

SPORTNI LIST

Službeno glasilo Zimsko-Sportnega Saveza, Mariborskega zimskosportnega podsaveza, Zbora Nogometnih Sodnikov, sekcija Ljubljana in Ljubljanskega Plivaškega Podsaveza.

Izhaja vsak torek dopoldne.
Naročnina: četrtletno Din 20—, polletno Din 40—, celoletno Din 80—
Naročnina se plačuje vnaprej. — Pošt. ček. rač. 15.703.

Naslov uredništva in uprave „Sportni list“ kavarna Evropa, Ljubljana, Dunajska cesta. — Izdajatelj: za konzorcij „Sportnega lista“ Friedl Leo. Odgovorni urednik Mirko Pevalek, Ljubljana, Pleteršnikova ul. 24. — Tiskarna „Slovenija“. Predstavnik A. Kolman, Ljubljana, Celovška c. 61

Radi praznika 2. februarja, izide prihodnja številka v sredo 4. februarja.

Vsi rokopisi na naslov uredništva in uprave naj se naslovijo na kavarno »Evropa« v Ljubljani.

O PREHRANI SPORTNIKA.

Če pride človek med severne Nemce ali med Holandce, tedaj se mora čuditi njihovi dobri prehrani. Nekaj nemogočega se jim zdi, da bi jedli pri zajutruku le kruh; najrevnejši človek ima vsaj maslo ali marmelado zraven, med tem ko jedo običajno zjutraj tudi jajca ali sir ali meso. Taka prehrana daje brez dvoma več delazmožnosti in več sposobnosti za sport. Nemško — tukaj mislim na rajhovsko prehrano in našo domačo bi lahko primerjali kurjavi s premogom in kurjavi z drvni, efekt pa je itak znan.

Način prehrane je važen za splošno delazmožnost, prav posebej pa še za sport. Da dobijo naši sportniki sliko o pravilni prehrani pri treningu, bom podal v naslednjem navodila, ki jih je izdelal dr. W. Kohlrausch, zdravnik in docent na berlinski visoki šoli za telesne vaje.

Kadar treniraš, tedaj ni dobro, da uživaš prevelike količine hrane. Tudi moraš paziti, da sedeš k jedi redno ob istem času. Dobro žvečenje je neobhodno potreben pogoj za dobro prebavo. Sokovi ustnih žlez so namreč važni za prebavo — morejo se pa izločiti v zadostni meri le pri dobrem žvečenju. Trenirati smeš šele 2 do 3 ure po jedi. Prebavljalni organi rabijo po jedi toliko krvi, da le-ta ne more biti istočasno na razpolago mišicam, ki naj bi služile v treningu. Če bi trenirali takoj po jedi, tedaj bi s tem odvzeli prebavljalnemu organom gotovo količino potrebne krvi in v prebavi bi lahko nastopile motnje. Pogosto so že razpravljali o tem, ali naj uživamo

mešano ali vegetarično hrano.

Dr. Kohlrausch pravi, da je po dosedanjih izkušnjah za one sportne napore, ki ne trajajo dolgo časa, najboljša mešana hrana, za vztrajnostne sporte (smučanje, tek na dolge proge) pa priporoča več vegetarične hrane. S tem pa ni rečeno, da bi bila izključno vegetarična prehrana edino pravilna. Če pogledamo na človeška čeva z ozirom na njih dolžino in na prebavne žleze, tedaj moramo ugotoviti, da so ustvarjene za mešano hrano, za kar govori tudi naše

zobovje. Spominjam se na tri slušatelje berlinske sportne visoke šole, ki so se preživljali ne le vegetarično, temveč zgolj s sadjem (jabolka, smokve, orehi itd.). Dasi so imeli izredno močno voljo tako, da so nekoč v študijske svrhe zdržali 18, odnosno 21 dni, brez vsake drobtinice hrane (edino vodo so uživali), vendar niso mogli doseči v sportu nobenih posebnih uspehov in to radi nezadostne prehrane.

Razumljivo je, da se napake v prehrani pri težkem treningu maščujejo, zato je važno, da posvečamo temu

vprašanju več pažnje. Dr. Kohlrausch predpisuje za lahkotletski trening (pri katerem izvzema teke od 3000 m naprej) sledečo hrano, ki je izračunana za en teden, in sicer za moža, ki tehta 60 do 70 kilogramov.

1000—1500 gr mesa, klobas, rib
2000—4000 gr kruha
250 g sira
750—1000 gr surovega masla, masti
3000—5000 gr krompirja in zelenjadi
500—1000 gr graha, fižola, riža, makaronov
200—400 gr sladkorja.

V obilni meri je treba uživati sveže sadje, zeleno salato in zelenjavo sploh. Beljakovine, ki jih tako rabimo pri treningu, dobivamo iz mesa, sira, graha in fižola. Vendar ni priporočljivo, da bi uživali več beljakovine in maščobe kakor določajo gornji podatki. Pri vsem tem se je treba ozirati na individualne potrebe in deloma tudi na navado. Kot princip naj velja: jej dobro tečno hrano, toda v najmanjših količinah; za naše razmere bi se to reklo manj kruha, več mesa, sira, masla in vsak dan sveže sadje!

Iz Splita na kontinent večnih revolucij

(Od našega posebnega poročevalca.)

Prinašamo prvo poročilo našega poročevalca g. Veljka Poduja, znanega igralca Hajduka. — Pismo smo prejeli ravno v času, ko je bila zadnja številka našega lista že dotiskana, zato ga prinašamo danes.

Viego, 20. januarja.

Pred dvije godine...

Prije pariške olimpijade nije se kod nas znalo za snagu nogometnog sporta u J. Americi. Tek tada se Evropa uvjerala, da je nogometni sport u tim zemljama na zmijernoj visini — tek tada se rešpektom počelo da govori o tamošnjem nogometu, pa su se već počele da stvaraju kombinacije o gostovanju evropskih momčadi u njihovoj dalekoj zemlji. Pregovori su započeli i nakon amsterdamske olimpijade, Evropa je stupila u direktnu sportsku vezu sa J. Amerikom: američanske momčadi su velikim uspjehom posjetile Evropu, a evropske manjim uspjehom J. Ameriku. U nizu tih uzajamnih posjeta, upravo pred dvije godine i Hajduk je započeo sa pregovorima, da ih pred par dana sretno privede kraju, potpisavši dobar ugovor.

Turneja je perfekturna. »Hajduk« je popunio broj onih, koji so bili gosti J. Amerike. Što ga tamo čeka: Uspjeh u borbama sa majstorima svijeta ili neuspjeh?

Vidjeti ćemo...

Daleko od domovine u Južnu Ameriku.

Dok sam bio malo dijete imao sam poseban pojam o Americi. Mislio sam tada u svojem malenom mozgu, da je to zemlja samo za rijetke sretnike dokučiva, mislio sam da se zlato na putu tamo nalazi. Sebe nisam nikako ubrajao u one sretnike, koji su pozvani u takav zemaljski raj.

Ponarasao sam i dobio odmah novu sliku o Americi. Kad sam navršio 16. godinu morao sam da krenem na daleki put do Amerike, baš u jedno od onih mjesta, koje ćemo sada posjetiti. Medjutim jedno je trebalo da uslijedi, a drugo se desilo. U svojoj prevelikoj ljubavi za klub u kojem sam se odgojio, odbio sam od sebe ponudu za takvo putovanje i nakon velike »bure«, koju sam zato trebao da podnesem, ostao sam u Splitu, u Hajduku boreći se dalje oduševljeno za bijeli dres.

Nekoliko godina poslije, danas, onaj isti klub, zbog kojega ranije u svojoj mladosti nisam htio da otpotujem na daleko putovanje, kao za revanš mojoj ljubavi prema njemu, vodi me tamo, da u društvu svojih drugova, vodim njegov dres od pobjede do pobjede.

Hoće li to uslijediti? Optimistički odgovaram na to pitanje sa »da«, poznavajući ljubav svijeta nas za svoj klub, svoj Split i ceo naš nogometni sport. Potpomognuti Zagrebčanima i Beograd-

janima, isto tako idealnim momcima kad se radi o fenomenu našeg sveukupnog sporta, ovaj optimistički odgovor postaje neprocjenivo vrijedan. Idealizem vođen željom za pobjedama, za slavom, može sve da nadjača.

Odlazak.

Split se spremao nekoliko dana. Ponosan, što daje svoje sinove za slavu našeg sporta i nacionalnu propagandu, svom veselju i ponosu dao je vidljivi dokaz prigodom odlaska. Cio sportski Split je upravo pohrlio na kolodvor, da zaželi svojim ljubimcima sretan put; da će ga njegove želje pratiti d ljem cjelog putovanja. Pozdravljanje je trajalo vrlo dugo. Svaki je htio svakoga da pozdravi, svak je htio svakim da se izljubi — cio Split je bio uzbuđen. Bilo je i suza. Rastanak je dug — puna četiri mjeseca, a možda i duže.

Zvižduk je prekinuo rastajanje. Trebalo je u voz. Željeznica je polako počela da odmiče. Kao da je dah zastao svima u prvom momentu, da nakon toga, kao bujica vode, zaori iz hiljade grla: »zdravo!«

Stanica nam je nestala s vida, a mi smo još dugo slušali pozdravne povike, koji su nas opominjali na ponos Splita s nama, na ponos Splita svojom bijelom jedanaesticom.

U Zagrebu.

Kad smo se najmanje nadali neugodnostima, one nam se desile. Gotovo, da nisu porazno po putovanje djelovale. Najprije odkaš igrača, pa uskrata visumu austrijskog na našem kolektivnom pašošu. Prvo smo rješili lako. Na mjesto onih koji su odpali, pozvali smo simpatične igrače Concordie Pavelića i Ferića, koji su se zato odazvali našom pozivu, da pojačaju naše redove. Pašošima je bilo već teže. Sve intervencije u Zagrebu nisu uspjele. Tek, kad se naš okretni i rutinirani vodja puta g. inž. Kaliterna sjetio, da telefonskim putem stvar uredi direktno sa Bećem, konzulat je dao vizum.

I posljedna zapreka je prebodjena i mi smo praćeni našim druckerima u Zagrebu ostavili u srijedu 14. januara zagrebačku stanicu. Iz Splita je doputovao, da nam u ime cjelog sportskog Splita zaželi i iz ove polazne stanice sretan put, naš vrijedni i simpatički predsjednik g. inž. Dešković. Njegova prisutnost nas je neobično obradovala, a kad se redom zljubio sa svim članovima, ekspedicije, bili smo zaučnici tom pažnjom. Oduševio nas je. U takvom raspoloženju obećali smo mu, da ćemo ga nakon svake igre raspoložiti, kao što je on nas, svojim nenadanim dolaskom u Zagreb.

Od Ljubljane kroz Austriju i Švicarsku do Pariza.

Bilo je 5 sati, kad smo ostavili Zagreb. Noć se polako spuštala. Tama je bila već potpuna, kad smo ostavljali okolicu Zagreba. Udobno smo se smjestili po kupeima i već su neki kartali. Do večere bilo ih je već — suhih. Stotine su padale — opasni kartaši! Ipak zvuk zvona podigao je sve sa sjedišta, da u udobnom kupeu restorana, uz bogato jelo dočekaju Ljubljanu.

Dok smo ulazili u ljubljansku stanicu čuli smo viku naših, da dalmatinskom običaju, na taj bučan način dočekaju svoje drugove. Nekoliko srdačnih riječi sa uglednim športašima ljubljanske Ilirije — dobre želje od ovih nam upućene, pjesma o »veličini Splita« i voz je krenuo. »Zdravo«, jako, dugo, zvučno i opet se čuo, posljedni, koji nas je pratio, ostavljajući našu lijepu domovinu. Taj kao da nam je bio još miliji od onih ranijih, jer je bio posljednji pred odlazak.

Uputili smo se u tamnu noć. Snježne pahuljice padale su na prozore — zima je započela. Ona će po pričanju astronomoma biti vrlo jaka (izgleda, da so se astronomi pošteno zmotili! Op. uredn.). Sjetili smo se u tom momentu, da ćemo je mi izbjjeći. To nas je sve obradovalo. Idemo u tople krajeve...

Probudio sam se oko 8 sati, a da nisam ni čuo carinike austrijske, koji su nas pregledavali pri ulasku u Austriju. Vrijeme je bilo maglovito. Snijeg je svugdje bio debeo.

Prolazili smo kroz uzorna sela, čista lijepa, simpatična. Oduševljavao sam se takvim redom. Prosvjećen narod! Zamislio sam se i zapitao: »Koliko će dugo još preći, dok takav red bude kod nas vladao?« Žalio sam tada, da to što skorije uslijedi. Ali — teško je do tolikog stupnja kulture tako brzo da se pokreći.

Bili smo za objedom, kad smo kod Bucksa prešli preko granice na Švicarsku. Nakon formalnog pregleda, vlak je krenuo dalje. Sada su nam se počele da redaju upravo veličanstvene slike. Ljepota prirode nas je oduševljavala »vidi ono«, pa »vidi ovo« redovito se ponavljalo, a krajevi su nadolazili lepši i lepši. Stotine skijaša, toplo odjevenih, sklizali su se s jedne i druge strane pruge. Sretnici, žive u zemlji u kojoj je zimski sport na najvećoj visini i koji svojim čarima pruža i najtužnijima zadovoljstvo, i nesretnima sreću.

U vozu smo imali visokog gosta. Podkancelar austrijski dr. Schober putovao je u Ženevu na zasjedanje društva naroda. Veliki i cijenjeni taj političar bio je tako dobar, da je dozvolio, da ga se slika, zahvalivši posmjehom.

Nakon dva sata vožnje po Švicarskoj dokučili smo prvo švicarsko jezero na

SPORTNIKI
kupujte pri
TEKSTIL
BAZARJU
na
KREKOVEM TRGU
Plačila
tudi na obroke!

Ali ste poravnali naročnino?

