺ τῶν ὁποίων ὑπάρχει ἐλλειπτικὸν ἐλατήριον. Ἡ πίεσις αὐτῶν (ἐλασμάτων) σημειοῦται ἐπὶ τινος ἠριθμημένης πλάκῃς διὰ τινος βελόνης καὶ ἐνὸς δείκτου. Ὁ δείκτης δεικνύει τὴν μεγαλτέραν πίεσιν. Τοποθετοῦσι τὸ δυναμόμετρον τοῦτο ἀναλόγως τῶν ἀναγκῶν, μεταξὺ τῶν γονάτων καὶ τῆς σέλλης, ἢ μεταξὺ ἀναβολῆς καὶ ποδὸς ὡς ἐπίσης καὶ μεταξὺ ἠνῶν καὶ χειρῶν. Τὸ ὄργανον ὁμοῦ τοῦτο δὲν εἶναι πρακτικόν. Διὰ τὴν ἐπὶ τοῦ στόματος ἰδίως, τοῦ ἵππου ἕλξιν, θεωρεῖται καταλλότερον ἕτερον σύστημα ἀγγλικὸν καὶ σχήματος κυλινδρικοῦ, μικρᾶς τιμῆς. Δὲν ἔχει τις, εἰ μὴ νὰ προσθέσῃ διὰ τοῦ τυχόντος ὠρολογοποιῶν κινητὸν δείκτην δυνάμενον νὰ δεικνύῃ (ὅταν τὸ ὄργανον ἠρεμεῖ) τὸν ἀνώτατον βαθμὸν ἕλξεως, ἥτις τῷ ἐπεβλήθη. Τὸ ἀγκιστρὸν καὶ ὁ κρῖκος δι' ὧν εἶναι ἐφοδιασμένον εἰς τὰ ἄκρα, ἐπιτρέπει τὴν ἐπὶ τοῦ χαλίνου ἢ ὑποχαλίνου προσαρμογὴν του. Διὰ τῆς χρήσεως τῶν δυναμόμετρων τούτων δυνάμεθα νὰ ἐκτελέσωμεν τὰς πλέον ἐνδιαφερούσας ἐρεῖνας, δι' αὐτῶν ἐπιτυγχάνεται ἡ ἀπλοποίησης δυσκολωτάτου μέρους τῆς διδασκαλίας τῆς ἵππασίας, ὅπερ συνίσταται εἰς τὸ νὰ καταστήσῃ τις τὴν χεῖρα τοῦ ἱπέως ἐλαφρὰν μὴ ἔλκουσαν πλέον τῆς ἀπαιτουμένης διὰ τὸ στόμα τοῦ ἵππου ἕλξεως.

Βεβαίως ἐνταῦθα δὲν πρόκειται περὶ τῶν ἀποτελούντων ἐξαιρέσιν ἵππων, οἵτινες

ἐκταχέων βηματισμῶν ἴστανται διὰ μόνης τῆς ἐνεργείας τῶν κνημῶν ἢ ἀπλῶς διὰ τῆς φωνῆς, ἔχουσι δὲ στόμα εὐαίσθητον κτλ., δι' αὐτοὺς τὸ ὄργανον τοῦτο εἶναι ἐντελῶν ἀχρηστον.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΑΙ ΜΗΧΑΝΑΙ

Διὰ τῆς στιγμιαίας φωτογραφίας ἔχομεν ἀκριβῆ εἰκόνα τῆς θέσεως τῶν μελῶν τοῦ σώματος τοῦ ἵππου κατὰ τὰς διαφόρους φάσεις τῶν βηματισμῶν του. Δι' αὐτῶν ἐξακριβοῦνται αἱ διὰ τῆς ἐκπαιδεύσεως ἐπελθοῦσαι εἰς τοὺς βηματισμοὺς πρόοδοι. Διὰ τὴν μελέτην τοῦ μηχανισμοῦ τῶν βηματισμῶν, τὸ φωτογραφικὸν μηχανήμα δεόν νὰ παράγῃ κατ' ἐλάχιστον ὄρον 12 εἰκόνας κατὰ δευτερολέπτον, δεόν ἐπίσης νὰ εἶναι μικρῶν διαστάσεων καὶ ἐλαφρὸν, ὅπως εὐκόλως μεταφέρεται, νὰ λειτουργῇ δὲ ἐν ἐλευθέρῳ ἀέρι καὶ ἀναπεπταμένῳ πεδίῳ· οὐχὶ δ' ἐν περιπεφραγμένῳ χώρῳ, ἐνθα τὸ ζῶον ἠναγκασμένον διαρκῶς νὰ στρέφῃ, κατ' ἀνάγκην λαμβάνει βεβιασμένους βηματισμοὺς καὶ οὐχὶ φυσικοὺς. Ὡς τοιοῦτον μηχανήμα κεκτημένον τὰς ἄνω ιδιότητας συνιστᾶται τὸ τοῦ συστήματος Londe ὅπερ μεγάλας εἰς τὸν ἵππευτικὸν κόσμον προσέφερεν ὑπηρεσίαν.

ὑποθέτομεν ἦδη τὸν ἵπποδραστήν καὶ Ἴππλάτην ἐφοδιασμένον μὲ τὰ ἀνωτέρω ἐργαλεῖα. Εὐθὺς μόλις ὁ ἵππος του καταστῆ ἱκανὸς πρὸς ἵππευσιν, μετρᾶ ἐπανειλημμένως τὴν ταχύτητα αὐτοῦ εἰς τοὺς βηματισμοὺς βάδην, τροχάδην καὶ καλπασμῶν λαμβάνων τὸν μέσον ὄρον ἐκάστου. Ταυτοχρόνως μετρᾶ τὴν ἀντίστασιν τοῦ στόματος τοῦ ἵππου. Λαμβάνει δὲ καὶ διὰ τῆς φωτογραφίας εἰκόνας εἰς τοὺς διαφόρους βηματισμοὺς. Εἶτα ἀρχεται τῆς ἐκπαιδεύσεως σημειῶν κατ' ἐκάστην τὰς παρατηρήσεις του ἐπὶ τῶν παρουσιαζομένων ἐκάστοτε δυσχερεῶν καὶ ἀντιστάσεων, ἀναγράφων ἐπίσης τὰ μέσα δι' ὧν κατώρθωσε νὰ κατανικήσῃ ταύτας. Ἀπὸ καιροῦ εἰς καιρὸν ἐπαναλαμβάνει τὴν μέτρησιν καὶ φωτογράφισιν, ληξάσης δὲ τῆς ἐκπαιδεύσεως τοῦ ἵππου θὰ ἔχῃ πολύτιμον ἄτλαντα με-

τὰ περιγραφικῶς ὑπομνήματος καὶ σχημάτων, ἐπὶ τῶν ὁποίων βασίζεται ἡ Ἰππικὴ ἐπιστήμη τοῦ μέλλοντος. Ἀναμφιδόλως μία τοιαύτη μέθοδος μόνον ἐν Ἰππευτικαῖς σχολαῖς ἔχουσας καταλλήλους ὀργανισμοὺς δύναται τελεσφόρως νὰ ἐφαρμοσθῆ.

N. ΓΕΝΙΣΑΡΑΗΣ

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΙΣ

Προπόνησις (entrainement) εἶνε τὸ σύνολον τῶν μέσων, ἃ δέον νὰ μεταχειρισθῶμεν, διὰ νὰ δυνάμεθα νὰ διαθέσωμεν ἀπάσας τὰς φυσικὰς ἡμῶν δυνάμεις καὶ δυναθῶμεν ἐπομένως νὰ ὑποστώμεν ἀκινδύνως τοὺς κόπους ἀσκήσεώς τινος.

Γενικαὶ ὁρισμοὶ ἰσχύοντες ἐπὶ πάσης προπονήσεως εἶνε οἱ ἑξῆς:

Τὸ ὅριον τῶν δυνάμεων καὶ ἡ ἀντοχὴ αὐτῶν πρὸς τὴν κόπωσην ποικίλλει ἀναλόγως τῆς ἡλικίας καὶ τῆς σωματικῆς κατασκευῆς.

Γενικὸς κανὼν κρατεῖ ὅσον ἀφορᾷ τὴν ἡλικίαν, ὅτι δέον προπονήσιν νὰ ὑποστῆ ὁ συμπληρώσας τὸ 18 ἔτος τῆς ἡλικίας του ἤτοι μετὰ τὴν ἐντελῆ ἀνάπτυξιν τοῦ σώματος. Μετρία μόνον ἀσκήσις ἐπιτρέπεται εἰς τοὺς μὴ συμπληρώσαντας τὴν ἡλικίαν ταύτην καὶ ἰδίως εἰς τοὺς παῖδας. Ἄλλος κανὼν ὡσαύτως ἐφαρμοστέος τυγχάνων ἐπὶ πάσης προπονήσεως εἶνε, ὅτι ἡ ἀσκήσις δέον νὰ εἶνε καθημερινὴ καὶ προοδευτικὴ.

ΥΓΙΕΙΝΗ

Ἀπαραίτητον εἶνε νὰ ἐπιδιώκῃ πᾶς προπονοῦμενος καθαρὴ ἀπόλυτον.

Καθ' ἐκάστην πρωΐαν, ἅμα τῇ ἐνάρξει τῆς ἀσκήσεως, λίαν ὠφέλιμον εἶνε λουτρὸν ψυχρὸν διαρκείας στιγμιαίας ὁλοκλήρου τοῦ σώματος ἐν ὕδατι μεμιγμένῳ μὲ ἐλάχιστον φανικὸν βξύ, μεθ' ὃ δέον νὰ ἐπακολουθῆ ἐντριβὴ τοῦ σώματος διὰ σκληρᾶς βροστρυχώδους ζώνης μέχρις οὗ καταστῆ τοῦτο ἐντελῶς ἐρυθροῦν. Τελεία καθαρότης τοῦ σώματος ἀπαιτεῖται ὅπως οἱ πόροι αὐτοῦ ὅσον τὸ δυνατόν εὐρυνθῶσιν. Ἄλλαγή ἀσπρορούχων, περικνημίδων, καὶ παντῶς, ὅπερ ἐφάπτεται τοῦ σώματος, εἶνε ἀπαραίτητος. Τὰ ἐνδύματα, ἅτινα μεταχειρίζεται τις κατὰ τὴν ἀσκήσιν, δέον νὰ μὴ χρησιμοποιοῦν πλείοτερον τῆς ἐβδομάδος. Μετὰ πάροδον ταύτης δέον νὰ καθα-

ρισθῶσι ταῦτα τελείως. Ἄμα δὲ τῇ ἀσκήσει ἐν Ποδηλατοδρομίῳ καθ' ἐκάστην ἡμέραν douche ἰσχυρὸν ἀπαιτεῖται, μεθ' ὃ ἐντριβὴ (massage) δι' ἀπλῆς καὶ μόνης βροστρυχώδους χειρίδος.

Ἡ χειρὶς δέον νὰ εἶνε ἰδίᾳ τοῦ προπονομένου, ἢν οὐδέποτε νὰ δίδῃ εἰς ἄλλους καὶ τὴν ὁποίαν νὰ φροντίζῃ ἐπιμελῶς νὰ διατηρῆ ὅσον τὸ δυνατόν καθαρὰν.

ΔΙΑΙΤΑ

Ὅκτὼ ὥραι ἀπαιτοῦνται καθ' ἕκαστον ἡμερόνυχτον διαρκοῦς ὕπνου. Τὰ μάλιστα ὠφέλιμον εἶνε νὰ εἶνε ἐντελῶς προσδιορισμένη ἡ ὥρα τῆς τε κατακλίσεως καὶ ἐγέρσεως. Κατάλληλαι τοιαῦται ὥραι εἶνε ἡ 10 μ. μ. καὶ ἡ 6 πρωινή. Τὴν ζωὴν ταύτην δέον νὰ διάγῃ τις ἐν πάσῃ περιπτώσει συγχρόνως μὲ τὴν ἐναρξιν τῆς προπονήσεως καὶ ἐν ἣ ἂν περιπτώσει ἐξ οἰαοδήποτε αἰτίας ἡμέραν τινὰ πρόκειται ν' ἀπόσχη τῆς ἀσκήσεως.

Εὐθὺς ὡς ἐγερθῆ καὶ πρὶν ἐπιβῆ τοῦ ποδηλάτου πορεῖα ἕως 3 χιλιομέτρων εἶνε ὠφελιμωτάτη μετ' ἐνοργάνου εἰ δυνατόν γυμναστικῆς ἀνευ κοπώσεώς τινος.

ΤΡΟΦΗ

Ὁ στόμαχος εἶνε ἐκ τῶν μερῶν τοῦ σώματος ἐκεῖνο τὸ ὅποσον δέον νὰ διατηρηθῆ ἐν ἀρίστῃ καταστάσει.

Κανὼν ὅστις δέον νὰ διέπῃ τὸ ποσὸν τῆς λαμβανομένης τροφῆς εἶνε ὁ ἑξῆς, ὅτι δέον νὰ τρώγῃ τις ὅσον ἔχει ὄρεξιν καὶ ὄχι περισσότερο. Ἐν πάσῃ περιπτώσει νὰ ἀποφεύγῃ νὰ ἐγείρηται τῆς τραπέζης ἔχων βεβαρυσμένον τὸν στόμαχον, τὴν ἀναπνοὴν δύσκολον καὶ τὸ αἷμα εἰς τὴν κεφαλὴν.

Δέον νὰ τρώγῃ τις ἀργὰ καὶ νὰ μάσῃ καλῶς τὰς τροφάς, ὥστε ὁ στόμαχος νὰ ἔχῃ ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγοτέραν ἐργασίαν.

Ἐκλογὴ φαγητῶν μεγάλη δὲν ἀπαιτεῖται: κρέας, ἰχθὺς, φρούτα, λαχανικὰ καὶ ὡὰ εἶνε τροφαί, ὧν ἡ ἐν μέτρῳ χρῆσις τὰ μάλιστα ὠφελει. Εὐθὺς ὡς φαγητὸν ἀποδειχθῆ ὅτι εἶνε δύσπεπτον τότε ὑφίλει ὁ λαμβάνων νὰ μὴ ποιηθῆ πλέον τοῦτου χρῆσιν. Ἰδίως δέον νὰ ἀποφεύγῃ τις τὰ ἐδέσματα, ἅτινα προξενοῦν ἐρυγὰς (βούξιμον).

Τὰ μετὰ καρυκευμάτων φαγητὰ δέον νὰ τὰ ἀποφεύγωμεν. Ἰδίως ἐκ τῶν φαγητῶν δέον νὰ ἀφαιρεθῶσι τὰ ἀνωφελῆ καὶ ἰδίως τὰ γλυκίσματα. Τελεία ἀποφυγὴ τῶν οἰνοπνευματωδῶν ποτῶν εἶνε ἀπαραίτητος: ποτῆριον γηγείου οἴνου δι'

ἕκαστον γεῦμα εἶνε ὑπεραρκοῦν. Χρῆσις πολλοῦ ὕδατος εἶνε ἐντελῶς ἀπαγορευτέα: δέον ὁ προπονοῦμενος νὰ συνειθίσῃ βαθμηδὸν καὶ κατ' ὀλίγον νὰ μεταχειρίζεται ὅσον τὸ δυνατόν ὀλιγότερον.

Ἡ ἀσκήσις δὲν πρέπει νὰ γίνηται ἀμέσως μετὰ τὸ φαγητόν. Μετὰ παρέλευσιν 3 τοῦλάχιστον ὥρων ἀπὸ τοῦ γεύματος, δέον νὰ ποιησῆται ἐναρξιν τῆς ἀσκήσεως ὁ προπονοῦμενος.

ΕΚΛΟΓΗ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Εὐθὺς ὡς ὁ προπονοῦμενος ἤθελε ποιῆσῃ ἐναρξιν τῶν ἀσκήσεων αὐτοῦ δέον νὰ ἐκλέξῃ τὸ ποδηλάτον του καὶ ἰδίᾳ τὴν ἐπ' αὐτοῦ θέσιν, ἢν ἀμετάβλητον πάντοτε νὰ ἀφίση.

Ἡ ἐπὶ τοῦ ποδηλάτου θέσις τοῦ δρομέως δέον νὰ εἶνε τοιαύτη, ὥστε νὰ ἐπιτρέπῃ εἰς αὐτὸν τὴν χρῆσιν ἀνέτως ὄλων τῶν δυνάμεών του. Ἰδίως δὲν εἶνε ἀνάγκη νὰ ἔχῃ τοποθετημένον πολὺ ὑψηλὰ τὸ κάθισμα: οἱ πόδες στρεφόμενοι δέον νὰ κἀμπωνται ὀλίγον. Οὐδέποτε νὰ δίδῃ εἰς ἄλλον τὸ ποδηλάτον του.

ΑΣΚΗΣΙΣ

α') Εἰς ταχύτητα.

Πρὶν ἢ ἀρχίσῃ τὴν ἐντὸς τοῦ Ποδηλατοδρομίου ἀσκήσιν δέον ὁ προπονοῦμενος νὰ ἐκτελέσῃ ἐπὶ ἕνα μῆνα ἐκδρομὰς καθημερινὰς ἀρχόμενος ἀπὸ μικρὰς καὶ βαθμηδὸν εἰς τοιαύτας ἐπέκεινα τῶν 100 χιλιομέτρων. Εὐθὺς ὡς ἤθελε παρατηρήσῃ, ὅτι ἐντὸς μιᾶς ἡμέρας δύναται νὰ διανύσῃ ἕκατὸν χιλιομέτρα ἀνευ ἐλαχίστης κοπώσεως, δύναται νὰ ἀρχίσῃ τὴν ἐντὸς Ποδηλατοδρομίου ἀσκήσιν. Ἡ ἐκτὸς τοῦ Ποδηλατοδρομίου τοιαύτη προπόνησις σκοποῦν ἔχει εἰς τὸ νὰ δυναθῆ ὁ προπονοῦμενος νὰ ἀπογυμνωθῆ πάσης περιττῆς ὀργανικῆς οὐσίας.

Ἡ ἐν ποδηλατοδρομίῳ ἀσκήσις δέον νὰ γίνηται δις τῆς ἡμέρας. Νὰ διανύῃ 10 χιλιομέτρα τὴν πρωΐαν καὶ δέκα τὴν ἑσπέραν, προσπαθῶν νὰ διανύῃ ταῦτα ταχέως μὲν καὶ κανονικῶς ἀφ' ἑνός, καὶ ἀφ' ἑτέρου χωρὶς νὰ ἐξαντλῆ τὰς δυνάμεις. Ἡ ἀπόστασις τῶν 10 χιλιομέτρων εἶνε ἢ καταλληλοτέρα διὰ τοιαύτην προπόνησιν, καθόσον ἢ μὲν μικροτέρα δὲν θὰ ἐξήρκει, ὥστε νὰ θέσῃ ὁ προπονοῦμενος εἰς χρησιμοποίησιν ὅλας τὰς δυνάμεις του, ἢ δὲ μεγαλητέρα ταύτης ἀπόστασις δύναται νὰ ἐπιφέρῃ ἐξάντλησιν τῶν δυνάμεων ἕνεκα διαρκοῦς κοπώσεως. Ἐὰν καθ' ἐκάστην ἡμέραν χρονομετρᾷ τὸν καταναλισκό-

μενον χρόνον διὰ τὴν διάνυσιν τῶν 10 χιλιομέτρων θέλει παρατηρήσῃ ὅτι καθ' ἐκάστην ἡμέραν θέλει διανύσῃ αὐτὴν εἰς ἕν ἢ εἰς πλείονα δευτερόλεπτα ὀλιγότερον. Καὶ τὴν μὲν πρωΐαν ὁ χρόνος ὁ καταναλισκόμενος θὰ εἶνε μικρότερος τοῦ τῆς ἑσπέρας: φανερὰ τοῦτου ἐξήγησις εἶνε, ὅτι ἡ ἐργασία τῆς πρωΐας λαμβάνει χώραν ὅταν τὸ σῶμα δὲν ἔχῃ ὑπόσθη οὐδεμίαν κόπωσην, ὅτε ὁ στόμαχος εἶνε ἐλάχιστα βεβαρυσμένος (μὲ ὀλίγη τροφήν, ἢν δέον νὰ λαμβάνῃ ὁ προπονοῦμενος τὴν πρωΐαν) καὶ ὅταν διὰ τοῦ ὕπνου ἐπανήλθον αἱ κατὰ τὴν προτεραίαν ἀπολεσθεῖσαι δυνάμεις. Εἰς δύο τινὰ δέον ὁ προπονοῦμενος νὰ ἐντείνῃ τὴν προσοχὴν του: α') εἰς τὸ νὰ διανύῃ τὴν ἀπόστασιν ὅσον τὸ δυνατόν κανονικότερον καὶ β') εἰς τὸ νὰ μὲν ἀκίνητος ἐπὶ τοῦ ποδηλάτου (τουτέστι νὰ κινή τὸ ποδηλάτον διὰ μόνον τῶν ποδῶν του: τὸ ἄλλο σῶμά του νὰ μὲν ἐντελῶς ἀκίνητον). Διὰ τῆς τοιαύτης ἐργασίας δέον νὰ ἐπιδιώξῃ νὰ διανύσῃ τὰ 10 χιλιομέτρα μὲ ταχύτητα τοῦλάχιστον 40 χιλιομέτρων καὶ ἰδίως νὰ δίδῃ τὴν ἐντύπωσιν ὅτι εὐκόλως ὄθει τὸ ποδηλάτον ἀνευ καταναλώσεως δυνάμεων ἀνωφελῶς. Ἰδίως εἰς τὴν ἀρχὴν τῆς ἐν τῷ ποδηλατοδρομίῳ προπονήσεώς του δέον νὰ τρέχῃ μόνος καὶ μὴ τίθεται ὀπισθεν οὐδενός. Μόνον μετὰ πάροδον ὁλοκλήρου μηνὸς δύναται νὰ τεθῆ ὀπισθεν ἄλλου τρέχοντος καὶ τότε μόνον ὀπισθεν ἐκεῖνου, ὅστις διανύει τὴν ἀπόστασιν οὕτως ὡς καὶ ὑφίλει νὰ διανύσῃ αὐτὴν ὁ προπονοῦμενος.

Ὅταν ὁ δρομεὺς φθάσῃ εἰς τὸ προεκτεθὲν σημεῖον τῆς διανύσεως τῶν 10 χιλιομέτρων μὲ ταχύτητα 40 χιλιομέτρων, κατάλληλος καιρὸς νὰ ἀρχίσῃ τὰ emballages, ἅτινα κατὰ πρῶτον μὲν δὲν πρέπει νὰ εἶνε μεγαλειτέρα τῶν 100 μέτρων. Βαθμηδὸν ὅμως καὶ κατ' ὀλίγον δέον νὰ αὐξάνῃ τὴν ἀπόστασιν ταύτην εἰς 150, 200, 250 μέχρι 300 μέτρων. Προκειμένου περὶ emballages ἐπὶ ἀποστάσεως μεγαλειτέρας τῶν 100 μέτρων δέον ὁ δρομεὺς νὰ αὐξάνῃ προοδευτικῶς τὰς δυνάμεις του μέχρι τέλους, προσπαθῶν νὰ αὐξάνῃ ἢ ταχύτης του μέχρις οὗ ἤθελε φθάσῃ εἰς τὴν γραμμὴν τῆς ἀφίξεως. Προὕτως περὶ demarrage τοῦ δρομέως δέον οὗτος νὰ συναθροίσῃ τὰς δυνάμεις του ἐντελῶς ἀπάσας, ἄς αὐτοστιγμῆ νὰ διαθέτῃ ἐν δεδομένη στιγμῇ.

Δρομεὺς ταχύτητος δέον νὰ μεταχειρίζεται πολλαπλασιασμὸν ποδηλάτου 6,60 μέχρις 7 μέτρων.

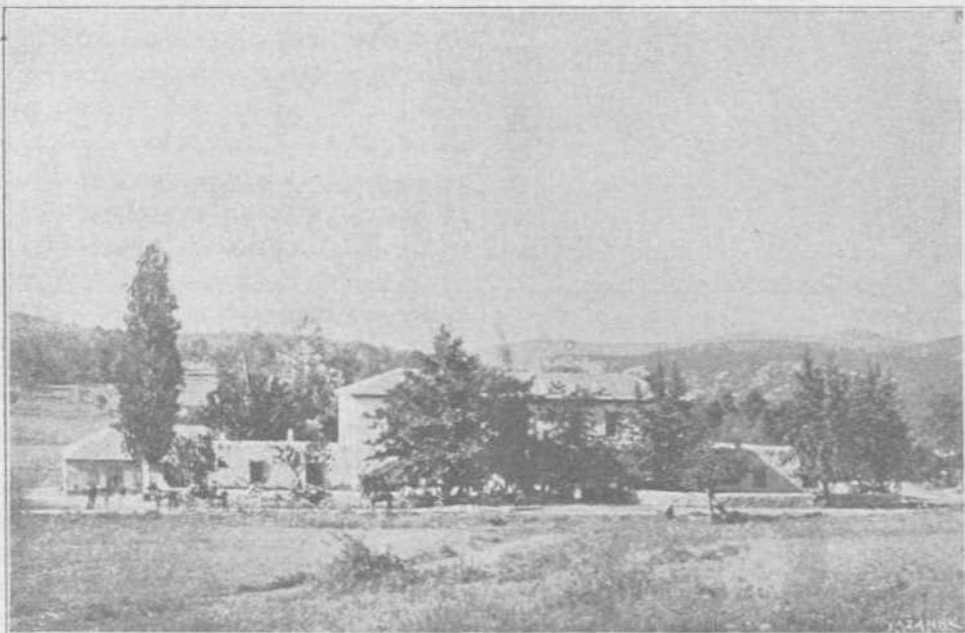
(Ἐπεταὶ συνέχεια)

ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΗΜΕΡΑΙ

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ

ΑΘΗΝΩΝ

Συνεχίζοντας τὰς ἐκδρομὰς τῆς τρεχούσης ἐξαμηνίας τὰ μέλη τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου ἐξέδραμον εἰς διάφορα μέρη τῆς Ἀττικῆς κατὰ τὰς τελευταίας ἐβδομάδας. Καί δὴ τὴν 14ην Μαρτίου 1899 ἀναχωρήσαντα τὴν 7 καὶ 15' π. μ. ἐκ τοῦ ἐπὶ τῆς ὁδοῦ Ἀγχεσμοῦ καταστήματος τοῦ Συλλόγου ἀφίκοντο διὰ τῶν ὁδῶν Πανεπιστημίου, Πατησίων καὶ Θηβῶν, καὶ μετὰ μικρὰν



Φωτογραφία κ. Μ. Μίνδλερ

ἀνάπαυσιν εἰς θέσιν Κτυπητὸ, τὴν 9ην π. μ. εἰς Τατόιον. Ἐντεῦθεν, ἀφοῦ προγευμάτισαν, ἀνεχώρησαν τὴν 10ην π. μ. καὶ διὰ τῆς αὐτῆς ὁδοῦ Θηβῶν, ἡ κακὴ κατάστασις τῆς ὁδοῦ εἰς τινα μέρη ἐδυσχέραινε κατὰ πολὺ τὴν πορείαν, ἐφθασαν μέχρι τοῦ 37ου χιλιομέτρου, ὅθεν λαθόντες τὴν ὁδὸν τὴν ἀγούσαν πρὸς τὴν Σκάλαν Ὁρωποῦ, ἐστράφησαν περὶ τὸ 38ον δεξιὰ καὶ μετὰ ἐνὸς ἑπτά χιλιομέτρου πορείαν ἀφίκοντο τὴν 11ην καὶ 30' π. μ. εἰς Μαλακᾶσαν. Ἡ Μαλακᾶσα, ἥτις ἀποτελεῖ μέρος τοῦ μεγάλου κτήματος Ὁρωποῦ, τὸ ὅποσον ὁ ἀείμνηστος Α. Συγγρός ἐκληροδότησεν εἰς τὸ Ἀμαλίσιον Ὁρφανο-

τροφεῖον, σύγκειται ἐκ πολλῶν χιλιάδων στρεμμάτων ἐκτάσεως καλλιεργημένων καὶ μὴ, ἐν τῷ μέσῳ τῆς ὁδοῦ παρὰ πηγὴν δροσεροῦ ὕδατος κεῖται ὡραία ἀγροτικὴ ἐπαυλις. Ταύτης δὲ σχηματισμοῦς τετράγωνον, εἰς τὸ μέσον τοῦ ὁποίου κεῖται μεγάλη ἀυλὴ, ἡ μὲν μεσημβρινὴ πλευρὰ σχηματίζεται ὑπὸ ὡραίας διωρόφου οἰκοδομῆς, σκιαζομένης κατὰ τὸ πλεῖστον ὑπὸ δένδρων ὕψηλων, αἱ δὲ ἄλλαι τρεῖς πλευραὶ εἶνε σειραὶ μονορόφων οἰκίσκων χρησίμων εἰς ἵπποστάσια, βουστάσια καὶ κατοικίας τῆς ὑπηρεσίας αὐτῶν. Ἐν Μαλακᾶσῃ παρεσκευάσαν, προμηθευθέντες παρὰ τῶν αὐτόθι καλλιεργητῶν ὄα, ἐλαίαις, τυρόν, ἄρτον μέλαινα γλυκύτατον καὶ οἶνον ἄδολον βητηνίτην, τὸ πρόγευμά των, μεθ' ὃ ἐπεσεκέφθησαν τὴν ἐκκλησίαν καὶ τὰ περίξ ἀγροκήπια.

Κατὰ τὴν ἐπάνοδον ἐπεδραδύνθη ἀναγκαιῶς ἡ πορεία, κατὰ τὴν ἀνάδοσιν διὰ τῆς ζητσοειδούς εἰς τὸν Πάρνηθα ὁδοῦ καὶ οὕτω κατέστη δυνατὴ μάλιστα κατὰ τὴν 9ην π. μ. ἡ ἀφίξις εἰς Τατόιον, ὅθεν μετὰ μικρὸν γεῦμα ἀνεχώρησαν τὴν 9ην καὶ 45' π. μ. καὶ διὰ τῶν αὐτῶν ὁδῶν Θηβῶν, Πατησίων καὶ Πανεπιστημίου ἀφίκοντο ἀνευ περαιτέρω στάσεως τὴν 7ην π. μ. εἰς τὸ κατάστημα τοῦ Συλλόγου διανύσαντες ἐν ὄλῳ 78 χιλίομετρα, ἅπαντες εὐσταλεῖς καὶ ζωηροί, τὰς ἀρίστως ἀποκομίζοντες ἐντυπώσεις ἐκ τῆς λαμπρᾶς ταύτης ἐκδρομῆς των.

Τὴν 28 Μαρτίου 1899 ἡ ἐκδρομὴ ἐγένετο εἰς Ν. Φαλήρον, εἰς ὃ κατήλθον οἱ ἐκδρομεῖς ἀναχωρήσαντες ἐκ τοῦ καταστήματος τὴν 9ην 30' π. μ. διὰ τῆς ὁδοῦ Π. Φαλήρου καὶ τῆς παραλιακῆς, αἰτίνες μεθ' ὅλων τὴν κατὰ τὴν προηγουμένην νύκτα καὶ τὴν πρωΐαν πίπτουσαν ἀδιάκοπον βροχὴν ἦσαν ἐν ἀρίστη καταστάσει. Κατὰ τὸ διάστημα τῆς ἐν Ν. Φαλήρῳ σταθμεύσεως ἠσκήθησαν ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ εἰς τὴν ποδοσφαίρισιν, μεθ' ὃ ἀναχωρήσαντες τὴν 11ην καὶ 30' π. μ. ἀφίκοντο τὴν μεσημβρίαν εἰς Ἀθήνας, διανύσαντες ἐν ὄλῳ 18 χιλίομετρα.

Τὴν ἐκδρομὴν τῆς ἐπομένης Κυριακῆς 4ης Ἀπριλίου 1899 ἐξετέλεσεν ὁ Ποδηλατικὸς Σύλλογος εἰς τὸ χωρίον Κιοῦρκα τοῦ Μαραθῶνος. Ἀναχωρήσαντες οἱ ἐκδρομεῖς ἐκ τοῦ ἐν Ἀθήναις καταστήματος τὴν 7ην π. μ. προσχώρησαν διὰ τῶν ὁδῶν Πανεπιστημίου καὶ Κηφισίας, ἀφίχθέντες δὲ εἰς Κηφισίαν τὴν 8 καὶ 5' π. μ. παρέμειναν αὐτόθι καὶ ἐν τῷ ξενοδοχείῳ Μεγάλῃς Βρετανίας, ἐνθα καὶ ὁ Σταθμὸς Βοηθειῶν τοῦ Συλλόγου μέχρι τῆς 8 καὶ 40' π. μ. ἔνα λάθωσι μικρὸν ἐκ γάλακτος καὶ καφέ πρόγευμα καὶ ἐξελέγξωσι τὸ Κιθώτιον Βοηθειῶν. Ἐκ Κηφισίας προσχώρησαν μέχρι τοῦ 18 χιλιομέτρου τῆς ὁδοῦ Τατοῦ, ὅθεν διὰ τῆς πρὸς δεξιὰν ἀγούσης βατῆς ὁδοῦ διὰ μέσου τοῦ δάσους, ἐχώρησαν διὰ τῆς Βρύσης Λιακοπούλου, θέσεως Κεραμίδι καὶ νέας ἀμαξιτῆς ὁδοῦ Μαρκοπούλου, μετὰ πολλῶν στάσεων χάριν τῶν ἐνεργουμένων ὑπὸ τοῦ τμήματος τῶν Ἐκδρομῶν καὶ Περιηγήσεων καταμετρήσεων πρὸς σύνταξιν τοῦ Ποδηλατικοῦ Χάρτου Ἀττικῆς, τὴν 10 καὶ 40' π. μ. εἰς τὸ παρὰ τὸ 33 χιλίομετρον χωρίον Κιοῦρκα, κείμενον εἰς τὰς ἀνατολικὰς ὑπηρεσίας τοῦ Πάρνηθος ἐπὶ θέσεως ὕψηλης καὶ μακρόθεν περιόπτου. Αἱ πέντε ὥραι τῆς αὐτόθι σταθμεύσεως ἐχρησιμοποιήθησαν εἰς ἐπίσκεψιν τοῦ χωρίου καὶ τῆς ἐκκλησίας καὶ εἰς ἀναγκαιοτάτην ἀνάπαυσιν μετὰ τὸ ἕκτακτον λαμπρὸν πρόγευμα, τὸ ἐκ τοῦ προχείρου προμηθευθὲν ἐκ τῶν καταστημάτων τοῦ χωρίου, ἐν τῇ εὐγενῶς καὶ αὐτοπροαιρέτως ὑπὸ τοῦ ἐκ τῶν προϋχόντων κ. Ἀλεξ. Κ. Βιλλιώτου προσενεχθείσῃ εὐρυχώρῳ οἰκίᾳ του. Ἡ ἀναχώρησις ἐκ τοῦ χωρίου ἐγένετο κατὰ τὰ προδιαγεγραμμένα τὴν 3 καὶ 45' π. μ. μετὰ πορείαν δὲ δίωρον, διακοπτομένην χάριν τῆς ἐξετάσεως τῶν παρὰ τὴν ὁδὸν σπουδαιότερων σημείων ἀφίχθησαν τὴν 5 καὶ 45' π. μ. εἰς Κηφισίαν,

ὅθεν μετὰ τὴν λήψιν ἀναφυκτικῶν τιμῶν ἀνεχώρησαν τὴν 6 καὶ 30' καὶ ἐπανήλθον τὴν 7 καὶ 30' εἰς Ἀθήνας, διανύσαντες ἐν ὄλῳ 67 χιλίομετρα.

Ἡ ἐκδρομὴ τῆς ἐπομένης Κυριακῆς 11 Ἀπριλίου 1899 ἐγένετο εἰς τὴν δώδεκα περίπου χιλίομετρα ἀπέχουσαν γνωστὴν θέσιν Δαφνί, χάριν τοῦ καθορισμοῦ τῶν θέσεων τῶν πρὸς ὁδηγίαν τῶν ἐκ τοῦ ἀγῶνος τοῦ δρόμου τοῦ Ναυπλίου ἐρχομένων τὴν ἡμέραν ἐκείνην ποδηλατῶν τοποθετησομένων κοσμητόρων καὶ ἐλεγκτῶν τοῦ Συλλόγου.

Οἱ ἐκδρομεῖς ἀνεχώρησαν ἐκ τοῦ καταστήματος τὴν 7ην π. μ. μετὰ τὴν ἐκτέλεσιν δὲ τῆς ὑπηρεσίας ταύτης καὶ ἐξέτασιν τοῦ ἐν Δαφνίῳ τοποθετημένου, ἐν τῷ αὐτόθι καταστήματι τοῦ κ. Ἰωάν. Μουρίκη, Κιθωτίου Βοηθειῶν ἐπανήλθον εἰς Ἀθήνας τὴν 9ην καὶ 38' π. μ. διανύσαντες ἐν ὄλῳ χιλίομετρα 23.

Τὴν 25 Ἀπριλίου 1899 τὰ μέλη τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου ἐξέδραμον εἰς Σκάλαν τοῦ Ὁρωποῦ. Ἐξ Ἀθηνῶν οἱ ἐκδρομεῖς ἀνεχώρησαν τὴν 5 καὶ 20' π. μ., ἀφίχθέντες δὲ εἰς Τατόιον τὴν 7 π. μ. ἔλαβον αὐτόθι τὸ πάντοτε κατ' αὐτὴν τὴν ὥραν τῆς πρωΐας πρόχειρον ἐν τῷ ξενοδοχείῳ πρόγευμα ἐκ γάλακτος καὶ νωποῦ βουτύρου. Ἐκ Τατοῦ ἀνεχώρησαν τὴν 8 καὶ 10' π. μ. καὶ μετὰ οὐχὶ μικρᾶς δυσχερείας ἕνεκα τῆς εἰς πολλὰ μέρη κακῆς καταστάσεως τῆς ὁδοῦ, ἀφίκοντο τὴν 10 καὶ 10' π. μ. εἰς Σκάλαν Ὁρωποῦ, τὴν ἔδραν τῆς διευθύνσεως τῶν κτημάτων Ὁρωποῦ τοῦ ἀοιδίμου Α. Συγγροῦ, ἀπέχουσαν χιλίομετρα 49.500 ἀπ' Ἀθηνῶν. Ἐν τῷ αὐτόθι παντοπωλείῳ τοῦ κ. Ἰω. Πέππα, ἐν ᾧ ἔτυχον προθυμοτάτης περιποιήσεως, διήλθον μέχρι τῆς παρασκευῆς τοῦ ἀναγκαιοτάτου προγεύματός των, ἀποτελεσθέντος ἐξ ὄων κατὰ διαφόρους τρόπους μαγειρευθέντων καὶ τυροῦ. Γευστικώτατος καὶ ἄδολος βητηνίτης συνεπλήρωσε τὸ πρόγευμα καὶ ἀπέδωκε τὰς ἐκ τῆς μακρᾶς πορείας ἀπωλεσθείσας δυνάμεις εἰς τοὺς ἐκδρομεῖς, οἱ ὅποιοι ἐπὶ τῆς παραλίας ὑπὸ τὸν δροσερώτατον μπίτην τοῦ Εὐδοϊκοῦ κόλπου ἤρχισαν προπαρασκευαζόμενοι πρὸς ἀναχώρησιν. Τὴν 1 καὶ 20' π. μ. διαιρεθέντες εἰς δύο τμήματα ἀνεχώρησαν ἀπὸ τῆς Σκάλας Ὁρωποῦ καὶ τὸ μὲν ἐν ὑπὸ τὸν ἀρχηγὸν τῶν Ἐκδρομῶν ἐχώρησε κατ' εὐθεῖαν εἰς Τατόιον, ἐνθα ἀφίκετο τὴν 3 καὶ 40' π. μ.

τό δὲ ἕτερον ὑπὸ τὸν Γεν. Ἀρχηγόν, περιλαμβάνον τὸς τὴν χαρτογραφικὴν ὑπηρεσίαν τοῦ Συλλόγου ἀναλαμβάντας παραμένον καθ' ὁδόν, ὅπου ἡ ἀνάγκη ἐπέβαλλε καὶ ἀπασχολούμενον εἰς καταμετρήσεις καὶ συλλογὴν πληροφοριῶν ἀφίκετο εἰς Τατόιον τὴν 5 καὶ 20' μ. μ. Μετὰ τὴν ἐν τῷ αὐτῷ ξενοδοχείῳ ληψὶν μικροῦ προγεύματος ἀνεχώρησαν ἅπαντες ὁμοῦ τὴν 6 καὶ 10' μ. μ. τὴν δὲ 7 καὶ 25' μ. μ. ἀφικνοῦντο εἰς τὸ ἐν Ἀθήναις κατάστημα τοῦ Συλλόγου διανύσαντες ἐν ὄλῳ χιλιόμετρα 99.

ΝΕΑ ΜΕΛΗ

Ἐξελέχθησαν ἐπίτιμα μὲν οἱ κκ. Ἄθως Ρωμάνος, ὑπουργὸς ἐπὶ τῶν Ἐξωτερικῶν καὶ Νικόλαος Μαυροκορδάτος, πρεσβευτὴς ἐν Κωνσταντινουπόλει καὶ τακτικὰ οἱ κκ. Λ. Τσέρνοβιτς, Κ. Χατζηδημητρίου, Κ. Μελάς, Θ. Οἰκονόμου, Στ. Παναγόπουλος, Α. Λύδης, Γρ. Θεοφιλάτος, Φ. Κανελλόπουλος, Ἡλ. Ζέγγελος, Ἰω. Τοπάλης, Ἰω. Δαλλαπόρτας, Κ. Τοπάλης, Γ. Γιολδάσης, Ἐδ. Δυπὸν, Ἀ. Πάλλης, Δ. Πρινοπούλου, Κ. Σάμιος, Ν. Ἰωαννίδης, Ἰω. Θεολόγης, Κ. Ζερβουδάκης, Θ. Σέρρος, Ἀν. Χαρτουλάρης, Ν. Στράτος, Ἀ. Συνέσιος, Ἐπ. Λαμπαδάριος, καὶ Ν. Ζαφειρίου.

ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΙΟΝ ΦΑΛΗΡΟΥ

ΑΓΩΝΕΣ ΔΙΟΡΓΑΝΟΥΜΕΝΟΙ
ΥΠΟ ΤΟΥ

ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΑΘΗΝΩΝ

11^{ΗΣ} ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ὑπὸ πρωτοφανοῦς ἐπιτυχίας ἐστέρθησαν οἱ ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ Φαλήρου τελεσθέντες ποδηλατικοὶ καὶ ἀθλητικοὶ ἀγῶνες τῆς 11 Ἀπριλίου. Πλήθος κόσμου παρέστη εἰς τοὺς ἀγῶνας διεξαχθέντες ἐν πλήρει τάξει.

Τὴν Ἑλληνοδικὸν Ἐπιτροπὴν ἐπὶ μὲν τῶν ἀθλητικῶν ἀγωνισμάτων ἀπήρτιζον οἱ κ. κ. Γ. Α. Παπαθασιλείου, Α. Κορδέλλας καὶ Η. Ταμπάκοπουλος διορισθέντες ὑπὸ τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλληνικῶν Γυμναστικῶν καὶ Ἀ-

θλητικῶν Σωματείων, ἐπὶ δὲ τῶν ποδηλατικῶν ἀγῶνων οἱ κ. κ. Σ. Μζῦρος, Β. Μπαρὰς καὶ Ν. Ροῖδης μέλη τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν. Χρὴς ἀφείτου ἐξετέλει ὁ κ. Μ. Χρηστομανὸς καὶ κριτοῦ ἀφίξεως ὁ κ. Ι. Ἡπίτης. Γενικὸς Ἐφορὸς ἐπὶ τῶν Ἀθλητικῶν Ἀγωνισμάτων ὁ συνεργατὴς τῆς «Ἐπιθεωρήσεως» κ. Ι. Χρυσάφης καὶ ἐπὶ τῶν ποδηλατικῶν ὁ κ. Ἀγκωνάκης, Γενικὸς Γραμματεὺς τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν.

Εἰς τοὺς ἀγῶνας δρόμου ἐκ μὲν τῶν seniors διεκρίθη ὁ κ. Χ. Νικολαΐδης, ἐκ δὲ τῶν juniors οἱ κ. κ. Π. Βαρβογλῆς, Βραχηνὸς καὶ Μπέλιας. Διεκρούντος τοῦ ἀγῶνος ἀφίκοντο εἰς τὸ Ποδηλατοδρομίου Φαλήρου οἱ ἐκ Ναυπλίου ἀνεχώρησαντες ποδηλάται τὴν 7^ῃ καὶ 55' π. μ. Πρῶτος ἔφθασεν ὁ Ἀλέξ. Μιχαηλίδης τὴν 4^ῃ 27' 50" ¹/₃, διανύσας τὴν ἀπόστασιν μεταξύ Ναυπλίου-Ἀθηνῶν-Νέου Φαλήρου ἐκ χιλιομέτρων 152 εἰς 8^ῃ 32' 56" ¹/₃, δεύτερος ὁ Π. Παρλασκυνοπούλου καὶ τρίτος ὁ Ἡλίας Χρηστόπουλος. Καὶ οἱ δύο πρῶτοι κατέρριψαν τὸ record τῆς ἀποστάσεως ταύτης τοῦ ἀγῶνος τοῦ παρελθόντος ἔτους, τὸ ὅποιον εἶχεν ὁ κ. Α. de Gædrieh μὲ 10^ῃ 35'.

Ἀγὼν δρόμου 100 μέτρων.

Juniors

Α' σειρά.

- 1) Στουρνάρας Β.
- 2) Βάρβογλης Π.

Χρόνος 13'.

Β' σειρά.

- 1) Βραχηνὸς Γ.
- 2) Παλιγγίνης Γ.

Χρόνος 13" ¹/₃.

Τελικὸς ἀγὼν.

- 1) Π. Βάρβογλης.
- 2) Π. Στουρνάρας.

Ἵστερησαντες: Βραχηνὸς, Γ. Παλιγγίνης.

Χρόνος 12 ¹/₃.

Ὁ τελικὸς ἰδίως ἀγὼν καθ' ὃν νικητὴς ἀνεδείχθη ὁ Π. Βάρβογλης διεξήχθη πεισματωδέστατα. Εἰς τὸ τέρμα ἐκτός τοῦ πρώτου, ὅστις ὑπερέβη τὸν δεύτερον δύο μέτρα, οἱ ἄλλοι ἔφθασαν σχεδὸν ταυτοχρόνως ὀλίγα ἑκατοστά τοῦ μέτρου ἐχώριζον αὐτοὺς ἀπ' ἀλλήλων. Ὁ Βάρβογλης εἰς τὸν ἀγῶνα δρόμου 100 μ. εἶνε κατὰ τὴν γνώμην μας δρομεὺς πρώτης τάξεως.

Ἀγὼν δρόμου 400 μέτρων.

α) Juniors

- 1) Γ. Βραχηνός.
- 2) Γ. Μπέλιας.

Ἵστερησαντες: Π. Βάρβογλης, Γ. Ζαχαράτος, Γ. Παλιγγίνης καὶ Κατσουρός.

Χρόνος 1' 2" ¹/₃.

Seniors

- 1) Χ. Νικολαΐδης.
- 2) Θ. Ξενάκης.

Χρόνος 59" ¹/₃.

Record τῆς ἀποστάσεως ταύτης Πανελληνιον εἶνε 56 ²/₃ τοῦ κ. Ι. Ἀμπελά τῆς 11 Μαρτίου ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ Φαλήρου.

Καὶ ὁ ἀγὼν οὗτος διεξήχθη πεισματωδῶς μεταξύ τῶν τε juniors καὶ seniors. Κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ ἀγῶνος τῶν juniors προέτρεξεν ὁ Μπέλιας, ὅστις ἤρχετο πρῶτος μέχρι τῆς τελευταίας στροφῆς, ὅτε καταφθάνει τοῦτον ὁ Γ. Βραχηνός, ὅστις κατάρθωσε νὰ τὸν ὑπερτερῆσῃ φθάσας πρῶτος εἰς τὸ τέρμα.

Ὁ διὰ τοὺς δρομεῖς στίβος τοῦ Ποδηλατοδρομίου Φαλήρου εἶνε εἰς ἐκ τῶν καλητέρων τοῦ κόσμου ὡς ἐκ τῶν στροφῶν, αἵτινες εἶνε λίαν μεγάλαι καὶ οὐδόλως καταπονοῦσι τοὺς δρομεῖς.

Ἀγὼν δρόμου 110 μέτρων μετ' ἔμποδιων.

α) Juniors

- 1) Γεώργιος Μπέλιας.
- 2) Ζαχαράτος Γερ.

Χρόνος 19'.

β) Seniors

- 1) Θ. Ξενάκης.
- 2) Ι. Ἀμπελάς.

Χρόνος 17" ¹/₃.

Ἐπιτυχῶς διεξήχθη καὶ ἀγὼν δρόμου 110 μέτρων μετ' ἔμποδιων καὶ εἰς χρόνον ἐκτάκτως ἐπιτυχή.

Ἀγὼν δρόμου 1500 μέτρων.

- 1) Κουντούρης Δ.
- 2) Γολέμης Δ.

Χρόνος 5' 11" ²/₃.

Ἵστερησαντες: Γ. Σκιαδάς, Α. Βυζικουδάκης καὶ Ι. Ἀναστασόπουλος.

Ὁ ἀγὼν οὗτος διεξήχθη ἀπ' ἀρχῆς μέχρι

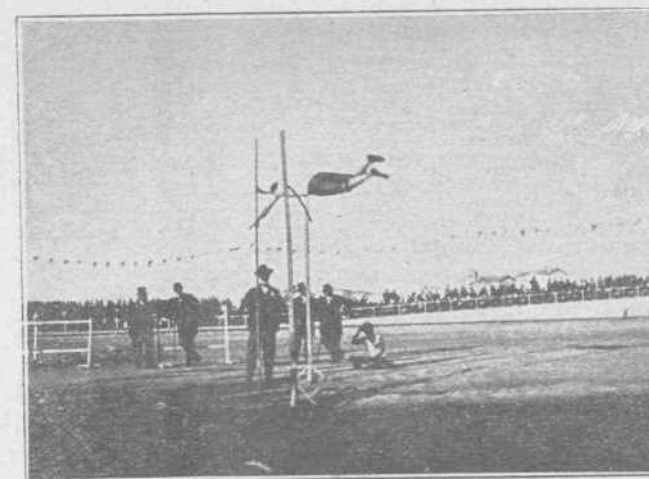
τέλους μὲ ἀρκετὴν ταχύτητα ὁ Γολέμης καθ' ὅλον τὸ διάστημα παρηκολούθει κατὰ πόδας τὸν νικητὴν Κουντούρη, οὕτως ὑπέστησεν εἰς τὸ τέρμα ἐν καὶ μόνον μέτρον. Κατὰ τὸν ἀγῶνα τοῦτον διεκρίθη καὶ ὁ νεώτερος Γ. Σκιαδάς καὶ ἰδίως ἐντύπωσιν ἐπροξένησεν ἡ εὐκολία μεθ' ἧς ἔτρεχεν. Ἐπιτυχῶς ἐγύμνασιν εἰς ὑποστή, ἀναμφιβόλως θὰ εἶνε ἐκ τῶν μελλόντων πρωταθλητῶν τῆς Ἑλλάδος εἰς τοὺς ἀγῶνας δρόμου.

Ἀγὼν πάλης.

- 1) Πέτσας.
- 2) Σκουτέρης.

Μετὰ τοὺς ἀγῶνας δρόμου ἐπηκολούθησεν ἀγὼν πάλης, εἰς ὃν συμμετέσχον τέσσαρες ἀθληταί, οἱ Χ. Ταβουλάρης, Δημητρίου, Σκουτέρης καὶ Πέτσας. Οἱ τέσσαρες οὗτοι κληροθέντες ἀπέτελεσαν δύο ζεύγη τὸ πρῶτον ἀπετέλεσθη ἐκ τῶν Ταβουλάρη καὶ Πέτσα καὶ τὸ δεύτερον ἐκ τῶν Σκουτέρη καὶ Δημητρίου. Μετὰ ἀγῶνα διαρκέσαντα ἐπὶ πολὺ, νικηταί τῶν ζευγῶν ἀνεδείχθησαν οἱ Πέτσας καὶ Σκουτέρης, οἵτινες κατόπιν συνηγωνίσθησαν πρὸς ἀλλήλους. Ἡ νίκη ἦτο ἐπὶ πολὺ ἀμφίροπος καὶ μόλις μετὰ τὴν ἐβδόμην σύρραξιν κατάρθωσε ν' ἀναδειχθῆ νικητὴς ὁ Πέτσας.

Ἑλληνοδικῶς εἰς τὸ ἀγώνισμα τῆς πάλης ἦτο ὁ κ. Ἰωάννης Χρυσάφης, ἐκ τῶν ὀλίγων ἐν Ἑλλάδι, οἵτινες δύνανται νὰ χρησιμεύσωσιν ὡς ἑλληνοδίκαι εἰς τὸ δυσχερέστατον τοῦτο ἀγώνισμα.



Instantané κ. Ι. Γαυριτάκη.

Ἀγὼν ἄλματος ἐπὶ κοντῷ.

- 1) Χ. Νικολαΐδης.
- 2) Θ. Ξενάκης.

Ὁ Χ. Νικολαΐδης κατώρθωσε νὰ πηδήσῃ 3 μέτρα καὶ 75 ἐκστ. Τὸ record τοῦ Κόμου εἰς τὸ ἀγώνισμα τοῦτο εἶνε 3.57

Ποδηλατικός ἀγὼν 5,000 μέτρων.

Τοὺς ἀθλητικούς ἀγῶνας ἐπηκολούθησε ποδηλατικός ἀγὼν πέντε χιλιομέτρων εἰς ὃν συμμετέσχον οἱ Νικόλαος Κοσμᾶς, Ἰωάννης Νοταρᾶς, Πασχαλίγος, Louis Wilson, Τούμπλας Β. καὶ Ἰάκωβος Νικολόπουλος τεταρτῆς κατηγορίας ποδηλάται.

Ὁ ἀγὼν οὗτος διεξήχθη ἀπὸ τῆς ἀρχῆς ταχύτατα καθόσον ὁ Νοταρᾶς κατώρθωσε δι' ἐνὸς ὠραιότατου demarrage νὰ προσπεράσῃ τοὺς ἀντιπάλους του, οἵτινες ἀμέσως ὤρμησαν πρὸς καταδιώξιν του· ἀτυχῶς ὅμως εἰς τὴν τρίτην στροφὴν κατέπεσε καὶ ἀπεσύρθη τοῦ ἀγῶνος.

Μετὰ τὴν πτώσιν τοῦτου νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ Ἰάκωβος Νικολόπουλος. Τὴν δευτέραν θέσιν ἠμφισβήτησαν μέχρι τέλους οἱ Louis Wilson καὶ Β. Τούμπλας, οἵτινες ἔφθασαν εἰς τὸ τέρμα κατὰ τὴν σειρὰν ταύτην.

Ἄγὼν

Ναυπλίου - Ἀθηνῶν - Ν. Φαλιῆρου.

Ὁ μέγας οὗτος ἀγὼν ἀντοχῆς, ὅστις ἀπὸ τοῦ παρελθόντος ἔτους διοργανοῦται ὑπὸ τοῦ Ποδηλατικῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν, προσέβλεπεν 11 ποδηλατιστὰς τοὺς Π. Παρασκευόπουλον, Ἡλ. Σωτηρίου, Ἀλ. Μιχαηλίδην, Ἡλ. Χριστόπουλον, Albert Richard, Π. Ἀναγνωστόπουλον, Antoine de Gœdrich, Eduard A. W. Harris καὶ Georges Poirson.

Τὸ σημεῖον τῆς ἀναχωρήσεως τὴν 7 ὥραν καὶ 55' ἔδωκεν ὁ κ. Μάριος Φιλίπ ὅστις εἶχε μεταβῆ πρὸς διευθέτησιν τοῦ ἀγῶνος εἰς Ναυπλίον. Ὁ Μιχαηλίδης ἀφίκετο εἰς τὸ Ποδηλατοδρόμιον τὴν 4 ὥραν 27' 56" $\frac{1}{3}$. Δεύτερος ἀφίκετο τὴν 4 ὥραν 51' 11" $\frac{1}{3}$ ὁ Π. Παρασκευόπουλος καὶ τρίτος ὁ Ἡλίας Χριστόπουλος τὴν 6 $\frac{1}{2}$ μ. μ. καὶ ἡμίσειαν ὥραν βραδύτερον ἀφίκετο ταυτόχρονα οἱ Ἀλ. Γεωργαντζᾶς καὶ Ἡλίας Σωτηρίου.

Ἡ κατάστασις τῆς ὁδοῦ εἶνε οἰκτρά καὶ ὁμολογουμένως ὁ χρόνος ὁ διανυθείς διὰ τὴν ἀπόστασιν τῶν 152 χιλιομέτρων εἶνε ἀρκετὰ καλός. Ἐκ τῶν συναγωνισθέντων, ὁ Ἀγγλος Harris ἔμεινε εἰς Κόρινθον. Ὁ δρομεὺς οὗτος εἶνε ταχύτητος καὶ μόνον διὰ νὰ βοηθήσῃ τὸν φίλον του Poirson συμμετέσχε τοῦ ἀγῶνος. Ὁ Poirson ἤρχετο μέχρι Κακῆς Σκαλας μετὰ τοῦ Ν. Μιχαηλίδου προπορευόμενος τῶν ἄλλων, ὅπου ἐθράκυσθη ὁ ἀεροφόρος σωλὴν τοῦ

ποδηλάτου του. Ὁ κ. Γκέδριχ ὅστις ἤρχετο ὀλίγον βραδύτερον καὶ εἶχε μεγάλας ἐλπίδας νὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὸ τέρμα, ἀν μάλιστα λαθῶμεν ὑπ' ὄψει τὸν ἀγῶνα τοῦ παρελθόντος ἔτους, κατὰ τὸν ὅποιον, ἐνῶ ὑστέρει τοῦ Κωλίτη πλέον τῆς ἡμισείας ὥρας μέχρις Ἐλευσίνος, εἶχε κατορθώσει ἐν τούτοις νὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὸ Νέον Φαληρον ἔπεσε καὶ μωλωπισθεὶς δεινῶς ἠναγκάσθη νὰ ἐγκαταλείψῃ τὸν ἀγῶνα.

Οἱ νικηταὶ ἔφθασαν εἰς τὸ Ποδηλατοδρόμιον σχετικῶς ἐν καλῇ καταστάσει.

25^{ΗΣ} ΑΠΡΙΛΙΟΥ

Τὴν 25 Ἀπριλίου ἔλαβον χώραν ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ Φαλήρου ἀγῶνες ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν, εἰς οὓς συμμετέσχον πάντες οἱ ἐξ ἐπαγγέλματος Ἑλλήνης ποδηλάται, ὁ Ἀγγλος E. Harris, ὁ Γάλλος G. Poirson καὶ οἱ ἄρτι ἀφικόμενοι ἐξ Ἀλγερίου Γάλλοι ποδηλάται François Berrens καὶ Henry Janniot. Εἰς τοὺς ἀγῶνας τούτους ἀνεδείχθη ὑπέρτερος πάντων ὁ Γάλλος G. Poirson, κατορθώσας νὰ καταβάλλῃ πάντας τοὺς ἀντιπαρὰβληθέντας αὐτῷ καὶ ἀναδειχθεὶς πρῶτος νικητῆς εἰς πάντας τοὺς ἀγῶνας, εἰς οὓς συμμετέσχε. Μετ' αὐτὸν ἀνώτερος τῶν λοιπῶν ἀνεδείχθη ὁ Π. Σαββίδης, κατορθώσας νὰ νικήσῃ ἀλληλοδιαδόχως ὅλους τοὺς Γάλλους καὶ τὸν E. Harris, ἀν καὶ ἐν τῷ ἀγῶνι τῶν 3000 μέτρων ὑπελείφθη τοῦ Α. Τζαβάρρα. Ἐκ τῶν Γάλλων ποδηλατῶν, ἐκτὸς τοῦ G. Poirson, ὅστις ὁμολογουμένως εἶνε καλὸς ποδηλάτης ταχύτητος, οἱ λοιποὶ εἶνε κατώτεροι τῶν πρωταθλητῶν μας ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν. Ὁ Henry Janniot εἶνε δρομεὺς ἀντοχῆς καὶ ἐλπίζομεν ὅτι εἰς τοιοῦτον ἀγῶνα θέλει ἀναδειχθῆ νικητῆς. Ἡ ἀλήθεια εἶνε ὅτι ὅλοι οἱ Γάλλοι, μὴδὲ τοῦ Poirson ἐξαίρουένου, εἶνε πολὺ κατώτεροι τῶν πρωταθλητῶν μας φιλάθλων τοῦ ἔτους 1896. Τὸ record τῆς ἐποχῆς ἐκείνης τοῦ στίβου εἶνε 24" καὶ οὐδεὶς ἐξ αὐτῶν εἶνε εἰς θέσιν νὰ τὸ καταρρίψῃ. Ὁφείλομεν νὰ παρατηρήσωμεν ὅτι ὁ Π. Σαββίδης κατὰ πρώτην φοράν ἀντιπαρὰβληθεὶς πρὸς ξένους ποδηλάτας δὲν ἔδειξε τὴν ὅποιαν ἀπαρκιότητος ὄφειλε νὰ ἔχῃ πρὸς τὰς δυνάμεις του πεποιθήσιν καὶ διὰ τοῦτο εἶδομεν αὐτὸν ἐλθόντα τέταρτον εἰς τὸν τελικὸν ἀγῶνα τῶν 1000 μέτρων.

Ἄγὼν διεθνῆς 1000 μέτρων.

Α' σειρά.

- 1) Π. Σαββίδης.

- 2) E. Harris.

Χρόνος διανυθείς 1' 33".

Υστερήσας: François Berrens.

Ὁ Π. Σαββίδης κατώρθωσε νὰ ὑπερτερῆσῃ τὸν E. Harris ἐν μῆκος ποδηλάτου. Ὁ François Berrens ἔμεινε ὀπισθεν τοῦ Harris τριπλὴ μῆκη ποδηλάτου.

Β' σειρά.

- 1) G. Poirson.

- 2) H. Janniot.

Υστερήσαντες: Ἡλίας Χριστόπουλος, Γ. Χατζηδημητρίου.

Χρόνος 1' 32" $\frac{1}{3}$.

Ὁ G. Poirson ἐνίκησεν ὑπερτερῆσας τὸν H. Janniot δύο μῆκη ποδηλάτου. Οἱ ἄλλοι ὅλοι ἦσαν πολὺ πλησίον.

Τελικὸς ἀγὼν.

- 1) G. Poirson.

- 2) H. Janniot.

Υστερήσαν κατὰ σειρὰν: E. Harris καὶ Π. Σαββίδης.

Χρόνος 1' 30" $\frac{1}{3}$.

Εὐθὺς ὡς ἐδόθη τὸ σημεῖον τῆς ἐκκινήσεως ὁ H. Janniot ἤρχισε νὰ προτρέχῃ, ἀκολουθούμενος κατὰ σειρὰν ὑπ' ὄλων τῶν ἄλλων. Εἰς τὴν τελευταίαν στροφὴν ὁ Poirson ἤρχισε τὸ emballage αὐτοῦ καὶ κατώρθωσε νὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὸ τέρμα, παρακολουθούμενος ὑπὸ τοῦ Janniot εἰς τεσσαρῶν μέτρων ἀπόστασιν. Ὁ Σαββίδης μὴ τοποθετηθεὶς καλῶς εἰς τὴν τελευταίαν στροφὴν, ὑστέρησεν ὅλων. Ὁ λόγος δὲ ἔνεκεν τοῦ ὁποίου καθυστέρησεν εἶνε ὁ ἀνώτερος ἀναγραφόμενος. Διότι κατὰ τὴν γνώμην μας ὁ Σαββίδης τὴν ἐποχὴν ταύτην εἶνε ταχύτερος καὶ τοῦ Harris, καὶ τοῦ Berrens, καὶ τοῦ Janniot.

Ἄγὼν 2000 μέτρων.

(Τετάρτης κατηγορίας ποδηλατῶν).

- 1) Χρ. Παραμυθιώτης.

- 2) Ν. Κοσμᾶς.

Υστερήσας: Β. Τούμπλας.

Χρόνος 3' 30" $\frac{1}{3}$.

Ὁ Χρ. Παραμυθιώτης, πολὺ δυνατώτερος τῶν συναγωνιστῶν του, κατώρθωσε νὰ φθάσῃ πρῶτος εἰς τὸ τέρμα, ὑπερβὰς τὸν δεύτερον πλέον τῶν 100 μέτρων.

Ἄγὼν 3000 μέτρων.

(Μετὰ τὴν Ἑλλήνων ποδηλατῶν).

- 1) Γ. Τζαβάρρας.

- 2) Π. Σαββίδης.

Υστερήσεν: Η. Χριστόπουλος.

Χρόνος 5' 35".

Ὁ Γ. Τζαβάρρας ἔτρεξεν ἐκτάκτως ὠραῖα καὶ κατώρθωσε νὰ ὑπερτερῆσῃ τὸν Π. Σαββίδην, ἐπιβάνοντα ξένου ποδηλάτου, 50 ἐκαστὰ τοῦ μέτρου.

Ἄγὼν διεθνῆς 5,000 μέτρων.

- 1) G. Poirson.

- 2) Π. Σαββίδης.

Υστερήσαντες: Τζαβάρρας, Janniot καὶ E. Harris.

Καὶ εἰς τὸν ἀγῶνα τοῦτον ὁ Τζαβάρρας ἔτρεξεν ἐκτάκτως ὠραῖα, ἀλλ' εἰς τὸ τέλος δὲν ἠδυνήθη ν' ἀντιστῇ εἰς τὸ τελικὸν emballage. Πρῶτος ἔφθασεν ὁ G. Poirson ἀκολουθούμενος κατὰ τὸ μῆκος ποδηλάτου ὑπὸ τοῦ Σαββίδου. Ὁ Τζαβάρρας καὶ ὁ Janniot ἔφθασαν 50 ἐκαστὰ τοῦ μέτρου ὀπισθεν τοῦ Σαββίδου. Ὁ Harris ἔμεινε πολὺ ὀπίσω τῶν δύο τελευταίων.

Ἄγὼν 1000 μέτρων, 5000 μέτρων.

(Τρίτης κατηγορίας ποδηλατῶν).

- 1) Σπυρ. Βέλλας.

- 2) G. Klein.

Υστερήσαντες: Ἡλ. Σωτηρίου, Ἰάκωβος Νικολόπουλος, Ἰωάν. Λορέντζος, Θ. Παπαχρηστοδούλου.

Ὁ Βέλλας ἔτρεξεν ἐξόχως ὠραῖα, κατορθώσας νὰ ὑπερτερῆσῃ τὸν δεύτερον G. Klein πλέον τῆς ἡμισείας στροφῆς. Προπονούμενος θὰ γίνῃ ἐκ τῶν ἀρίστων ποδηλατῶν.

Handicap 1,000 μέτρων.

- 1) G. Poirson (scratch).

- 2) E. Harris (5 μέτρα).

Υστερήσαντες: Τζαβάρρας (15 μέτρα), Σαββίδης (scratch 5 μ.), Henry Janniot καὶ Ν. Κοσμᾶς (70 μ.).

Match ἐπὶ 2,000 μέτρων.

- 1) G. Poirson ἐπὶ ἀπλοῦ ποδηλάτου.

2) Π. Σαββίδης καὶ Π. Παρασκευόπουλος ἐπὶ διπλοῦ ποδηλάτου.

- 3) E. Harris ἐπὶ ἀπλοῦ ποδηλάτου.

Χρόνος 4' 13".

Ὁ ἀγὼν οὗτος κατέδειξε ὅτι ὁ G. Poirson εἶνε ἀνώτερος ταύτην τὴν ἐποχὴν ὅλων τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν μας.

10^η ΜΑΪΟΥ

Τὴν παρελθοῦσαν Κυριακὴν, ὀρισμένην ἡμέραν ἀγώνων τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν, προσπαθοῦντος πάσῃ δυνάμει καὶ θυσίᾳ διὰ τῶν συνεχῶν τούτων ἀγώνων νὰ ἀναζωπυρήσῃ παρ' ἡμῖν τὴν σωματικὴν ἀσκήσιν (ἢ τέλεισι ἀγώνων εἶνε τὸ μᾶλλον συντεῖνον πρὸς τοιοῦτον σκοπὸν μέσον καθ' ἃ καὶ εἰς κύριον ἄρθρον τῆς «Ἐπιθεωρήσεως» μας ἐπραγματεύθημεν) ἔλαβον χώραν ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ Νέου Φαλήρου ποδηλατικοὶ ἀγῶνες φιλάθλων καὶ ἀγῶνες Foot-Ball μεταξύ τῶν μελῶν του, ποδηλατικὸν match μεταξύ τῶν Ε. Harsis καὶ Π. Σαββίδου καὶ record ποδηλατικὸν ἡμίσειας ὥρας μετὰ προελαυνόντων ὑπὸ τοῦ Georges Poirson, τοῦ νικητοῦ τῶν ἀγώνων τῆς 25 Ἀπριλίου.

Παραδειγματικὴ τάξις ἐπεκράτησε καθ' ὅλην τὴν διεξαγωγὴν τῶν ἀγώνων.

Εὐχάριστον δὲ ἐξ ἀρχῆς ἐντύπωσιν ἐνεποίησε τὸ γεγονός ὅτι τριάκοντα πέντε μέλη τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου, ἐν οἷς ὀκτὼ μέλη τοῦ Διοικητικοῦ αὐτοῦ Συμβουλίου καὶ ὁ Πρόεδρος μετέσχον τῶν διαφόρων ἀγώνων ἐνισχύοντες διὰ τοῦ παραδείγματός των τὴν τε πρὸς τὰς σωματικὰς ἀσκήσεις ἐφεσιν καὶ ἀμύλλαν.

Καὶ ἀμέσως ἐν ἀρχῇ κατὰ τὴν ὀρισμένην ὥραν ἤρξατο ὁ δρόμος τοῦ ποδηλατικοῦ record τῆς ὥρας ὑπὸ τοῦ Γάλλου ποδηλάτου G. Poirson· ἀτυχῶς ὁμοῦς ἔνεκα τῆς ἐπελευθύνσεως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς βλάβης εἰς τὸ ποδήλατόν του καὶ τῆς ἁλλείψεως προελαυνόντων καὶ τοῦ πνέοντος σφοδροῦ ἀνέμου, ὁ δρόμος οὗτος κατέστη πολὺ κοπιώδης καὶ μετὰ ἡμίσειαν ὥραν, καθ' ἣν διήνυσσε 16.750 μέτρα ἐκπύρηνθη ἢ λῆξις αὐτοῦ. Κατὰ τὸ διάστημα τοῦτο ἀφίχθη εἰς τὸ Ποδηλατοδρομίου καὶ ὁ δεινὸς πεζοπόρος ὁ φίλος κ. Κ. Παρασκευαΐδης ἐκ τῆς ἐν Ναυπλίῳ ἐκδρομῆς του

ζωηρὸς καὶ εὐσταθῆς γενόμενος δεκτὸς ἐν εὐφροναίᾳ καὶ ζητωκραυγαῖς ὑπὸ τῶν θεατῶν.

Ὁ κ. Κ. Παρασκευαΐδης, ἐκκινήσας τὴν 4 1/2 ἐκ τοῦ καταστήματος τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν ἔφθασεν εἰς τὸ Ναυπλίον μετὰ συνεχῆ πορείαν ἐντὸς εἰκοτεσσάρων ὥρων διανύσας τὴν μεταξύ Ἀθηνῶν - Ναυπλίου ἐξ ἑκατὸν πενήκοντα (150) χιλιομέτρων ἀπόστασιν μὲ μέσιν ταχύτητα 6 καὶ 1/4 χιλιομέτρου καθ' ὥραν



καὶ βηματίσας κατὰ τὰς εἰκοσιτέσσαρας (24) ὥρας τοῦλάχιστον ἑκατὸν πενήκοντα χιλιάδας (150,000) βήματα. Καθ' ὅλον τὸ διάστημα τῆς εἰκοσιτετραώρου πορείας ὁ Κ. Παρασκευαΐδης οὔτε ὑπνον ἐδοκίμασεν οὔτε ἄλλην τινὰ ἀνάπαυσιν, οὔτε καὶ τροφήν ἔλαβεν· ἐν μόνον ὠδὸν καὶ μικρὸν τεμάχιον ἄρτου ἔφαγε πέραν τῆς Κορίνθου ἐν τῷ ξενοδοχείῳ (χάνι) Σολωμοῦ.

Ἐδῶρ ὁμοῦς ἔπινε κατὰ κορον ὅπου σπανίως εἴρισκε τοιοῦτον. Τὸ record (ὑπερωρον, ὡς ὀνομάζει τοῦτο ὁ ἴδιος), λαμβανόμενης ὑπ' ὄψιν τῆς μεγάλης ζέσης, τῆς οἰκτρᾶς καταστάσεως τῆς ὁδοῦ καὶ τῆς ἐξηκονταετοῦς ἡλικίας τοῦ ἐπιτυχόντος τοῦτο θαυμαστοτεροῦ τῶν πεζοπόρων μας, εἶνε θαῦμα. Τὸν θαυμασμόν τῆς τοιαύτης ταχύτητος καὶ αντοχῆς αὐξάνει τὸ ὅτι δὲν κατεβλήθη πῶς ὁ πεζοπόρος μας, ὥστε ἠδυνήθη νὰ ἐπαναλάβῃ ἀνέτως ἀμεσον ἐπιστροφὴν πεζοπορικὴν καὶ νὰ φθάσῃ ραδιώτατος εἰς τὸ Ποδηλατοδρομίου.

Ἡ ἐνδυμασία τοῦ Κ. Παρασκευαΐδου, ὡς δεῖκνυται ἐν τῇ παρατιθεμένῃ φωτογραφίᾳ αὐτοῦ, εἶνε ἡ μέλαινα τῆς ἐπισκέψεως, ἔνεκα τῆς ἐορταζομένης ἐξηκονταετηρίδος αὐτοῦ καὶ συναντήσεώς του μετὰ γνωστῶν αὐτῷ πρὸ πολλοῦ προσώπων καὶ τόπων ὁσώδων, χλοερῶν ἢ μὴ. Ἐφόρει ἀκόμη ἐπιπέδιλα (γκέτας), ἅτινα, ὡς λέγει ὁ πεζοπόρος, οὐσιωδέστατα προεβύλαξαν τὴν βλάβην τῶν ποδῶν αὐτοῦ ἐκ τοῦ κονιορτοῦ.

Ἡ ἐκ τῆς παρατιθεμένης τοῦ πεζοπόρου φωτογραφίας ἐντύπωσις εἰς τοὺς μὴ ἰδόντας εἰσέτι τὸν Κ. Παρασκευαΐδου ἔσεται μεγάλη καὶ διὰ τὸ σπανίως ὑψηλὸν ἀνάστημα τοῦ πεζοπόρου.

Ἡ ἀφίξις τοῦ Κ. Παρασκευαΐδου εἰς Ναυπλίον τὴν 4 1/2 μ. μ. τῆς 7 Μαΐου ἀνηγγέλη ἡμῖν ὑπὸ τούτου διὰ τοῦ ἀμέσως τὴν 4 καὶ 40' ὥραν μ. μ. παραδοθέντος τηλεγραφήματός του, τοῦ ἐξῆς:

"ΠΟΔΗΛΑΤΙΚΟΝ ΣΥΛΛΟΓΟΝ ΑΘΗΝΩΝ

«Ἡ μεγάλη ζέστη, ἡ ἀπνία καὶ ἄλλαι παρόμοιαι δυσκολίαι κατενικήθησαν. Εἰσηλθὼν εἰς τὸν ἐνταῦθα σταθμὸν τὴν 4 καὶ 1/2 μ. μ. Ἐπιστρέφων, θὰ περιπατήσω τὴν σημερινὴν καὶ αὐριανὴν νύκτα.

Χαίρετε,

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΪΔΗΣ,

Ἦκούσαμεν τοῦ πεζοπόρου, ἦδη λέγοντος καὶ τὸ ἐξῆς δίστιχόν του:

«Ἐξῆντι χρόνιαι περπατῶ σὲ πλάγι διεβάτης, κί' ἄλλασσω μ' αὐτὰ χιμερισμοὺς ἀθάτους μετ' ἀγάπης».

Ἐν γένει ἡ ἀγάπη τοῦ Κ. Παρασκευαΐδου πρὸς τὰς ἐξοχὰς κατέστησε πιθανώτατα καὶ τὸν χαρακτῆρα αὐτοῦ, ὡς γνωστὸν ἡμερον καὶ εὐχάριστον.

Μετὰ τὸ πέρας τῶν ἀγώνων αὐθροῦτος ἐξεδηλώθη ὁ πρὸς τὸν Κ. Παρασκευαΐδου θαυμασμός καὶ ζῶνται ἐπανεληφθῆσαν αἱ ζητωκραυγαί, ὅτε ὁ Πρόεδρος τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου Ἀθηνῶν ἐξάρας τὴν μοναδικὴν πεζοπορίαν ἀπένειμεν αὐτῷ μετάλλιον ἀργυροῦν, ἀναμνηστικὸν τοῦ μεγάλου ἀθλητικοῦ κατορθώματος.

Ἐν τῷ δευτέρῳ ἀγῶνι ποδηλατικῷ φιλάθλων (handicap) 2.000 μέτρων ἦλθε πρῶτος ὁ κ. Στ. Νικολοπούλος (scratch) καὶ δεύτερος ὁ κ. Ν. Ζαφειρίου. Εἶτα ἤρξατο ἡ πρώτη manche τοῦ μεταξύ τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν Ε. Harris καὶ Π. Σαββίδου ἀγῶνος (match) 2.000 μέτρων εἰς ὃν ἀνεδείχθη νικητὴς ὁ Ε. Harris, ὑπερτερήσας τὸν Π. Σαββίδου κατὰ ἐν ὁλόκληρον μῆκος ποδηλάτου. Μετὰ τοῦτο ἐγένετο ὁ τέταρτος ἀγὼν ποδηλατικῶν φιλάθλων μελῶν τοῦ Συλλόγου, εἰς ὃν ἐνίκησε πρῶτος ὁ κ. Ν. Ζαφειρίου καὶ δεύτερος ὁ κ. Θ. Κωστόπουλος. Διεκρίθησαν δὲ κατ' αὐτὸν καὶ οἱ κ. κ. Γ. Βραχνός, Ε. Δηλιγεώργης καὶ Α. Σταθάτος.

Ὁφείλομεν ἐνταῦθα νὰ ἐξάρωμεν ὅτι πάντες οἱ χρόνοι τῶν φιλάθλων μας καὶ ἰδίως τῶν κ. κ. Σ. Νικολοπούλου, Ν. Ζαφειρίου καὶ Α. Σταθάτου κατὰ τὴν ἐν τῷ Ποδηλατοδρομίῳ προπόνησιν ἦσαν καλύτεροι τῶν ἐξ ἐπαγγέλματος ποδηλατῶν.

Εἶτα ἐπικολούθησεν ἡ δευτέρα manche τοῦ μεταξύ Σαββίδου καὶ Harris ἀγῶνος καθ' ὃν νικητὴς ἀνεδείχθη ὁ Σαββίδης ὑπερτερήσας τὸν Ε. Harris ἡμισιν μῆκος ποδηλάτου. Ἐπειδὴ ἀμφότεροι οἱ συναγωνισταὶ ἐκέρδησαν ἀνά μίαν ἐκ τῶν manches ἀπεφασίσθη νὰ γίνῃ μετὰ τὸν ἀγῶνα τοῦ Foot Ball καὶ ἄλλος ἀγὼν ἐπὶ τῆς αὐτῆς ἀποστάσεως, οὗ ὁ νικητὴς θὰ ἀνεκηρύσσεται ὀριστικὸς τοιοῦτος.

Μετὰ τοὺς ἀγῶνας τούτους ἐτελέσθη ἄλλος ἀγὼν, ὁ ὁποῖος δεόν ἰδιαίτερος νὰ σημειωθῇ εἰς τὰ ἀθλητικὰ χρονικά τῆς Ἑλλάδος, ἀγὼν ποδοσφαιρίσεως (Foot Ball) μεταξύ δύο ὁμίλων τοῦ Ποδηλατικοῦ Συλλόγου, ἐξ ὧν ὁ εἰς ὑπὸ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ κ. Σ. Ἀγκωνάκη καὶ ὁ ἕτερος ὑπὸ τὴν ἀρχηγίαν τοῦ κ. Δ. Πετροκοκκίνου. Δικητὴς τοῦ ἀγῶνος ἦτο ὁ κ. Ιωάννης Χρυσάφης, ὁ διευθυντὴς τοῦ Γυμναστηρίου τοῦ Πανελληνίου Συλλόγου. Μετὰ ζῶηρον καὶ ἐνδιαφέροντα ἀγῶνα 40 ὄλων λεπτῶν τῆς ὥρας ἐνίκησεν ὁ ὑπὸ τὸν κ. Σ. Ἀγκωνάκη ὁμίλος, κατορθώσας αὐτοῦ τοῦ ἀρχηγοῦ νὰ κερδίσῃ ἐν τέρμα. Ὁ ἀγὼν διεξήχθη μετὰ μεγάλης

τάξεως καὶ ζωηρότητος μέγα ἐπισύρας τὸ ἐνδιαφέρον τῶν θεατῶν καίτοι μὴ γνωρίζοντων κατὰ τὸ πλεῖστον τὰ κατὰ τὴν παιδιὰν τῆς ποδοσφαιρίσεως. Ἐλπίζομεν ὅτι ἡ ἀθλητικωτάτη αὕτη παιδιὰ, ἡ ἀθλητὰς καὶ ὁρομεῖς ὀημιουργοῦσα, θὰ λάβῃ τὴν προσήκουσαν αὐτῇ θέσιν μεταξὺ τῶν ἐν Ἑλλάδι συνήθων σωματικῶν ἀσκήσεων, καθόσον συνδυάζει σὺν τῇ ἀσκήσει καὶ τὴν τέρψιν καὶ εὐχαρίστησιν, χρησιμεύει δὲ καὶ ὡς ἐξαιρέτος καὶ ἀπολύτως ἀκίνδυνος προπόνσις εἰς τοὺς μέλλοντας ἀθλητὰς.

Διὰ τὸ βῆμα τοῦτο τῆς ἀθλητικῆς προόδου δεόν νὰ υπερηφανηθῆται ὁ Ποδηλατικὸς Σύλλογος Ἀθηνῶν ὅτι αὐτὸς πρῶτος ἐπετέλεσεν, ἀξιοὶ δὲ θερμῶν συγχαρητηρίων εἶνε ὅτε Πρόεδρος αὐτοῦ καὶ οἱ Σύμβουλοι, αὐτοὶ πρῶτοι κατερχόμενοι ἐν τῇ κονίστρῳ. Ἐκ τῶν ἀγωνιστῶν διεκρίθησαν ὁ κ. Δ. Πετροκόκκινος διὰ τὰ συνεχῆ αὐτοῦ dribbling καὶ οἱ κ. κ. Κ. Ζερβουδάκης, Ν. Πασπάτης καὶ R. Lefebre διὰ τὰ ἐπιδεικτώτα αὐτῶν coups francs.

Μετὰ τὸν ἀγῶνα τοῦτον ἔλαβε χώραν ὁ τελικὸς ἀγὼν μεταξὺ τοῦ E. Harris καὶ τοῦ Π. Σαββίδου. Ὁ Harris εἰς τὸ πρῶτον virage τῆς τελευταίας στροφῆς ὑψώσας τὴν χεῖρα ἐσταμάτησε, καθόσον, καθ' ἃ ἐβεβαίωσε καὶ ὁ ἐπὶ τούτῳ τεταγμένος ἑφόρος κ. I. Γαυριαλάκης, ὁ Π. Σαββίδης προσπαθὼν νὰ ὑπερτερῆσῃ τὸν ἀντίπαλόν του ἔκοψε τὴν φορὰν τούτου εἰσελθὼν εἰς τὴν ἐσωτερικὴν γραμμὴν πρὶν ἢ ὑπερβῆ τὸν ἀντίπαλόν του ἀρκετὰ ὥστε νὰ μὴ τοῦ ἀναχαιτίσῃ τὴν φορὰν.

Συνεπεία ἐνστάσεως τοῦ Ἄγγλου E. Haris καὶ τῆς βεβαιώσεως τοῦ ἑφόρου τοῦ virage κ. I. Γαυριαλάκη, ἡ ἑλλανόδικος Ἐπιτροπὴ ἀποτελουμένη ὑπὸ τῶν κ. κ. Σ. Μαύρου, Ν. Ροῖδου καὶ Β. Ματαρᾶ ἠκύρωσε τὸν ἀγῶνα καὶ διέταξε τὴν ἐπανάληψιν αὐτοῦ.

Εἰς τὸν ἀγῶνα, ἐπαναληφθέντα καὶ διεξαχθέντα ὑφ' ὅλους τοὺς κανόνας, νικητῆς ἀνεδείχθη ὁ κ. Σαββίδης ὑπερτερῆσας τὸν ἀντίπαλόν ἕνα τροχὸν ποδηλάτου μετὰ emballage ὀλοκλήρου στροφῆς.

Κατὰ τὸ τέλος τῶν ἀγῶνων ἀφίκετο ἐκ Ναυπλίου ὁ ποδηλάτης κ. Antoine de Goedrich, ὅστις ἐκκινήσας ἐκ Ναυπλίου περὶ τὴν 10 καὶ 30' ὑστέρησε κατὰ τρία λεπτά τῆς ὥρας ἀπὸ τὸ τελευταῖον record τοῦ δρόμου Ναυπλίου τῆς 11 Ἀπριλίου 1899. Ὁφείλομεν νὰ ὁμολογήσωμεν ὅτι τὰ μάλιστα συνετέλεσεν εἰς τὴν καθυστέρησιν ταύτην ἡ ἐλλεινὴ κατάσταση τῆς ὁδοῦ ἀπὸ Ναυπλίου μέχρι

Νεμέας, καθόσον, ἐπισκευαζομένη, ἐπληρώθη χαλικίων, πρὸς δὲ καὶ ὁ σφοδρῶς πνέων ἐναντίον ἀνεμος.

Μετὰ ταῦτα ἀπενεμήθησαν εἰς τοὺς φιλάθλους νικητὰς τῶν ἀγῶνων ὡς καὶ εἰς τοὺς τῶν προηγουμένων τὰ διπλώματα μετὰ ὠραίων ἀργυρῶν εἰς τοὺς πρῶτους νικητὰς καὶ χαλκῶν εἰς τοὺς δευτέρους νικητὰς μεταλλίων. Τὴν διανομὴν τῶν ἐπάθλων διενήργησεν ἡ ὑπὸ τοῦ Συνδέσμου τῶν Ἑλλανικῶν Ἀθλητικῶν καὶ Γυμναστικῶν ὀρισθεῖσα ἑλλανόδικος Ἐπιτροπὴ ἐκ τῶν κ. κ. Δ. Λεονώρου, Γ. Παπαδιαμαντοπούλου καὶ Γ. Παλπαδοβασιλείου.

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΣ

(Συνέχεια)

Εἶπομεν ὅτι ἡ γυμναστικὴ οὐ μόνον προληπτικὴ ἀλλὰ καὶ θεραπευτικὴ πολλῶν νοσημάτων πρόξενος γίνεται, ὅταν ἐγκαίρως καὶ μεθοδικῶς καὶ κατὰ τὰς ἐνδείξεις ἐμπειρῶν ἰατρῶν καὶ γυμναστῶν κατάλληλος χρῆσις αὐτῆς γίνεται Ὁ ἰατρὸς Ἡρόδικος ἐκ Βηλυβυρίας, ὡς ἀναφέρει ὁ Πλάτων, λέγει, ὅτι « παιδοτριβῆς ὧν καὶ νοσῶδης γινόμενος, μίξας γυμναστικὴν ἰατρικὴν ἀπέκνοισε πρῶτον μὲν καὶ μάλιστα ἑαυτόν, ἔπειτα δ' ἄλλους πολλούς ». Ὁ Γαλνὸς ὁμοίως βεβαιῶσιν περὶ ἑαυτοῦ, ὅτι « μυρίους, ἀσθενέστερα τινὰ μέρη τοῦ σώματος ἔχοντας, ὡς συνεχέστατα τοῖς κατὰ ταῦτα νοσήμασιν ἀλίσκεσθαι, διὰ μόνης γυμναστικῆς ἀνέρρωσεν ».

Ἡ διὰ τῆς γυμναστικῆς θεραπείας τῶν νοσημάτων στήριξίς τῆς σήμερον ἐπὶ τῶν ἐξῆς φυσιολογικῶν παρατηρήσεων.

Ὅτι πᾶς μῦς ἀσκούμενος μὲν αὐξάνει καὶ τρέφεται ἐν ἀκίνησίᾳ δὲ διαμένων περιπίπτει εἰς ἀτροφίαν καὶ μαρασμόν!

Ὅτι οὐ μόνον ἅπας ὁ μῦς γίνεται εὐτραφέστερος ἀλλὰ καὶ ἐκάστη τῶν ἐν αὐτῷ ἀπείρων μυϊκῶν ἰνῶν γίνεται εὐτραφέστερα, τελειωτέρα καὶ ἐντονωτέρα καὶ ἅπαντα τὰ ἐν τῷ μὲν τούτῳ πολυπληθῆ λεπτότατα ἀγγεῖα καὶ νεῦρα, αὐξανόμενου τοῦ μύος ὅλου, συναυξάνουσι· τάναντι δὲ τούτου ἀργοῦντος, ἐκάστη τῶν ἐν αὐτῷ μυϊκῶν ἰνῶν γίνεται ἀτελεστέρα καὶ λεπτοτέρα καὶ ἅπαντα τὰ ἐν αὐτῷ μαραίνονται κατὰ μικρὸν καὶ συμπικνουῦνται, καὶ ἅπας ὁ μῦς γίνεται χαλαρώτερος, πᾶσαν αὐτοῦ δύναμιν πρὸς κίνησιν ἀποβάλλων βαθμυδόν, καὶ αὐτὴν τὴν ἰδίαν αὐτοῦ ὑφάν.

(Ἐπταὶ συνέχεια)

Κ. ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΔΗΣ