

HELLASBLADET

Månadsblad för Sim- och Idrottsklubben Hellas

Utgivare: F. LUNDKVIST
Östgötag. 47. A.T. Sö. 44 40

Postadress:
Stockholm Sö.

N:R 2

Utdelas varje månad gratis till medl.
Annonpris: 1 kr. pr em. enkel spalt.
Rabatt vid längre annonsering.

M A J
1916

Josef Ahlbergs Eftr. Boktryckeri, Stockholm 1916.

4 JUNI

går **SVENSKA DAGBLADETS stora PROPAGANDA-LÖPNING!** Alla idrottsmän ligga redan i och träna för brinnande livet till den stora kraftmätningen. Det gäller för oss att komma väl beredda, och för varje man i ledet beror framgången för vår klubb ytterst på det förarbete *han själv* nedlägger för att vid tävlingsdagen vara i bästa kondition. Deltag i våra egna uttagningstävlingar (se sista sidan!), men för att dessa skola bli vad de äro avsedda för, nämligen att få fram det bästa klubben äger av löparekrafter, fordras att alla unga friska pojkar mangrant möter upp! Även bollentusiasterna, gymnasterna, simmarna och vinteridrottsmännen. Försök att intressera gamla slöfockor till deltagande! Hjälp klubbfunktionärerna i deras strävsamma arbete! Alltså: låtom oss samlas hela massor och må vår lösen bliva: **F R A M F Ö R H E L L A S !**

Gymnastikuppvisningen.

Eftersom jag blivit direkt ombedd att här »offentligt» yttra mig om vår gymnastiktrups senaste uppvisning, vill jag härmed nedskriiva några reflektioner. Jag hoppas emellertid att ingenting i denna lilla uppsats kommer att upptagas såsom någon elak kritik, ty allt vad jag kommer att säga är endast dikterat av bästa välmening.

Såsom gammal gymnast vet jag alltför väl vilket intensivt arbete som måste ligga bakom en lyckad uppvisning och jag kan därför inte annat än lyckönska vår lilla trupp — och däri först och främst våra energiska ledare Nisse Carlson och Ragnar Asp — till det goda resultat som verkligen uppnåtts.

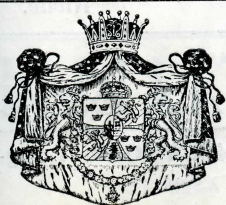
Först och främst i ögonen fallande var trupps goda material. Det är verkligen sällsynt att inom en förening, som ej har gymnastik till huvuduppgift, finna så goda kroppar. Detta framhåller ju starkt de utmärkta resurser vår förening verkligen förfogar över.

Den individuella hållningen var genomgående god fastän ju litet symptom till något krystad givaktställning förefanns. Denna spänning i »givakt» bör var och en tänka

på att avlägsna, ty den medför så lätt »svankryggen», som icke får förekomma. Bröstkorgen skall naturligtvis hållas så hög och vid som möjligt, men utan någon krystning eller spänning, ty denna omöjliggör den djupa mellangärdsandningen. Vid alltför kraftig indragning av buken blir individen nämligen nödsakad att uteslutande använda den s. k. nyckelbensandningen, som först och främst i onaturlig grad påverkar hjärtverksamheten. Med någon liten eftertanke inses ju också lätt att bröstkorgens expansionsförmåga minskas uppåt där revbenen äro fastväxta vid bröstbenet. Ansträngning att kunna andas blir därför vid sådan andning påtaglig.

Vid trupps inmarsch råkade centern och vänstra flygeln av någon anledning i otakt med täten. En sådan malheur kan ju lätt inträffa, men den kan och måste dock lika fort avhjälpas genom att varje man iakttaga taktarlarna. Om var och en uppmärksammat detta, hade otakten ej behöft såsom nu var fallet, ett halft varv för att uppklaras.

Under marschen skall naturligtvis hållningen bibehållas. Några ytterligheter vare sig stelhet eller slapphet, får icke förefinnas. Några av de små centermännen verkade



SKOR för terränglöpning, **FOTBOLLAR**, **FOTBOLLSSKOR** ny modell, **FOTBOLLSTRÖJOR** av nyaste modell, och andra utensilier för fotboll.

PER LANGBORG

BIRGERJARLSG. 5 —

H. K. H. Kronprinsens Hovleverantör.

— Katalog på begäran

under marschen mera »tandatleter» än gymnaster och de voro i regel något efter i takten. Sådant stör och märks ovillkorligen om än »dragningen» är aldrig så liten.

Det fristående programmet genomfördes bra, så när som på några små missöden. Men en sak — *lystra alltid till ledaren och iakttag alltid rättning även i sidoled då truppen står på utryckta rotar.* Truppens vänstra flygel förbisåg tydligen totalt detta.

Bland hoppen genomfördes de fria hoppen med bästa hållning och närmast överslagen. Beträffande de sistnämnda förvånade det mig dock att ingen enda försökte sig på detsamma med rak kropp och raka armar, som ju onekligen blir det elegantaste bland överslag. I truppen fanns flere som skulle kunna göra detta.

I mellan- och ytterhoppen liksom även i grenhoppen brast hållningen hos flere. För dessa tre hopp gäller gemensamt, att så snart händerna släppt hästen skall en kraftig uppräckning företagas, varvid särskilt ljumskarna pressas framåt. Därigenom erhålles full behärskning av kroppen såväl under hoppet som i nedslaget.

Så till sist — tänk alltid på hakan, att denna lätt indrages. Detta gäller alla rörelser, såväl fristående som hävrörelser och hopp. Kom ihåg detta för framtiden.

Innan jag slutar vill jag såsom gammal P. G:an och Hellas-medlem uttala den förhoppning, att vår nu så bra igångsatta gymnastikavdelning måtte alltjämt fortsätta på den inslagna vägen. Resultatet blir då gott. Tyvärr har jag ej haft tillfälle bevista någon av de tidigare uppvisningar som föreningen haft, men resultatet av denna sista uppvisning talar tydligt nog.

Kalle Hell.

Utflykt.

I stället för det sedvanliga medlemsmötet i Högbergsgatan 17 skola vi som vanligt den andra söndagen i maj styra våra steg till den lilla vackra Källtorps-sjön. Det blir sålunda den 14 maj.

Vi taga oss dit när det bäst passar för den ene och andre. Men i tidig »morgonstund» förstås, det är klart det. Cyklister slå sig tillsammans och trilla åstad från planen vid Folkungagatan 36 t. ex. De kunna väl starta kl. 9 eller 9,30 f. m. De som marschera bilda små glada och trevliga grupper och knoga i väg någon halvtimme tidigare. Ordföranden och andra mera tungrodda åka med Saltjöbadståget till Nacka och promenera därifrån. Tåget går kl. 10 f. m.

Så samlas vi alla vid sjön. Och så börjar friluftslivet: sparka boll, »lubba terräng» o. s. v. Matsäck skall medtagas. Finfina och välsmakande pris utdelas. Och så ska vi stackars stengatstravare få trampa fin, mjuk jord, lyssna till fågelsången, fröjdas åt friskt, grönt gräs och nyutslagna blommor samt naturligtvis glädjas åt och med varandra. Friskt humör hör naturligtvis självfallet till. Alltså mangrann samling.

På tal om utflykt bör jag väl också meddela de Hellener, som genom långpromenader tänka förbereda sig till sommarens träningar, att det är klart nu för vandring till mitt »slott» i Neglinge. I bästa fall ska dom få litet te, när

GYNNA TIDNINGENS
ANNONSÖRER!

de komme fram. Annars åtminstone en bägare friskt vatten och en trappa att sitta uppå. Var icke det sista lysande, så säg?

Om idrotten får Ni läsa på annat ställe.

Det är nu sista månaden vid träffas i Mälärbadet. Det brukar vara »säregna» tävlingar på slutet. Då kunna även landkrabborna vinna pris. Ty därvid fordras visst huvudsakligen gott humör.

Ordföranden.

Månadsbrevet.

Till

Skolavdelningen.

Lyckligtvis finnes inom avdelningen en simsektion, men beklagligtvis vidlåder hos en stor del av dess medlemmar en förskräcklig slöhet. Huru var det onsdagen den 5 april i Mälärbadet! Voro Ni där? Naturligtvis inte, för då kunde Ni avgiva ett omdöme. De verkligt intresserade som hade infunnit sig kunna rita till betyget.

Tänk på fjolårets skolavdelning! Hur mycken fart, hur mycket intresse, hur stort deltagareantal var det ej i dess tävlingar. Försök att efterlikna och överträffa den! Klaga ej över att Ni ej hinner o. d. Det tyder bara på slöhet, och slöhet borde ej finnas inom Hellas!

Alltså, Hellenianer, gamla och unga! Upp till arbete för en livskraftig skolavdelning. Ty på den beror Hellas' framtid.

Sekr. i simidrott för skolavd.

Terränglöpning.

Vår första »terräng» gick söndagen den 16 April med start och mål ute vid Sandsborg. Banan, som måtte c:a 4,000 meter, sträckte sig i en bäge förbi Nyckelby och Dalen, samt var lagd i en synnerligen omväxlande terräng.

I klass I (seniorer) som räknade 10 startande, blev resultatet: 1) S. Holm, 15.06.6, 2) Nils Lind, 16.07.9 3) F. Tranberg, 16.13.8, 4) A. Grimstedt, 16.14.3, 5) E. Jönsson, 16.18.8, 6) G. Törner 16.31.5, 7) O. Eriksson, 17.16.5, 8) E. Pettersson, 17.40, 9) Karl Jansson, 17.57.6, 10) G. Lund, 20.32.9.

Klass II (juniorer) blev av än större intresse då här möttes ej mindre än 15 relativt oprövade »förmågor».

Resultat: 1) S. Bergström, 15.56.2, 2) B. Malm, 15.58.1, 3) V. Lokvist, 16.45.3, 4) Thure Karlsson, 17.07.8, 5) Erik Karlsson, 17.08.9, 6) H. Löfgren, 17.30.2, 7) G. Eriksson, 17.41, 8) K. Wählberg, 17.45, 9) B. Johansson, 17.45.5, 10) H. Lindell, 17.56., 11) Gust. Eriksson, 18.24.8, 12) N. Ekholm, 18.25.9, 13) O. Norman, 19.20.6, 14) Erik Löf, 20.27, 15) Gunnar Karlsson, 20.38.4.

Från löpningen kan antecknas, att den skedde parvis, 1 min. mellanrum, att flertalet sprungo med bara och oskyddade knän, vilket var oförståndigt under 5 gr. »hetta», att alla 25 startande fullbordade löpningen och att den måhända bästa och spänstigaste löpningen gjordes av den nyss från skolavdelningen till klass II överförde Ture Karlsson.

Nivde.

AUG. RYDHOLM
HERR-SKRÄDDERI & KLÄDESHANDEL
28 TYSKA BRINKEN 28
HERRKLÄDER i elegantaste utförande. Billiga priser. Största lager av SVENSKA & ENGELSKA TYGER i hög-
fina och medelkvalitéer.

Simning.

8 mars. 500 m. fritt.

1) R. Åkerman, 8.51, 2) S. Bergström, 8.59, 3) G. Nygren 9.1.7, 4) S. Wallbom 10.4.5, 5) K. Strömberg 10.4.6.

22 mars. 100 m. ryggsim (hand.)

1) G. Bergström, 1.49.7 (på gå), 2) S. Bergström, 1.51.8 (på 19), 3) G. Nygren, 153.7 (på 11). 4) S. Wallbom, 2.25 (på gå).

100 m. bröstsim (hand.)

1) G. Bergström, 153.2 (på 16), 2) S. Bergström, 1.54.2 (på 25), 3) K. Bergström, 1.54.6 (på 27), 4) K. Strömberg, 1.58 (på 27). Handikapen voro tydligen mera ett evenemang inom familjen Bergström.

Skolavdelningen: 12 april. 50 yards fritt.

1) Hugo Holmqvist, 34.8, 2) Harald Gustafsson, 37.3, 3) Knut Janson, 37.4, 4) Erik Thomasson, 39, 5) Bengt Ellioth, 39.1, Fr. Karlson 42.1, Nils Karlson 43.9.

Holmqvist var bra och den ende som kunde komma med stil på sitt simsätt. Han är ett gott exempel på vad omsorgsfull och trägen träning förmår. »Bagaren» är även bra, men litet mer energi skulle säkert inte skada. De övriga voro nästan bättre än man vågat hoppas och skola nog med ordentlig träning en gång bliva värdiga representanter för Hellas. Vad de två Karlssonerna beträffar förlorade de alla sina utsikter genom dåliga vändningar.

För att i vår mån lindra sviterna efter den olycks-händelse som drabbade en av våra kamrater vid uppvisningen den 12 april gives ånyo en

SIMUPPVISNING, Lördagen den 29 april

kl. 8 e. m. i Mälarbadet.

Finalmatch i vattenpolo!

Kappsimmingsklubben — Neptun om Cl. von Rosens pokal. Kappsim och hopp!

Biljetter å 1.— och 0.50 hos Blombergs, Folkungagatan 14, samt cigarraffären 9 Götgatan.

Möt mangrant upp!

Förteckning över

Klubbrekord

fastställda av Styrelsen den 7 April 1916.

Löpningar:

100 yards 10,7 sek. K. Lindblom, Aspudden, aug. 1913.
 100 met. 10,8 » » » ²/_s 1913.
 110 » häcklöpn. 20,3 sek. H. Bergman, Österm. Idrottsplats ¹⁷/₁₀ 1915.
 200 » 22,9 sek. K. Lindblom, Stadion ¹⁴/_s 1914.
 400 » 51,6 » K. Haglund, » ²¹/_s 1914.
 800 » 1 m. 59,7 sek. » Svensk-Ungerska matchen, Budapest 1914.
 804 » (¹/₂ eng. mil) 2. m. 2,9 sek. K. Haglund, Österm. Idrottsplats, Sept. 1911.
 1,000 met. 2 m. 44,1 sek. Sven Holm, Stadion ²¹/₇ 1915.
 1,500 » 4 » 16,6 » K. Haglund, Aspudden ²/_s 1913.
 1,609 » 4 » 44,2 » » » Dicksonska » 1911.
 3,000 » 9 » 32,2 » Ernst Malm, Stadion ²³/_s 1915.
 3,218 » (2 eng. mil) 10 m. 24 sek. Ernst Malm, Stadion ²¹/₇ 1915.
 4,827 » (3 » ») 16 » 12 » Gösta Törner, » ¹/_s 1915.
 5,000 » 16 m. 18,1 sek. Sven Holm, Österm. Idrottspl. ¹⁷/_s 1915.
 10,000 » 33 » 55,7 » » Enskede ²³/_s 1915.
 Entimmeslöpning 15,959 met. » Idrottsparken 1910.
 Aspudden-Fittja-Aspudden-loppet 1 t. 48 m. 58,1 sek. D. Guttman, juni 1915.

Marathonlöpning (40,200) 2 t. 46 m. 57,2 sek. D. Guttman, Stadion, ¹/_s 1915.**Stafettlöpningar:**

4×100 = 400 met. 44,9 sek. Stadion ⁵/_s 1914 (Hagbard Andersson, S. Malm, Lindblom, Levin).
 4×200 = 800 » 1 m. 34,5 sek. Stadion ²⁸/₇ 1915 (Schörling, S. Malm, Haglund, Lindblom).
 10×100 = 1,000 met. 1. m. 54,7 sek. Österm. Idrottspl. »Mariebergstafetten» 1913. Haglund, Lindblom, Hagbard Andersson, Alb. Andersson, Sundén, Viktorin, Manne Nilsson, Gun. Andersson, S. Malm, I. Hallgren.
 1,500 met. (800+400+200+100) 3 m. 33,3 sek. Stadion ²¹/₇ 1915. (Haglund, S. Malm, Lindblom, Schörling).
 1,600 » (4×400) 3 m. 32,8 sek. Stadion ²³/_s 1915. (Lindblom, Schörling, S. Malm, Haglund).
 Svenska Dagbladets »stafett» för 30-mannalag 1 t. 7 m. 14,8 sek. ²⁰/_s 1915.

(Forts.)

Anmäl *genast* adressförändring!

Tag ej enbart emot allt vad andra arbeta för dig; giv även igen i form av arbete för klubben!

Anmäl nya kamrater i Hellas. Blankett jämte årsavgift mottagas av alla i Styrelsen.

Vet Ni

Att »Farbror» är »äldsta pojken» inom klubben och att han för var dag närmar sig 50-talet.

Att namnet på vår klubb har till »pappa» Ivar Sjölander, och

Att många medlemmar ej vetat vem som komponerat klubbmärket, men

Att Gunnar Eriksson är »bas» för detsamma.

Att »Manne» (Nilsson) började idrotta (och »hoppats») år 1902 men att han nådde sin första internationella seger *som banlöpare* nämligen i Köpenhamn 1908, där han på Köpenhamns fodsportsforenings tävlingar satte nytt danskt rekord å löpning 1,500 mtr. Tid 4.21 m.

Att Nisse Lindblom har bosatt sig i Malmö, varföre vi hädanefter icke få fröjda oss åt »Nisse Fagers» gemytliga medverkan vid våra olika tillställningar, vilket ej hindrar

Att någon ny »förmåga» upptager »Nisses» mantel.

Att klubbens äldste aktive deltagare vid vintertävlingarna var Assessor G:son Holmberg, med sina 32 år, och att klubbens yngsta d:o var Adolf Olsson med sina fyllda 14 år.

Att klubbens gymnastikavdelning föregående år drog en kostnad av 139 kr. och detta trots det ledaren (Nisse Carlsson) gratis lett alla övningar.

Att Redaktionen önskar sig bildmaterial av fotografier från »Svunna tider» och att dessa kunna inlämnas till Olofsson varföre du alltså har

Att ofördröjligen undersöka dina gömmor om du har något »foto» av allmänt intresse från någon tävling eller kamratutflykt att undvara till reproducering för gemensamt nöje och trevnad.

Att idén med denna lilla spalt »knyckts» från märket »Torvar» i Idrottsbladet.

KNUT LUNDIN, Herr- & DamskrädderiAllm. Tel. 11811 — KORNHAMNSTORG 59 — Allm. Tel. 11811
Svenska och utländska tyger ständigt på lager. — Förstklassigt utförande! — Billiga priser!

Det bästa hos **STRÖMS**, Regeringsgatan 19-21
KLÄDER, HATTAR & SKODON
 Det bästa hos **STRÖMS**, Regeringsgatan 19-21

HELLAS STYRELSE:

Ordförande: Komminister Ernst Klefbeck.
 v. Ordförande: Erik Lundkvist, Östgötagatan 47. Sö 4440.
 Sekreterare: Herbert Lindell, Skånegatan 64. Sö 8970.
 Kassör: Erik Backström, Nytorgsgatan 19 A. Sö 4311.
 Sekr. i allm. idrott: Oscar Eriksson, Asögatan 68 IV. Sö 35183.
 Säkrastr 1/27-1/28 e. m.
 Sekr. i simidrott: Ivan Bolle, Hornsgatan 156. Sö 3279.
 Bitr. sek. i » Sven Bergström, Skånegatan 59. Sö 30663.
 Suppleanter: E. Schörling och Hj. Stålhånd.
 Materialförvaltare i allm. idrott: Birger Malm, Sö 70 28.
 » i simidrott: Josef Gunnarson, Sö 57 91.

Sektionsstyrelse för skolavdelningen:

Ordförande o. instruktör: R. Dahlberg, Kat. S. Folkskola, 31702.
 Sekr. för allm. idrott: Ragnar Asp. d:o simidrott: R. Åkerman.
 Knut Mogren, Harry Jakobson, W. Lindroth. Suppl. E. Backström.

Medlemsavgifterna kan om så önskas inbetalas i tvenne omgångar à 1.50 hos kassören Erik Backström Nytorgsg. 19 A, eller i Mälarbadet alla onsdagskvällar samt å Södermalm: i Blombergs Bok- & pappershandel, Folkungagatan 14 (Hr E. Olofsson), i Staden inom broarna: Svanström & C:o, Myntgatan 1 (Herr Einar Karlsson), i Vasastaden: Verner Larssons Speceriaffär, Karlbergsvägen 43.

Hellasdräkter finnas hos Langborg, 5 Birger Jarlsg. Tröjor storlek 1, 2, 3, 4, pr styck kr. 1.85, 2.—, 2.15, 2.30. Byxor satin pr par kr. 2.05. Märket H pr st. 0.25.

Har Ni erövat idrottsmärket? Prov kunna avläggas å klubbplanen vid Enskede alla träningsdagar.

Kontrollanter för idrottsmärket:

Erik Backström, Sven Bergström, Ivan Bolle, Oscar Eriksson, Herbert Lindell, Erik Lundkvist, Sven Montan samt Edv. Olofsson.

Glöm ej att inlösa postförskotten. Glöm ej heller redovisningarna till

Styrelsen.

HJERTZELLS URMAKERI

68 Västerlånggatan, 3 tr. A. T. Br. 83.

- *Omegafickur rekommenderas* -

Herr- & Damfriseringen

FOLKUNGAGATAN 8 A - REKOMMENDERAS

Ragnar Johansson

(Medl. i Hellas)

Stockholms Nya Juvelerareaffär

Innehavare Arvo Andersson
 A. T. 5852. MALMSKILLNADSGATAN 3 A. A. T. 5852.
 rekommenderas.

Reparationer utföres å egen verkstad.

Program för Maj månad:

Uttagningsävlingar för Svenska Dagbladets propagandälöpning, vid Hellas plan, Enskede, Söndagar kl. 10 f. m. samt vardagar kl. 8 e. m.

Poängserier, seniorer och juniorer.

Maj 7, 800 mtr.	Maj 23, 800 mtr.
» 14, 1,000 »	» 25, 1,000 »
» 16, 200 »	» 28, 400 »
» 18, 400 »	

Skolavdelningen, (födda 1899 och senare).

Maj 7, 400 mtr.	Maj 28, 400 mtr.
» 14, 600 »	Juni 1, 200 »
» 21, 800 »	

Kommitterade för Sv. Dagbl.: R. Asp, O. Eriksson, R. Dahlberg, H. Lindell. E. Ålander, Sö. 701.

Stipulationsmedaljer för allm. idrott.

Erhålles för å tävlingar uppnådda resultat i följande grenar:

	i silver.	i brons.
Löpning 100 mtr	11.8 sek.	12.2 sek.
» Häck, 110 mtr	17.5 »	19.5 »
» 200 »	24.— »	25.— »
» 400 »	53.— »	55.— »
» 800 »	2 m. 4 sek.	2 m. 10 sek.
» 1,500 »	4 » 18 »	4 » 35 »
» 5,000 »	16 » 30 »	17 » 10 »
» 10,000 »	34 » — »	35 » 30 »
Höjdhopp m. ans.	1 met. 70 cm.	1 met. 55 cm.
Längd » »	6 » 10 »	5 » 60 »
Trestegshopp	13 »	12 »
Stavhopp	3 » 30 cm.	2 » 80 »
Spjutkastning sammanl.	75 »	65 »
Diskuskastning »	60 »	50 »
Kulstötning »	21 »	18 » 50 cm.

Stipulationsmedaljer för simidrott:

	i silver	i brons
100 mtr fritt simsätt	1 m. 15 s.	1 m. 25 s.
500 » » »	8 m. 10 s.	8 m. 50 s.
200 » bröstsim	3 m. 15 s.	3 m. 25 s.
100 » ryggsim	1 m. 32 s.	1 m. 45 s.

**Hellas och Stockholmskamraternas
 GEMENSAMMA i STADION
 NATIONELLA ! DEN 21 MAJ!
 TÄVLINGAR! Se dagspressen!**

Lördagar! STUVAR! Lördagar!
i Ligners Stuvavdelning, Salviigränd 7
 (Hörnet av Myntgatan, nedanför huvudaffären.)

J. A. Ringborg **Herrskrädderi**

34 GÖT GATAN 34
 — INGÅNG FRÅN BANGÅRDSGATAN —

Rekommenderas sig till utförande av ett förstklassigt arbete till billigaste pris. Reparationer och pressningar emottages. Hämtas efter tillsägelse pr Allm. tel. 13846. Beställningar emottages även då tyg tillsläppes.