CATALUNYA ATLETICA

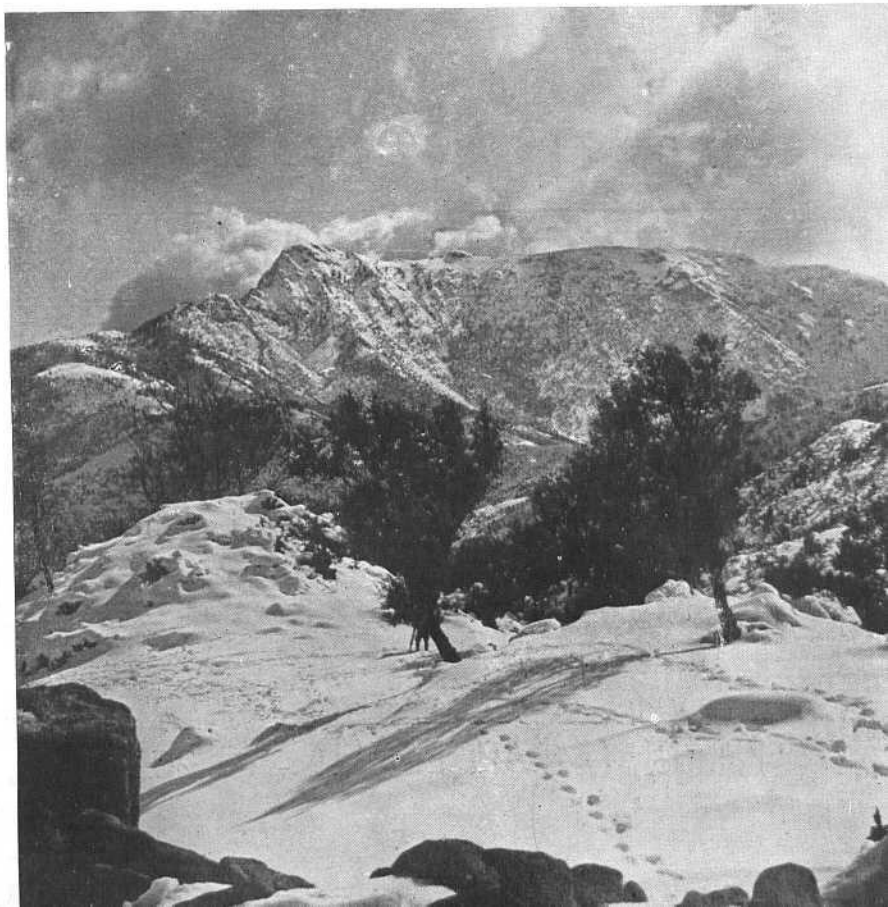
GENERALITAT DE CATALUNYA
Biblioteca Esportiva
Direcció General de l'Esport

DESEMBRE 1933

núm. 4

30 cèntims

GOURDIN
l'ex-recorman del món
en un dels seus salts



Les agudes
CAMI DE SANT MARÇAL
Foto. J. Reixach Arxiu C. M. B.

El Dique Flotante

Av. Portal de l'Angel, 9
Canuda, 45 y 47
Telèfons 14693 - 94 - 95

Es on trobareu els aticles de vestir per a esquí, de més novetat, de millor qualitat i de preus més ajustats

La casa de bon gust i distinció

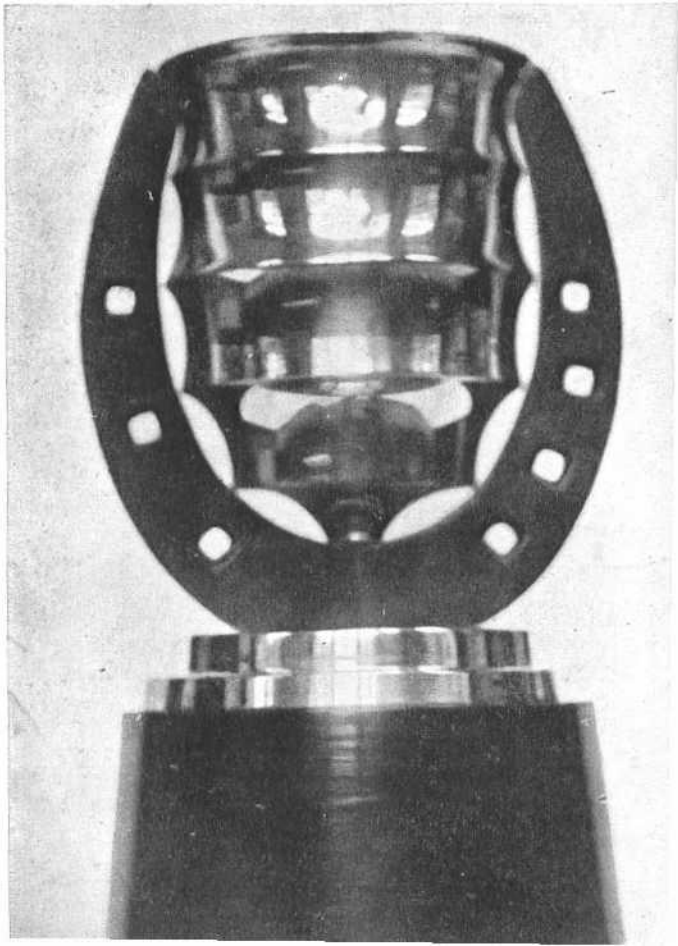
Alfons Serrahima

ARGENTER

Copes d'Esport

Joies i esmalts

Petritxol, 1 - BARCELONA - Tel. 20205



0379-53/60

CATALUNYA ATLETICA

redacció i administració: ronda sant pau, 6, 1.er-2.a ≡ direc.: guerau garcia

CEDIT PER
MARIO LAPUENTE

Con. de l'Esport
Biblioteca de l'Esport
Generalitat de Catalunya

esport i cultura

"el cos és l'estoig de l'ànima"

per artur medina

GAIREBÉ sempre hom sent dir que l'atleta, entusiasmat en el conreuament del muscle, deixa oblidat el desenrotllament de la intelligència, car l'enfortiment del seu cos és la seva illusió màxima. Els que això diuen o els que això suposen, demostren clarament el gran desconeixement que tenen de l'esport i de la seva finalitat.

L'esport nascut a l'escalf de les races primitives s'anà perfeccionant a mesura que la civilització s'estenia per arreu del món. Fou cantat per rapsodes i filòsofs. Fou dels gimnasos d'Atenes d'on sortiren els millors deixebles d'Aristòtels, Sòcrates i Plató, car els atletes abans o després dels seus exercicis escoltaven amb atenció profunda els mestres de la filosofia.

Grècia tingué aleshores la seva Edat d'Or, gràcies ha haver aparellat la cultura física amb la cultura intellectual, amb un desinterès màxim i sols amb la illusió d'enlairar la raça Hellènica per damunt de totes.

Per això l'home conscient del seu deure, sap que el cos humà cal que estigui sempre sa i normalment desenrotllat, cal que tots els òrgans donin el seu màxim rendiment i que la sang venosa purificada per l'oxigen dels pulmons es torni arterial, donant vitalitat i energia a l'organisme, per així poder desenvolupar amb claredat les idees de nostra intelligència.

Quant més exercici físic fem, més vegades la sang passarà per tot el nostre cos, purificantse amb l'aire oxigenat que respirem en els Estadis i en els camps d'entrenament, vitalitzant també els muscles gràcies a aquesta sang renovada per l'exercici físic, el qual produeix una major velocitat en la circulació sanguínia.

Això serveix per a donar més agilitat a l'organisme, reforçant al mateix temps la substància gris, que és la que reprodueix amb fidelitat els sentiments de l'ànima o de la intelligència pura de cada individualitat. I aquesta reproducció del nostre jo intellectual és més perfecta si hom té cura a desenrotllar normalment el seu cos, car l'organisme afinat físicamente vibra a la més petita insinuació de la intelligència, assimilant també, amb més facilitat, les idees que rep de l'exterior.

L'home que es dedica a l'esport i particularment als exercicis atlètics, ha de procurar conèixer la fisiologia i l'anatomia del cos humà, amb totes les funcions que desenrotlla el mateix, ha d'educar convenientment la seva voluntat, primer amb l'entrenament i després amb les lluites disputades en les competicions oficials i, a més a més, ha de tenir esperit de sacrifici, per tal d'ajudar a llurs companys d'equip que lluiten en condicions d'inferioritat, per poder assolir així una millor puntuació per als colors del club que representa.

Educació física, educació de la voluntat, esperit de sacrifici i companyerisme són un bon fonament perquè junt amb el normal desenrotllament de l'organisme, hom pugui arribar a assolir, per mitjà de l'esport, una màxima cultura i una veritable perfecció intellectual.

les curses de tanques

per pierre lewden

Les curses de tanques constitueixen una branca molt especial de les curses de pista. Les distàncies clàssiques són 110, 200 i 400 m., 120, 220 i 440 iardes. Les distàncies accessòries són 83, 500 i 100 metres. Els americans han disputat en pista coberta 45, 50, 60 i 80 m. iardes. Les proves de 110, 200, 400, 500 i 1.000 m. es disputen sobre 10 tanques. Les tanques pels 110 m. són de 1 m. 06 i les de les altres distàncies de 0 m. 90. Els americans utilitzen per distàncies inferior de 110 m. tanques de 1 iarda (0 m. 9143) i per totes les altres distàncies superiors de 0 m. 75, ells tenen establerts i homologats rècords per cada categoria de tanca i per cada distància.

Tres principals elements influeixen sobre la pràctica de les curses de tanques i són, la sortida, el passatge de la tanca i la passa.

La sortida deu preparar el sorteig de la primera tanca. — La sortida mereix una atenció especial, idèntica a la d'una carrera llisa de velocitat, ha d'ésser tan precís el pas de la primera tanca, que un canvi de peu o una variació de pas, pot fer perdre moments que són aprofitats pels adversaris.

Depèn de la correcció en què és passada la primera tanca per a seguir sense perdre la velocitat ni el ritme en la cursa dels 110 m. En efecte, una vegada l'obstacle és passat, és necessari passar els altres de tres en tres passos, a fi d'arribar convenientment amb el peu que toqui donar l'impuls davant de la tanca, car és molt difícil en tres passos ràpids restablir un desequilibri o aconseguir una part de terreny perdut. Per tant, la primera tanca serà de mesura. D'aquesta forma hom augmenta o disminueix l'alçada dels salts següents. No és pas doncs menys important aquest precepte del pas de tanca en les de 200 i 400 metres, ja que no hem de perdre de vista que tot avantatge pres en la primera tanca constitueix una força moral en favor seu.

La tanca deu ésser passada i no saltada. — El passatge de la tanca és idèntic en totes les curses, ja sigui alçada o d'obstacle.

Es de tota necessitat, si hom vol sobresortir en la cursa de tanques, d'estar ben convençut de què l'obstacle deu ésser «passat i no saltat». El passatge de la tanca no deu pas modificar la velocitat, deu ésser considerat com un pas que s'aixeca més ordinàriament que altres vegades.

Un bon passatge de tanca deu ésser ràpid i just a la tanca per a no fer caure aquesta. El salt a la Cavally, que havia estat emprat en altres èpoques, fou desterrat després pel de Kraenzlein. Aquest darrer, el més ràpid, és el que ens ocuparem. Durant el passatge el cos del saltador deu ésser considerat com un resort a dues branques: l'una és el tronc i l'altra la cama que passa primer la tanca primera. Els altres membres tenen funcions accessòries. Al moment d'abordar la tanca, el resort funciona, el tronc s'inclina, la cama s'aixeca fins que el peu aconsegueix una lleugera elevació de la tanca. Al moment que el peu va a passar la tanca el ressort es deté i la cama s'estira del tronc per agafar contacte a terra. El moviment d'elevació i de pendre contacte a terra és assegurat per l'altra cama d'impuls que deu posar el cos el més obliquament possible per fer el pas arran de tanca. La major part dels corredors de tanca descuiden d'inclinar el cos i així el salt és extremadament sacsejat.

Teòricament el pas de la tanca pot definir-se així: a l'arribada davant la tanca, la cama de l'impuls es troba al nivell del tronc, aquest s'inclina i el braç que es troba de costat de la cama de l'impuls es llança endavant. La cama oposada a la de l'impuls és projectada horitzontalment per dessota la tanca a mesura que s'aixeca.

El cos es troba fora del contacte amb terra i el tronc lleugerament endarrera de la tanca. La cama d'impuls que ha acabat el seu comès, segueix l'elevació del tronc en replegar horitzontalment la cama lleugerament endarrera.

Des de què el peu arriba davant de la tanca per iniciar el passatge de la mateixa, fins que ja es toca altra vegada a terra, que el cos que està en inclinació el primer moment no es redreça.

El moviment de braç deu ésser simple. — Es inútil buscar moviments de braç complicats. Si hom vol obtenir una caiguda més ràpida, és suficient d'estendre els dos braços endavant i de dirigir-se envers terra, desseguida d'haver obtingut la part més alta de la trajectòria. Si hom vol simplement passar normalment la tanca, deixeu-los a plaer que ells ja busquen la llei de compensació. Tant, que quan la cama que passa la tanca primer és portada davant del tronc, el braç oposat és estès al davant, quan aquesta cama reprèn el contacte amb terra el braç reprèn la posició normal de la passa. El braç oposat a la cama d'impuls deu assegurar l'equilibri lateral durant el seu treball.

Alguns atletes, sota el pretext d'imitar els estils d'especialistes i particularment de Thompson, han adoptat ridículs moviments de braç, l'un d'ells particularment, replegar sobre sí mateix i endarrera del tronc, el braç oposat a la cama d'impuls, i sembla que es gratin l'esquena mentre salten.

Aquesta còpia no és, doncs, recomanable. Això no és pas generalment un detall que els grans campions hagin obtingut marques extraordinàries; més que res és degut al treball de molt temps, fruit de les seves qualitats, de llur entrenament i dels seus perfeccionaments personals.

Thompson posseeix evidentment un estil de braç particular, però Kelly, campió olímpic en 1912 en 15' 1/5, Wilson, qui féu 15' justos; Simpson i Baron, que corren les 120 iardes en 14 4/5, no usen altre estil que el normal.

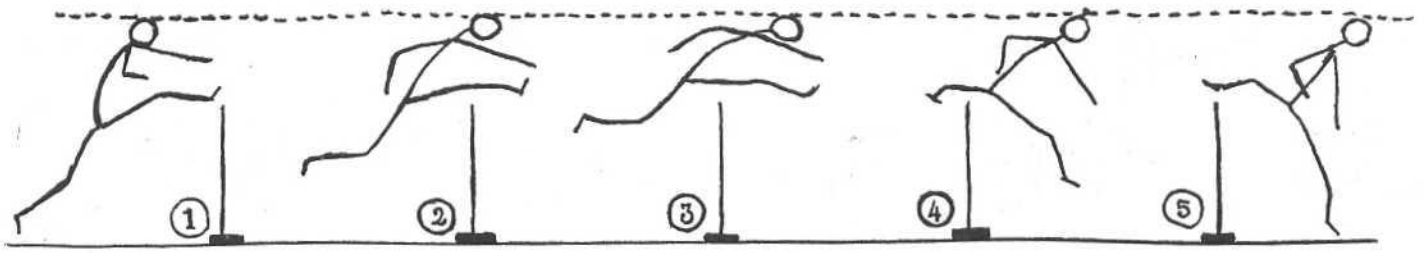
Gaiy, campió anglès, deixa caure els seus braços verticalment un cop que el seu cos ha passat la tanca.

El copista no pot ésser un campió, s'exposa que després li manqui la personalitat i l'originalitat del qui és copiat. No hi ha cap mètode estereotipat, car ja se sap que el mètode se l'ha d'adaptar l'atleta a les seves qualitats.

Detalls de les curses de 200 metres i 400 metres tanques. — Els 200 i 400 metres no tenen la importància que els 110 quant al passatge de la tanca, és ben corrent que bons corredors de 400 metres llisos arriben a fer bons temps en els 400 metres tanques sense gaire preparació.

El principal d'aquestes dues proves és sobretot la més llarga i d'obtenir la passa segura i regular, sense tenir que titubejar davant de la tanca. La dificultat és més gran en 400 metres que en 200.

Es un avantatge per un corredor de 400 m. saber saltar amb els dos peus. En efecte, si es salta amb el peu esquerre, cada salt el porta vers l'exterior de la pista, quan aquest és d'un sol viratge; d'altra part, si per qualsevol accident perd la seva passa davant una tanca, pot passar sense entrebanc amb el peu dret, més guanyar encara una passa abans d'arribar a la tanca següent. Loomis, campió olímpic de 400 metres tanques, salta igualment amb les dues cames.



En les figures 1, 2 i 3 el braç impulsa el passatge de la tanca, en les 4 i 5 es deté

ESPORTS

FONT

Esquís
Piragües

Novetat: esquís amb fixacions graduables a 35 pessetes

Llúria, 119 Tel. 78800

ASENSIO

Especialitat en la confecció de vestits d'esport i d'esquiar

Sant Pau, 12

Galeries Barcelona

Rambla Catalunya, 6, pral.

SASTRERIA ● CAMISERIA

Secció de Sastreria d'Esport
Tall especialitzat

Gèneres exclusius per Esquí i Alpinisme

Pantalons de Golf a mida Ptes. 19.50

CAMISES • SUETERS • MITGES D'ESPORT • GUANTS EXTRA

les proves de forçat

per

guerau garcia

En Atletisme existeixen algunes proves que si bé tenen quelcom d'atlètiques, aquestes rebasen els límits de l'esforç humà. Ens referim a les proves sobre llargues distàncies on l'atleta ha de despendre una gran quantitat d'energia i quasi sempre una vegada acabada aquesta, en un suprem esforç que en podríem dir sobrehumà, continua en un estat subconscient que el permet acabar la prova.

Hem estat sempre contraris a les llargues distàncies, i si bé se'ns pot fer retret d'haver participat en una prova de 50 quilòmetres, no fou pas per no sustentar el mateix criteri d'ara, sinó que fou en vistes als Jocs. Hem cregut sempre que les llargues distàncies no reportaven cap benefici al cos humà contràriament a la quasi totalitat de les especialitats atlètiques.

El millorament físic hom no l'ha de buscar en aquestes proves de resistència, proves de veritables forçats, on la fatiga, l'ensopiment, el malestar, el dolor que acusen els muscles, i moltes vegades la rampa, han d'ésser vençuts per l'automatisme de l'atleta, que solament la idea de la fita d'arribada el fan avançar. Hom pot dir que moltes vegades aquests atletes gairebé ni es donen compte del que es va desenrotllant al seu voltant. Ells, que posseeixen el domini de la voluntat, aconseguit per l'entrenament, fan que llur cos es mantingui en peu fins a l'arribada. Després... un cos que cau vençut per la fatiga. La voluntat i l'energia han complert el seu comès.

Per sort, a casa nostra, no són gaire freqüents aquestes proves, ja que solament el Campionat d'Espanya dels 50 quilòmetres es disputa anualment, i encara amb una participació que quasi em podríem dir nulla. (10 marxadors prengueren la sortida aquest any.) Però no és així a l'estranger, principalment a França on molt sovint, gairebé cada diumenge, són disputades proves de 40 a 50 quilòmetres, i no parlem ja de la tradicional París-Strasburg, on els marxadors estan trotant per les carreteres durant més de setanta cinc hores, per a recórrer els 535 quilòmetres que separen una ciutat de l'altra. Aquesta prova de què us parlem, fou disputada aquest any en ple mes d'agost! Penseu el drama que enclouen aquests 535 quilòmetres. Marxadors que són obligats a retirar-se per prescripció facultativa, altres que amb els muscles agarrotats veuen com tot el seu castell d'illusions se'n va a terra en tenir que abandonar, com també d'altres que pels efectes d'insolació segueixen el mateix camí.

Dolor físic! Dolor moral! Són les característiques d'aquesta mena de proves.

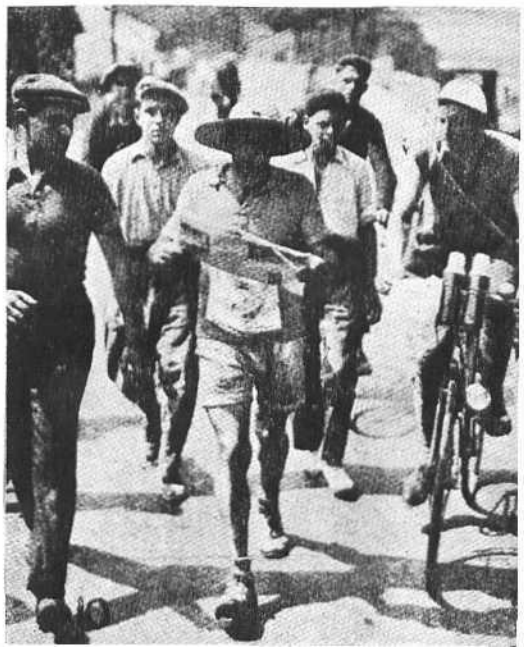
A Catalunya hem tingut homes dotats per a aquesta mena de proves. Els Charlot, Vela, Badía, Albesa, Costa, Valle, d'haver tingut ocasió d'actuar contra estrangers, estem segurs de què haurien fet un brillant paper.

Recordem l'anada de Charlot a Milà, per córrer els 100 quilòmetres, on féu una honrosa classificació. Després d'un viatge ràpid i d'un lleu accident d'automòbil abans de la cursa, es classificà en cinquè lloc.

El seu temps, excellent, de 10 h. 57 minuts, ocuparia aquest any el tercer lloc en la susdita prova celebrada el dia 5 d'aquest mes, en la que va vèncer Rivolta en 10 h. 44' 38".

No dubtem que d'haver progressat a casa nostra la celebració de proves d'aquesta mena, haurien sortit homes capaços de realitzar el treball de... forçats. Alegrem-nos-en, ja que l'atletisme solament ha de servir per a la superació física i no per esgotament físic.

(Del Butlleti del F. C. Barcelona n.º 6)



Un salt d'alçada en uns jocs olímpics

jocs olímpics

per joan serrahima

TOTHOM sap, poc més o menys, el que són els Jocs Olímpics. Però la major part ho saben només d'una manera superficial, pels resultats i les cròniques que en els resultats es basen, i encara gràcies. Perquè d'una banda els esports bàsics dels Jocs són atletisme i natació, i a Catalunya tant l'un com l'altre tenen pocs aficionats; i de l'altra, els resultats en sí són una petitat part de l'interès dels Jocs, perquè allí, a més de l'interès propiament esportiu, es té l'avinentesa de veure l'educació esportiva de cada país, tant dels atletes com del públic.

El públic dels Jocs Olímpics té un interès extraordinari, perquè és una petita selecció dels públics més esportius dels països més esportius de tot el món. I allí es veuen les diferents maneres d'entendre l'esport. Així pot observar-se com el públic anglès aplaudeix gairebé amb el mateix entusiasme tots els seus representants que, arriben a la meta o es classifiquen, en primer lloc o entre els primers com si arriben els últims; ells premien l'esforç i bona voluntat perquè creuen que tots han fet tot el que han pogut. Aquest criteri, l'únic veritable, s'ha anat imposant, i això fa que en els Jocs desaparegui el ridícul, perquè els bons esportius parteixen de la base que tothom dóna el màxim que pot, i al que fa el que pot no ha de demanar-se-li més. Per als veritables atletes perdre no és mai ridícul; en canvi pot ésser-ho l'abandonar la cursa sense un gravíssim motiu. Així es veu com els americans del Nord que en moltes proves són els millors, en algunes altres, com per exemple les curses de llargues distàncies, es classifiquen en els últims llocs; però això no priva que ells presentin els tres millors homes del país en cada prova, prescindint de si en aquelles proves no tenen cap probabilitat d'èxit. En els Jocs d'Amsterdam en les proves de fons els dos espanyols participants es van classificar davant de tots els americans, que no per això cregueren haver fet ni poc ni molt el ridícul.

En els atletes es poden veure les diferents maneres de preparar-se. Els anglesos i colònies estan no sols preparats, sinó educats esportivament.

El anglesos no solen tenir cap recordman, cap home que cerqui els temps excepcionals, però tenen homes lluitadors amb pasta de campió que surten a provar de guanyar; però sense pensar en el cronògraf; amb el mateix esperit que els infants que juguen a qui corre més: i si algun cop ariben a *recordmen*, és perquè per a guanyar que és el seu únic objectiu durant la cursa, tenen de fer un tems rècord. Ells sempre lluiten contra els contraris, l'home contra l'home, a cercar la victòria: mai contra el cronògraf; per aquest objecte graduen la seva cursa i procuren no haver de córrer sempre tot el que poden, sinó reservar-se, i així poden fer els finals fantàstics que els donen la victòria. Però quan acabada la cursa, tan si guanyen com si perden, ja estan llestos; i el públic igual els ovaciona perquè ja sap que han fet el que han pogut. I el saber que l'esforç serà aplaudit, encara que no els hagi proporcionat la victòria, dóna als atletes una serenitat inigualable.

Els altres països, però sobretot els alemanys i els francesos i en alguns casos Amèrica del Nord—encara que els ianquis en els últims anys han sabut assimilar quelcom de la preparació anglesa, sinó de l'educació—, tenen potser els estils més depurats, però en canvi no són tan fàcils, són més de laboratori i no saben reservar-se; donen el màxim que poden en tot moment, sembla que només disfrutin anant al davant i guanyant i encara amb marques bones. Això, per tot el que siguin concursos, salts i llançaments, dóna molt bon resultat, però en les curses, que és l'esport més natural, no, perquè com que donen el màxim tota l'estona, en un moment donat no poden superar-se i si algun, quan falta poc per acabar, els dóna batalla, es desmoralitzen, perquè saben que no poden donar més de sí, i aleshores encara que l'altre tampoc no pugui més i arribi sense forçar, no són capaços de recuperar-se. I a la vegada, aquesta idea que no s'és bon esportiu més que quan es guanya—idea que també està molt estesa a casa nostra—, fa que així que els atletes en plena lluita veuen una possibilitat de què se'ls escapi el triomf, perdin ja una bona part de l'interès i fàcilment es desmoralitzin.

l'esquí, nou esport "snob"

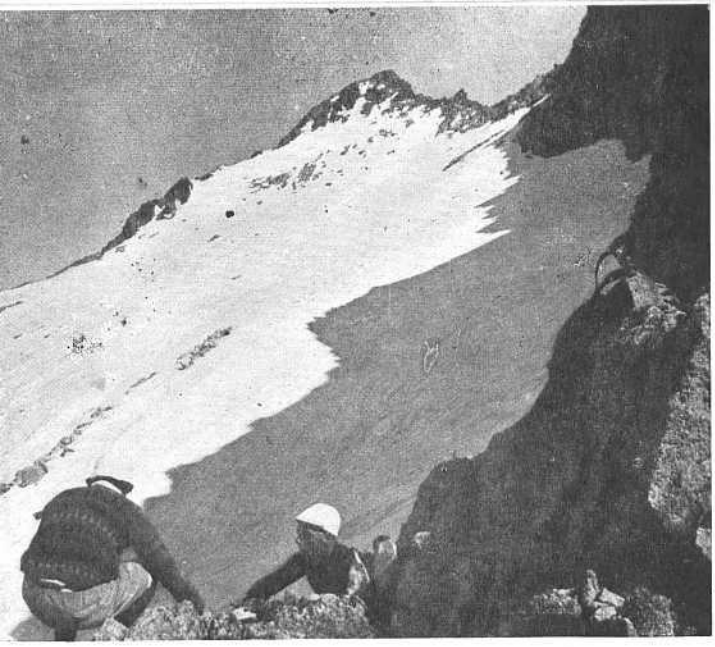
MASSIS DE LA PICA D'ESTATS
vist des de l'estany inferior d'Estats
Foto. J. Milà Arxiu C. M. B.

Es innegable que l'increment que ha agafat l'esport de l'esquí, ha portat en aquest terreny un nucli de gent que abans no existia. Recordem que tot just fa quatre anys l'esquiador era a l'ensems excursionista. Avui l'esquí no solament és practicat pels excursionistes, sinó que entre aquests hi trobem una majoria de xicots que van a practicar l'esport de neu sense altre afany que el de poder exhibir l'escaient i bonic vestit, no tenen ni el coneixement més elemental dels perills que conté aquest esport que sota la seva immaculada blancor s'hi amaga moltes vegades la mort. No volem amb això espantar ningú, ans al contrari, desitgem que aquesta empenta que ha agafat l'esquí, no s'aturi, ja que amb això contribuim a què els catalans coneguin les belleses que té Catalunya.

Però sí que voldríem que tots aquells que solament fan esquí perquè s'ha posat de moda, i això els permet anar a les pistes o millor a l'hotel, que és on passen la millor part del temps, com quan estan a la «colonia», s'arribessin un dia als cims de la muntanya. Proveu d'arribar-vos al Puigmal, a Nou Creus, al Puigllançada o al Padró dels quatre Batlles. Jo us asseguro que gaudireu de debò, desterrereu per sempre aquestes hores que perdeu a l'hotel per anar a trobar el lloc més enlairat i des d'allí estendre la vostra vista fins a l'infinit. Espectacle meravellós el que se us oferirà als vostres ulls. Després... l'emoció que experimentareu amb la vostra vertiginosa baixada. Fareu esquí de veritat.

Solament es coneix tot el plaer que proporciona aquest esport, practicant l'excursió. Trobareu alguns inconvenients, com és neu ventada, el pas del bosc amb alguna que altra rascada contra algun arbre, la fatiga de la pujada, però creieu que tot això us serà sobradament recompensat i vostra satisfacció us farà tornar-hi altre dia, desapareixent d'entre aquells que solament practiquen l'*snobisme*.

MUNTANYA DE SAVALLS
des del vessant del Port de Buet
Foto. J. Milà Arxiu C. M. B.



PIC DE LES TEMPESTATS
des del vessant del Pic Russell

Foto. R. Semir
Arxiu C. M. B.

una e

Foto. Josep M. Roio MASSIS D

d'es

per joan

L'EQUILIBRI i les evolucions d'un esquiador són en tot moment sotmeses a les lleis generals de la mecànica. La tècnica de l'esquí es deriva d'aquestes lleis abstractes. ¡Mes no penseu pas que solament un tècnic pugui ésser un bon esquiador!

Hi ha un gran nombre d'habitants de les altes valls alpines que ignoren completament la tècnica, però malgrat això són excellents esquiadors.

Es pot arribar, doncs, a ésser un bon esquiador coneixent solament la part pràctica, ja que aquest fet ens el demostren els muntanyencs alpins, ben diferents de l'esquiador amateur; els primers, des de la seva infantesa es calcen els esquís cada any durant varis mesos i per tant és una pràctica que arriben arrelar. L'altre, l'amateur, o debutant, en una edat en què el cos no té la suficient «souplesse» al mateix temps no disposa de molt de temps i per tant el seu entrenament és de curta durada, ja que ell el que desitja és apendre el més ràpidament possible, poder maniobrar amb bons esquís i portar a terme excursions que sense un mitjà domini de l'esquí no pot efectuar.

Es ben definida la utilitat de les escoles d'esquí; l'ensenyament tècnic és donat d'una faisó senzilla i procurant reduir la durada de l'aprenentatge. Els mètodes emprats pels principals mestres alpins es basen sobre el següent objectiu: Bandejar totes les regles que confonen la tècnica amb l'estil. Sabem que hi ha dos tipus d'esquiadors, millor dit, dos estils: el «norvegien» i l'alpí; per tant són dos els mètodes d'aprenentatge. De l'estil «norvegien», que fou introduït a Europa pels escandinaus fa una vintena d'anys, a l'estil alpí hi ha una diferència enorme. Mes no hem d'oblidar que l'estil ha millorat simultàniament en tots dos països. Ara bé, tot bon esquiador, esquia avui de la mateixa forma, sols la tècnica individual conserva particularitats que constitueixen la personalitat de l'estil.

En què consisteix, doncs, una lliçó d'esquí?

En primer lloc el mestre ensenya als seus alumnes els principals moviments, donant explicacions ben definides, però abstractades, ja que no hi ha cosa pitjor per un debutant que fer-li apendre una teoria complicada; al mateix temps de l'explicació, el mestre efectua les demostracions sobre la neu.

Després els alumnes executen els moviments sota l'acurada vigilància del mestre, que va corregint fins i tot les més petites faltes, fixant-se bé en les habituals que presenten els vells esquiadors, ja que costa menys de fer un esquiador d'un debutant que no d'un alumne que hagi esquiat altres vegades.

En aquestes lliçons teòrico-pràctiques és on el mestre ha de posar tota l'atenció envers els alumnes i per això cal ésser, al mateix temps que un pedagog, un virtuós de l'esquí.

scola

El curs ha désser dividit en diferents graus, començant apendre a esquiar per les bases fonamentals, ja que és l'escola la manera més ràpida d'esdevenir bon esquiador i per tant de poder gaudir plenament de les joies infinites de la muntanya a l'hivern.

A continuació donem un dels cursos d'una escola alpina dividit en dos graus. Com a preparació, abans de donar començ les lliçons tècniques es cellebra un curset de gimnàstica sobre esquís, el qual comprèn dotze moviments especialment estudiats pel Dr. Hallberg, mestre d'esport d'hivern a Mont-Revard, a fi de donar a les principals articulacions una elasticitat remarcable.

Curs tècnic de primer grau

—Nocions sobre l'equip (esquís, bastons, fixacions, calçat). Qualitats d'un bon equipament.
—El pas «glissé». La marxa en pla o pas alternat.
—Pas de costat.
—Canviar de posició sobre un mateix lloc.
—La pujada (directa, de través, en estisora i en escala).
—La pujada en renglera, efectuant canvis de posició en direcció amunt i avall.
—Posició incullida sobre els esquís (centre de gravetat). Posició de cames, diversos exercicis de descens utilitzant diferentes posicions.
—El frenatge —Chasse-neige—. Exercicis de frenatge amb descens directe i de costat.

Curs tècnic de segon grau

—El viratge —Chasse-neige—. Exercicis sobre diferents pendents a dreta i esquerra.
—La Chasse-neige Christiania. Exercicis a dreta i esquerra.
—L'stem-Christiania (Christiania sobre la cama exterior).
—Christiania amb les dues cames.
—L'Stambogen. Exercicis sobre diferents pendents.
—El viratge Télémark.
—Exercicis de salts tournants i de terreny.

En aquest programa hom pot comprovar que el Télémark no figura en els cursos de les escoles alpines fins l'acabament del segon grau. El motiu d'aquesta mena d'exclusió és deguda a que tots els tècnics han coincidit en manifestar que és bonic i elegant, però difícil i presentant una sèrie de dificultats per al debutant, que troba més fàcil al mateix temps que més pràctic i de més utilitat els derivats del chasse-neige, Stembogen i stem-Cristiania. I més encara si el debutant aprèn el Télémark abans que el Christiania el que li fa pendre l'habitual costum d'avançar la cama exterior éssent-li difícil oblidar aquest costum a l'executar els Christianies.

ALAITONS Arxiu C. E. de Gràcia

Serra del Cadí
CANAL DEL CRESTALL

Foto. X. Coll
Arxiu C. M. B.

squí

illanueva

Els millors
ESQUIS

RICK

Palla, 12 i 14
Telèfon 16768
BARCELONA

Fabricats per
Ricard M. Baqué

MAURE

Calçats d' Esport

Muntaner 115

Fàbrica d'articles de pell i per a viatge

MOTXILLES
PER A EXCURSIONISTES

P. Avellaneda

Moneders - Cinturons - Carteres guarda-documents i comercials - Baguls - Maletes - Estoigs per a viatge
ENCARRECS I ADOBS

Ronda Sant Pau, 64 (Edifici Escolapis)

El tensor de molla BILDSTEIN patent

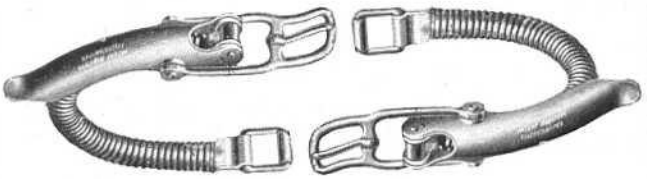
En els darrers 3 anys aquest accessori de l'esport s'ha introduït a bastament, gràcies a les seves característiques i avantatges extraordinàries.

Com a millor prova de que ve corresponent amb excel·lència la seva finalitat, es pot demostrar amb el fet de que, especialment durant els dos darrers anys s'ha vingut copiant, falsificant i imitant el vertader **TENSOR DE MOLLA "BILDSTEIN" PATENT.** Però aquestes imitacions, per ésser la majoria de vegades solament d'apariència exterior, són gairebé sempre de resultats contraris als obtinguts pel vertader **TENSOR DE MOLLA "BILDSTEIN" PATENT**

Per informes adreceu-vos a

ING. KARL SAUR y Co. de VIENA (VIII)
Schloesselgasse, 12

o al **Sr. Frederic Braetter - BARCELONA**
Apartat de Correus 5001



Secció especial per a la confecció de vestits per a senyora

ESPIER
sastre

Ex-tallador de la casa LAFAYET de París

Borrell, 53, pral., 1.ª Barcelona

la tècnica del salt amb esquí

per zarn i barblan

L'esquiador ha d'arribar amb «souplesse» i seguretat a l'acabament del trampolí, els esquís junts i en línia. Abans d'arribar al trampolí, hom s'ajup, amb el cos inclinat al davant.

El cos es deté enèrgicament durant una fracció de segon que li permet sortejar la darrera part del trampolí.

Es necessari d'esforçar-se en conservar una absoluta confiança i una posició estable i elegant. Es combinant la baixada i l'impuls que l'esforç es transforma en un moviment d'avenç i així en pendre el cos la inclinació corresponent, exacta al grau de pendent que hom aconsegueix realitzar els més bells salts que sempre són més llargs.

Durant el salt el cos ha d'inclinar-se endavant. Per aquest fet s'explica que la pendent d'aterratge és moltes vegades més inclinada que la plataforma del trampolí i que durant la caiguda, la velocitat del cos s'accelera. Atenent a la pista d'aterratge i per acabar la caiguda sense perdre l'equilibri, el cos ha de tenir una inclinació corresponent a la nova pendent i a la nova velocitat. Essent la pendent i la velocitat més pronunciades a sota del trampolí que a sota mateix, la inclinació del cos haurà d'ésser igualment més fort damunt la pista d'aterratge que en la de sortida.

Si hom té els peus endavant, hom s'arriba sobre la nuca, mai, però, sobre els peus i els esquís.

rècorts americans oficials

CURSES LLIURES

100 iardes.—9" 4/10. F. Wykoff. 1930 (5).
100 metres.—10" 3/10. E. Tolan. 1932 (6).
100 metres.—10" 3/10. R. Metcalfe. 1932 (6).
200 metres.—20" 5/10. R. Locke. 1926 (7).
220 iardes.—20" 5/10. R. Locke. 1926 (7).
200 metres.—21" 2/10. E. Tolan. 1932 (8).
220 iardes.—21" 3/10. G. Simpson. 1930 (9).
220 iardes.—21" 8/10. B. Wefers. 1896 (10).
300 iardes.—30" 2/10. C. Paddock. 1921 (11).
300 metres.—33" 2/10. C. Paddock. 1921 (1).
400 metres.—46" 2/10. W. Carr. 1932 (12).
440 iardes.—46" 4/10. B. Eastman. 1932 (13).
440 iardes.—47" 1/10. B. Eastman. 1932 (14).
500 metres.—1' 03" 4/10. T. Campbell. 1922.
500 metres.—1' 10" 8/10. M. Sheppard. 1910.
600 iardes.—T. Campbell. 1922.
800 metres.—1' 49" 8/10. T. Hampson. 1932 (1).
880 iardes.—1' 50" 9/10. B. Eastman. 1932 (3).
1.000 iardes.—2' 12" 2/10. L. Brown. 1921.
1.320 iardes.—3' 02" 8/10. T. Conneff. 1895.
1.500 metres.—3' 51" 2/10. L. Beccali. 1932 (2).
1 milla.—4' 12" 4/10. R. Hill. 1930.
2 milles.—9' 17" 8/10. T. Berna. 1912.
3 milles.—14' 22" 6/10. H. Kolchmainen. 1913.
5.000 metres.—14' 30". L. Lehtinen. 1932 (2).
4 milles.—20' 02". H. Kolchmainen. 1913.
8.000 metres.—25' 44". W. Kramer. 1912 (16).
5 milles.—24' 36" 8/10. C. Pores. 1918.
6 milles.—30' 20" 4/10. H. Kolchmainen. 1913 (17).
10.000 metres.-30' 11" 4/10. J. Kusocinski. 1932. (2).
7 milles.—35' 35" 8/10. H. Kolchmainen. 1913.
8 milles.—40' 48" 8/10. H. Kolchmainen. 1913.
9 milles.—46'. H. Kolchmainen. 1913.
10 milles.—51' 03" 4/10. H. Kolchmainen. 1913.
17.842 metres.—1 h. A. Stenroos. 1925.
15 milles.—1 h. 23' 24" 2/10. C. Pores. 1919.
20 milles.—1 h. 58' 27" 6/10. J. Clark. 1909.

CURSES DE TANQUES

120 iardes.—14" 2/10. P. Beard. 1931 (1).
110 metres.—14" 4/10. { G. Saling. 1932 (18). J. Keller. 1932 (3). P. Beard. 1932 (3).
200 metres.—23". C. Brookins. 1923 (19).
220 iardes.—23". C. Brookins. 1924 (1).
220 iardes.—23" 8/10. C. Brookins. 1924 (9).
400 metres.—52" F. Taylor. 1928 (1). G. Hardin. 1932.
440 iardes.—52" 6/10. J. Gibson. 1927 (1).
3.000 metres steeple chase.—9' 14" 5/10. J. McCluskey. 1932 (4).

CURSES DE REEMPLAÇAMENTS

Equips nacionals

4×100 metres.—4". Estats Units. 1932 (1).
4×400 metres.—3' 08" 2/10. Estats Units. 1932 (1).
4×880 iardes.—7' 40" 2/10. Imp. Britànic. 1932 (3).

Equips de clubs

4×100 metres. / 4×110 iardes. { 40" 8/10. Univ. Cal. Sud. 1931.
4×200 metres. / 4×220 iardes. { 1' 2" 8/10. Univ. Cal. Sud.1927 (1).
4×400 metres. / 4×440 iardes. { 3' 12" 6/10. Stanford Univ. 1931.
4×880 iardes.—7' 41" 4/10. Boston A. A. 1926 (1).
4×1 milles.—17' 21" 4/10. Illinois A. C. 1923 (1).
1 milla ×220×440×880.—7' 25" 8/10. N. Y. A. C. 1925 (4).

SALTS

Alçada sense impuls.—1 m. 67. L. Goehring. 1913 (1).
Alçada amb impuls.—2 m. 03. H. Osborn. 1914 (1).
Largada sense impuls.—3 m. 47. R. Ewry. 1924 (1).
Llargada amb impuls.—7 m. 90. E. Hamm. 1928.
Triple salt.—15 m. 72. C. Nambu. 1932 (1).
Salt a la perxa.—4 m. 38. W. Graber. 1932 (3).

LLANÇAMENTS

Martell.—57 m. 77. P. Ryan. 1913 (1).
Pes.—16 m. 17. L. Sexton. 1932 (3).
Pes (dues mans). { 28 m. R. Rose. 1912. 27 m. 99. R. Rose. 1912.
Pes gros (distància).—12 m. 35. M. McGrath. 1911 (20).
Pes gros (alçada).—5 m. 20. P. Donovan. 1914 (4).
Javelina.—72 m. 72. M. Jarvinen. 1932 (2).
Disc.—51 m. 73. P. Jessup. 1930 (1).
Disc (dues mans).—77 m. 03. J. Duncan. 1912.

DECATHLON

8.462 punts 235.—J. Bausch. 1932 (1).

ATLETISME COMPLET

7.499 punts.—F. Thomson. 1913 (4).

RECORDS DE LA «NATIONAL COLLEGIALE ATHLETIC ASSOCIATION», IGUALS O MILLORS QUE ELS RECORDS DE LA AAU

100 metres.—10" 2/10. R. Metcalfe. 1932.
200 metres.—20" 3/10 R. Metcalfe. 1932.
220 iardes.—20" 5/10. B. Metcalfe. 1932.
1 milla.—4' 11" 1/10. G. Cunningham. 1932.
2 milles.—9' 13" 6/10. H. Brocksmith. 1932.
120 iardes tanques.—4" 1/10. g. Saling. 1932.
110 metres tanques.—14" 2/10. G. Saying. 1932.
220 iardes tanques.—22" 7/10. J. Keller. 1932.

LABORDE
Campió d'Amèrica de llançament del disc

NOSTRES ORGANITZACIONS

El dia 21 de gener, organitzat per nosaltres, es disputarà la clàssica prova de Campionat de Catalunya de marxa sobre 30 quilòmetres, de Mataró al Parc de la Ciutadella. Es disputarà el Trofeu Llapis Termosan per l'equip que millor classifiqui a tres marxadors.

★

La Federació Catalana d'Atletisme ens ha tramès el calendari oficial de la temporada de cross.

CALENDARI DE CROSS
PER A LA PROPERA TEMPORADA 1933-34

Dia 31 desembre. — Cross de preparació i preselecció.

Dia 14 gener. — Campionat de Barcelona-Ciutat, de Cross.

Dia 28 gener. — Campionat de Catalunya de Cross.

Dies 4, 11, 18, 25, dates reservades per a la preparació de l'Equip Català per a participar al Campionat d'Espanya a Sant Sebastian.

Dia 4 març. — Campionat d'Espanya a Lasarte (Sant Sebastian).

★

ANGLATERRA

Oxford ha batut Cambridge per quatre victòries a dues.

Els 4×100 iardes, els dos equips han arribat al fil d'arribada amb 39".

Les 4×220 iardes i les 4×440 foren guanyades per Cambridge amb 1' 29" 4/5 i 3' 23" 2/5.

Oxford s'emporta en 7' 56" 2/5 (rècord del matx), els 4×880 iardes amb Lovelocò i Hallowel, com també amb els mateixos corredors les 4×1 milles amb 18' 16" 2/5.

Per fi Oxford triunfà en les 4×120 iardes tanques amb 1' 4" 1/2.

BELGICA

La volta a Gand sobre 9 qm. 500 ha estat guanyada per Vandersteen del F. C. Malinois amb 31' 40" 4/5.

FRANÇA

El recorregut del cross nacional francès es correrà sobre la distància de 13 qm. 500 al camp de curses d'Enghien.

El marxador Laisné ha guanyat dues curses seguides de 20 i 25 qm. Era el «gran prix St. Germain» i el «gran prix de Blanc Mesnil». Els 25 qm. els ha cobert amb 2 h. 9' 29".

La Marathon de «L'Auto» torna a ésser un fet la seva organització pel vinent any en el mes d'octubre, amb l'avantatge que cada any serà Internacional. Espanya ha estat invitada oficialment per a assistir a la màxima competició de la cursa a peu. Celebrariem la seva participació amb un bon equip preparat.

El campionat militar de França serà disputat el 4 de febrer vinent.

Herin, guanyà davant de Quintrie. Laisné i altres marxadors de nomenada el «gran prix de «automne». El temps per recórrer els 25 qm. fou 2 h. 21' 42".

El propagandista d'estudis socials Gaston Frémont ha estat condecorat amb la creu de «Cavaller de l'Educació Social».

Jules Ladoumègue ha rebut la medalla d'or de l'Educació Física per la seva propaganda activa a favor de l'esport.

Sembla que també la rebrà el conegut llançador Noel.

L'any vinent els americans tornaran pel juliol a Europa i momentàniament han concertat exhibicions per Suècia i també altra vegada a França. No fóra possible poguer-los fer venir a Barcelona?

El popular cross de l'«Auto» es disputarà el 14 de gener pròxim a Vincennes. Com hom sap, hi ha diverses curses per diverses categories i edats.

La prefectura de Paris ha volgut cloure la seva sessió amb una prova de 20 qm. marxa que ha guanyat Courtier amb 1 h. 44' 01".

L'esquí **el construeix la casa ROVIROSA** **Venda en les millors cases d'esports**

Casa Pérez Barcelona

Consell de Cent, 284 (Balmes i Rbla. Catalunya) - Tel. 12985

Motxilles CATALONIA

Fabricació pròpia - Preus sense competència

Acunyat i estampat de metalls

JOIERIA ARTISTICA

Tota classe de copes, medalles i trofeus en coure, plata i metall Ausió

EDUARD AUSIÓ

BARCELONA Provença, 376 - Tel. 50222

No oblideu que el millor aliment a base de cacau és el

FOSFO - CACAO - MASSANA

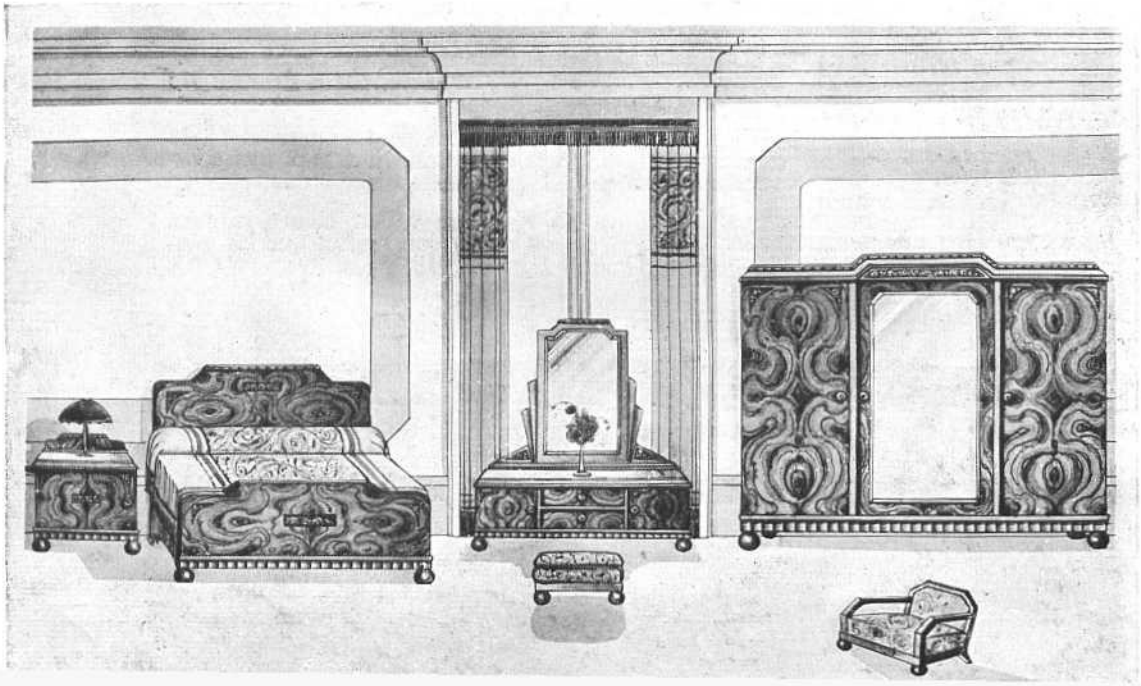
de gran valor per a l'alimentació, exquisit i agradable desdejuni. -

Es el sobre aliment recomenable per als esportius en èpoques d'un esforç intens

Preu del pot: 3 pessetes

(De venda a tots els establiments del ram d'alimentació de Barcelona, Madrid y València)

Distribuidor general: Casa Massana - Rocafort, S. A. - Fivaller, 14. Barcelona



MOBLES ALTABA

li ofereixen el més modern assortit en dormitoris i menjadors, sempre a preus de taller, i amb les màximes garanties.

Mobles ALTABA

Jovellanos, 2
BARCELONA

Dormitori n.º 12, complet
1.000 pessetes

PREU EXCEPCIONAL
VISITEU L'EXPOSICIO

FOTO-OPTICA, S. A.
(FLEITER GERMANS)

Pelai, 9 BARCELONA

Articles fotogràfics
Material òptic
Aparells de ràdio
Discos i Gramoles

Articles per a tots els **ESPORTS**
Extens assortit en equips
i material d'Atletisme

Casa SIBECAS

Aribau, 35 **Barcelona**

Casa Witty

Articles
per a tots els esports

Aragó, 261 - Teléfon 74592
B A R C E L O N A

TINTORERIA FRANCESA

Albert Charlot

Rentatge de vestits de totes classes en

4 hores

Demani per telèfon al **71615** i passarem immediatament

Dols rapidíssims

BARCELONA

Aribau, 67 Tallers: **València, 115**

Fàbrica de Miralls

Cristall Barcelona S·A

Central:
CORTS, 538 - TEL. 33652
BARCELONA

RELLOTGERIA
MULLOR

(Establerta l'any 1892)

Cronometrador internacional
aprovat per la F. I. de C. M.

Especialitat en rellotges d'Esport

Baixada de la Presó, 8 - Tel. 16013
B A R C E L O N A

Consell Català de l'Esport
Biblioteca de l'Esport
Generalitat de Catalunya
0399-53160

LAPIZ TERMOSAN

Moderna embrocació sòlida

Preparat en forma d'una barreta de facilíssim ús. S'aplica ràpidament tal com es presenta i sense tenir d'embrutar-se les mans

No ocupa lloc
Descongestiona sense irritar
No embruta
No té mala olor

El LAPIZ **TERMOSAN** és el Revulsiu més pràctic i eficaç contra tota mena de dolors i congestions

Reuma · Ciatica
Cops

Dolor en les articulacions
Rampes

Angines
Laringitis

Neuràlgies
Migranyes

Tos · Catarros · Bronquitis
Congestions

Refredats · Asma · Pleuresies
Congestió pulmonar

Rigidesa del coll
Torticolis

Indispensable per a tota mena d'esports. No ocupa lloc ni és fràgil

Fatiga muscular
Cops · Torçades

Artritisme
Dolors de munyeca i braços
Dolors d'espatlla i ronyons

El LAPIZ **TERMOSAN** es ven en totes les Farmàcies i Centres d'Específics
Tub gran, 4,45 ptes. - Tub petit, 3.- ptes., timbres inclosos

GRAFIQUES TYPUS
Torrijos, 16 - Tel. 76384
BARCELONA - (G.)